

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Catarina Dias Garcez Trindade

julho | 2013



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE LICENCIATURA EM
DESPORTO

ANA CATARINA DIAS GARCEZ TRINDADE

2013



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

Relatório de Estágio
Solinca Health e Fitness Club



2013

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Nome do Discente: Ana Catarina Dias Garcez Trindade **Número do Aluno:**5007258

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Docente Orientador: Professora Doutora Carolina Vila – Chã

Instituição acolhedora de Estágio: - Solinca *Health e Fitness Club*

Endereço: Estádio do Dragão (Frente ao Metro Parque 1) 4350-415 Porto

Diretor Técnico da Instituição: Dr. Daniel Vieira

Supervisor de Estágio: Mestre Lia Bahut (FADEUP)

Data de Início: 27/09/2012

Data de Finalização:22 /6/2013

Agradecimentos

Aos meus *pais*, *irmãos*, e *avós* meu porto seguro em qualquer lugar e fonte de torcida e estímulo inesgotável. Sem vocês eu nunca teria chegado aonde cheguei, não aguentaria tantos obstáculos e, certamente, não estaria realizada profissional e pessoalmente.

Aos meus grandes amigos, *Ana*, *Andreia*, *Bruna*, *Carlos*, *Filipe*, *Liliana*, *Joana e Pedro* por me acompanharem durante este longo percurso e serem amigos de forma preciosa nas situações mais complicadas e da minha vida.

Á minha orientadora, professora Dr.^a **Carolina Vila-Chã** pelos saberes e experiências que partilhou comigo ao longo desta etapa, pela sua extrema participação e contribuição que determinaram o rumo deste trabalho, ficando na minha total responsabilidade qualquer erro e / ou omissão deste no desenvolvimento do relatório.

Aos restantes professores do Curso de Desporto que sempre depositaram em mim confiança e sobretudo disposição para o esclarecimento de qualquer dúvida.

A todos os colegas e amigos do meu local de estágio: *staff*, comerciais, coordenador, massagistas e professores que de alguma forma contribuíram para que este trabalho se realizasse.

E por fim, ao Instituto Politécnico da Guarda que me proporcionou grandes desafios e expectativas no decorrer dos três anos da Licenciatura.

Resumo

Este trabalho consiste na elaboração do relatório final de estágio, realizado como parte integrante e conclusiva da Licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio curricular desenvolveu-se no Solinca *Health & Fitness Club*, na cidade do Porto, no ano letivo de 2012/2013 e teve como objetivo favorecer a integração e consolidação, no contexto da prática, de conhecimentos teóricos, adquiridos ao longo do Curso de Desporto, através de uma prática docente orientada e supervisionada.

O presente relatório está estruturado em vários capítulos, através dos quais se pretende descrever e refletir sobre as atividades planeadas e desenvolvidas ao longo do ano. Pretende-se obter uma avaliação de todo o trabalho realizado assim como conhecimentos daí adquiridos.

O Estágio Curricular está orientado nesse sentido, mostrando uma ótima oportunidade de aprendizagem, promotora da aquisição e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, de atitudes proativas na identificação e resolução de problemas, por forma a constituir o ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho na área do Desporto.

Palavras – chave: Exercício Físico; Natação; Prescrição; Saúde; Populações Especiais

Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VII
Índice de Tabelas	VIII
Siglas	IX
Introdução.....	1
PARTE I.....	3
1.Caracterização da Empresa.....	4
1.2. Instalações	5
1.3.MissãoSolinca.....	6
PARTE II.....	7
2.Objetivos Gerais	8
2.1.Objetivos Específicos na Sala de Interação Técnica e Musculação	8
2.2.Objetivos Específicos para as Aulas de Grupo.....	8
2.3.Objetivos Específicos para as Aulas de Nataçãõ.....	9
2.4. Horário de estágio.....	9
PARTE III.....	10
3.Revisão Bibliográfica	11
3.1Atividade Física, Exercício Físico e Saúde	11
3.2.Prescrição do Exercício Físico	13
3.3. Prescrição do Exercício Físico para Populações Especiais	14
3.4. Idosos e a Prescrição do Exercício Físico	14
3.4.1.Treino Aeróbio	16
3.4.2.Treino de força muscular.....	18
3.5. Crianças e o Exercício Físico	18
PARTE IV.....	19
4. Atividades Desenvolvidas	22
4.1. Atividades desenvolvidas nas alas de exercício	22
4.2.Avaliação Física	24
4.2.2.Acompanhamento na sala de exercício	24
4.3.Aulas Express	25
4.3.1Treino Personalizado (PT).....	25
4.4.Piscina.....	27

4.4.1.Natação	27
4.4.2 <i>Aqua Motion</i>	29
4.4.3.Vigilância	29
4.5. Atividades Pontuais do Solinca	30
4.5.1. <i>Solday's</i>	30
4.5.2. <i>Solkid's</i>	32
4.5.3.Ações de Formação	33
4.6.Reflexão Final	34
Referências Bibliográficas.....	35
Anexos	39
Anexo I.....	40
Anexo II.....	41
Anexo IV	42
Anexo V.....	43
Anexo VI	44
Anexo VII.....	45
Anexo VIII.....	46
Anexo IX	47
Anexo X.....	48
Anexo XI	49
Anexo XII.....	50
Anexo XII.....	51

Índice de Figuras

Figura 1 : Organigrama Solinca.....	4
Figura 2 : Solinca.....	5
Figura 3 : Entrada Solinca	5
Figura 4 : Sala de Exercício.....	5
Figura 5 : Sala de Avaliação Física	5
Figura 6 : CardioFitness	5
Figura 7: Piscina (25 x 12 m)	5
Figura 8 : <i>Solday</i>	31
Figura9: <i>Solday</i> (Verão)	31
Figura10: <i>Solkid's</i>	32

Índice de Tabelas

Tabela 1-Horário de Estágio 1º Semestre.....	9
Tabela 2- Horário de Estágio 2º Semestre.....	916
Tabela 3- Considerações Fisiológicas do Envelhecimento ACSM (2005).....	16
Tabela 4-Adaptações do Treino nas Crianças, Fonte: ACSM (2000).....	19
Tabela 5-Nº Total de Observações e Orientações (Própria)	22

Siglas

ESECD-Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto;

IPG- Instituto Politécnico da Guarda;

ABS- Abdominais;

ACSM- *American College Sports Medicine*

PT- *Personnal Trainer*; Treino Personalizado;

AMA- Adaptação ao Meio Aquático;

Introdução

A sociedade contemporânea caracteriza-se pelas transformações constantes que ocorrem nos diversos setores de atuação do ser humano. O mundo do trabalho não é portanto indiferente a todo este acontecimento, sofrendo alterações ao longo da vida.

É comumente aceite que, a formação contínua é um processo imprescindível e exigente, pois, a sociedade transforma-se e, com ela, as suas necessidades nas mais diversas áreas de intervenção social.

O presente local de estágio, Solinca *Health & Fitness Club*, localizado na cidade do Porto - Estádio do Dragão foi proposto por mim e, em conformidade com a Orientadora de Estágio, Professora Dr.^a Carolina Vila-Chã tendo as melhores referências e identificação com este projeto para fim de Licenciatura.

A vontade de aplicar na prática todos os meus conhecimentos foi o meu maior desafio, e nele, estava a vontade de entender a forma como se trabalha em cadeias, com esta dimensão, começando no atendimento ao sócio, no seu acompanhamento e posterior prescrição de exercício físico.

O plano de estágio delineado no início do ano letivo, apresenta-se em anexo (anexo nº I Modelo GESP.004).

No que diz respeito à estrutura do presente relatório de estágio, este foi organizado em quatro partes:

- Parte I: caracterização da empresa, evidenciando toda a sua organização interna e respetivas instalações;
- Parte II: projeto de estágio: no qual são apresentados os objetivos gerais do estágio, objetivos específicos da sala de interação técnica e musculação e objetivos nas aulas de natação;
- Parte III: é apresentada a revisão bibliográfica que serviu de apoio ao processo de estágio e aprendizagem;
- Parte IV: nesta parte são descritas todas as atividades que realizei e desenvolvi ao longo do estágio. As atividades desenvolvidas surgem de forma sequenciada, isto é, por área de trabalho, tarefas no âmbito da sala de exercício físico: avaliações físicas, prescrição do exercício, orientação das aulas *express* e treinos PT; na piscina: aulas de natação, treino PT e aula *express (Aqua Motion)* e vigilância.

Posteriormente, relato também as atividades ou eventos pontuais que surgiram no Solinca, tais como os *Solday's* e *Solkid's* (Dia Mundial da Criança) nas quais participei ativamente.

Por último, é desenvolvida a minha reflexão final inerente a todo este projeto académico-profissional.

PARTE I

Caracterização de Empresa Solinca

1. Caracterização da Empresa

O Solinca é uma rede de *Health & Fitness Clubs* que tem por missão, proporcionar a todos os seus sócios e clientes, experiências de pleno bem-estar, em clubes acessíveis, modernos e próximos das pessoas.

Os *Health Clubs* Solinca estão integrados no grupo SONAE (empresa de Negócios), que possui várias áreas: Gestão de Investimentos (Maxmat, Ginásios Solinca, Sonae Sierra); Sonae EMC (Hipermercados); SONAE ESR (Modalfa, Sportzone); SONAECOM (Optimus, Jornal Público) e Sonae ERP (comércio Imobiliário).

Estas grandes áreas estão fortemente representadas quer a nível nacional quer a nível Internacional.

O conceito Solinca surgiu no ano de 1995, com a inauguração no Hotel Porto Palácio. Desde então, a cadeia tem-se expandido, quer nacional, quer internacionalmente.

O presente local de estágio está inserido no complexo desportivo do

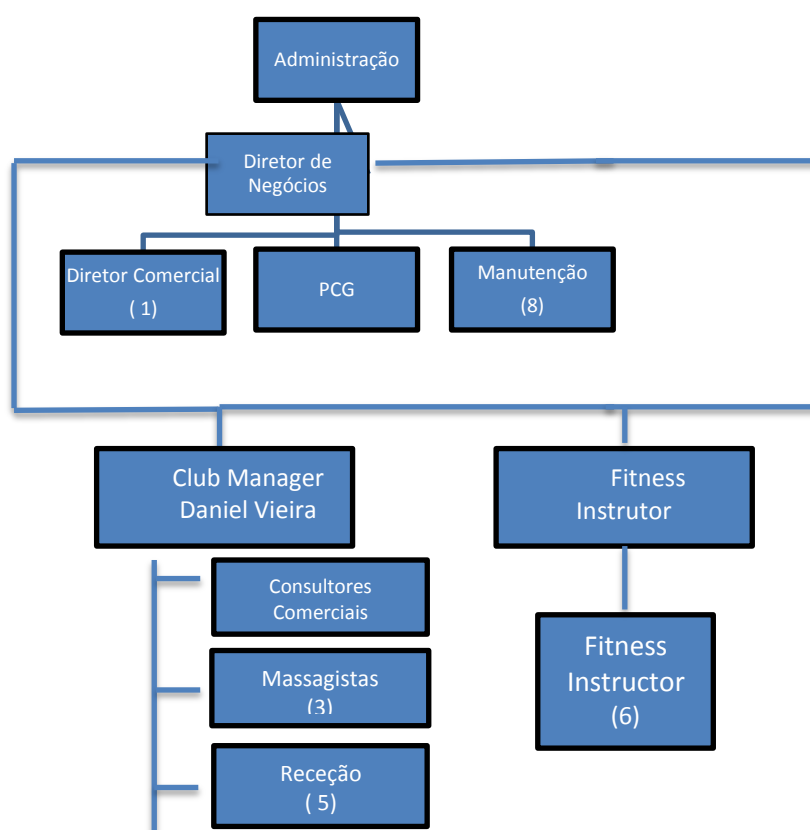


Figura 1- Organigrama Solinca

Estádio do Dragão, situado na Cidade do Porto, sendo um dos mais recentes *Health Clubs da cadeia* Solinca.

A atividade do Clube Solinca Dragão, teve início a 26 de julho de 2007, com o apoio de vinte e seis treinadores pessoais (PT'S), quatro terapeutas, três rececionistas, dois consultores comerciais, e duas pessoas responsáveis pela área administrativa.

O Solinca – Dragão encontra-se subdividido por direções e, é administrado por orientações que advêm dos quadros superiores (Fig. 1).

1.2. Instalações

O Solinca Dragão possui uma localização privilegiada (Estádio do Dragão - Porto), tem uma área de 6.535 m² distribuídos por dois pisos que inclui ginásio amplo com 62 metros de comprimento; uma sala de *Kinesis*, quatro *estúdios*; 9 *courts de Squash*; 3 piscinas (uma piscina de 25m x 12 metros; uma piscina de 16 x 16 metros e uma de 12 x 12 metros); 1 tanque termal (*Jacuzzi*; Quedas de Água e Jatos); uma sala de estética; 4 salas de massagem; 4 salas de balneoterapia (*Vichy*; Hidromassagem e Escocês).

O Solinca Dragão tem até ao momento cerca de 4000 mil sócios inscritos no clube, podendo ser frequentado por utentes não sócios. As aulas mais frequentadas no Solinca Dragão são o RPM®, BODYBALANCE®, Hidroginástica e *Pilates*.



Figura 2- Solinca

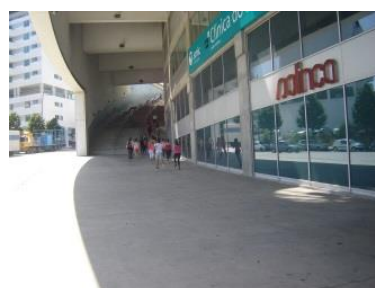


Figura 3-Entrada Solinca



Figura 4 – Sala de Exercício



Figura 5-Sala de Avaliação Física



Figura 6- CardioFitness



Figura 7- Piscina (25m x 12m)

1.3.Missão - Solinca

Sendo um dos Clubes mais conceituados a nível nacional, os objetivos delineados por esta Instituição são de grande impacto, exigência, e que espelham grande entusiasmo pessoal.

Com o apoio dos Professores Orientadores de Estágio, sentimos como alunos estagiários que a ambição está patente nas mais diversas áreas das nossas atividades e funções.

PARTE II

Projeto de Estágio

2.Objetivos Gerais

Os objetivos gerais servem Identificar a finalidade de um dado trabalho, ou seja a meta que se pretende atingir enquanto estagiário.

A exposição dos objetivos facilita de forma clara a tomada de decisões quanto aos aspetos da metodologia a adotar no Solinca.

Estes objetivos são mais amplos ou seja são metas de longo alcance, como as contribuições que desejamos oferecer com a execução do nosso trabalho. No entanto, para se cumprir os objetivos gerais é preciso delimitar metas mais específicas dentro do trabalho. São elas que, somadas, conduzirão á conclusão do objetivo geral.

Os objetivos apresentados são apresentados para diferentes locais /áreas de intervenção do Solinca:

- Efetivar e aplicar as competências e conhecimentos aprendidos ao longo dos anos do curso;
- Considerar as experiências no decorrer de cada treino, em consonância com as respetivas destrezas e habilidades do âmbito físico motor;
- Promover o nível social e profissional;
- Ser Proactiva.

2.1.Objetivos Específicos na Sala de Interação Técnica e Musculação

- Aplicar e interpretar as avaliações físicas dos utentes;
- Corrigir adequadamente os erros técnicos;
- Saber conjugar as variáveis agudas de treino para potenciar as diferentes componentes da aptidão física;
- Interagir e abordar perante o utente de forma autónoma e ativa;

2.2.Objetivos Específicos para as Aulas de Grupo

- Participar nas aulas;
- Apresentar aulas de grupo, sob supervisão da orientadora do local de estágio;
- Lecionar as aulas de forma independente;
- Considerar e aplicar as variáveis correspondentes ao planeamento de aulas de grupo.

2.3. Objetivos Específicos para as Aulas de Natação

- Observar as componentes pedagógicas no ensino da natação;
- Participar nas aulas de acordo com as metodologias de ensino nos diferentes níveis;
- Planear aulas de natação de acordo com os níveis de aprendizagem;
- Lecionar aulas de forma autónoma;
- Ser interveniente e corrigir prontamente os erros dos alunos orientando-os corretamente

2.4. Horário de Estágio

Horário Inicial (Setembro a Janeiro)

No início do estágio, (27 Setembro de 2012) o meu horário foi estabelecido da seguinte forma: às quintas e sextas-feiras o meu turno foi das 10h00 às 20h00, com uma 01h30m para almoço.

Aos Sábados de manhã, o meu horário estava de acordo com as aulas de natação do Solinca, com começo às 10h15 e término às 12h00 (a sua análise complementar encontra-se no dossier de estágio).

Tabela 1-Horário de Estágio 1º Semestre

Quintas - Feiras	Das 10h00m às 20h00m
Sextas- Feiras	Das 10h00m às 20h00m
Sábados	Das 10h15m às 12h00m.

Horário (Janeiro a Junho)

A partir do 2º semestre, o horário que inicialmente me foi proposto sofreu essencialmente pequenas adaptações nas horas de entrada.

Assim e de acordo com a tabela abaixo apresentada, às quintas-feiras passei a entrar às 11h30m. Às sextas-feiras a minha hora de entrada passou a ser às 07h00m, continuando apenas o sábado sem qualquer alteração.

A partir de Maio comecei também orientar treinos como PT aos domingos de manhã.

Tabela 2- Horário de Estágio 2º Semestre

Quintas - Feiras	Das 11h30m às 20h00m
Sextas- Feiras	Das 07h00m às 20h00m
Sábados	Das 10h15m às 12h00m.
Domingos	Das 10h00m às 11h00m.

PARTE III

Revisão da Literatura

3.Revisão Bibliográfica

Em consonância com os objetivos centrais do estágio, tive necessidade de investigar e pesquisar diversos autores de referência nacional e internacional, no sentido de me ajudarem a tomar decisões na prescrição do exercício físico. Esta parte do relatório de estágio retrata a pesquisa sobre conceitos e metodologias importantes para a concretização do estágio.

3.1. Atividade Física, Exercício Físico e Saúde

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num gasto energético maior do que os níveis de repouso (Carvalho,2001).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1997), “a Atividade Física é todo o movimento diário, incluindo o trabalho, a recreação, o exercício e as atividades desportivas (...)”.

Estas duas definições evidenciam duas perspectivas complementares acerca da atividade física, a primeira puramente biológica e a segunda de âmbito sociocultural, o que ilustra a complexidade que a caracterização deste comportamento acarreta.

As componentes da atividade física (variáveis de treino) auxiliam na distinção entre os indivíduos ativos e os indivíduos sedentários, pois cada uma delas pode originar resultados diferentes na saúde. São por isso, utilizadas na prescrição do exercício físico e recomendado pelas autoridades de saúde pública de alguns países (ACSM,2011).

- (i) Os gastos energéticos da atividade física do quotidiano classificam-se em cinco categorias: O dispêndio energético proveniente do tempo dedicado ao descanso e às necessidades vitais, como horas de sono, refeições, higiene e outras;
- (ii) O dispêndio energético provocado pelas atividades do desempenho de uma ocupação profissional;
- (iii) O dispêndio energético necessário á realização das tarefas domésticas;
- (iv) A solicitação energética associada às atividades de lazer e tempo livre;
- (v) A solicitação energética induzida pelas atividades desportivas em programas de condição física.

Apresentando alguns elementos em comum, a expressão “exercício físico” não deve ser utilizada como conotação de “atividade física”.

Por definição, exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes de aptidão física (Caspersen *et al*,1985).

O exercício físico não é o único mecanismo de promoção da aptidão física: os hábitos de prática da atividade física no cotidiano também desempenham um importante papel neste campo. A atividade física é toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura (Barata, 2003).

No âmbito da saúde, a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, total, e não apenas a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a sua importância para a felicidade, a paz ou mesmo a segurança. Mais recentemente, a OMS acrescenta uma perspectiva ecológica à saúde, referindo que é a “extensão em que um indivíduo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” (Ribeiro, 2005).

Atualmente é consensual que a prática de atividade física regular contribui para a saúde dos indivíduos e conseqüentemente, para a qualidade de vida.

Assim, a atividade física e o exercício físico são colocados na sociedade como uma ponte segura para melhoria da saúde.

3.2. Prescrição do Exercício Físico

A prescrição de exercício (plano de exercício físico) tem como base exercícios pré-definidos.

Segundo a ACSM (2011), os mesociclos visam a preparação / adaptação e estruturação muscular face aos objetivos pretendidos pelo indivíduo. A prescrição de exercício inicia-se com a seguinte metodologia adaptada pelo Solinca:

- Preenchimento de um questionário Par-Q para estratificação do risco (anexo nº II);
- Avaliação pormenorizada das seguintes componentes: bioimpedância, altura, tensão arterial, frequência cardíaca em repouso, perímetro da cintura e da anca;
- Realização do teste cardiovascular- Teste de *Astrand*;
- Realização do teste de força para valores médios de um RM, para os exercícios de *Leg Press*, *Chest Press* e *Pull Down*;
- Realização do teste de flexibilidade – Teste de *Sit and Reach*;
- Após verificação da condição física inicial do indivíduo e consoante o objetivo pretendido, o instrutor prescreve os exercícios, tendo como base os exercícios pré definidos, ajustando as cargas e a intensidade do mesmo conforme as *guidelines* ACSM para a prescrição do exercício;
- Elaboração do plano de exercício físico: 1º mesociclo que ocorre durante o 1º e 2º mês; 2º mesociclo que ocorre no 3º e 4º mês; e no 3º mesociclo que ocorre no 5º e 6º mês.
- Passado este período a elaboração do plano de exercício físico é realizado de acordo com o estado de adaptação, evolução, segurança e motivação para o cliente.

3.3. Prescrição do Exercício Físico para Populações Especiais

É essencial evidenciar neste ponto quais as condicionantes que estão presentes na prescrição do exercício físico nas populações especiais, principalmente a população idosa.

Grande parte das evidências epidemiológicas sustenta um efeito positivo resultante do envolvimento dos indivíduos nos programas de atividade física e exercício, minimizando os efeitos nefastos do envelhecimento (ACSM,1998).

Os cientistas na área das Ciências do Desporto e Medicina cada vez mais enfatizam a necessidade de que a atividade física e exercício físico sejam parte fundamental nos programas mundiais de promoção de saúde. Hoje em dia não podemos pensar em “prevenir” ou reduzir os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas de saúde, se inclua a prática de atividade física (Matsudo *et al*, 2000).

Assim, quer a atividade física quer o exercício físico devem ser estimulados no idoso, a fim de prevenir e controlar as doenças crónicas, que surgem frequentemente, para que se mantenham longe de qualquer dependência funcional.

3.4. Idosos e a Prescrição do Exercício Físico

A prescrição de exercício físico para a população idosa implica a compreensão dos fatores de risco que lhes estão associados

O envelhecimento implica, em maior ou menor grau, uma perda da mineralização óssea (osteoporose e a osteopenia), e a perda de massa e força nos músculos (sarcopenia). A sarcopenia é um termo genérico que indica a perda de massa, força, e qualidade do músculo-esquelético e que tem impacto na saúde pública pelas suas consequências funcionais no andar e no equilíbrio, aumentando o risco de queda e perda da independência física funcional, mas também contribui para aumentar o número de doenças crónicas como diabetes e osteoporose.

O tecido ósseo também sofre alterações: a osteopenia refere-se à perda de mineral ósseo geralmente resultante do processo de envelhecimento que afeta tanto homens como mulheres. Segundo Balsamo e Simão (2005) este processo de perda de massa óssea, decorrente do envelhecimento, pode dever-se, entre outros fatores, à redução do nível de atividade física diária.

Os ossos são, portanto, mais frágeis e o risco de fratura, muito maior (Geis, 2003).

O objetivo deixa de ser apenas o de prolongar a vida mas, principalmente, a manutenção da capacidade funcional de cada indivíduo, para que este permaneça autónomo e independente num período a longo prazo (Costa *et al.* 2003).

O benefício que o exercício físico pode proporcionar, justifica por si só, o início de um programa de atividades físicas para a população sénior. A atividade física bem dirigida e cuidadosamente escolhida de acordo com as condições individuais é um relevante meio de prevenção de doenças e promoção da saúde dos idosos através dos inúmeros benefícios que podem trazer aos seus praticantes. Um dos principais é a manutenção do desempenho na realização de tarefas do quotidiano como tomar banho, levantar, vestir-se, cozinhar, limpar, fazer compras, promovendo ainda a auto estima.

No grupo da mesma faixa etária, os idosos ampliam seus círculos sociais, suprimindo um dos problemas da terceira idade, o isolamento.

De acordo com Matsudo (2001) a prática de atividade física promove a melhoria da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhoria da utilização de glicose, a melhoria do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhoria da força e a diminuição da resistência vascular.











Segundo Balsamo e Simão (2005), o envelhecimento determina modificações estruturais que levam à diminuição da reserva funcional, limitando a performance durante a atividade física, bem como a redução da capacidade de tolerância em várias situações de grande pedido, principalmente nas doenças cardiovasculares. Paralelamente, Ramos (1999), afirma que o treino físico pode imediatamente produzir uma profunda melhoria das funções essenciais para a aptidão física do idoso, ou seja, quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas esta apresenta. Idosos ativos evidenciam níveis de força muito mais elevados que os sedentários (Simão, 2004). Por isso, o objetivo principal da prescrição do exercício físico para o idoso é retardar o processo inevitável de envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida e afaste os fatores de risco de patologias na terceira idade. Podemos realçar que diferentes tipos de treino tornam-se aliados no combate aos problemas da terceira idade.

A atividade física regular e o estilo de vida ativo apresentam um papel fundamental na prevenção e controlo das doenças crónicas, estando também esta associada a uma

melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida no processo de envelhecimento (Tabela 3).

Contudo, é tão importante estimular a prática regular de atividade e exercício físico quer a nível da componente aeróbia quer anaeróbia, no fortalecimento muscular, para adotar um estilo de vida ativa no dia-a-dia do individuo idoso, proporcionando-lhe um envelhecimento com saúde.

Tabela 3- Considerações Fisiológicas do Envelhecimento ACSM (2005)

Frequência Cardíaca Repouso 	Tempo de Reação 
Frequência Cardíaca Máxima 	Força Muscular 
VO2 Máximo 	% Massa Gorda 
Volume Residual 	Tolerância á Glucose 
Capacidade Vital 	Tempo de Recuperação 

3.4.1. Treino Aeróbio

Treino aeróbio que envolve grandes massas musculares, também contribui para a saúde do indivíduo.

A ACSM (2011) apresenta as seguintes variáveis do exercício físico:

- Frequência;
- Intensidade
- Volume;
- Duração.

O exercício físico aeróbio é caracterizado pelo exercício de baixa intensidade e longa duração, que utiliza como principal substrato energético os ácidos gordos representados pelas gorduras (McArdle *et al* 2008). É mais conhecido na sua constituição prática como a caminhada, a corrida e a natação. Para os autores McArdle *et al* (2008), os exercícios físicos aeróbios contribuem para a vasodilatação dos músculos ativos e a redução da resistência periférica total, aumentando o fluxo sanguíneo, por intermédio de grandes segmentos da zona vascular periférica. Além disso, a contração e o relaxamento alternado dos músculos podem proporcionar uma força capaz de impulsionar o sangue

por meio do circuito vascular, facilitando o retorno do sangue venoso para o coração, e, conseqüentemente, melhoria da circulação.

A ACSM (2007) alerta que, antes da prescrição do exercício físico, é fundamental, para qualquer pessoa, uma avaliação clínica prévia. Após autorização médica para prática de exercício físico, e após avaliações físicas, recomenda-se que o programa de exercício físico apresente atividades de aquecimento e alongamentos, isto é, atividade fundamental e retorno à calma.

Algumas evidências apresentadas por Hurley Hagberg (1998) mostram que o treino aeróbio como o treino de resistência provoca redução das percentagens de gordura em homens e mulheres idosos, sem qualquer restrição calórica.

As atividades que devem ser mais estimuladas são as atividades aeróbicas de baixo impacto, dando prioridades aos exercícios com pesos, para estimular a manutenção da força muscular dos membros superiores e inferiores, que devem ser a prioridade no idoso.

3.4.2. Treino de Força Muscular

O treino de força pode ser definido como exercícios físicos regulares, sistematizados e controlados que envolvem o recrutamento muscular (contração muscular) de forma a sustentar ou mover uma resistência utilizada contra determinado movimento (Farinatti, 2008). De acordo com Wilmore *et al* (2010) o treino de força reduz a atrofia muscular em idosos e ainda contribui para que ocorra um aumento na área de secção transversal do músculo.

Tartarugas *et al* (2005) destacam que o treino de força pode estimular o aumento da densidade óssea.

Entre os 25 e 65 anos de idade há uma diminuição substancial da massa magra com cerca de 10 a 16% por conta das perdas na massa óssea, no músculo-esquelético e na água corporal total que acontecem com o envelhecimento.

A perda de massa muscular e conseqüentemente da força muscular é a principal causa pela deterioração na mobilidade e na capacidade funcional do indivíduo que está a envelhecer.

No que concerne à prescrição de treino de força, o ACSM (2002) recomenda a mesma prescrição para adultos saudáveis e para idosos. Desta forma, são recomendadas cargas entre 60% e 70% de 1 RM, com 8 a 12 repetições, para ganhos de força em iniciantes e intermediários e 80% e 100% de 1 RM para indivíduos treinados.

Contudo, um programa de treino de força muscular pode reduzir ou até mesmo prevenir as alterações na massa e força muscular associadas ao envelhecimento.

3.5. Crianças e o Exercício Físico

As crianças constituem uma extensa e variada população, com a qual a maioria dos profissionais do exercício irá trabalhar. Pelas suas características morfológicas, fisiológicas e psicológicas específicas merecem uma atenção especial por parte de quem as prescreve nos programas de exercício físico.

Definimos:

- A primeira infância: do nascimento aos 24 meses de idade;
- A segunda infância: dos 24 meses de idade até ao início das manifestações que assinalam o desenvolvimento da puberdade (ACSM 2002).

Tabela 4-Adaptações do Treino nas Crianças, Fonte: ACSM (2000)

Força	↑	Divertimento	↑
Flexibilidade	↑	Interação Social	↑
Coordenação Motora	↑	Desenvolvimento das Habilidades	↑
Auto Estima	↑		
Metabolismo Ósseo e Mineral	↑		
Controlo de Peso	↑		
Ansiedade e Stress	↑		
Riscos de Doenças CardioVasculares	↓		

A eficácia de um programa de atividade física depende de um complexo de condicionantes. No caso da Natação para crianças poderão referir-se condicionantes como sendo algumas das questões relacionadas com a organização e a gestão do programa, respeitantes às características da turma às características da piscina onde decorrem as aulas.

Esta modalidade apresenta características benéficas ao desenvolvimento da criança:

- Desenvolvimento do ser humano integralmente;
- Organiza o corpo de uma forma integral e harmónica;
- Coordena os movimentos dos vários setores do corpo;
- Aumenta e fortifica a força muscular e a resistência dos músculos
- Aumenta a flexibilidade;
- Desenvolve a estabilidade emocional e a autoconfiança;
- Maior rendimento no processo de alfabetização;
- Alivia o *stress* do dia-a-dia;
- Proporciona noções de espaço e tempo;
- Ajuda a reflexão, indispensável no processo de tomada de decisões;
- Ajuda no desenvolvimento do aparelho cardiorrespiratório
- Previne várias doenças respiratórias, como a rinite, sinusite, etc.
- Ajuda ao desenvolvimento osteomuscular;

- Estimula o apetite;
- Para as crianças mais obesas ajuda na queima de gorduras e calorias excessivas;
- Tranquiliza o sono;
- Prepara a criança para o auto-salvamento.

Para desenvolver uma boa aula temos de ter atenção aos aspetos relativos à prescrição e orientação do treino/aula.

O número de alunos, segundo O'Brien *et al* (1983), indica que cada classe deve no máximo ser constituída por 10-15 crianças. Eles sustentam a ideia que deverão existir no mínimo, dois professores, sendo um de cada género. Logo, segundo os autores em questão existirão entre cinco a sete crianças por professor.

Pérez *et al* (1997), refere que o número de aulas por semana deve variar entre as duas e as três sessões.

A duração da aula para Ahr (1994) deve-se ter um aumento progressivo ao longo do programa dos 15 minutos (na primeira aula) para um máximo de 45 minutos, devendo entre a primeira e a quinta aula haver um aumento gradual do tempo de aula para os 30 minutos.

Camus (1995), opina que a duração das aulas deverá variar entre os 10 e os 30 minutos. Já O'Brien *et al* (1983) dizem que a aula terá uma duração máxima de duas horas. No entanto, para os autores, o mais frequente será uma duração entre os 10 e os 60 minutos, sendo a média de 30 minutos. É que para O'Brien *et al* (1983), a duração da aula variará segundo a idade da criança, tendendo a ser superior nas mais velhas.

Assim, parece que a duração mais frequentemente referida são os 30 minutos, os quais também são defendidos por Saakslanti. No entanto, será de realçar a existência de uma flexibilização desse tempo, de acordo com a idade da criança e o número de aulas frequentadas.

PARTE IV

Atividades de Estágio

4. Atividades Desenvolvidas

Nesta secção estão descritas todas as atividades desenvolvidas por mim ao longo do estágio curricular no Solinca.

Ao longo deste estágio curricular colaborei com alguns instrutores do ginásio e dois professores de natação, sendo uma das instrutoras a minha supervisora de estágio, (Lia Bahut).

Na primeira semana de estágio acompanhei Instrutores de ginásio e sala de musculação com o objetivo de compreender a dinâmica das atividades desenvolvidas na sala de exercício. Esta fase de observação permitiu também a aquisição e consolidação de competências necessárias à implementação de protocolos de avaliação da aptidão física de novos clientes. Também, quando necessário e com o consentimento do Coordenador efetuei a abertura e o encerramento do ginásio, funções que fazem parte do funcionamento da empresa, com o fim de compreender, ganhar autonomia e confiança neste sentido.

Durante esta fase foi-me possível estar em contacto com os sócios na sala de exercício assim como, com os alunos nas aulas de natação, prestando-lhes acompanhamento técnico e auxiliando os instrutores responsáveis no que fosse necessário.

De acordo com os dados da tabela 5, efetuei 61 avaliações físicas correspondentes ao género feminino e 65 ao género masculino. De forma geral , o número médio de idades estava nos 40 anos.

Tabela 5- Nº Total de Observações e Orientações (Própria)

Observação	Orientação/Prescrição
6	126

4.1. Atividades Desenvolvidas na Sala de Exercício

Nas alturas em que fui a responsável nas várias tarefas, adquiri sempre uma postura sensível e delicada no sentido de motivar os utentes, corrigindo os exercícios que estavam a ser feitos com posturas menos corretas.

Foi sempre minha preocupação proporcionar – lhes o melhor bem-estar possível.

Acionava o ar condicionado das salas, certificava-me constantemente do bom funcionamento de todos os aparelhos, assim como do seu estado de limpeza e arrumação.

Ainda como função tive de realizar a contagem total do número de sócios de trinta em trinta minutos, orientar as avaliações físicas com posterior prescrição do plano de exercício físico e lecionar as aulas designadas *express*: abdominais e alongamentos. As subsecções que se seguem descrevem de forma mais detalhada as atividades desenvolvidas.

4.2.Avaliação Física

A avaliação física foi o meu primeiro ponto de abordagem. Nos dois primeiros dias de estágio, assisti às avaliações físicas efetuadas pelo instrutor responsável. Observei todos os procedimentos necessários nesta fase de recepção ao sócio.

Ao terceiro dia de estágio realizei, de forma autónoma, primeira avaliação física.

O protocolo adotado pelo Solinca no teste de resistência cardiovascular é o Teste de *Astrand*.

Os conhecimentos na área das lesões musculares foram importantes para ajudar o sócio para que este se sinta bem, e recupere de possíveis lesões de forma contínua proporcionando consecutivamente o seu bem-estar.

4.2.2.Acompanhamento na Sala de Exercício

Na sala de exercício realizei o registo de presenças do número de sócios que frequentavam o ginásio a cada meia hora, e certificava-me que os aparelhos estavam no seu bom funcionamento.

Acompanhei sócios que pela primeira vez frequentavam o Solinca e que precisavam de apoio sobretudo no funcionamento dos aparelhos de cardio e musculação.

Durante a minha presença na sala de exercício apelava também aos sócios para que frequentassem as aulas *express* que o Solinca dispunha.

Aos sócios que exerciam a sua atividade quer na parte de cardio, quer musculação, intervim com o fim de melhorar e modificar a má postura que estes por vezes apresentavam aquando a sua atividade.

Também tive a preocupação de questionar aos sócios se o plano de treino (prescrição inicial) estava em dia e, se necessário marcar nova avaliação física para atualizar todo o processo de exercício físico assim como verificar as melhorias que estes apresentavam.

4.3. Aulas Express

As aulas *express* são aulas com a duração de vinte minutos, que ocorrem ao longo do dia no ginásio, para que o sócio frequente, de livre vontade, consoante as suas necessidades.

Estas aulas fomentam a prática de alongamentos e abdominais nas mais distintas formas de treino (anexo III). A minha primeira aula de ABS contou com a observação do instrutor de sala que me fez algumas correções, tais como: aumentar o tom de voz e efetuar correções posturais dos sócios.

As aulas *express* foram um desafio para mim, pois o número de pessoas a frequentar este tipo de aulas é elevado, o que me motivou bastante na apresentação de novos exercícios proporcionando uma aula dinâmica e ao mesmo tempo intensa.

Neste sentido, orientei 70 aulas de ABS e 11 de Alongamentos.

Aula após aula a forma de controlar as variáveis do exercício sobretudo de ABS foram modificadas pelos *feedback's* dos sócios, ou seja, por exemplo aumentar a intensidade (com o número de repetições e/ou volume do exercício).

4.3.1. Treino Personalizado (PT)

O PT é o responsável por realizar a avaliação física, orientar e ensinar/propor condutas visando a obtenção de resultados e satisfação do sócio (ceder alguma atenção, para que se sinta acompanhado). Os treinos personalizados apresentam características que vão ao encontro dos objetivos e necessidades inicialmente criados pelo sócio:

- Redução de peso e percentual de massa gorda;
- Aumento do tecido muscular (aumento metabólico);
- Treino para populações especiais (Obesidade; sedentarismo; osteoporose; idosos; hipertensão; cardiopatias grávidas e diabetes);
- Tonificação Muscular;
- Correção Postural;
- Condição Física Geral;
- Psicológico (libertação do stress), convívio.

Este serviço realiza algumas tarefas de extrema relevância: através das entrevistas ao sócio tentar angariar potenciais clientes com o fim de avaliar se este se encontra apto

para a prática de atividade e exercício físico; concretizar os objetivos inicialmente propostos pelo cliente, obtendo metas e modificar aspetos do estilo de vida.

Permitir ao cliente o acesso a programas de treino para que possam ser modificados com base nas componentes do exercício físico ACSM (2011).

Nesta função pude instruir-me em inúmeros aspetos: nas avaliações físicas e nas preocupações que se deve ter em conta na aplicação do exercício físico.

Aspetos como, a modalidade que o sócio já praticou, a profissão, a alimentação, o estilo de vida, as patologias, os dados de exames médicos, os sintomas são facultados durante a conversa permitindo assim um maior poder de argumentação na hora de optar pelo serviço de PT. Baseado na informação obtida, o PT pode realizar uma prescrição do exercício físico, tendo como base o objetivo de cada pessoa. O serviço PT do Solinca dispõe de programas *standard*: “flexibilidade”, “recuperação de lesão”, “reduzir o *stress*”, “aumentar ou melhorar a condição física: resistência cardiovascular, tonificação, controlo de peso e ou aumento de força”.

Este profissional é ainda um elemento potenciador de um maior desenvolvimento motor, que transmite maior controlo sobre a intensidade, transmite *feedbacks* motivadores ou relativos à técnica e correção de posturas incorretas objetivando as metas previamente estabelecidas.

Considero que este serviço personalizado ao sócio foi um dos meus grandes desafios, pois a minha dedicação, gosto e sobretudo atenção pelo bem estar do sócio, levou –me a “agir” de forma natural e aprender cada vez mais toda esta função.

Descobri em mim mais uma vertente para alcançar o sucesso, pois os serviços PT que vendi e acompanhei (um no primeiro semestre e dois no segundo) os resultados foram bastante positivos sobretudo para a qualidade de vida dos sócios e de encontro aos seus objetivos primordialmente estabelecidos por mim e por cada sócio.

Nesta função, orientei de forma autónoma ao longo do meu estágio 3 treinos PT, todos eles com diferentes características ao nível da melhoria da performance e bem - estar (anexo nº IV,V,VI).

- Redução de Peso (Jovem de 17 anos);
- Correção Postural, tratamento de patologia na região lombar; Ensino da Natação – adultos e aumento da condição física (Adulto de 40 anos);
- Ensino da Natação (Sénior).

4.4.Piscina

Nestas instalações, desempenhei várias funções, desde a função de instrutora em aulas de natação e hidroginástica à função de vigilante, responsável pelo espaço.

4.4.1.Natação

Nuna fase inicial colaborei com uma professora na orientação de aulas para alunos dos 3 aos 5 anos de idade e dos 6 aos 10 anos, que corresponde ao nível I e nível I +, onde a primazia dos exercícios foi adaptação ao meio aquático primeiramente, a respiração básica (ritmada),flutuação, equilíbrio propulsão com deslizamento, rotações, saltos e batimentos de pernas.

Para as aulas de natação foram também elaborados planos de aula.

Os planos de aula deverão sequenciais , flexíveis e exequíveis e, para que sejam eficazes, devemos tomar em consideração alguns aspetos:

- Nível de aprendizagem a que diz respeito;
- Local e material pedagógico disponível;
- A hierarquização dos conteúdos;
- A população a que se destina;
- O Enquadramento em relação a um planeamento ou estrutura pedagógica;
- Objetivos a atingir.

Na natação orientei as seguintes aulas:

- Natação Bebés: 1 (aula), (anexo nº VII): esta aula foi orientada por mim em substituição de um professor. Foi uma tarefa à qual não estava no momento à espera, pois as aulas de natação que ficaram inicialmente estipuladas para mim enquanto estagiária foram referentes aos níveis I,I+,II, e III. Contudo a aula correu de forma clara e bem;
- Nível I: 37 aulas, (anexo nº VIII): primeiramente, e como já mencionado, estas aulas do nível I foram orientadas em conjunto com uma professora responsável pela turma de sábado, à qual fiquei também responsável. Uma das dificuldades que tive aquando a ausência da professora, foi colocar um tom de voz “mais” adequado e manter o “papel” de líder ao tipo de alunos.

- Nível I+: 10 (anexo nº IX): Após algumas semanas já me encontrava mais estável a orientar sozinhas as aulas, sobretudo grande parte das vezes me confiavam a turma sem qualquer receio.
- Nível II: 8(anexo nº X): quanto ao nível II, esta foi uma das primeiras aulas á qual me senti com plena á vontade pois a turma era um pouco mais desenvolvida, o que me facilitava na colocação do tom de voz, tirando isso a nível pedagógico orientei a aula de acordo com o grau de exigência.
- Nível III: 2 (anexo nº XI): As aulas do nível III foram também elas orientadas por mim em regime de substituição. Lecionei a aula de forma autónoma sem qualquer tipo de problema. Mas saliento que mal me surgisse uma dúvida procurava esclarecer com o professor responsável no ensino da natação Solinca.

4.4.2. *Aqua Motion*

É uma aula de curta duração (15 minutos) que integra exercício aeróbio e trabalho de força combina um treino de condição física na água com uma aula de grupo divertida.

A modalidade *Aqua Motion* é uma aula que tem como finalidade dinamizar o espaço da piscina e servir na angariação de novos alunos/PT'S.

Foi a primeira abordagem na piscina, acompanhando e orientando uma aula de técnica na piscina, na qual estiveram presentes quatro sócios.

Foi uma aula com base em aspetos primordiais da condição física dos sócios, promovendo novas habilidades base e educando novos hábitos nas destrezas mais saudáveis, com a possibilidade de angariar alunos para se tornarem clientes PT.

Objetivos na criação deste serviço:

- Socializar com outros participantes;
- Experimentar um serviço desconhecido;
- Ter acompanhamento técnico;
- Esclarecer dúvidas específicas sobre o exercício físico na água ou técnicas de nado;
- Orientar os sócios em função dos seus objetivos.

4.4.3. *Vigilância*

A vigilância é uma legalidade que está inserida nas componentes de segurança do Solinca.

Esta função foi-me atribuída logo no início de estágio, pois sou detentora do curso Nadador- Salvador, que atesta as devidas competências na área socorrismo e salvamento. O vigilante da piscina deve ter atenção e alertar se necessário, caso os sócios não cumpram as seguintes regras:

- Tomar chuveiro antes da entrada na piscina e / ou jacuzzi;
- Usar touca, fato de banho e chinelos;
- Respeitar as normas de utilização do jacuzzi (a partir dos 16 anos);
- Não Saltar para as piscinas;

- Procurar que todo o material (pranchas, esparguetes, braçadeiras e outros matérias de flutuação, espreguiçadeiras e chuveiros) se encontrasse nas melhores condições de utilização;
- Confirmar a arrumação do material depois da sua utilização quer por parte dos professores quer por parte dos sócios.

4.5. Atividades Pontuais do Solinca

Relativamente às atividades complementares que decorreram no Solinca destacam-se o *Solday* (dia de lançamento das novas coreografias *Les Mills*® e dia aberto a todo o público) e o *Solkid's*.

4.5.1. *Solday's*

O primeiro *solday* que participei foi no Natal, dia 15 de Dezembro, ao qual tive as seguintes funções:

- Organização de toda a decoração do Solinca em conjunto com os instrutores;
- Sombra na modalidade SH'BAM®, em conjunto com a professora de dança;
- Participação (espelho) na aula de Zumba®;

O segundo *solday* realizou-se no dia 23 de Março e o tema foi a Primavera:

- Organização da decoração do Solinca em conjunto com instrutores e dois colegas estagiários;
- Participação no momento mágico organizadas pelo Solinca, em conjunto com todas as instrutoras (dança aberta ao público).



Figura 8- *Solday*

O terceiro e último *solday* teve como tema o Verão (22 Junho). Desde o último *solday* (23 Março) insisti para que esta (minha) última participação como estagiária, fosse criado algo diferente: a realização *do Solday* no exterior do Solinca (fig.9).



Figura 9- Solday (Verão)

Contudo contribuí da seguinte forma:

- Organização do evento, decoração e preparação de toda a logística necessária;
- Participação na aula de grupo *Body Combat®*;
- Participação no momento mágico – *Bootcamp* , no exterior do Solinca;

Para finalizar o meu estágio (no presente dia do *solday*), o objetivo era como já mencionado fazer de sombra na aula de *RPM*, mas surgiu um desafio.

Neste mesmo dia, orientei uma aula de hidroginástica, com cerca de 31 sócios presentes. Trabalhei no sentido de saber e estudar ainda mais alguns campos para melhor dinamizar e orientar a aula em parceria com um colega instrutor.

Foi o ponto alto ao qual mais uma vez me identifiquei (nº XII).

4.5.2.Solkid's

O *Solkid's*, dia mundial da criança foi um evento organizado por toda a equipa do Solinca Dragão, que contou com a minha participação nas seguintes áreas:

- Organização do evento (decoreção e logística);
- Orientação de aula lúdica na piscina em conjunto com professores de natação;
- Orientação de duas aulas de ginástica (estúdio 3) em conjunto com a supervisora de estágio e uma colega estagiária;
- Pinturas Faciais.



Figura 10-*Solkid's*

4.5.3. Ações de Formação

As ações de formação são importantes para nós, estudantes, pois são palestras, *workshops* que servem para aumentar o nosso conhecimento como técnicos de desporto. Participei, ao longo do ano letivo em duas ações de formação organizadas pela ESCED, no auditório do IPG:

- Pedagogia do Desporto (Novembro 2012);
- Psicologia do Desporto (Abril de 2013).

4.6. Reflexão Final

O Estágio é sem dúvida, bastante gratificante para qualquer um dos futuros técnicos desportivos, porque lhe permite colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. A concretização deste Estágio, enriqueceu-me quer a nível pessoal, quer a nível profissional, devido às aprendizagens e dificuldades que foram surgindo, arranjando estratégias para as solucionar.

Penso que a minha prestação foi bastante positiva. Evoluí imenso desde o primeiro dia que iniciei o estágio até ao último dia, tendo desenvolvido as minhas competências nesta área e crescido muito, quer ao nível de relacionamento interpessoal quer como futura técnica de desporto. Os sócios mantêm uma relação de grande confiança e empatia, permitindo assim ao profissional de desporto uma maior eficácia na sua ação.

Uma das vantagens de realizar o estágio perto de casa foi o facto de trabalhar com todo o tipo de população.

Este relatório expõe todo o meu percurso enquanto estagiária, sendo complementado pelo dossier onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio (plano de aula, reflexões críticas, planos de observação, etc.,).

Os objetivos de estágio não foram cumpridos totalmente ou seja, no que diz respeito ao ponto dois das atividades propostas (fazer de sombra em aulas de grupo), pois maioritariamente as aulas advêm da formação *Les Mills®*, o que me impossibilitou de ter esta função (sombra) nessas modalidades.

Contudo creio que superei as minhas expectativas quando me deram autonomia e confiança na segunda semana de estágio, visto que me considero proactiva, e que tal fator verificou-se nas opiniões dos instrutores e sócios de imediato.

Desde aí, orientei de forma autónoma as avaliações físicas, acompanhamento de sócios pelo ginásio, orientação das aulas *express*, aulas de natação e treinos PT.

Após a conclusão do meu estágio apercebi-me que, hoje, tenho uma maior autoestima, responsabilidade, determinação e autonomia no que diz respeito ao planeamento do treino, elaboração do mesmo e até na organização de atividades.

De uma forma genérica, traço este Estágio como muito benéfico e enriquecedor a nível pessoal e profissional porque me permitiu colocar em prática todos os meus conhecimentos na área. Tive a oportunidade de vivenciar várias situações marcantes da minha vida, que de outra forma seriam impossíveis: momento em que os alunos me chamaram “professora” pela primeira vez.

Desenvolvi muito de mim a nível pessoal e profissional graças a todos os que trabalham diretamente comigo e a toda a restante equipa que me recebeu e, não tendo nada haver comigo, me ajudou e instruiu sempre que eu solicitava e errava; o que acredito que hoje em dia não é assim tão frequente.

Para terminar, saliento o facto de ter sido muito bem recebida por toda a equipa Solinca - Dragão, desde Direção, Professores e *Staff*.

Sem dúvida que o Solinca me proporcionou grandes momentos de aprendizagem.

Concluído o meu estágio descobri outra sensação no mundo do desporto:

Se ensinar é uma arte, então sou uma artista!

Referências Bibliográficas

ACSM'S (2011), *Health- Related Physical Fitness Assessment Manual* , 3ª ed./ editor, Leonard Kaminsky ; American College of Sports Medicine, Philadelphia;

Ahr, B., (1994), *Nadar com bebés y niños pequeños*., Editorial Pai do tribo. Barcelona, citado por Barbosa, T., (1999), in *Lecturas: Educación Física y Deportes*. (15). www.efdeportes.com Barbanti, Valdir José, (1997), *Teoria e prática do treinamento esportivo*, 2ª ed. São Paulo: Edgard Blücher;

Balsamo, Simão, R., (2005), *Treinamento da força: para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo 2, artrite reumatoide e envelhecimento*. São Paulo: Phorte;

Barata, T.; (2003), *Mexa-se pela sua Saúde*, editor: Dom Quixote, p.26;

Camus, J. (1995), *Las prácticas acuáticas del bebé*., Editorial Pai do tribo. Barcelona;

Costa, M., et al, (2003), *Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios*. Cad. Saúde Pública v. 19 n. 3. Rio de Janeiro. Jun,;

Farinatti, Paulo de Tarso Veras, (2008), *Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas*, Volume 1. Barueri, SP: Manole;

Geis, P., (2003), *Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática* / Pilar Pont Géis: trad. Magda Schwartzaupt Chaves. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, citado por Araújo, C., et al, (2008), in *Prática de Exercício Físicos na População Idosa em Academias*;

Hurley, B. F., et al *Optimizing health in older persons: aerobic or strength training?* American College of Sports Medicine Series: exercise and sport sciences reviews. Williams & Wilkins, 1998. v. 26, p. 61-89., citado por Barbosa, T., (1999), *Lecturas: Educación Física y Deportes*. (15). www.efdeportes.com/;

Lovisoló, H., (2002), *Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa*. In: Moreira, Wagner Wey; Simões, Regina, (orgs.), *Desporto como fator de Qualidade de Vida*. Piracicaba: Editora Unimep, p. 277-296, citado por Teixeira A., *et al* in *Atividade Física , Aptidão Física e Educação para a Saúde :Estudos na área da Pedagogia em Portugal e no Brasil* (1999). Citado por Marques,R., in *Qualidade de vida. Atividade Física e Saúde*.

Matsudo, S., (2001), *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf;

O'brien, M., *et al* (1883), *Medical advice for baby swimmers*, In: P. Hollender, P. Huijing e G. de Groot. *Biomechanics and Medicine in Swimming*. pp. 62-65. Human Kinetics Publishers. Champaign, ILL, citado por Barbosa, T., (1999) in *Lecturas: Educación Física y Deportes*. (15). www.efdeportes.com;

Organização Mundial de Saúde ,(1995),*The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHO L): position paper from the World Health Organization, Social science and medicine*, V.41, n.10, p.403-409;

Perez, R., (1987), *Desarrollo motor y actividades físicas*, Editorial Gymnos. Madrid.

Ramos, A., (1999), *Atividade Física - diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e idosos*, Rio de Janeiro: Sprint;

Saakslathti ,(in Prelo) A., *Infant swimming in Finland*. In: K.L. Keskinen, P.V. Komi e, A.P. Hollander (eds.). *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*. Gummerus Printing. Jyvaskyla, citado por Barbosa, T.(1999) in *Lecturas: Educación Física y Deportes*. (15). www.efdeportes.com/;

Tartaruga, M. P.;*et al*, (2005),*Treinamento de força para idosos: uma perspectiva de trabalho multidisciplinar*, Efdeportes: Revista Digital. Buenos Aires: Año 10, n. 82, mar, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd82/treinam.htm>, Junho de 2013;

Wilmore,J., (2010), *Fisiologia do esporte e do exercício*, Tradução Fernando Gomes, Revisão Científica: Antonio Carlos Gomes. Barueri, SP: Manole, citado por
Moraes,L., *et al* , (2011) , in *Treinamento Resistido Promove Saúde e Autonomia aos Idosos*.

Anexos

Anexo I



Instituto Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciaturas

MODELO

GESP.004.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Estágio Profissionalizante (Mestrado) Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Ana Catarina de Anjos Coimbra N.º _____

Docente orientador: _____

Supervisor: _____

2. PLANO DE ESTÁGIO

Formação Técnica Assistência 1.º e 2.º Tempos Personalizados (Sombra)
 Assistência a Atividades Físicas
 Realização de Atividades; 1.º e 2.º Tempos Assistentes
 com Supervisão Técnica.

Aulas de Grupo: a. Realização de aulas nas situações de Sombra
 b. Realização de aulas de Responsabilidades do estagiário e do Supervisor técnico do orientador de estágio

Notas a. Realização de aulas na situação de (sombra)
 b. Realização de aulas de Responsabilidades do estagiário e do Supervisor técnico do orientador de estágio

3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

02/10/2012
Data

02/10/2012
Data

02/10/2012
Data

Ana Coimbra
(assinatura)

(assinatura e carimbo da Escola)

Health and Fitness, S.A.
(assinatura e carimbo da Escola)

Anexo II

Anexo IV

Plano de aula – Aula de Abdominais

Ana Trindade

Data	1/02/2013	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer os músculos abdominais; Queimar calorias. 	Material: <ul style="list-style-type: none"> Colchões
Duração	8h15		
Hora	9h30		
Local	Sala de Ginásio		
População Alvo: > 17 anos			
Nível: Moderado Nº Sócios: 16			

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Etapa 1		Preparar o organismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Toque nos tornozelos (verticalmente): 1X50; 2'30; - Compressão do cotovelo ao joelho (flexão do tronco em simultâneo com a flexão dos joelhos): 1X50; 2'30; (30'' descanso); - Dupla torção do tronco: (pernas fletidas e em suspensão) 1X50; 2'30; - Elevação das pernas em 4 tempos: 1X50. 	Tonificar os músculos: do reto abdómen (inferiores e oblíquos)	10'	

Etapa2		Aumentar a resistência abdominal	<ul style="list-style-type: none"> - Abdominal com flexão (deslize ao pés):1X40;2'20 - Abdominal <i>Crunch</i> com impulso das mãos (braços esticados entre os joelhos):1X50;2'30''; -Abdominal com flexão simultânea dos joelhos e sem tocar no chão:1X50:2'30''; (Descanso de 30'') - Prancha (com apoio dos antebraços no colchão):30'' - Posição de <i>super homem</i>:15'' cada braço Vs perna; 		10	
Etapa 3			- Alongamentos pernas +coluna:20'' cada posição.		40'' a 50''	

Anexo V



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



Plano de Treino 2012

Nome: Sandra Mota Idade: 17	
Objetivos: Perder Peso	
Duração da Sessão: 30 minutos Nrº Sessão: 1	Data: 9 de Novembro 2012

1º Cross	10 Minutos
2º Agachamento	<ul style="list-style-type: none">• 2x 15 (Peso Corporal)
3º Passadeira	10 Minutos
3.1- Circuito Musculação	<ul style="list-style-type: none">• Pull Down 2x15• Chest Press 2x15• Leg Press/Low Row 2x15
4º Step (subir e descer)	<ul style="list-style-type: none">• 12x
5º Abdominais	<ul style="list-style-type: none">• 4x12

Anexo VI

Nome: Isabel Martins Idade:40
Objetivos Gerais: Perder Peso; Aumentar Condição Física e Aprender a Nadar.

DATA 1ª Avaliação: 15/Fevereiro/2013
Avaliação Corporal
Peso (kg): 70
Altura: 1.64m
%Massa Gorda:38.2
I.M.C.: 26

DATA 2ª Avaliação: 3/ Maio/2013
Avaliação Corporal
Peso (kg): 64
Altura: 1.64m
%Massa Gorda:36.8
I.M.C.: 23.8

Nrº Sessão: 1	Data: 5 / Maio/2013 Hora: 10h-11h
Duração da Sessão: 60 minutos	

Local: Piscina de Aprendizagem Objetivos: Aumentar a condição Física Conteúdos: Resistência cardiovascular, Tonificação Muscular

Estrutura	Exercícios
Ativação Funcional	- Passadeira: 8' a velocidade de 6km/h com 1% de inclinação nos quatro primeiros minutos e 1,5% de inclinação nos últimos quatro;

Estrutura	Exercícios
<p>Parte Fundamental</p>	<p>- Circuito Aeróbio (c/ resistência abdominal) 10':</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banco subir e descer (12 repetições); • Lançar bola medicinal +agachamento (12 repetições); • Abdominais completos sem bola (12 repetições); <p>- Circuito Tonificação 10':</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agachamento com barra 3 kg (8 repetições); • <i>Launch</i> e baixar com haltere de 2kg (bíceps), (8 repetições); • Afastar membros superiores (em posição anatômica) mantendo-os esticados á altura dos ombros, com elástico (8 repetições); • <p>- Circuito Aeróbio (com 10 repetições) 10' ;</p> <p>- Circuito Tonificação (com 8 repetições) 10' ;</p> <p>- Passadeira 4' a velocidade de 4 km/h.</p>

Estrutura	Exercícios
<p>Retorno á Calma</p>	<p>- Alongamentos 7'.</p>

Anexo VII

<u>Plano de Treino PT – Natação</u>			
			<u>Ana Trindade</u>
Data	1/ Julho/2013	Objetivos:	Material:
Duração	30'		
Hora	9h30-10h00		
Local	Piscina de Aprendizagem		
Nome: Francisco Lopes		Idade : 63	

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	- 2 Piscinas de <i>skipping</i> médio; - 2 Piscinas de <i>skipping</i> alto.	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	5'	
Parte fundamental/ principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as habilidades aquáticas	- Imergir a face dentro de água, inspirando pelo nariz fora de água e expirando pelo nariz e boca dentro de água (10 repetições); - Deslocamento na água imergindo a face, 4 piscinas); - Apoiar os membros superiores da piscina e executar o batimento de pernas com respiração (10 respirações); - Deslize ventral, 4 piscinas.	Reconhecer a propulsão/desenvolver e manter uma posição correta na técnica.	20'	
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	- Alongamentos e Flutuação final de decúbito dorsal.		5'	30'



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Anexo VIII

<u>Plano de Aula – Natação Bebés</u>			
			<u>Ana Trindade</u>
Data	3/ Novembro/2012	Objetivos:	Material:
Duração	45'		
Hora	9h30-10h15		
Local	Piscina de Aprendizagem		
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptação ao meio aquático; • Promover a coordenação neuromuscular; • Conhecer o próprio corpo; • <ul style="list-style-type: none"> • Puzzles; • Arco insuflável (colchão); • Bolas pequenas de plástico 			
Nº Alunos: 3			

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Agrupar os pais e os Bebés; Deslocamentos	Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	Saudar e transmitir os objetivos a desenvolver na aula; - Os bebés vão buscar as peças do puzzle que estão no cais da piscina e levam-nos para o outro lado da piscina	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	
Parte fundamental/ principal	Deslocamentos Mergulho	Desenvolver as habilidades aquáticas	A Professora encontra-se dentro de um círculo feito com chouriços (o charco dos sapinhos), os bebés mergulham para entrar no charco onde lá ficam a boiar e depois mergulham novamente e voltam para os pais; - Um colchão com dois arcos, o bebé gatinha em cima desta e por fim mergulha (outra vertente, mergulhar por baixo do colchão);	Desenvolver o contacto com o meio aquático	25'	
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	- De cúbito dorsal com as bolas em cima da barriga;	-Fomentar o contacto livre com a água	10'	45'

Anexo IX

<u>Plano de Aula – Natação Nível I</u>			
			<u>Ana Trindade</u>
Data	24/ Novembro/2012	Objetivos:	Material:
Duração	45'		
Hora	10h15-11h00		
Local	Piscina de Aprendizagem		
		<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir as técnicas de nado; • Noção de Propulsão; • Promover a coordenação neuromuscular; • Conhecer o próprio corpo; • Manter uma postura correta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esparguetes • Placas
Nº Alunos: 10			

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular Contacto com a água	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos sentados na berma da piscina: batimento de pernas; - Dentro da piscina: Execução de respirações (inspirar fora de água, expirar dentro de água fazendo “bolinhas”); - Com as mãos apoiadas na berma da piscina: braços estendidos e executar batimento de pernas; - Deslizes – 2 piscinas em decúbito ventral e 1 piscinas em decúbito dorsal. 	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	
Parte fundamental/ principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as habilidades aquáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Com o esparguete, em decúbito ventral: fazer 4 piscinas de batimento de pernas com os braços estendidos á frente, imergir a cabeça fazendo “bolinhas”; - Com o esparguete em decúbito dorsal: fazer 4 piscinas, com o batimento de pernas; - Fazer “10 bolinhas “ apoiados na berma da piscina; - Com a placa: fazer 2 piscinas, agarrando a placa com as duas mão em simultâneo com o batimento de pernas, e respiração (levantando a cabeça para a frente) a cada duas pernadas; - Saltos de: “pinguim”(alunos em pé , fora da piscina) com os pés apoiados na berma e os braços estendidos ao longo do tronco, ao som da professora executam o salto um a um; 	Promover o equilíbrio no meio /reconhecer a propulsão/desenvolver e manter uma posição correta na técnica.	25'	

			Joelho apoiado: um joelho é apoiado no chão, enquanto o outro está em suspensão, os braços são colocados para cima, esticados e atrás das orelhas, ao som da professora executar o salto de frente,			
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	-Jogo didáticos: “Cavalinho “(esparguete colocado entre as pernas e realizar 2 piscinas, de forma a que o aluno se movimente dentro de água executando movimentos de pernada e braços) ; - “Ovo”(imersão do corpo na água); - 3 Minutos livres finais para brincarem com material da piscina e colegas.	-Fomentar o contacto livre com a água e sociabilização.	10’	45’

Anexo X

<u>Plano de Aula – Natação Nível I+</u>				<u>Ana Trindade</u>	
Data	27/ Dezembro/2012	Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir as técnicas de nado; • Promover a coordenação ; • Manter uma postura correta. 	Material:	
Duração	45'				<ul style="list-style-type: none"> • Placas
Hora	18h15-19h00				
Local	Piscina de Aprendizagem				
Nº Alunos: 12					

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	-4 Piscinas de golfinho; -4 Piscinas de deslize ventral;	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	
Parte fundamental/ principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as habilidades aquáticas	- Com a placa e em decúbito ventral executar o batimento de pernas, mantendo os braços bem esticados á frente, 4 piscinas; - Com a placa apoiada na barriga, em decúbito dorsal, executar o batimento das pernas, 4 piscinas; - em decúbito ventral e com uma mão apoiada na placa executar a respiração lateral para o braço contrário que se encontra ao ,longo do tronco 4 piscinas alternando a posição do corpo; - Imitar o peixe, ou seja tentar manter o equilíbrio sem qualquer ajuda dos membros superiores.	Reconhecer a propulsão/desenvolver e manter uma posição correta na técnica.	25'	
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	- “Estrelinha” - flutuação ventral e dorsal - 3 Minutos livres finais para brincarem com material da piscina e colegas.	-Fomentar o contacto livre com a água e sociabilização.	10'	45'



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Anexo XI

<u>Plano de Aula – Natação Nível II</u>			
			<u>Ana Trindade</u>
Data	5/Janeiro/2013	Objetivos:	Material:
Duração	45'		
Hora	10h15-11h00		
Local	Piscina de Aprendizagem		
<ul style="list-style-type: none"> Adquirir as técnicas de nado; Promover a coordenação neuromuscular; Manter uma postura correta. 			
<p>Nº Alunos: 9</p>			

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular Contacto com a água	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	- 2 Piscinas de golfinhos; - 2 Piscinas com deslize ventral e dorsal até ao meio da piscina;	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	
Parte fundamental/ principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as habilidades aquáticas	- 6 Piscinas de Croll de decúbito dorsal com placa; -6 Piscinas de Croll de decúbito ventral, a cada 3 pernadas uma respiração com placa; -Mergulhos movimentando o corpo apenas com batimentos dos pés; - Saltos com meia pirueta.	Promover o equilíbrio no meio /reconhecer a propulsão/desenvolver e manter uma posição correta na técnica.	25'	
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e	- 3 minutos livres de jogos didáticos.	-Fomentar o contacto livre com a água e sociabilização.	10'	45'



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



		respiratório.				
--	--	---------------	--	--	--	--

Anexo XII

<u>Plano de Aula – Natação Nível III</u>				<u>Ana Trindade</u>
Data	8/ Dezembro/2012	Objetivos: • Manter uma postura correta nas modalidades	Material:	
Duração	45'			
Hora	10h15-11h00			
Local	Piscina Grande			
Nº Alunos: 9				



Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	-6 Piscinas de croll ventral	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	
Parte fundamental/ principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as habilidades aquáticas	- 8 Piscinas Croll de costas; -8 Piscinas de croll ventral com respiração ritmada e viragens; -6 Piscinas de braços; -4 Piscinas com deslizes ventrais e dorsais com partida de bloco.	Dominar a técnica; Automatizar as habilidades motoras;	25'	
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	- Estilo livre 2 piscinas	Fomentar o contacto livre com a água e sociabilização.	10'	45'

Anexo XII



Plano de Aula

Data	22/Junho/2013	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a condição Física; • Aumentar a amplitude articular. 	Material: x
Duração	45'		
Hora	16h30-17h15		
Local	Piscina		

TEMA: S. João – Festas Populares **Nº Alunos:**31 Adultos

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T. P.	T.T.
Ativação funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	<p>- Corrida no lugar afastando e aproximando a palma das mãos</p>  <p>-Corrida em deslocamento tirando alternadamente os braços da água, levando-os para trás até a altura do peito, colocar a palma da mão para cima empurrar a água para frente;</p>  <p>-Rotação interna / externa dos ombros 16x (8x cada lado).</p>	Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	

<p>Parte fundamental/ principal</p>			<p>Movimentos Frontais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevação frontal do joelho 8x; • Pontapé Frontal (iniciado c/ a elevação do joelho) 12x (3x cada membro inferior c/ 4 repetições); • Tesouras 4x (2x com uma perna + 2x c/ outra perna); <p>Movimentos Laterais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevação lateral do joelho 8x; • Pontapé lateral 16x (8x cada perna); • Polichinelo Cruzado 8x (4x cada lado); • Abertura do Polichinelo 4x (Transição). <ul style="list-style-type: none"> ● Marcha 8x; • Joelho para a frente 3x; • Pontapé atrás 4x (2x cada perna atrás); • Afundo atrás 4x (2x cada perna); <p>Movimento de Anca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevação aberta do joelho 8x (4x cada joelho); • Pontapé diagonal 8x (4x cada perna); • Elevação cruzada do joelho 16x (8x cada joelho); • Posição Fletida das pernas, puxar a água em direção ao peito, com os braços (alternados) elevando ao mesmo tempo a perna contrária ao 	<p>Dominar a técnica; Automatizar as habilidades motoras;</p>	<p>27'</p>	
-----------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------	--

			<p>braço que puxa a água.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abrir e fechar pernas, deslocando 4x para cada lado (esquerda/direita) e os braços em simultâneo. 			
Parte final/ retorno à calma	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	<p>- Alongamentos:</p> <p>- Pernas afastadas, ombro dentro d'água. Mão esquerda segura pulso do braço direito, alongando. Trocar os braços:</p>  <p>- Levantar uma perna flexionada para trás, com uma ou duas mãos, segurar no tornozelo, puxar. Depois trocar de perna:</p> 	-Quadríceps; coluna (dorsal + lombar); pulsos;	8'	45'

- Levar os braços estendidos para cima, ficando na ponta dos pés alongar todo o corpo:



- Um braço flexionado atrás das costas. Com a mão do outro braço puxar o cotovelo, alongado, depois trocar:

