



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Filipe José Gomes Bernardo

julho | 2013



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

## **Relatório de Estágio**

Filipe José Gomes Bernardo  
Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

Guarda, 2013

## IPGYM



## Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

### Estágio realizado no IPGYM

Relatório de estágio realizado no âmbito da disciplina de Estágio Curricular do 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientadora na ESECD: Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador na Instituição: Mestre Natalina Casanova

## **Ficha de Identificação**

**Nome do formando:** Filipe José Gomes Bernardo.

**Nº de aluno:** 7175

**Docente orientador:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã.

**Empresa/ Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda, IPG (IPGym).

**Local de Estágio:** IPGym - Ginásio de Musculação.

**Orientadora da instituição:** Mestre Natalina Roque Casanova.

**Início do Estágio:** 21 de Outubro de 2012.

**Fim do Estágio:** 14 Junho de 2013.

**Local:** Instituto Politécnico da Guarda.

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Nº 50

6300-559 Guarda

## Agradecimentos

Agradeço:

A todos os docentes que de uma forma directa ou indirecta me ajudaram e apoiaram ao longo do curso e do estágio;

À minha orientadora de Estágio, Professora Carolina Vila-Chã e à orientadora na instituição, Professora Natalina Casanova pelo apoio e ajuda;

A todos os meus colegas de curso com os quais tive a oportunidade de conviver e trocar impressões e vivências;

À minha família por todo o apoio, compreensão e força que me deram;

Em particular à minha namorada que me incentivou desde o primeiro minuto até ao dia derradeiro, agradeço-lhe também a paciência, ajuda e confiança que teve sempre em mim;

À instituição IPG por me ter acolhido.

## Resumo

O presente documento foi realizado com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da disciplina de Estágio Curricular em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do IPG.

Através deste relatório, no primeiro ponto, vamos ficar a conhecer: a instituição onde estagiei, IPGym inserido no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF), da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, no IPG, bem como o meio envolvente onde a instituição se insere; o planeamento de estágio e os objetivos gerais e específicos inicialmente delineados; a bibliografia consultada que serviu de apoio para as atividades desenvolvidas; as atividades realizadas ao longo do estágio de acordo com as três grandes áreas e uma reflexão crítica sobre os pontos positivos e negativos encontrados ao longo do estágio.

De referir que os objetivos da instituição passam pela promoção da atividade física aos docentes, funcionários, alunos e utentes externos através de uma prática orientada e planeada.

As funções exercidas, na instituição, ao longo do estágio foram: a orientação e acompanhamento dos utentes na Sala de Exercício; apoio à docência e investigação no LDPAF e organização e gestão da Sala de Exercício.

De acordo com as funções desempenhadas as competências adquiridas foram: a prescrição de exercício físico de acordo com os objetivos dos utentes; acompanhamento dos mesmos corrigindo posturas; apoio à investigação e docência e cooperação com os restantes estagiários, trabalhando numa equipa multidisciplinar.

Em suma, ao longo deste relatório vai estar espelhado o meu trabalho, desempenho e desenvolvimento de competências ao longo deste vasto, mas gratificante caminho.

---

### **Palavras – chaves:**

Avaliação e prescrição do exercício físico; Treino de força; Sala de Exercício.

## Lista de Abreviaturas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

IPG – Instituto Politécnico da Guarda.

ESTH - Escola Superior de Turismo e Hotelaria.

ESTG – Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

UTC – Unidade Técnico Científica.

LDPAF – Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física.

ACSM – *American College of Sports and Medicine*.

OMS – Organização Mundial da Saúde.

## Índice

Introdução.....	11
1 – Caracterização do Local de Estágio.....	12
1.1 – Caracterização do Meio Envolvente .....	12
1.2 – Caracterização da Instituição .....	13
2 – Projeto de Estágio.....	17
2.1 – Planeamento de Estágio .....	17
2.2 – Objetivos Gerais .....	18
2.3 – Objetivos Específicos .....	19
3 - Revisão da Literatura .....	21
3.1 – Definição de Sedentarismo e Obesidade.....	21
3.2 – Atividade Física Vs. Exercício Físico.....	21
3.3 - Benefícios da Atividade Física e/ou Exercício Físico .....	22
3.4 – Prescrição de Exercício Físico para a Perca de Peso .....	23
3.4.1 – Prescrição de exercício físico aeróbio para perda de peso .....	24
3.4.2 – Prescrição do treino de força muscular perda de peso .....	26
4 – Atividades Desenvolvidas .....	28
4.1 - Orientação e Acompanhamento dos Utentes na Sala de Exercício.....	28
4.2 - Apoio à Docência e Investigação Desenvolvida no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF).....	29
4.2.1 – Apoio à Docência.....	29
4.2.2 – Apoio à Investigação.....	30
4.2.3 - Atividades Pontuais – receção de visitantes e organização de atividades ....	31
4.3 - Organização e Gestão da Sala de Exercício .....	31
4.4 – Reuniões de Estágio e Troca Informações com os Colegas .....	34
5 – Análise Crítica .....	35
5.1 – Aspectos Positivos .....	35
5.2 – Aspetos Negativos .....	36
Conclusão .....	37
Bibliografia.....	38
Anexos.....	41

## Índice de Figuras

<b>Fig. 1</b> – Brasão da Cidade da Guarda.....	12
<b>Fig. 2</b> - Mapa Portugal - Distrito Guarda.....	13
<b>Fig. 3</b> – Atual Símbolo IPG.....	14
<b>Fig. 4</b> – Campus IPG .....	14
<b>Fig. 5</b> – ESECD - IPG .....	15
<b>Fig. 6</b> – Sala de Exercício.....	16
<b>Fig. 7</b> – Máquinas Córdio da Sala de Exercício .....	16
<b>Fig. 8</b> – Máquinas Musculação da Sala de Exercício.....	16

## **Índice de Gráficos**

<b>Gráfico 1</b> – Distribuição das Presenças Mensais dos Clientes.....	32
<b>Gráfico 2</b> – Distribuição de Presenças Quanto ao Género.....	33
<b>Gráfico 3</b> - Distribuição das Presenças Diárias dos Clientes.....	33

## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1 - Horário 1º e 2º Semestre.....</b>	<b>18</b>
---	-----------

## Introdução

A unidade curricular de Estágio está inserida no 3º ano da Licenciatura de Desporto e tem uma duração total de dois semestres.

Esta unidade curricular obriga à realização de um Relatório, que tem como objetivo descrever de forma clara e precisa o trabalho realizado ao longo do Estágio, fornecendo a informação necessária acerca das atividades e das competências desenvolvidas e adquiridas ao longo do tempo em que este decorreu.

O estágio teve lugar na Sala de Exercício do IPGym que faz parte da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), onde foram desempenhadas as funções espelhadas no Plano de Estágio (Anexo 1).

A escolha desta área deve-se ao fato de ser uma área que cada vez mais vai ganhando um lugar importante na sociedade e as pessoas começam a dar valor ao culto do corpo e às questões relacionadas com a saúde, através da prática de exercício físico.

Durante os dois semestres lectivos as horas passadas no ginásio foram dedicadas à prescrição de exercício, acompanhamento dos utentes e apoio aos docentes no nas aulas por eles ministradas da unidade técnico-científica (UTC) de Desporto e Expressões e na colaboração da recolha de dados para projetos de investigação associados ao Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF).

A metodologia apropriada para a elaboração deste relatório assenta no trabalho intenso, sistematizado, e na procura de mais conhecimentos através de pesquisas bibliográficas e no contacto com ações de formação, na área do Desporto, que decorreram no IPG.

Este relatório apresenta a informação essencial do que ocorreu durante o estágio, sendo, de acordo com o regulamento, dividido nos seguintes pontos:

- **Ponto 1** – Caracterização sumária da organização e do meio envolvente;
- **Ponto 2** – Projeto de estágio;
- **Ponto 3** – Revisão Bibliográfica;
- **Ponto 4** – Atividades desenvolvidas;
- **Ponto 5** – Reflexão final.

## 1 – Caracterização do Local de Estágio

### 1.1 – Caracterização do Meio Envolverte

A cidade da Guarda que está localizada à latitude N 40° 24' e longitude de P 10°



Fig. 1 - Brasão Cidade da Guarda. (Fonte: wikipedia, 2012).

40', com a Torre de Menagem a 1056 metros acima do nível do mar. Situa-se nas faldas da Serra da Estrela (1991 metros), estando rodeada de depressões, onde correm os rios: Mondego, Zêzere, Alva e Côa. Desde os primórdios estes rios aliados às condições climáticas e recursos facilitaram o desenvolvimento desta cidade (Rodrigues, 2000).

Podemos dizer que a Guarda goza de uma localização geoestratégica privilegiada, situando-se na Raia Central e num nó de comunicações viárias (IP2, A23 e A25) e ferroviárias, encontrando-se num ponto estratégico de ligação a Espanha e à Europa (Câmara Municipal da Guarda, 1996).

Relativamente ao património natural, cultural e turístico a Guarda caracteriza-se por ter muitos pontos fortes, como por exemplo a Serra da Estrela, a Sé Catedral e as paisagens que podem ser apreciadas no Parque Natural da Serra da Estrela (criado em 1976) e na Reserva Natural da Serra da Malcata (criado em 1981) (Câmara Municipal da Guarda, 1996).

A Guarda é uma cidade constituída por três freguesias urbanas com 26 565 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes (*CENSOS 2011*), sendo o município limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes (Município da Guarda, 2012).

Relativamente à geografia a Guarda pertence a três bacias hidrográficas - Mondego, Douro e Tejo, contribui desta forma para os recursos hídricos das regiões de



Fig. 2 - Mapa Portugal - Distrito da Guarda. (Fonte: wikipedia, 2012).

Lisboa, Porto e Coimbra. O clima da cidade é temperado, com influência mediterrânica, visto que no verão há uma curta estação seca. É considerada uma das cidades mais frias de Portugal, experimentando em alguns dias do ano precipitações de neve e temperaturas negativas (Município da Guarda, 2012).

A cidade da Guarda responde de forma adequada às necessidades da sua população, possuindo diversas estruturas culturais, hospital e centro de saúde, bem como várias escolas básicas, secundárias e principalmente o IPG. No que concerne aos espaços de lazer e desportivos também podemos dizer que a

cidade da Guarda se encontra bem apetrechada (Câmara Municipal da Guarda, 1996).

No entanto, a promoção da atividade física e oferta de atividade física diversifica ainda não está bem desenvolvida, sendo neste âmbito que surge o projeto IPGym, entidade onde se desenrolou o meu estágio curricular.

## 1.2 – Caracterização da Instituição

A instituição onde decorreu o estágio foi o IPG. O projecto de implementar o ensino superior na Guarda, remonta à década de 70. Contudo foi necessário esperar até 1979 para que fosse criada a Escola Superior de Educação, posteriormente integrada no Instituto Politécnico.

Criado em 1980, pelo Decreto-Lei n.º 303/80, de 16 de Agosto, o IPG caracteriza-se por ser uma “pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, pedagógica, científica, cultural, administrativa, financeira, patrimonial e disciplinar” (art. 3.º dos estatutos do IPG). Contudo, o IPG só em finais de 1985 veria traçadas as bases da sua implantação definitiva.



Figura 3 - Atual Símbolo IPG.  
(Fonte: IPG, 2012).

Por seu turno, a Escola de Enfermagem da Guarda foi criada em Julho de 1965, na cidade da Guarda. Pelo Decreto-Lei n.º 480/88, de 23 de Dezembro, o Ensino de Enfermagem foi integrado no Ensino Superior Politécnico, e em 1989, a Escola de Enfermagem, foi convertida em Escola Superior de Enfermagem (ESEnf). No ano de 2001 a ESEnf, foi integrada no IPG, tendo em 2005 sido transformada em Escola Superior de Saúde (ESS).

No ano de 1999, foi criada a Escola Superior de Turismo e Telecomunicações, atualmente designada de Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), implementada na cidade de Seia.

Atualmente o Campus do IPG é composto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto; Escola Superior de Tecnologia e Gestão; Edifício Central; Cantina; Biblioteca; Piscina; Campo de Jogos e Associação Académica da Guarda; como mostra a Figura 2 (Fonte: IPG, 2012).



Figura 4 - Campus IPG (Fonte: IPG, 2012).



Figura 5 - ESECD IPG. (Fonte:IPG, 2012).

Pertencente ao IPG, designado de Academia Desportiva do IPGym (local das minhas funções desempenhadas), inserido no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF), pertencente à Unidade Técnico-Científica) UTC de Desporto e Expressões, da ESECD, do IPG.

Relativamente à Academia Desportiva do IPGym, unidade pertencente ao LDPAF da ESECD – IPG, tem por missão: promover a prática de atividade física livre e orientada dentro do IPG e na comunidade envolvente; proporcionar a populações especiais (em particular, idosos) a prática de atividade física devidamente orientada e avaliada e contribuir para a divulgação do curso de Desporto da ESECD - IPG, junto da comunidade.

Na ligação entre o LDPAF, inserido na ESECD e a comunidade, existem, atualmente, dois programas em desenvolvimento: um que visa a promoção de atividade física e outro pretende apoiar o trabalho desenvolvido pelos atletas e clubes da região.

Relativamente ao primeiro programa, inclui-se a Academia Desportiva da ESECD (IPGym), como mostram as figuras abaixo (4, 5 e 6). Este programa oferece a prática de atividade física a alunos, docentes, funcionários e comunidade, sendo desenvolvido conjuntamente com um grupo de estagiários do curso de Desporto. Este grupo assegura aulas de *Fitness* em grupo e o acompanhamento técnico em aulas de *cardiofitness* e musculação (sala exercício). A Academia Desportiva neste ano letivo funcionou de segunda a sexta-feira das 9:00 às 13:00 horas e das 14:00 às 19:45 horas.

É importante salientar que neste projeto estiveram envolvidos cinco estagiários da Licenciatura em Desporto, orientados pela Diretora Técnica do IPGym (Mestre Natalina Casanova).

A população frequentadora da Sala de Exercício é constituída por: membros da comunidade do IPG (alunos, docentes e funcionários administrativos), sendo a maior parte estudantes, da ESECD, (ESTG), (ESS) e utentes externos ao IPG, embora em menor número.



Figura 6 – Sala de Exercício.



Figura 7 - Máquinas Córdio da Sala de Exercício .



Figura 8 - Máquinas Musculação da Sala de Exercício.

## 2 – Projeto de Estágio

Após feita a caracterização do meio envolvente e da instituição é importante fazer um projeto de Estágio.

Neste ponto, pretende-se evidenciar o planeamento inicial das funções a desempenhar, os objetivos gerais e específicos, bem como o horário de estágio referente ao 1º e 2º semestres. Posto isto, o projeto contemplou essencialmente atividades no âmbito da avaliação e prescrição do exercício físico.

É importante referir que a escolha desta área prende-se com o fato desta ser uma área que vai ganhando um lugar na sociedade e as pessoas começam a dar valor ao exercício físico como forma de culto do corpo e de melhorar a saúde.

### 2.1 – Planeamento de Estágio

Na reunião inicial, com a Diretora Técnica do IPGym (Mestre Natalina Casanova), ficaram estabelecidas as atividades a desenvolver ao longo do estágio. As atividades foram agrupadas em três grandes áreas:

#### **1 - Orientação e acompanhamento dos utentes na sala de exercício:**

Pretende-se ajudar todo o tipo de utentes que frequentassem a Sala de Exercício, aconselhando-os para o tipo de trabalho de acordo com os seus objetivos. Para todos os clientes que entrassem pela primeira vez na Sala de Exercício, proporcionar um trabalho com uma passagem por todas as máquinas explicando a sua funcionalidade, corrigindo posturas, os músculos envolventes no exercício e a finalidade dos exercícios. E para os que iam para a Sala de Exercício livremente, sem necessidade de ajuda, que pudessem realizar o seu próprio treino, com a nossa observação de forma a corrigir possíveis posturas e erros.

#### **2 - Acompanhamento de algumas aulas dos docentes e atividades do LDPAF:**

Pretende-se dar apoio aos docentes nas aulas por eles ministradas, participando de forma ativa nelas e dando apoio nas atividades desenvolvidas e relacionadas com o Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física. Pretendendo-se ainda uma interação entre todos os estagiários presentes na instituição, com vista à obtenção dos objetivos inicialmente delineados por cada um.

### 3 - Apresentação de propostas de atividades complementares ao Estágio no IPGym:

Pretende-se apresentar propostas alternativas para serem desenvolvidas no âmbito do projeto do LDPAF, contribuindo para o próprio enriquecimento e desenvolvimento de competências.

A tabela 1 mostra a distribuição das atividades curriculares (aulas curriculares, estágio curricular, reuniões de estágio da instituição e as reuniões de estágio com a orientadora), relativamente ao 1º e 2º Semestre.

Tabela 1 - Horário 1º e 2º Semestre.

HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
9:00 – 13:00	Aulas	Estágio 1º Semestre	Aulas	Estágio 1º e 2º Semestre	Estágio 1º e 2º Semestre
		Aulas			
13:00 - 14:00					
14:00 - 14:30	Aulas	Aulas	Reunião com a Orientadora da Instituição	Estágio 1º e 2º Semestre	
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:30 - 17:00					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	Reunião com a Orientadora de Estágio				

#### 2.2 – Objetivos Gerais

Este estágio curricular visa desenvolver os seguintes objetivos gerais:

1. Desenvolver um espírito de auto-crítica buscando uma melhoria constante de competências importantes para o desempenho da atividade profissional associada a ginásios e health clubs;
2. Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso na elaboração de planos de treino, prescrevendo exercício físico de acordo com os objetivos e necessidades de cada cliente;

3. Desenvolver uma boa comunicação e empatia com os clientes de forma a cativá-los e incentivá-los à prática do exercício físico;
4. Desenvolver competências relativamente ao apoio à docência, investigação e à gestão/administração.

### **2.3 – Objetivos Específicos**

Os objetivos específicos foram formulados em função das três grandes áreas de estágio:

#### **1 - Orientação e acompanhamento dos utentes na Sala de Exercício:**

- Compreender e manipular variáveis agudas do treino da força, da resistência aeróbia, agilidade e flexibilidade para prescrever o exercício físico, em função de objetivos específicos e necessidades dos clientes;
- Aplicar modelos de periodização do treino para atingir os objetivos a longo prazo dos utentes do IPGym;
- Ajudar os clientes na execução dos exercícios através da correção de alguns erros que os clientes costumam cometer e acompanhamento de utentes através de uma prática orientada;
- Desenvolver e aplicar o acompanhamento individualizado a potenciais clientes.

#### **2 - Apoio à docência e investigação desenvolvida no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF):**

- Desenvolver competências científicas associadas à aplicação de metodologias de avaliação da composição corporal e da aptidão física, identificando e compreendendo as vantagens e limitações de cada um dos testes aplicados;
- Apoiar a docência desenvolvendo planos de aula de acordo com os objetivos centrais e conteúdos a abordar indicados pelos docentes.

#### **3 - Organização e Gestão da Sala de Exercício:**

- Registrar a presença dos clientes, das inscrições e pagamentos dos clientes informaticamente;
- Arrumar o material na Sala de Exercício, dando um ar organizado à sala de exercício;

- Realizar a manutenção das máquinas através de uma intervenção técnica adequada contribuindo para a preservação e bom funcionamento do equipamento;
- Realizar pedidos de orçamentos sobre equipamentos importantes para a Sala de Exercício que permitiram diversificar o planeamento do exercício físico.

### **3 - Revisão da Literatura**

Os objetivos inicialmente traçados e delineados são importantes para o desempenho das nossas funções e para ajudar na prescrição do exercício físico adequado às pessoas. Assim, considerando os objetivos centrais do estágio, tive necessidade investigar e pesquisar vários autores de referência internacional, no sentido de me ajudarem a tomar decisões na prescrição do exercício físico. Este ponto do relatório de estágio reflete a pesquisa e sistematização de conteúdos importantes para a realização do estágio.

Durante o meu estágio no Ginásio do IPGym, foram os utentes do género feminino que solicitaram com maior frequência a prescrição do exercício físico. Este grupo pretendia atividades físicas com o objetivo de reduzir a massa gorda e aumentar a tonificação muscular, o que foi o caso da cliente por mim seguida.

Torna-se assim importante enumerar os benefícios da atividade física e exercício físico, compreender a diferença entre estes dois conceitos, bem como definir sedentarismo e obesidade. Estes conceitos vão constar nos pontos a seguir.

#### **3.1 – Atividade Física Vs. Exercício Físico.**

Monteiro et al (2004), afirmam que o exercício físico é uma atividade realizada com repetições sistemáticas de movimentos orientados, aumentando o consumo de oxigénio devido à solicitação muscular. Segundo este mesmo grupo o exercício físico representa um subgrupo de atividade física, é planeado e tem como finalidade manter a performance, gerando força e interrompendo a homeostasia através da atividade muscular.

Já segundo Pereira (2008), atividade física é todo o movimento do corpo produzido pela contração dos músculos levando ao aumento substancial do dispêndio de energia. Já para o mesmo, exercício físico é um tipo de atividade física, planeada e estruturada para manter ou aumentar um ou mais componentes da aptidão física.

Feita a diferença entre estes dois conceitos, no ponto a seguir vai ser feita a diferença entre Obesidade e Sedentarismo.

### **3.2 – Definição de Sedentarismo e Obesidade**

Como referido anteriormente, neste ponto vai ser feita a diferença entre sedentarismo e obesidade, dizendo desde já que os dois estão interligados, ou seja o sedentarismo pode provocar a obesidade.

Assim sendo, segundo Matsudo, (2006) a obesidade define-se como um desequilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, em que o excesso de energia consumido leva a um aumento de gordura corporal. Este processo pode estar também relacionado com diversos fatores (genéticos, fisiológicos, comportamentais, psicológicos e culturais) tendo diversas consequências nefastas para o indivíduo e para a sociedade.

A obesidade está associada ao desenvolvimento de doenças, como hipertensão arterial sistémica e diabetes, que estão relacionadas com uma alta morbilidade e principais causas de mortalidade na população geral (Parente et al, 2006).

Para o ASCM (2000) a obesidade prejudica o desempenho físico, induzindo a fadiga precoce devido à sobrecarga que impõe ao organismo.

A obesidade está muitas vezes associada ao sedentarismo que para a Organização Mundial da Saúde (2011) tem sido definido como a falta ou a grande diminuição da actividade física. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana, com as suas actividades da vida diária.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2011), 70% das pessoas do mundo são sedentárias e estão sujeitas a desenvolver inúmeras doenças.

Os conceitos acima definidos estão directamente relacionados, já que com a actividade física e exercício físico traz benefícios, como mostra o ponto a seguir.

### **3.3 - Benefícios da Atividade Física e/ou Exercício Físico**

Os benefícios da actividade física são reconhecidos como sendo um dos pilares para uma vida saudável. Hoje em dia torna-se fundamental agir para que haja uma educação baseada em hábitos saudáveis para o combate ao sedentarismo e obesidade.

Os dados da Organização Mundial de Saúde (2011) revelam que desde o ano de 2001 até à atualidade, a percentagem de pessoas com Índice de Massa Corporal (IMC) superior ou igual a 30 (obesidade grau I) tem vindo a aumentar em todo o mundo.

Assim, o excesso de peso corporal associado a um estilo de vida inativo representa uma das maiores ameaças à saúde dos indivíduos na atualidade (Matsudo et al, 2006).

Segundo Barata (2005) os benefícios da atividade física regular são: diminuição da gordura corporal e aumento da massa muscular; prevenção e tratamento da diabetes; prevenção e melhoria do quadro clínico da hipertensão arterial; melhoria do perfil lipídico sanguíneo; melhoria do sistema imunológico; aumento de densidade mineral óssea; melhoria da saúde articular; aumento do tónus muscular e promoção do desenvolvimento físico, social e psíquico.

De acordo com Topol (2005), o exercício físico é um importante fator contra o sedentarismo e diversas doenças, melhorando não só a capacidade de se exercitar, como também a aptidão física e acarretando muitos benefícios para a saúde, como a diminuição de doenças crónicas e doenças arteriais coronárias.

Nesta linha, os vários benefícios do exercício físico para Pereira (2008) são a melhoria: da aptidão aeróbia; da aptidão muscular; da composição corporal e do bem-estar geral.

Em suma o desenvolvimento de hábitos regulares de exercício físico para Pereira (2008) é um passo fundamental para a melhoria generalizada da saúde e da qualidade de vida. Assim sendo, exercícios como: a caminhada, a corrida, o ciclismo, a natação, a hidroginástica, a musculação, entre outros, ganham cada vez mais a adesão da população que busca o desenvolvimento do bem-estar e da saúde física e mental.

Assim é importante a necessidade de prescrição do exercício físico; o planeamento e adequar as atividades aos objetivos de cada um.

### **3.4 – Prescrição de Exercício Físico para a Perca de Peso**

Este é um ponto fulcral, já que a prescrição de exercício físico para este tipo de pessoas obedece a algumas regras e é importante tomar em consideração um conjunto de linhas orientadoras que serão explicadas ao longo deste ponto.

Antes de qualquer pessoa iniciar a prática de exercício físico tem de ter em conta algumas considerações, como por exemplo a avaliação, que é feita em vários parâmetros: pré-triagem e estratificação do risco; frequência cardíaca em repouso, pressão arterial, peso, altura, IMC; composição corporal (avaliação das pregas adiposas e perímetros); e um eletrocardiograma se necessário; aptidão cardiorrespiratória através de testes submáximos; força muscular dos membros superiores e inferiores e endurance muscular através do teste de extensão de braços e flexibilidade através do teste senta e alcança (ACSM, 2009).

Relativamente à prescrição de exercício para indivíduos sedentários e obesos, os estudos apresentam resultados contraditórios, quanto às modalidades de exercício mais eficazes. O ACSM (2000) defende que os exercícios com maior predominância aeróbia são os mais eficazes, enquanto que Fleck e Kraemer (2006) defendem que os exercícios anaeróbios são os mais benéficos. Já para o ACSM (2002) todos os tipos de programas de exercícios podem contribuir.

Posto isto torna-se importante compreender a diferença entre treino/exercício aeróbio e anaeróbio, bem como o seu impacto na perda de massa gorda. O exercício aeróbio envolve grandes grupos musculares e é recomendado para melhorar a aptidão cardiovascular. Já o segundo, exercício anaeróbio, pode incluir diversas modalidades de exercício, entre as quais o treino da força muscular (ACSM, 2009). Este tipo de exercício envolve a ação voluntária do músculo-esquelético contra uma resistência externa (pesos livres, peso do corpo e máquinas) (Winett, 2001).

### **3.4.1 – Prescrição de exercício físico aeróbio para perda de peso**

Segundo Pereira (2008), este tipo de exercício, também designado de exercício cardiovascular, ativa uma grande quantidade de massa muscular e solicita o aparelho respiratório e circulatório. De acordo com o mesmo autor este tipo de exercício tem como objectivo aumentar a aptidão aeróbia, ou seja, a capacidade de levar a maior quantidade de oxigénio aos músculos, obrigando ao maior consumo de energia e consequentemente de calorias.

De acordo com Medeiros (2012), no treino cardiovascular, aeróbio, há três métodos de treino o contínuo, progressivo e intervalado. O método contínuo implica

manter de forma constante a intensidade escolhida. O método progressivo pressupõe que a intensidade seja aumentada até atingir o limite. O método intervalado é o método com melhores resultados para a perda de peso, onde há uma alternância na intensidade, levando a treinar em intensidades não habituais, o que leva ao aumento do metabolismo e conseqüente perda de maior número de calorias.

A opção entre o método contínuo e posteriormente o método intervalado parece proporcionar maior motivação à prática de exercícios físicos, quebrando a monotonia do treino e oferecendo condições ao praticante de realizar um volume de actividade que não seria possível de forma contínua. No treino intervalado devido aos benefícios dos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de redução de peso e desenvolvimento da capacidade aeróbia (Wilmore et al., 2001).

De acordo com o ACSM (2005 e 2009), a prescrição de exercício para as pessoas que têm algum excesso de peso tem que obedecer ao princípio FITT (frequência, intensidade, tempo e tipo exercício). Relativamente à frequência, tem que ser três a cinco vezes semanais para maximizar o gasto calórico. Sobre a intensidade, inicialmente deve ser moderada (40-65% da frequência cardíaca máxima), progredindo para uma intensidade vigorosa (50-75% da frequência cardíaca máxima). Relativamente ao tempo, deve ser entre 30-60 minutos ou 150 minutos semanais, isto numa fase inicial, progredindo depois para 300 minutos semanais com intensidade moderada. Relativamente com o tipo de actividade (despendendo entre 200 a 300 Kcal por sessão).

Um estudo de Donnelly et al (2000) comparou os efeitos do treino contínuo com o intervalado na capacidade aeróbica, no peso e na composição corporal, em mulheres obesas e sedentárias. O grupo que realizou o treino contínuo perdeu mais peso e gordura corporal, mas estatisticamente não houve diferenças entre os grupos nas variáveis analisadas.

Num estudo de Kraemer et al (1997), observou melhoras ao nível da composição corporal e da capacidade aeróbia, de 21,14% em indivíduos que realizaram exercício aeróbio durante 12 semanas, com dieta, exercício aeróbio a 70-80% da Frequência Cardíaca de Repouso, com duração da sessão de 50 minutos e 3 a 5 vezes por semana. Os aparelhos utilizados pelos indivíduos foram a passadeira e a bicicleta estática.

### 3.4.2 – Prescrição do treino de força muscular para perda de peso

O treino de força consiste em exercícios que utilizam a contração voluntária do músculo-esquelético contra uma resistência, que pode ser conseguida por meio do próprio corpo, pesos livres ou máquinas (ACSM, 2002).

Um dos principais objectivos do treino de força, é conseguir um desenvolvimento harmonioso de todos os grupos musculares e reforçar as articulações, melhorando assim a preparação física geral dos praticantes, desenvolvendo a sua força de resistência e consequentemente aumentando a capacidade de trabalho (Prista, 2000).

Os exercícios de força promovem mudanças na composição corporal, no desempenho motor, na força muscular e na estética corporal, sendo também uma componente importante direccionada para as questões de saúde e perda de peso. (Fleck et al., 2006).

Dentro do treino da força muscular, os métodos que visam promover a perda de massa gorda, implicam, normalmente, a organização da carga em circuito, volumes do treino moderados/altos e intensidades baixas/moderadas. Esta metodologia, promove sessões mais longas, com intervalos de repouso curtos fazendo com que haja um maior gasto energético durante o exercício, ainda dentro das características dos exercícios de força (Fleck et al., 2006).

Para indivíduos obesos um exercício muito intenso, com pouco tempo de recuperação não é o recomendado para pessoas que apresentam uma baixa aptidão física, já que obesos não suportam altas intensidades (ACSM, 2000 e Wilmore, 2001). No início do treino, quando os indivíduos têm uma baixa capacidade física, o circuito deve ser montado com de 60 segundos de intervalo entre repetições, atenuando a intensidade e aumentando a duração. À medida que a aptidão física for aumentando passa-se a utilizar intervalos de menor duração, aumentando a intensidade e diminuindo o tempo de treino, ou alterando o número de estações (Haltom et al., 1999).

Na prescrição do treino de força, Guedes (2003) diz-nos que, o circuito deve conter 6 a 12 estações, com séries de 15 a 20 repetições e com intervalo de recuperação de 45 segundos entre as séries.

Para Simão (2003), o treino com pesos em circuito consiste na realização de um conjunto de exercícios com séries de 12 a 15 repetições, com cerca de 40% a 60% da carga máxima, com cerca de 15 a 30 segundos de intervalo entre repetições.

Assim, existem várias formas diferentes de montar e aplicar o circuito, podendo alterar variáveis, como: o tipo, o tempo de intervalo, o tempo de duração e a carga utilizada dentro de cada estação, o intervalo entre as passagens, o número de passagens entre outras. Atividades que variam a intensidade do exercício, mais intensas ou menos intensas é o melhor caminho para otimizar o gasto energético e perda de peso. (ACSM, 2002).

Num estudo de Kraemer et al. (1997), registou uma diminuição de 12,86% da gordura corporal, num programa que combinava dieta, exercício aeróbio (70 a 80 % da Frequência cardíaca de repouso) e exercício força (60 a 70 % da 1 RM). Realização de 3 séries de 12 a 15 repetições para o treino de força, combinado com o exercício aeróbio, com intervalos de recuperação entre séries de 2 a 3 minutos. De adiantar que os exercícios, realizados pelos indivíduos foram, poliarticulares (agachamentos, supino na máquina e puxador alto).

Um estudo de Marx et al. (2000) relatou que após 24 semanas com um treino em circuito de força, com 1 série de 10 estações, 3 vezes na semana, com 8 a 12 repetições, com intervalos de 1 a 2 minutos por estação, os praticantes diminuíram 3% a gordura corporal e aumentaram a massa muscular em cerca de 1 kg.

Os profissionais de Desporto devem ter os conhecimentos científicos e pedagógicos necessários para ajudar a alterar estes factos sendo no âmbito desta temática que o estágio se relaciona com a área do exercício e saúde.

## **4 – Atividades Desenvolvidas**

O Estágio teve início a 2 de Outubro de 2012, e findou no dia 14 de Junho de 2013.

Este período de tempo permitiu cumprir, em pleno, as atividades previstas no início do ano letivo, bem como o número de horas necessárias ao estágio.

As atividades desenvolvidas foram de encontro aos objetivos específicos inicialmente delineados, sendo abaixo escalonadas.

Neste ponto também serão referenciadas as reuniões de estágio, pois estas tiveram um grande contributo para a aprendizagem e progressão dos estagiários.

### **4.1 - Orientação e Acompanhamento dos Utentes na Sala de Exercício**

A orientação e acompanhamento de Utentes na Sala de Exercício foi a minha grande área de intervenção e várias foram as tarefas desenvolvidas para atingir os objetivos subordinados a esta área.

Para mim a função desempenhada, e a que me deu mais prazer, na sala de exercício foi o acompanhamento de uma utente durante o segundo semestre através da prática orientada, em que o objetivo dela era perder peso e definir, assim como era a primeira vez que ela frequentava a Sala de Exercício, não tendo conhecimento do funcionamento das máquinas ou não praticava exercício a algum tempo, ela realizou uma avaliação inicial e iniciou um plano de treino geral durante três semanas. Este plano de treino foi feito de forma a trabalhar todas as grandes zonas musculares em todos os aparelhos, para se adaptarem ao funcionamento e para a criação de hábitos saudáveis, relativamente às posturas corporais. Ao longo do semestre outros planos de treino foram delineados de forma a irem ao encontro do objetivo inicial da utente. Estes planos de treino encontram-se nos anexos (VI, VII e VIII).

Uma outra tarefa levada a cabo, de acordo com este objetivo, foi a informação dada aos utentes que não querendo uma prática orientada, por vezes realizavam exercícios anatomicamente prejudiciais e não podiam ser deixados de parte. A minha intervenção ia ao encontro a corrigir esses exercícios de forma a corrigir movimentos inadequados.

Outra tarefa desempenhada foi o acompanhamento de um colega do 1º Ano de Desporto, que sofria de Pubalgia. Juntamente com a Professora Carolina foram delineados alguns exercícios para o tratamento desta lesão, e a minha função foi ajudar o colega na realização dos exercícios. Em anexo (IV) encontra-se uma grelha de exercícios realizados para o tratamento da Pubalgia.

#### **4.2 - Apoio à Docência e Investigação Desenvolvida no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF)**

De acordo com o segundo objetivo específico, apoiar a docência e investigação no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física, foram várias as tarefas desenvolvidas para atingir o objetivo inicialmente traçado.

##### **4.2.1 – Apoio à Docência**

Uma das principais funções desempenhadas, e que serviu para ganhar experiência com alunos, foi a participação ativa nas aulas ministradas pelos docentes aos alunos dos Cursos de Especialização Tecnológica (Treino de Jovens, Educação Básica e Acompanhamento de Crianças e Jovens em Risco) a pedido da Professora responsável, que me dava o tema de aula antecipadamente. O tema era uma aula em circuito, com diverso material por mim à escolha. Os cuidados a ter para a elaboração destas aulas era saber o tipo de condição física dos alunos e depois proceder à seleção dos exercícios para os diversos circuitos. Também dei apoio nas aulas de Condição Física (musculação) do 2º ano de Desporto, através da demonstração de exercícios e na ajuda com o material.

Neste ponto as competências desenvolvidas foram ao nível da docência através da interação com os alunos.

#### 4.2.2 – Apoio à Investigação

Relativamente a este objetivo, uma outra função importante a focar foi a realização dos testes do Fitnessgram na escola Santa Clara, que envolveu toda a participação dos estagiários envolvidos no projecto do LDPAF. Estes testes serviram posteriormente para avaliar o nível de aptidão física dos alunos daquela escola, bem como para a realização de trabalhos de investigação para uma das unidades curriculares do curso.

De acordo com este objetivo, e depois da realização dos testes Fitnessgram acima referidos, constatou-se que o nível de aptidão física dos alunos da dita escola estavam abaixo dos recomendados, logo apresentei uma proposta à orientadora da instituição (Mestre Natalina Casanova) para se realizarem aulas de condição física nesta mesma escola. Esta proposta envolvia a colaboração dos estagiários do IPGym, neste caso eu, com a dita escola, com o objetivo de melhorar a condição física dos alunos dessa mesma escola. Posto isto procedi à elaboração de um cartaz de divulgação (Anexo IX), que se encontra no anexo, da atividade de Condição Física a desenvolver na Escola Sta. Clara. De salientar que esta proposta teve que ser apresentada à direção da ESECD para ser aprovada o que veio a acontecer, mas por parte da escola Sta. Clara não houve recetividade, deixando esta proposta para ser analisada no ano seguinte.

Outra função importante desempenhada de acordo com este objetivo foi a avaliação inicial, acompanhamento e orientação a um grupo da terceira idade na Sala de Exercício, servindo para uma tese de Mestrado de uma colega. De salientar que os planos de treino foram delineados pela colega, e nós estagiários, estávamos incumbidos de acompanhar os idosos através da correção de posturas e ajuda na realização dos exercícios. Ao nível da avaliação, os itens que foram avaliados foi a composição corporal, 1 RM (Repetição Máxima), na *Leg Press*, teste de flexibilidade e o *Squat Jump*. Os estagiários tinham como função auxiliar na realização dos testes.

Neste ponto as competências desenvolvidas foram ao nível da compreensão e aplicação dos diversos testes.

#### **4.2.3 - Atividades Pontuais – receção de visitantes e organização de atividades**

Neste ponto, uma das funções levadas a cabo foi a receção de grupos de alunos das escolas do distrito da Guarda que se deslocavam ao IPG com o objetivo de ficarem a conhecer os diversos Laboratórios da ESECD, entre eles o LDPAF. O objetivo dos estagiários era promover o curso de Desporto, da minha parte a função foi dar-lhes uma pequena explicação das máquinas que constituíam a sala de exercício e posteriormente os alunos executavam exercícios nas diversas máquinas e tirava-lhes algumas dúvidas e procedia à correção na execução de alguns exercícios.

Na mesma linha deste objetivo, uma tarefa desempenhada no 1º semestre foi a montagem, com a ajuda de um colega, de uma rede de Voleibol na parte relvada exterior da ESECD para os alunos de ERASMUS poderem jogar.

#### **4.3 - Organização e Gestão da Sala de Exercício**

Relativamente à terceira grande área de intervenção, organização e gestão da Sala de Exercício, várias foram as tarefas desenvolvidas para atingir os objetivos.

Uma das funções desempenhadas foi zelar pelo bom funcionamento e manutenção das máquinas de musculação. Posto isto, quando algumas das máquinas avariavam, procedia ao seu reparo, através da substituição dos cabos.

Uma das tarefas importantes desempenhadas foi a abertura da sala de exercício às horas propostas e esclarecimento de algumas dúvidas aos utentes acerca do horário de funcionamento e forma de pagamento.

Ao fim de algum tempo a estagiar na sala de exercício e juntamente com os colegas estagiários chegámos à conclusão que nas horas mais frequentadas não havia equipamento suficiente para todos os utentes. Assim apresentámos uma proposta à Diretora Técnica e Orientadora da instituição para a aquisição de material necessário para a sala de exercício. Foram pedidos orçamentos de acordo com o material necessário, posteriormente enviados para a direção da ESECD, sendo depois aprovados. As empresas contactadas para os orçamentos foram a Topgim e a Ffitness, acabando esta por último apresentar melhores preços, sendo, assim, adquirido o material a esta

empresa. O material adquirido foi: um banco de supino horizontal fixo e com barra; um conjunto de halteres de 5 kg a 30 kg; um banco *Scott* e um *Trx*.

Visto que a disposição das máquinas não seria a melhor, foi apresentada à orientadora da instituição a reformulação da disposição das máquinas do ginásio, a qual foi aceite. Assim com a ajuda dos Professores, os colegas de estágio e alguns alunos do 2º ano de Desporto procedeu-se à reformulação da disposição das máquinas do ginásio.

Outra tarefa pela qual fiquei responsável foi o controlo da assiduidade dos utentes. Para este fim criei uma folha Excel para o registo das presenças dos utentes na sala de exercício mensalmente, (Anexo X). Assim estes registos serviram para, posteriormente, elaborar os gráficos que abaixo vão ser apresentados.

Analisando o gráfico 1, abaixo apresentado, podemos concluir que segundo os registos houve um total de 923 presenças (somatório de todas as presenças mensalmente na Sala de Exercício).

Observando ainda o gráfico 1, podemos constatar que o mês com maior afluência foi o mês de Novembro (154), seguido de mês de Maio (152) e de Março (150); pelo contrário o mês que registou um menor número de presenças foi o mês de Dezembro (8), juntamente com o mês de Janeiro (113) e Fevereiro (73). Isto deve-se ao fato de serem meses com poucas aulas e época de exames e frequências o que levou a alguns utentes a não quererem pagar mensalidade para frequentarem a Sala de Exercício.

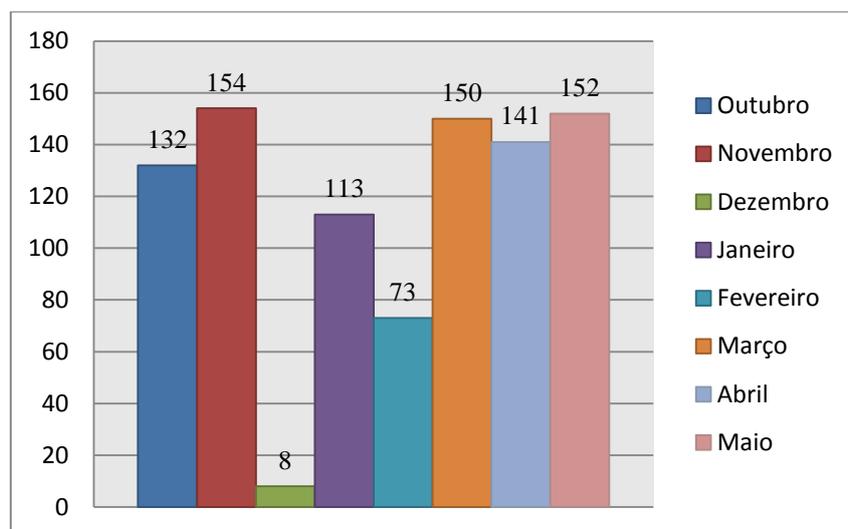


Gráfico 1 - Distribuição das Presenças Mensais dos Clientes.

Fazendo uma análise do gráfico 2 (distribuição quanto ao género), concluímos que houve um maior número de presenças do género masculino (695) relativamente ao género feminino (228), o que corresponde em termos de percentagem a 70% e 30% respetivamente.

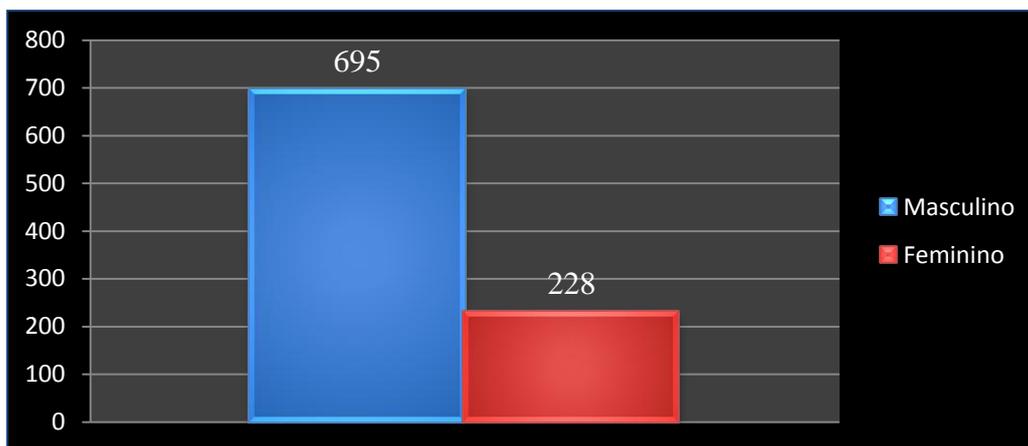


Gráfico 2 - Distribuição de presenças quanto ao género.

Analisando os resultados do gráfico 3 conclui-se que não há grandes diferenças relativamente ao dia que registou mais presenças. No entanto o dia que teve um maior número de presenças foi quarta-feira (208), seguido da terça-feira (197).

Em média o número de frequentadores por dia na Sala de Exercício ronda as cinco pessoas, resultado obtido pela divisão do número de presenças (923) pelo número de dias ao longo dos meses, 176 (8x22).

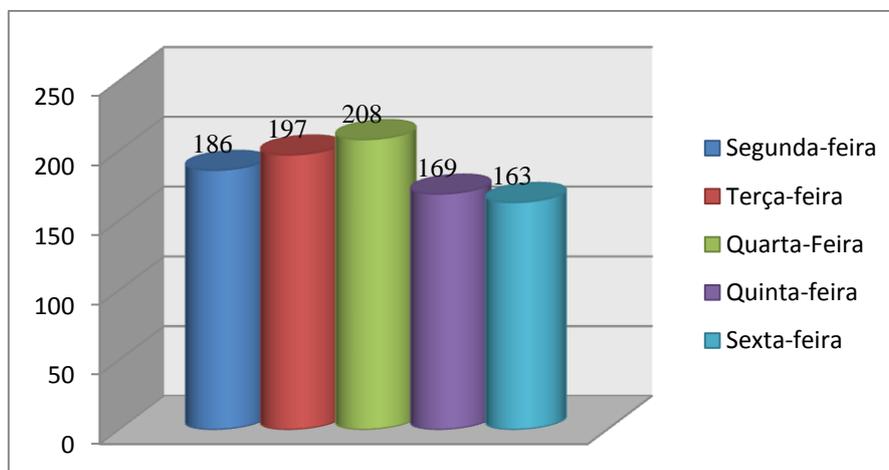


Gráfico 3 - Distribuição das Presenças Diárias dos Clientes.

#### **4.4 – Reuniões de Estágio e Troca Informações com os Colegas**

Foram realizadas reuniões semanais com o orientador da instituição (Mestre Natalina Casanova) e colegas de estágio (André Ribeiro, Delphine, Filipe Barra, Luis Antunes e Vera Real). As reuniões realizavam-se no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física, da ESECD.

Estas reuniões, tinham como objetivo a orientação necessária para que a nossa prestação no estágio melhorasse em todos os aspetos, dando-nos indicações de como deveríamos lidar com situações diversas, sendo que em algumas reuniões foram delineadas tarefas para os estagiários cumprirem.

Em relação às reuniões com o orientador de estágio tinham como objetivo orientar a realização do projecto e do relatório de estágio informando-nos dos conteúdos e da forma a realização dos mesmos, estando o horário das ditas reuniões descrito no ponto referente ao planeamento de estágio.

Estas reuniões permitiam a troca de conhecimentos, solidariedade, ajuda entre os estagiários, possibilitando conhecimentos sobre diversas situações, pois ao se trocarem experiências, medos, saberes e receios leva a uma maior aprendizagem de todos.

Os diálogos mais frequentes com os colegas foram sobre o projeto e o relatório de estágio onde de alguma forma nos ajudávamos uns aos outros sobre pontos a melhorar, as nossas experiências eram também discutidas, sendo um aspeto positivo.

Foi um ponto muito positivo para nós, a troca de informações trocadas entre nós, as quais tentámos pôr em prática e mostrando sempre disponibilidade para os ouvir e aconselhar se fosse necessário.

De salientar que a interação, troca de informações e conhecimentos entre os estagiários contribuíram para uma maior aprendizagem e suplantaram algumas dificuldades encontradas.

## 5 – Análise Crítica

No decorrer do estágio ao longo do presente ano letivo, no Ginásio IPGym deve-se fazer uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido.

Assim o objetivo deste ponto passa por referenciar os aspetos positivos e negativos encontrados ao longo do estágio que foi um processo contínuo de aprendizagem onde tivemos a oportunidade de aplicar os conhecimentos e competências adquiridas ao longo da Licenciatura de Desporto, onde, de forma direta ou indireta, todos os estagiários do IPGym estiveram envolvidos.

### 5.1 – Aspectos Positivos

Neste ponto vão ser referidas as competências e conhecimentos que adquiri e melhorei de acordo com os objetivos específicos delineados.

Tendo em conta o objectivo associado à área de intervenção (orientação e acompanhamento dos utentes na Sala de Exercício) através de pesquisas consegui prescrever o exercício físico, em função de objetivos específicos e necessidades dos clientes, aplicando o treino de força muscular e resistência aeróbia.

Ainda de acordo com este objetivo um outro ponto positivo foi ajudar os clientes na execução dos exercícios através da correção de alguns erros que os clientes costumavam cometer.

Indo ao encontro deste objetivo um ponto positivo foi o acompanhamento de uma utente através de uma prática orientada, tentando atingir os objetivos propostos pela cliente. Onde foram realizadas avaliações antropométricas (inicial e mensalmente) e elaborados planos de treino para ir ao encontro do objetivo da utente.

Relativamente aos objetivos inerentes às tarefas de apoio à docência e investigação desenvolvida no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física consegui desenvolver competências científicas associadas à aplicação de metodologias de avaliação da composição corporal e da aptidão física.

Ainda relativamente a esta área de intervenção consegui apoiar a docência desenvolvendo planos de aula de acordo com os objetivos centrais e conteúdos a abordar indicados pelos docentes, desenvolvendo competências de interação com os alunos, através da correção de erros e fornecimento de feedbacks.

As tarefas associadas à organização e gestão da sala de exercício permitiram-me desenvolver competências informáticas, de controlo e gestão da Sala de Exercício.

Apesar de não ter conhecimentos relativamente à intervenção técnica de manutenção de equipamentos, consegui sempre que necessário a reparação das máquinas, que na minha opinião é um ponto positivo, pois fiquei com alguns conhecimentos técnicos.

Um aspeto importante a referir foi a enorme capacidade de trabalhar em grupo por parte dos estagiários do IPGym, pois com a ajuda de todos, foi mais fácil, ajudarmos mutuamente, para atingirmos todos o objetivo que é comum a todos, ou seja, adquirir competências que nos tornem uns melhores técnicos do desporto.

## **5.2 – Aspetos Negativos**

Neste ponto vão ser referidas as principais dificuldades com que me deparei ao longo do estágio e competências que me faltam melhorar, bem como fazer algumas críticas a alguns aspetos de organização na Sala de Exercício.

Assim um dos aspetos a melhorar, na instituição, foi a forma de pagamento e do controlo das mensalidades que sempre gerou alguma confusão, sendo que muitas das vezes ficava fora de alcance dos estagiários para o controlo ser feito em devidas condições.

Um outro ponto menos positivo encontrado foi a pouca disponibilidade por parte dos clientes para serem seguidos, dado que inicialmente procuravam uma prática orientada por parte dos estagiários, mas depois da abordagem inicial e da primeira prescrição de exercício, eles não eram certos no cumprimento do plano e acabando por depois eles fazerem o seu próprio treino sem orientação.

## Conclusão

Como futuro Técnico Superior Desporto, cabe-me promover uma prática saudável do exercício físico. Será então necessário que todo o trabalho que envolva essa prática seja realizado por um profissional da área e que realmente se enquadre nos objectivos pedidos, promovendo de modo saudável e eficaz, toda a prática realizada.

De acordo com o livro de Estatística do Desporto (2011), Técnico Desportivo é definido na lei de bases da atividade física e do desporto como a atividade e orientação competitiva de praticantes desportivos, o enquadramento técnico de uma actividade física ou desportiva, exercida como profissão, exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração (habitual, sazonal ou ocasional).

No meu estágio tentei dar o melhor de mim, seguindo os conhecimentos apreendidos nas unidades curriculares teóricas e práticas. O empenho foi muito na realização das avaliações, no acompanhamento dos utentes e, na elaboração de treinos de acordo com os objectivos e necessidades dos utentes. Para que as sessões de treinos fossem produtivas, tentámos imprimir incentivo e motivação aos utentes, pois com muita força e dedicação os objetivos foram alcançados.

De acordo com a população alvo, a maioria dos utentes procuravam melhorar a sua imagem corporal, havendo sempre uma maior preocupação com a estética do que com a saúde, e outro objectivo muito comum, era a perda de peso.

Os estudos acerca de qual exercício é o mais eficaz na redução de peso não são muito consensuais, havendo autores que defendem os exercícios com maior predominância aeróbia (ACSM, 2010), enquanto outros defendem exercícios com maior predominância anaeróbia (Fleck e Kraemer, 2006). O ACSM (2010) diz-nos que todos os tipos de programas de exercícios podem contribuir para a perda de peso. No entanto, acredita-se que o emagrecimento acontece pelo gasto calórico total da actividade, no qual inclui a realização do exercício, bem como a sua recuperação.

A realização do estágio deu-me força para adquirir mais conhecimentos, e competências técnicas, sabendo que tenho ainda uma longa caminhada à minha frente, o futuro não é muito risonho, mas não há nada que se consiga sem esforço, estando consciente disso.

## Bibliografia

- ACSM (2000). *Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício* (5ª Ed.). Rio de Janeiro.
- ACSM (2002). *Stand on progression models in resistance training for healthy adults. Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 34, nº 2, p. 364-380).
- ACSM (2005). *Guidelines for exercise testing and prescription* (7ª Ed.).
- ACSM (2009). *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição* (8ª Ed.).
- ACSM (2010). *ACSM's guidelines for exercise prescription* (5ª Ed.).
- Barata, J. L. T. (Setembro de 2005). *Mexa-se pela sua saúde* (5ª Ed.). Lisboa.
- C. M. G. (1996). Plano Estratégico da Guarda.
- C. M. G. (s/d). Caracterização História. Consultado a 20 Outubro de 2012, em: <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=576&Action=seccao>).
- Donnelly, J. E.; Jacobsen, D. J.; Heelan, K. S.; Seip, R. e Smith, S. (2000). The effects of 18 months of intermittent vs continuous exercise on aerobic capacity, body weight and composition, and metabolic fitness in previously sedentary, moderately obese females. *International Journal of Obesity*.
- Fleck, S. J. e Kraemer, W. J. (2006). *Fundamentos do treinamento de força muscular* (3ªed.) Porto Alegre: Artmed.
- Guedes, D. P. Jr. (2003). *Musculação: estética e saúde feminina*. São Paulo: Phorte.
- Haltom, R. W. et al. (1999). Circuit weight training and its effects on excess post exercise oxygen consumption. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. (Vol. 31, nº 11, pp. 1613-1618).
- IDP (2011). *Estatísticas do Desporto de 1996 a 2009*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, IP.
- Instituto Politécnico da Guarda (s/d). O Instituto. Consultado a 22 Março de 2012, em: [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1).
- Instituto Politécnico da Guarda (s/d). O instituto. Consultado a 22 Março de 2012, em: [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_1\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_1_1).
- Kay, S. J. e Singh, M. A. F. (2006). The influence of physical activity on abdominal fat: a systematic review of the literature.
- Kraemer, W. J. et al (1997). Physiological adaptations to a weight-loss dietary regimen

- and exercise programs in women. *Journal of Applied Physiology*, 83(1), 270-279.
- Marx, J. O. (2001). Low volume circuit versus high-volume periodizer resistance training in women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. (Vol. 33, nº 4, pp. 635-643).
  - Matsudo, V.K.R. e Matsudo, S.M.M. (2006). Atividade física no tratamento da obesidade. Einstein.
  - Medeiros, P. (Dezembro, 2012). O seu Treinador Pessoal (2ª Ed.). Lisboa: Esfera dos Livros.
  - Monteiro, M. F. e Filho, D. C. S. (2004). Exercício físico e o controle da pressão arterial. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*.
  - OMS (2011). Novo relatório da OMS traz informações sobre estatísticas de saúde em todo o mundo. Consultado a 25 de Março de 2013, em: <http://www.onu.org.br/novo-relatorio-da-oms-traz-informacoes-sobre-estatisticas-de-saude-em-todo-o-mundo/>.
  - Parente, E.B.; Guazelli, I.; Ribeiro, M. M.; Silva, A.G.; Halpen, A.; Vilares, S.M. (2006). Perfil lipídico em crianças obesas: Efeitos de dieta hipocalórica e atividade física aeróbica. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo*. (Vol.50, nº3, pp. 499-504).
  - Pereira, H. V. (2008). Transforme-se no seu Personal Trainer (1ª ed.) Lisboa: edições Silabo.
  - Prista, A. (2000). Actividade física, exercício e suas relações com o bem-estar e a saúde. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
  - Rodrigues, A. V. (2000). Guarda – Monografia: Pré-história, História e Arte. Santa Casa Misericórdia da Guarda.
  - Simão, R. (2003). Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência. São Paulo: Phorte.
  - Topol, E. J. (2005). Tratado de Cardiologia (2ª ed.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.
  - Tubino, M. J. G. e Moreira, S. B. (2003). Metodologia científica do treinamento desportivo (13ª ed., pp. 312-316). Rio de Janeiro: Shape.
  - Wikipédia (s/d). Caracterização da cidade de Guarda. Consultado a 25 Março de 2013, em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>.
  - Wilmore, J. H. e Costil, D. L. (2001). Fisiologia do desporto e do exercício. São Paulo: Manual de apoio.

- Winett, R. A. e Carpinelli, E. D.(2001). Potential health-related benefits of resistance training. *Preventive Medicine*. (Vol. 33, pp. 503-513).

# Anexos

## **Anexo I - Plano de Estágio.**

## **Anexo II - Ficha de Avaliação.**



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

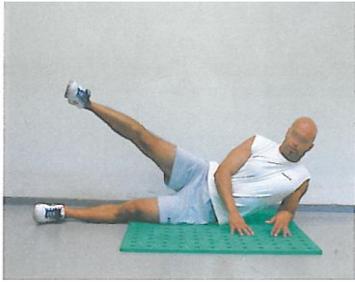
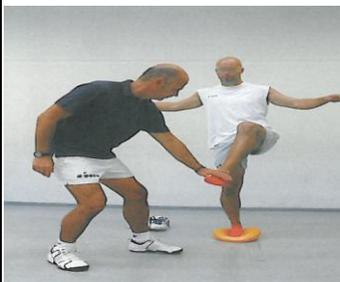
## FICHA AVALIAÇÃO

<b>Nome:</b>		<b>Idade:</b>		<b>Data:</b>	
				<b>Hora:</b>	
<b>Objectivos:</b>		<b>Frequência Semanal:</b>		<b>Tempo disponível por sessão:</b>	
<b>Tensão Arterial:</b>		<b>FCrep:</b>		<b>FCmáx:</b>	
<b>Altura:</b>		<b>Peso:</b>		<b>IMC:</b>	
<b>% Massa Gorda:</b>	<b>% Água:</b>	<b>% Massa Muscular:</b>		<b>Kg Massa Óssea:</b>	
<b>Perímetros:</b>	<b>Braço direito:</b>	<b>Torácico:</b>	<b>Cintura:</b>		
	<b>Anca:</b>	<b>Coxa direita:</b>	<b>Gémeo direito:</b>		
<b>Pregas:</b>	<b>Bicipital direita:</b>	<b>Tricipital direita:</b>	<b>Peitoral:</b>		
	<b>Sub-escapular:</b>	<b>Abdominal:</b>	<b>Supra-iliaca:</b>		
	<b>Crural:</b>	<b>Geminal:</b>			
<b>Teste Cardiorespiratório - Astrand</b>		<b>Carga:</b>	<b>RPM: 50</b>	<b>85%FCmáx</b>	
<b>1ºmin</b>	<b>2ºmin</b>	<b>3ºmin</b>	<b>4ºmin</b>	<b>5ºmin</b>	<b>6ºmin</b>
<b>Flexões (1min):</b>	<b>Abdominais (1min):</b>		<b>Flexibilidade:</b>		
<b>Observações:</b>					

## **Anexo III - Ficha Geral de Plano de Treino.**



## **Anexo IV - Grelha de Exercícios para Pubalgia.**

	<p>Trabalho isométrico dos adutores</p>		<p>Trabalho proprioceptivo localizado</p>
	<p>Trabalho isométrico dos adutores com ajuda</p>		<p>Trabalho proprioceptivo com ajuda</p>
	<p>Trabalho isométrico dos adutores</p>		<p>Trabalho proprioceptivo individualmente</p>

Fonte: Formando, com base em Soares, 2007.

**Anexo V - Grelha das Avaliações da  
Cliente seguida.**

<b>GRELHA DE AVALIAÇÕES</b>				
<b>PARÂMETROS</b>	<b>1<sup>a</sup></b>	<b>2<sup>a</sup></b>	<b>3<sup>a</sup></b>	<b>4<sup>a</sup></b>
	<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>
	<b>05/02/13</b>	<b>07/03/13</b>	<b>02/05/13</b>	<b>02/06/13</b>
<b>Idade</b>	40	40	40	40
<b>Peso</b>	67,1 Kg	66,6 Kg	67,2 Kg	66,7 Kg
<b>Altura</b>	1,61 Cm	1,61 Cm	1,61 Cm	1,61 Cm
<b>Massa Gorda</b>	35,20%	34,80%	38,70%	36,3 %
<b>Massa Líquida</b>	47,30%	44%	44,80%	43,3 %
<b>Massa Muscular</b>	32,30%	32,30%	32%	32 %
<b>Massa Óssea</b>	7,3 Kg	7,3 Kg	7,1 Kg	7,2 Kg
<b>FC Repouso</b>	60 Bpm	58 Bpm	60 Bpm	59 Bpm
<b>FC Máxima</b>	180 Bpm	180 Bpm	180 Bpm	180 Bpm
<b>Pressão Arterial</b>	121/77	116/72	118/73	115/71

**Anexo VI - 1º Plano de Treino da Cliente  
seguida.**

# IPGym

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Nome:

Objectivo:

Data:

## TREINO CARDIO:

Máquina	Tempo	Carga/Tempo/Velocidade	Dia
Passadeira	15 Min	Progressão	Terças
Passadeira	15 Min	Progressão	Quintas

## TREINO MUSCULAÇÃO:

Máq.	Grupo Muscular / descrição do exercício	Carga	Nº Reps.	Nº Séries	Temp. Rec. /Séries	Dia
6	Supino Vertical	5 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
13	Leg Press	25 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
15	Puxador Alto	15 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
9	Leg Curl	5 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
3	Extensor das Costas	25 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Ombros no banco c/Halteres	3 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Agachamento normal		15-20	2-3	1-2 Min	Terça
17	Remada Sentada	15 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Abdominais e lombares no colchão		15-20	2-3	1-2 Min	Terça
6	Supino Vertical	5 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
13	Leg Press	25 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
15	Puxador Alto	15 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
9	Leg Curl	5 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
	Ombros no banco c/Halteres	3 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
1	Abdução	5 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
14	Adução	10 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
12	Glúteos	15 Kg	15-20	2-3	1-2 Min	Quinta
	Abdominais e lombares no colchão		15-20	2-3	1-2 Min	Quinta

Observações: no final do treino realizar os habituais alongamentos.

**Anexo VII - 2º Plano de Treino da  
Cliente seguida.**

# IPGym

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Nome:

Objectivo:

Data:

## TREINO CARDIO:

Máquina	Tempo	Carga/Tempo/Velocidade	Dia
Passadeira	10 Min	Progressão	Terças
Passadeira	10 Min	Progressão	Quintas

## TREINO MUSCULAÇÃO:

Máq.	Grupo Muscular / descrição do exercício	Carga	Nº Reps.	Nº Séries	Temp. Rec. /Séries	Dia
6	Supino vertical	5	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
15	Puxador alto	15	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
13	Leg Press	30	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
17	Remada sentada	20	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
9	Leg Curl	10	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Ombros no banco	4	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
12	Glúteos	20	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Abdominais e lombares		15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Passadeira 15 min			2-3	1-2 Min	Terça
6	Supino vertical	5	+ 20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
	Remada alta c/ barra		+ 20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
13	Leg Press	25	+ 20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
	Ombros no banco	4	+ 20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
	Agachamento c/ halteres á frente	2	15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Flexões alteradas		15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Splits à frente c/ halteres	2	15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Abdominais e lombares		15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Bicicleta 10 min			2	1-2 Min	Quinta

Observações: no final do treino realizar os habituais alongamentos.

**Anexo VIII - 3º Plano de Treino da  
Cliente seguida.**

# IPGym

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Nome:

Objectivo:

Data:

## TREINO CARDIO:

Máquina	Tempo	Carga/Tempo/Velocidade	Dia
Passadeira	10 Min	Progressão	Terças
Passadeira	10 Min	Progressão	Quintas

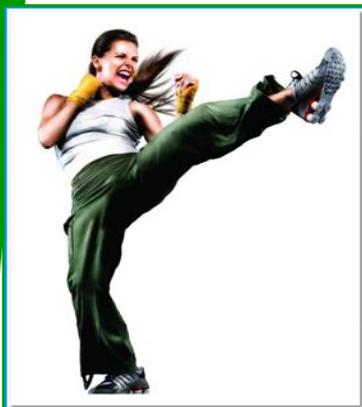
## TREINO MUSCULAÇÃO:

Máq.	Grupo Muscular / descrição do exercício	Carga	Nº Reps.	Nº Séries	Temp. Rec. /Séries	Dia
6	Supino vertical	10	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
15	Puxador alto	20	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
13	Leg Press	30	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
17	Remada sentada	25	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
9	Leg Curl	10	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Ombros no banco	4	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
12	Glúteos	20	15-20	2-3	1-2 Min	Terça
	Abdominais e lombares		+20	2-3	1-2 Min	Terça
	Passadeira 15 min			2-3	1-2 Min	Terça
6	Supino vertical	10	20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
	Remada alta c/ barra	12	20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
13	Leg Press	30	20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
	Ombros no banco	4	20	2	1-2 Min	Quinta
	2 min passadeira			2	1-2 Min	Quinta
	Agachamento c/ halteres á frente	2	15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Prancha Ventral no chão, levanta e baixa	1 min	15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Splits à frente c/ halteres	2	15-20	2	1-2 Min	Quinta
	Prancha Dorsal no chão, levanta e baixa	1 min				Quinta
	Abdominais e lombares		+20	2	1-2 Min	Quinta
	Bicicleta 10 min			2	1-2 Min	Quinta

Observações: no final do treino realizar os habituais alongamentos.

**Anexo IX – Cartaz de Divulgação da  
Actividade de Condição Física na Escola  
EB Santa Clara.**

# AEROTRAINIG



## MODALIDADES:

- Circuito Funcional
- Aeróbica
- Step
- Combat



**Anexo X – Folha de Registo de Presenças  
no Ginásio.**



	Nome	Hora Entrada
1		__ : __
2		__ : __
3		__ : __
4		__ : __
5		__ : __
6		__ : __
7		__ : __
8		__ : __
9		__ : __
10		__ : __
11		__ : __
12		__ : __
13		__ : __
14		__ : __
15		__ : __
16		__ : __
17		__ : __
18		__ : __
19		__ : __
20		__ : __

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Monitor \_\_\_\_\_