



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Soraia Abreu Pereira Valente

julho | 2014



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



ANA SORAIA ABREU PEREIRA VALENTE

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

Julho | 2014

Ficha de Identificação

Discente: Ana Soraia Abreu Pereira Valente

Número do aluno: 5007416

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Félix Vila Chã

Docente Orientador: Mestre Jorge Casanova

Local de Estágio

Instituição recetora: Escola Municipal de Desporto de Estarreja

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

Telefone: 234 871 234

Responsável da Instituição: Abílio Silveira

Orientador do Formando: Dr.^a Cristiana Santos

Habilitações académicas: Mestrado

Cargo/Função: Técnica Superior de Desporto

Identificação do Projeto: Estágio curricular na Escola Municipal de Desporto de Estarreja

Destinatários: População Estarrejense

Duração do estágio: de 10 de outubro de 2013 a 16 de junho de 2014

Agradecimentos

Apesar do carácter individual que este trabalho encerra, a sua consecução não teria sido possível sem a colaboração e participação de várias pessoas. Desta forma, gostaria de expressar os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização, nomeadamente:

Ao meu Professor Mestre Jorge Casanova, pela competente coordenação, conhecimentos transmitidos, disponibilidade e apoio ao longo de todo o processo de estágio;

À Dra. Cristiana Santos pela oportunidade dada e experiência proporcionada, demonstrando sempre total disponibilidade em ajudar e encorajar, e a todos os professores da instituição que me acolheram, prestando sempre apoio e partilhando os seus conhecimentos e experiência, especialmente à Profs.^a Joana e Adelaide e aos Profs. Óscar, Franco, João, André Teixeira e Saramago, que além de colegas de trabalho, foram também amigos e me ajudaram a crescer a nível pessoal e a nível profissional.

A todos os professores da Escola de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, com quem tive o prazer de aprender e partilhar estes últimos três anos do meu percurso académico, enriquecendo a minha formação.

Por último, e não menos importante, aos meus pais e às minhas irmãs que, de uma forma ou de outra, apoiaram-me para que, conseguisse alcançar os meus objetivos com força e determinação, nunca desistindo de procurar o êxito.

A todos, agradeço terem-me ajudado a crescer e a lutar pelo que quero, aprendendo a ser mais forte que as dificuldades.

Resumo

O meu estágio iniciou dia dez de outubro de 2013, no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja (CDL). Foi realizada uma reunião com a supervisora – a Dr.^a Cristiana - para acordarmos pormenores relativamente ao horário e às atividades a desenvolver, assim como, as áreas onde iria intervir, nomeadamente, natação para crianças nível 1 e 2, hidroginástica e hidroginástica sénior, ciclismo aquático, ginástica sénior (projeto “+50”), GAP e *Cardiofitness*.

Um plano que, além de diversificado, obrigou-me a perceber as adaptações que temos de adotar nas mesmas modalidades para diferentes faixas etárias, designadamente, crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Foi acordado em termos metodológicos do planeamento de estágio que numa primeira fase procederia à observação e registo de aulas, assim como, à participação ativa para poder “sentir na pele” as mesmas sensações que os restantes alunos.

A segunda fase contemplava a realização de diferentes partes de aula, começando por realizar autonomamente a parte inicial e a parte final, tentando posteriormente, e com a coorientação dos professores, dar a parte fundamental.

A terceira e última fase consistia em conseguir estruturar e dirigir uma aula do início ao fim de forma autónoma e responsável.

O estágio contou ainda com a participação em atividades pontuais sobre datas históricas do calendário, nos campos de férias das principais interrupções letivas e ainda em eventos organizados para a promoção da atividade física a toda a população estarrejense.

Palavras-chave: atividades, metodologias

Abstract

My internship started in the tenth day of October of 2013 on the *Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja* (CDL). A meeting with my monitor – Dr. Cristiana - was performed in order to decide the schedule, the activities that would be developed as well as the intervention areas namely, swimming for children levels 1 and 2, hydro gymnastic and senior hydro gymnastic, water cycling, senior gymnastic (project “+50”), GAP and also *Cardiofitness*.

This plan enabled me to understand the needs of each modality for each age group (specifically for children, adults and older citizens).

It was agreed that in methodological terms of the planning of the internship I would start by the observation and registration of the classes as well as I would do the classes with the students in order to be able to feel the same as them.

In a second phase I would perform the classes starting by do in the beginning only the initial and the final part of the class and finally, with the teachers help, I would perform the fundamental part of the classes.

The third and finally part consisted into I be able of structure and drive a class from the beginning until the end all by myself.

During the internship I also participated in activities about historic dates, in holyday camps and also in events organized in order to promote physic activity of all the population of Estarreja.

Keywords: activities, methodologies

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Abstract.....	IV
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Gráficos e Tabelas.....	VIII
Lista de Siglas.....	IX
Introdução.....	1
Parte I - Caracterização e contextualização do local de estágio.....	4
<i>Introdução</i>	5
1. Concelho de Estarreja.....	5
2. Escola Municipal de Desporto de Estarreja.....	6
2.1. Oferta Desportiva da Escola Municipal de Desporto.....	7
<i>Conclusão</i>	10
Parte II - Revisão da literatura.....	11
<i>Introdução</i>	12
1. Desportos de Academia.....	12
2. Atividade física vs. Desporto.....	12
3. Atividade Física: Saúde e Condição Física.....	13
3.1. Condição física: Condição Física Geral e Condição Física Específica.....	14
4. Natação para Crianças.....	15
4.1. Características das Crianças.....	15
4.2. Criança dos 3 aos 6 anos de idade.....	17

4.3.	Criança dos 3 aos 6 anos de idade: características a nível motor.....	17
4.4.	Criança dos 6 aos 10 anos de idade.....	18
4.5.	Criança dos 6 aos 10 anos de idade: características a nível motor.....	20
5.	Ciclismo Aquático.....	20
5.1.	Caracterização do material.....	21
5.2.	Tipos de Pegas.....	21
5.3.	Métodos de treino no Ciclismo Aquático.....	22
6.	<i>Cardiofitness</i>	24
6.1.	Tipos de ergómetros.....	25
7.	Hidroginástica.....	27
7.1.	Benefícios da Hidroginástica.....	27
8.	Ginástica Sénior.....	29
8.1.	Efeitos do envelhecimento na atividade física.....	29
8.2.	Ginástica de Manutenção.....	30
9.	GAP (Treino localizado para glúteos, abdómen e pernas).....	31
	<i>Conclusão</i>	32
	Parte III - Objetivos de estágio.....	33
	<i>Introdução</i>	34
1.	Objetivos.....	34
1.1.	Objetivos Gerais.....	34
1.2.	Objetivos Específicos.....	34
	<i>Conclusão</i>	35
	Parte IV - Atividades desenvolvidas regularmente e pontualmente.....	36
	<i>Introdução</i>	37
1.	Atividades de carácter contínuo.....	37
1.1.	Tabela de atividades regulares.....	39

1.2. Tabela de atividades pontuais	45
2. Projeto de Estágio.....	51
2.1. “Mega aula + 50”	51
<i>Conclusão</i>	52
Parte V - Reflexão dos dois semestres de estágio e conclusão final.....	53
<i>Introdução</i>	54
1. Reflexão Final	54
1.1. Reflexão do 1º Semestre	54
1.2. Reflexão do 2º Semestre	55
1.3. Reflexão Global.....	55
<i>Conclusão</i>	57
Parte VI - Conclusão	58
Conclusão	59
Bibliografia.....	1
Anexos.....	2
Anexo 1 - Plano e convenção de estágio	1
Anexo 2 - Horário de estágio	2
Anexo 3 - Certificado de participação (Campeonato Regional de Juniores e Seniores de Natação)	3
Anexo 5 - Plano de aula de Ginástica Sénior.....	5
Anexo 6 - Plano de aula de Natação para Crianças nível 1	6
Anexo 7 – Plano de aula de Natação para Crianças nível 2.....	7
Anexo 8 - Projeto de Estágio	8

Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão representativo da cidade de Estarreja.	5
Figura 2 - Sala de dança.	6
Figura 3 - Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja.	6
Figura 4 - Sala de Cardiofitness.	6
Figura 5 - Piscina de 25m e piscina de aprendizagem.....	6
Figura 6 - Pavilhão Desportivo Comendador Adelino Dias Costa - Avanca.....	7
Figura 7 - Piscina Municipal de Avanca.	7
Figura 8 - Representação de uma bicicleta (Ciclismo Aquático).	21
Figura 9 - Posição 1	21
Figura 10 - Posição 2	21
Figura 11 - Posição 3	22
Figura 12 - Posição 4	22
Figura 13 - Posição 5	22

Índice de Gráficos e Tabelas

Tabela 1 - Atividades sensoriais e motoras efetuadas por crianças dos 3 aos 6 anos de idade.	17
Tabela 2 - Quadro descritivo das atividades regulares desenvolvidas.	38
Tabela 3 - Número de aulas observadas e dadas.	39
Tabela 4 - Quadro de atividades pontuais desenvolvidas durante o estágio.	45
Tabela 5 - Projeto de estágio.	51

Lista de Siglas

EMD – Escola Municipal de Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

CDL – Complexo de Desporto e Lazer

OMS – Organização Mundial de Saúde

AMA – Adaptação ao meio aquático

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ANA – Associação de Natação de Aveiro

NC – Natação para Crianças

GAP – Ginástica localizada para glúteos, abdómen e pernas

HG – Hidroginástica

HBIKE – (*Hidrobike*®) Ciclismo aquático

BPM – Batimentos por minuto

Introdução

Considero importante começar este relatório com a definição do mesmo. Segundo Vasconcelos (2009), “ um relatório é um documento que descreve em detalhe um trabalho técnico, como uma experiência científica ou a implementação de uma tecnologia (...) ”. Vasconcelos refere-nos ainda que, “no contexto de estágio, o relatório é escrito pelo aluno no final do semestre como uma síntese do trabalho efetuado na instituição de acolhimento”.

Como tal, e sendo o relatório um momento de avaliação que encerra o período de estágio, e uma das Unidades Curriculares que faz parte do terceiro ano de Licenciatura do Curso de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda (ESECD), este será um apanhado de todas as experiências vividas durante este meu percurso.

Francisco (2006), define o estágio como “um momento de inevitável confrontação com a realidade do ensino (...) ” sendo também “ (...) um momento de conflito entre as expectativas pessoais e profissionais.”. Por isso, posso concluir que, o estágio é um complemento de toda a aprendizagem de um estudante; uma oportunidade para este por em prática os conhecimentos teóricos adquiridos em âmbito social, profissional e cultural, tendo como resultado uma reflexão realista dos atuais cenários socioeconómicos e como interferir neles.

A teoria não é nada sem a prática e por isso, cada vez mais, o mercado de trabalho exige que os estudantes no fim do seu curso já tenham obtido algumas noções práticas da área em que se encontram, noções essas facultadas pelas unidades curriculares que enquadram o curso e pelos próprios estágios que visam colmatar a falta de conhecimentos práticos pelos formandos.

O estágio deve por isso, ser acompanhado por supervisores que estimulem e proporcionem ao aluno diferentes experiências com vista a promover uma melhor aprendizagem e constante evolução como aluno e futuro profissional nos domínios do “saber ser”, “saber estar” e “saber fazer”.

Esta etapa da minha vida começou com bastante expectativa da minha parte, misturada com uma grande dose de indecisão e dúvida na escolha do meu local de estágio. Não que a oferta desportiva na minha zona de residência seja escassa ou de insuficiente qualidade, mas porque entre escolher a área que sinto mais a vontade e confiante (desportos coletivos) e a área que de momento parece ser a mais procurada por parte de um público mais abrangente no que toca à sua faixa etária e género (desportos de academia), na busca da saúde e bem-estar, assim como melhoria da condição física, tornou esta minha decisão bastante complicada. No entanto, optei por estagiar na área do *fitness*, por variadas razões, que acabaram por pesar mais na “balança”: o facto de ser perto do meu local de residência, já ter participado como voluntária em diversas atividades, a recente construção das instalações do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja (CDL), e por último, mas não menos importante, a curiosidade em explorar uma área que não conhecia tão bem.

Ainda um pouco apreensiva nesta escolha, optei por, inicialmente, enviar um *mail* para o endereço do Complexo para expor a situação, e saber se haveria alguma possibilidade de enquadrar o meu estágio curricular nesse local, e, eventualmente, puder marcar uma data para, pessoalmente conversar. Prontamente me deram “luz verde”, e toda a disponibilidade para puder acertar pormenores e planificar o ano de estágio que teria pela frente.

Essa reunião teve lugar no dia dez de outubro de 2013, tendo sido feitas as apresentações dos professores e funcionários que enquadravam o CDL, assim como a apresentação das instalações onde iria desenvolver o meu estágio.

Nessa reunião ficou esclarecido o meu plano de estágio (ver anexo 1).

Foram apresentados os meus objetivos e ajustados com aqueles que seriam os objetivos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e do Complexo de Desporto e Lazer (CDL) para os estagiários.

De acordo com o *site* do Instituto Politécnico da Guarda, um dos objetivos do curso para os licenciados de Desporto é, “aprofundar as noções gerais sobre o exercício e a condição física, nas componentes associadas à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida”.

Quanto ao Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja (CDL), o objetivo da instituição para mim passava essencialmente por participar ativamente, procurando o êxito pessoal

e da instituição onde estou inserida, nas tarefas e atividades inerentes à sua intervenção em diferentes contextos do exercício.

Por último, o meu principal objetivo centrava-se em aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias unidades curriculares que compõem o curso assim como tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho.

A partir destes objetivos foram delineadas as fases pelas quais eu iria passar para que estas metas fossem alcançadas.

Numa primeira fase, iria observar as aulas e participar ativamente nas mesmas com o intuito de me ambientar e perceber a dinâmica das mesmas e das diferentes formas de ensino e liderança dos professores. Esta fase contemplava também o registo de toda a sessão para posterior consulta.

A segunda fase passava pela coorientação de aulas, começando já a ganhar alguma autonomia e pondo em prática alguns dos conhecimentos adquiridos durante o curso e aperfeiçoados durante a primeira fase. Começaria nesta fase por lecionar a parte inicial e final das aulas.

A terceira fase, e última, seria um compactar de todo o percurso, com o objetivo de, autonomamente, lecionar aulas do início ao fim, fazendo toda a gestão da sessão.

O relatório que apresento, organiza-se da seguinte forma:

Parte I: Caracterização e contextualização do local de estágio;

Parte II: Revisão da literatura das áreas em que tive intervenção durante o estágio;

Parte III: Objetivos de estágio;

Parte IV: Atividades desenvolvidas regularmente e pontualmente;

Parte V: Reflexão dos dois semestres de estágio e reflexão global;

Parte VI: Conclusão

Pretendo que este relatório seja uma espécie de diário de todo um ano de trabalho, repleto de experiências, conhecimento adquirido, tristezas, alegrias, mas, acima de tudo, evolução.

Parte I - Caracterização e contextualização do local de estágio

Neste capítulo pretendo dar a conhecer a cidade à qual pertença e o que a caracteriza, bem como o meu local de estágio, apresentando a sua oferta formativa e o público-alvo a quem se dirige. Apresentarei todas as áreas que o Complexo de Desporto e Lazer oferece para, posteriormente descrever mais pormenorizadamente apenas aquelas em que estive envolvida.

1. Concelho de Estarreja

O concelho de Estarreja pertence ao distrito de Aveiro, sendo delimitado pelos seguintes concelhos: concelho de Ovar e Oliveira de Azeméis (a norte); concelho de Albergaria-a-Velha (a sul e este), e pelo concelho da Murtosa (a oeste).

Possui uma área de 108,11 km² dividida em sete freguesias: Avanca, Beduído, Canelas, Fermelã, Pardilhó, Salreu e Veiros, por onde se distribui uma população de 26,997 de acordo com os dados dos censos 2011.

Foi elevada a cidade, relativamente à pouco tempo, a 9 de dezembro de 2004, devido maioritariamente aos recursos e história das freguesias vizinhas (Hospital Visconde de Salreu, Casa Museu Egas Moniz em Avanca, Hotel em Beduído, Fauna e Flora em Canelas e Salreu), sendo a única localidade do município com essa categoria.

Tem como forte atração turística toda a biodiversidade que está presente nos seus campos e canais, em todas as suas freguesias que vão ao encontro da famosa Ria de Aveiro. Esta influência marinha constitui nela e ao seu redor, uma diversidade de biótipos (esteiros, águas livres, ilhas com vegetação, vasas e lodos, sapais, salinas e campos agrícolas), com grande importância do ponto de vista ecológico.

O brasão de Estarreja representa a forte ligação ao campo que

carateriza todo o seu concelho (representado pelas espigas de milho), não esquecendo no entanto, um dos *ex libris* naturais da região, o Rio Antuã. ¹



Figura 1 - Brasão representativo da cidade de Estarreja.

Fonte: <http://www.cm-estarreja.pt/evento.php?id=1965>

¹ Retirado e adaptado de: <http://www.cm-estarreja.pt/seccao.php?s=caracterizacao>, a 03/05/2014.

2. Escola Municipal de Desporto de Estarreja

Segundo o *site* oficial da Escola Municipal de Desporto de Estarreja (EMD), a EMD está inserida na Unidade de Desporto da Câmara Municipal de Estarreja. É um projeto que visa a “promoção da atividade física e desportiva junto dos munícipes”, promovendo o lazer e o bem-estar físico e psíquico das pessoas de modo a combater o sedentarismo.

A EMD dispõe da seguinte oferta formativa

Escola de Natação	Escola de Squash	Escola de Ténis	Aulas de Fitness
Aulas de Hidroginástica e Ciclismo Aquático		Ginástica Pré e Pós Parto	
Programa Municipal de Marcha e Corrida		Treino de <i>Cardiofitness</i>	
+ 50 “Estarreja em Movimento”			

Uma vasta oferta tendo em vista abranger todas as faixas etárias existentes e todo o tipo de limitações que as pessoas possam ter de modo a corrigi-las.

A EMD está situada no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja.



Figura 3 - Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja.

Fonte: <http://www.cm-estarreja.pt/newstext.php?id=6914>.



Figura 2 - Sala de dança.

Fonte: <http://www.cm-estarreja.pt/newstext.php?id=6708>



Figura 4 - Sala de Cardiofitness.

Fonte: <http://www.diarioaveiro.pt/noticias/complexo-de-desporto-e-lazer-de-estarreja-ganha-sala-de-Cardiofitness>



Figura 5 - Piscina de 25m e piscina de aprendizagem.

Fonte: <http://www.metronews.com.pt/2014/06/09/25o-torneio-de-natacao-cidade-de-estarreja/>

A minha intervenção como estagiária teve lugar também na Piscina Municipal de Avanca (ver figura 7) e no Pavilhão Desportivo Comendador Adelino Dias Costa (ver figura 8), nas áreas de Hidroginástica Sénior, Natação para crianças nível 1 (turma 1) e Ginástica Sénior, por fazerem parte também da Escola Municipal de Desporto.

Avanca uma das freguesias pertencentes ao concelho de Estarreja e a freguesia onde resido.



Figura 7 - Piscina Municipal de Avanca.

Fonte própria



Figura 6 - Pavilhão Desportivo Comendador Adelino Dias Costa - Avanca.

Fonte: <https://www.flickr.com/photos/jfavanca/3966099024/>

2.1. Oferta Desportiva da Escola Municipal de Desporto

2.1.1. Mais “50”

Segundo a EMD, este projeto consiste na sensibilização e criação de hábitos para a prática de atividade física regular. São desenvolvidas atividades contínuas de ginástica de manutenção e atividades pontuais sob forma de encontros desportivos. e/ou passeios.

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

Funcionamento

As atividades têm a duração de um ano (Janeiro a Dezembro). As sessões caracterizam-se por um trabalho generalizado, incluindo uma ativação geral, exercícios aeróbios

(caminhar, dança, jogging), exercícios de força, de equilíbrio, jogos lúdicos e relaxamento final;

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

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

Encontros (debates informativos sobre temas propostos e que exponham como atua o organismo frente ao exercício);

Festas e outros intercâmbios com os outros grupos;

Objetivos:

Do ponto de vista da saúde:

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

Do ponto de vista social:

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

Slogan Utilizado

"Movimentar Estarreja"

População Alvo

Comunidade em geral (utentes com mais de 50 anos)

2.1.2. Escola de Natação

Esta modalidade destina-se para crianças e adultos e é desenvolvida nas instalações do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja e em todas as piscinas municipais das freguesias pertencentes ao concelho.

2.1.2.1. Natação para crianças (NC)

Nível 1 – Adaptação ao Meio Aquático

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

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

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

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

2.1.3. Aulas de Fitness

Estas aulas de *fitness* destinam-se essencialmente a adultos e, segundo a EMD, visam ser aulas variadas onde se promove o exercício em grupo, tendo cada uma delas objetivos diversos.

2.1.3.1. Gap (ginástica localizada para glúteos, abdómen e pernas)

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

2.1.4. Aulas de Hidroginástica e Ciclismo aquático

De acordo com a informação disponível no *site* da EMD, estas aulas estão disponíveis para adultos, da seguinte forma:

2.1.4.1. Hidroginástica (HG)

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

2.1.4.2. Hidroginástica sénior (HS)

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

2.1.4.3. Ciclismo aquático

Atividade praticada com bicicleta estática e dentro de água, que visa desenvolver a capacidade aeróbia e anaeróbia, força e resistência muscular

Conclusão

O Concelho de Estarreja tem uma vasta oferta desportiva para os seus habitantes, explorando cada vez mais, diferentes formas de fazer chegar o exercício físico às pessoas e combater o sedentarismo.

As atividades regulares desenvolvidas durante o meu estágio foram nos projetos: “+ 50 Estarreja em Movimento”, designadamente com uma turma de Ginástica Sénior e Hidroginástica Sénior; Escola de Natação, com três turmas de aprendizagem das técnicas de nado para crianças nível 1 e duas turmas de aprendizagem das técnicas de nado para crianças nível 2; Aulas de Fitness, com uma turma de GAP (treino localizado para glúteos, abdómen e pernas); Treino de Cardiofitness e, por último, Aulas de Hidroginástica e Ciclismo Aquático, com uma turma cada.

Parte II - Revisão da literatura

Este capítulo destina-se a um tratamento de informação relativa a todas as áreas em que tive a oportunidade de intervir durante o estágio, assim como a análise das idades dos alunos com quem trabalhei: crianças, adolescentes, adultos, e idosos, do género masculino e/ou feminino.

1. Desportos de Academia

De acordo com Sobral (1996) citado por Moutão, Louro, Cid e Alves,

“temos assistido nos últimos anos a uma exaltação universal do conceito de aptidão física e à emergência de novas práticas corporais que evocam a realização de um ser ativo e saudável. Na origem destes comportamentos encontramos novas atitudes, públicas e privadas, em relação à saúde e ao bem-estar e uma cultura do corpo em completa rutura com o passado recente. Este fenómeno reveste uma expressão muito acentuada nas sociedades ocidentais de tipo industrial, sobretudo entre as populações urbanas que se espelha na popularização dos centros de fitness, vídeos de treino e equipamentos pessoais de exercício”.

Todas as modalidades relacionadas com o *fitness* têm ganho cada vez mais adeptos e isso reflete-se na crescente aderência a ginásios e *health clubs*.

2. Atividade física vs. Desporto

Antes de começar a análise das áreas em que intervi durante o estágio, acho indispensável definir “atividade física”.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia.

Themudo Barata (2005), define ainda atividade física como toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura. Estar em pé é ter mais atividade física do que estar sentado.

Correr é ter mais atividade física que andar. Assim, a atividade física implica exercer efeitos benéficos ou maléficos no corpo.

Segundo Colberg (2003), a atividade física ajuda a ganhar músculos e a perder gordura, diminui o apetite, faz com que comamos mais sem ganhar gordura, melhora o humor, reduz o *stress* e a ansiedade, aumenta o nível de energia, aumenta a imunidade, torna as articulações mais flexíveis e melhora a qualidade de vida.

A atividade não deve, no entanto, ser confundida com “exercício”.

Exercício, é uma subcategoria da atividade física que é planeada, estruturada, repetitiva e propositada no sentido de que a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física é o objetivo.

Desporto, por outro lado, já implica competição, seja entre equipas ou entre indivíduos, com os outros, ou connosco próprios.

3. Atividade Física: Saúde e Condição Física

Sendo a área de Desportos de Academia – área em que desenvolvi o estágio – uma área estreitamente relacionada com a saúde e bem-estar da pessoa, não tanto numa perspetiva de atingir resultados desportivos, isto é, não vê a competição como principal motivação, mas sim, o bem-estar físico e psicológico que o exercício físico promove aos praticantes, parece-me inevitável relacionar o conceito saúde e condição física

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 1946, saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

Piéron (1998) acrescenta ainda que “a saúde é uma condição humana, em que as dimensões físicas, social e psicológicas são caracterizadas por pólos positivos e negativos. A saúde positiva encontra-se associada à capacidade de gozar a vida e responder aos seus desafios e não simplesmente à ausência de doença. A saúde negativa encontra-se associada à morbidez e, em casos extremos, à mortalidade.”

Problemas associados com o sedentarismo fez despertar a relação entre a atividade física e a saúde e perceber a importância que o exercício poderia ter para a melhoria e longevidade da vida das pessoas.

É indiscutível, hoje em dia, os benefícios que o exercício físico pode trazer à saúde das pessoas. É cada vez mais clara a ideia de que evoluímos para sermos ativos e que não estamos preparados para viver numa sociedade em que a atividade física é posta de lado.

3.1. Condição física: Condição Física Geral e Condição Física Específica

Condição física é a tradução portuguesa da palavra inglesa tão conhecida *fitness*. De acordo com o livro “Mexa-se pela sua saúde” de Themudo Barata (2005), condição física significa, entre outras definições, que têm o mesmo significado, as capacidades para poder executar e com facilidade as tarefas motoras necessárias à vida de cada um, na intensidade e na duração necessárias.

Todas as pessoas, e não só os desportistas precisam de uma boa condição física, embora de níveis diferentes.

Da condição física fazem parte vários componentes: a resistência, a potência, a força, o equilíbrio, a velocidade, a flexibilidade e a coordenação psicomotora, e, por sua vez, cada um destes componentes estão subdivididos: a resistência pode ser aeróbia ou anaeróbia; a força pode ser força-resistência, força-máxima ou força explosiva. Ninguém consegue ter estas capacidades todas ao mesmo nível. Estamos mais bem preparados a umas do que a outras. Por isso, há um mínimo de cada uma destas capacidades que se considera necessário mesmo à população geral, a chamada condição física geral.

No entanto, um individuo pode ter componentes da sua condição física mais desenvolvidas que a média da condição física geral, em função dos passatempos ou desportos praticados, ou mesmo das suas características genéticas. Cada desporto necessita e proporciona um tipo diferentes de condição física específica.

4. Natação para Crianças

A aprendizagem da natação para crianças, assim como a aprendizagem do que quer que seja, exige que existam um conjunto de processos que conduzam o formando ao seu objetivo final. Na natação, não é diferente. Antes de iniciar a aprendizagem das técnicas, a criança deverá completar um processo fundamental para a evolução na modalidade: a adaptação ao Meio Aquático (AMA).

Barbosa (2001) alerta para a especial importância desta etapa na aquisição das habilidades aquáticas básicas, pré-requisitos para as habilidades motoras aquáticas específicas, como as técnicas de nado.

A criança como ser ativo, experimenta através do seu corpo, construindo o seu conhecimento.

Aprende fazendo, coordenando os sentidos, ações e sentimentos. Observa, alcança, agarra, leva à boca, cheira, manipula, imita... pessoas e/ou objetos que lhe despertem a atenção. É nesta constante interação com o mundo físico e social que se vai descobrindo e desvendando o seu mundo. Descobre como deslocar-se, como segurar e manipular objetos, como comunicar com as pessoas que a rodeiam, como responder a diferentes estímulos. A par desta sua independência e curiosidade natural, a criança cria laços emocionais, relações de confiança com pessoas significativas que lhe permitem sentir-se segura na exploração do ambiente que a rodeia

4.1. Características das Crianças

Até ao início do século XX, o pensamento predominante era de que as crianças pensavam e raciocinavam da mesma maneira que os adultos.

Piaget (1997) citado por Navega,S.F. (2011) concluiu que, em muitas questões cruciais as crianças não pensam como os adultos. Piaget, e o seu modelo, trouxeram uma imagem nova de como cada indivíduo constrói as suas estruturas intelectuais e proporcionou importantes contribuições práticas principalmente ao campo da Educação.

Piaget (1997) citado por Navega,S.F. (2011) demonstrou que a aquisição de conhecimentos se efetua segundo dois mecanismos opostos, mas complementares, que

garantem o processo de desenvolvimento: a assimilação e a acomodação. A assimilação é a incorporação dos dados da realidade nos esquemas disponíveis no sujeito, é o processo pelo qual as ideias, pessoas e costumes são incorporadas na atividade do sujeito. A criança aprende a língua e assimila tudo o que ouve, transformando isso em conhecimento próprio; por sua vez, a acomodação é a modificação dos esquemas para assimilar os elementos novos, ou seja, é a capacidade de modificação da antiga estrutura mental, para dominar um novo objeto do conhecimento. Em síntese, toda experiência é assimilada a um esquema já existente, podendo posteriormente ocorrer uma transformação nesse mesmo esquema, gerando assim um processo de acomodação.

Segundo Gabbard (2004) citado por Navega, S.F. (2011), a infância decorre dos 2 aos 12 anos de idade, está dividida em primeira infância, que tem lugar dos 2 aos 6 anos de idade e a segunda infância, que se inicia aos 6 anos, findando aos 12 anos de idade.

A primeira infância representa uma etapa muito importante no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais (gatinhar, caminhar, correr, saltar, lançar e apanhar, trepar, escalar e rastejar), pois é nesta ocasião que ocorre a preparação para o ingresso na “vida escolar”. No seu seguimento surge a segunda infância, período de percepção e domínio das habilidades motoras e teóricas na qual, o crescimento físico se torna basicamente mais lento.

Vou centrar a minha análise entre os 3 e os 10 anos pois foi essa a mostra com que mais frequência trabalhei, fosse nas aulas de natação, fosse nos campos de férias.

4.2. Criança dos 3 aos 6 anos de idade

Tabela 1 - Atividades sensoriais e motoras efetuadas por crianças dos 3 aos 6 anos de idade.

Aos 3 anos	Reconhecer os objetos do dia-a-dia; Repetir frases curtas ou séries de números; Distinguir as diferentes cores e chamá-las pelo nome;
Aos 4 anos	Comparar e classificar pesos diferentes; Reproduzir com peças figuras simples copiando-as de um modelo; Palpar objetos com os olhos fechados e adivinhar do que se trata;
Aos 5 anos	Descrever a finalidade de alguns objetos e aparelhos; Desenhar corretamente um quadrado; Repetir frases mais compridas (até 10 palavras) sem se enganarem;
Aos 6 anos	Descrever imagens diferentes e classifica-las em bonitas e feias; Conhecer as diferenças entre direita e esquerda, cima e baixo.

Retirado de: Navega, S. F. (2011). Progressões Pedagógicas de Natação para crianças dos 0 aos 6 anos de idade. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real: Dissertação de Mestrado.

Esta fase, entre os 3 e os 6 anos, a criança fortalece as suas capacidades motoras e psicológicas já adquiridas e inicia o seu processo de socialização.

A criança é capaz de realizar atividades motoras cada vez mais complexas: consegue vestir-se sozinha, atar os sapatos, lavar os dentes, saltar à corda e jogar à bola.

No entanto, os avanços mais característicos deste período produzem-se ao nível psicológico, tendo na curiosidade a sua principal ferramenta.

4.3. Criança dos 3 aos 6 anos de idade: características a nível motor

O desenvolvimento motor é a contínua alteração no comportamento do ser ao longo do ciclo de vida, realizado pela interação entre as necessidades da tarefa biológica e as condições do ambiente em que se encontra o indivíduo (Gallahue, 2001 citado por Silva, Cláudio José Kroitts; Alano, Valéria da Rosa).

Aos 3 anos, a criança é capaz de andar para a frente, para trás e para os lados agarrada a brinquedos grandes, com confiança, sem dificuldade e de andar em bicos de pé. Gosta de guiar triciclos usando pedais e faz curvas, trepa a mobília baixa com agilidade, agarra

na bola com os dois braços, representa a figura humana (com cabeça e membros), come com garfo e colher e despe e veste as calças. Nesta idade a criança já tem preferência pelo uso de uma das mãos.

Na fase dos 4 aos 6 anos, a criança mostra um alto nível de capacidade de equilíbrio ao realizar certos movimentos como: correr, saltar, pular, escalar. Imita sequências de movimentos e salta por cima de obstáculos a correr. É capaz de atar os cordões dos sapatos sozinha e colocar água num copo sem verter.

Nesta faixa etária, as crianças apresentam as habilidades percepto-motoras em pleno desenvolvimento, mas ainda confundem direção, esquema corporal, temporal e espacial. A variabilidade das habilidades fundamentais está se desenvolvendo, de forma que movimentos bilaterais, como pular, não apresentam tanta consistência as atividades unilaterais. O controlo motor refinado ainda não está totalmente estabelecido, embora se esteja a desenvolver rapidamente. Os olhos ainda não estão aptos a períodos extensos de trabalhos minuciosos. Para Piaget, nesta idade as crianças estão no período pré-operacional, ou seja, percepção aguçada, comportamento auto-satisfatório e social rudimentar (Gallahue e Ozmun, 2003, citado por Andrade, Luft, & Rolim, 2004).

Nesta fase, a maturação das áreas terciárias (de associação) ainda não está completa. Nas áreas executivas do cérebro (lobos frontais), a principal região envolvida com o planeamento e com a execução das tarefas ainda não está totalmente desenvolvida, o que além de prejudicar na organização e no planeamento das tarefas também prejudica a capacidade de concentração. A área pré-frontal imatura dificulta a manutenção da atenção fazendo com que não consiga realizar uma das suas funções principais que é a inibição de estímulos irrelevantes. Ao não conseguir inibir estímulos irrelevantes a criança torna-se distraída (Booth et al., 2003, citado por Andrade, Luft, & Rolim, 2004).

4.4. Criança dos 6 aos 10 anos de idade

Aos seis anos, surge um período de tensão, de crise, de conflito, fruto de transformações tanto a nível fisiológico (salientando-se a segunda dentição, o que acarreta maior suscetibilidade às doenças, e o desenvolvimento a nível neuromuscular) como a nível psicológico - a criança tem agora novas sensações, novas motivações, novos impulsos – acarreta maior impulsividade, agressividade e ambiguidade face a alternativas opostas.

Aos sete anos, há diminuição da impulsividade e aumento dos comportamentos de concentração mental e capacidade de interiorização. Há também maior mudança para condutas internas – pensamentos – o que traduz um esforço de compreensão e assimilação do mundo exterior. Esta assimilação é, no entanto, ainda feita à base da intuição, ou seja, daquilo que a criança sente face às situações. O exercício das suas capacidades de compreensão do mundo exterior mostra os progressos na sua capacidade de raciocínio, de colocar questões e de lhes responder; e leva a uma maior tomada de consciência de si e dos outros.

Aos oito anos, constitui-se uma fase de expansão e exteriorização, de plena atividade. A nível afetivo há maior independência em relação à família e à professora e a tomada de consciência de pertencer a um grupo. Os grupos de rapazes e raparigas consolidam-se.

A nível intelectual, há maior capacidade de avaliação das situações e de retirada de conclusões e consequências; há maior curiosidade expressa pelo mundo exterior. O raciocínio da criança sobre as forças da natureza é menos animista – a criança toma consciência de que nem tudo foi feito pelo Homem; a natureza rege-se pelas suas próprias leis.

Aos nove anos, mantém-se o equilíbrio dos oito anos mas a um nível de integração superior. A característica principal dos nove anos é a motivação pessoal da criança, ou seja, ela própria encontra razões para se comportar de determinada maneira, é capaz de tomar iniciativas próprias e absorver-se por completo nas tarefas (exemplo: trabalhos de casa). Verificam-se progressos intelectuais, sobretudo no que diz respeito à organização dos seus conhecimentos a cerca da qualidade dos objetos: ordenar, classificar, identificar e listar.

Aos dez anos, estabelece-se um período de consolidação e generalização do equilíbrio, que se traduz por uma estabilidade emotiva, boa adaptação, autocontrolo, sentido crítico, assim como capacidade de raciocínio concreto. A individualidade aparece bem definida.

4.5. Criança dos 6 aos 10 anos de idade: características a nível motor

Na segunda infância, que é a faixa etária que vai dos 6 aos 10 anos, as crianças apresentam a preferência manual e os mecanismos perceptivos visuais firmemente estabelecidos. No início desta etapa do crescimento, o tempo de reação ainda é lento, o que causa dificuldades com a coordenação óculo-manual/pedal não estando aptas para extensos períodos de trabalho minucioso. Para Piaget, nesta idade as crianças estão na fase das operações concretas, onde as associações, a identidade, a razão dedutiva, os relacionamentos e as classificações já estão bem desenvolvidas (Gallahue e Ozmun, 2003, citado por Andrade, Luft, & Rolim, 2004).

Nesta idade, a maioria das habilidades motoras fundamentais tem potencial para estarem bem definidas, mas as atividades que envolvem os olhos e os membros desenvolvem-se lentamente. Este período marca a transição do refinamento das habilidades motoras fundamentais para as refinadas que propiciam o estabelecimento de jogos de liderança e o desenvolvimento de habilidades atléticas (Gallahue e Ozmun, 2003 citado por Andrade, Luft, & Rolim, 2004).

5. Ciclismo Aquático

A primeira adaptação do ciclismo ao meio aquático surgiu em 1998, no Congresso de exercícios aquáticos (AEA) em San Diego/EUA. Trata-se de uma modalidade ainda bastante recente, e tem vindo a ser designada das seguintes formas: *Aquabike*, ciclismo aquático, entre outras...

A Ciclismo Aquático é uma modalidade desenvolvida para o exercício na água, com uma bicicleta especial. A resistência ao exercício é oferecida pela própria resistência da água e depende principalmente da velocidade da pedalada.

É uma modalidade que, acima de tudo, preza pelo bem-estar e conforto dos praticantes, tendo sido testada e projetada de acordo com parâmetros biomecânicos com vista à execução de movimentos sem danos ao sistema esquelético e muscular, diminuindo o impacto sobre as articulações. Pode por isso ser dirigida tanto a jovens, como a

praticantes adultos, ou até mesmo a idosos. No entanto, durante o meu estágio, pude experienciar esta modalidade exclusivamente com alunas com idades compreendidas entre os 30 e os 40 anos, com duração de aulas de trinta minutos pelo que torna a aula mais intensa.

5.1. Caracterização do material

O sistema do guiador é formado por duas barras paralelas laterais, e uma meia-lua central e/ou barra central.

A variação da posição das mãos possibilita a variação da carga aplicada no exercício, de acordo com a posição do corpo.



Figura 8 - Representação de uma bicicleta (Ciclismo Aquático).

Fonte: <http://hidrobike.com.br/site/produtos/smart-bike/>

5.2. Tipos de Pegas



Figura 9 - Posição 1

Fonte: http://www.sescsp.org.br/programacao/19896_VIVENCIA+EM+HIDROBIKE

Em posição sentado, pedalar para a frente com as mãos sobre a meia-lua do volante realizando assim uma pega curta.



Figura 10 - Posição 2

Fonte: <http://www.pedepatosports.com.br/?conteudo=aulas&ordem=Atividades%20Aqu%C3%A1ticas>

Em posição sentado, pedalar para a frente com as mãos colocadas sobre o volante realizando uma pega larga. As mãos são colocadas a meio da pega.



Figura 11 - Posição 3

Fonte: <http://clikpalmitinho.com.br/vernoticia2.php?id=1815>



Figura 12 - Posição 4

Fonte: <http://guiadamusculacao.com.br/atividades-aquaticas/>



Figura 13 - Posição 5

Fonte: <http://hidrobike.com.br/site/>

Em posição de pé, pedalar para a frente com as mãos colocadas sobre o volante na parte inicial da pega

Em posição de sentado com uma inclinação do tronco para trás, com as mãos apoiadas no selim, pedala para a frente.

Em posição de pé, pedalar para a frente com as mãos colocadas sobre o volante realizando uma pega larga. As mãos são colocadas a meio da pega.

Estas cinco diferentes posições permitem ao praticante trabalhar diferentes grupos musculares, sejam eles pernas, glúteos, ou mesmo a zona abdominal. No entanto, existem outras formas de variar a aula.

5.3. Métodos de treino no Ciclismo Aquático

Os métodos de treino são, resumidamente, estratégias utilizadas para se obter um maior rendimento do indivíduo.

O conhecimento do sistema fisiológico a ser treinado está diretamente relacionado com a escolha do método.

Fui, com o tempo, conhecendo melhor as alunas que acompanhava nas aulas de Ciclismo Aquático e, pouco a pouco percebendo as suas mais-valias e limitações. Fui percebendo em que aspetos poderia exigir mais ou menos delas.

Os métodos utilizados podem ser os seguintes:

- ✓ Contínuo;
- ✓ Intervalado;
- ✓ Circuito.

As variáveis de intensidade podem ser modificadas de acordo com as seguintes estratégias:

- ✓ Posicionamento do corpo;
- ✓ Carga de trabalho;
- ✓ Velocidade;
- ✓ Intervalo entre estímulos

5.3.1. Método Contínuo

O método contínuo pressupõe essencialmente exercícios aeróbios. A intensidade é prolongada com intensidade baixa, moderada ou alta (50 a 85% VO₂ máx.)

O ritmo é cadenciado, provocando uma melhoria no transporte de oxigénio até ao nível celular, desenvolvendo a resistência aeróbia.

Este treino é geralmente aplicado abaixo do limiar anaeróbio evitando-se a produção excessiva de ácido láctico.

5.3.2. Método Intervalado

O treino intervalado consiste na aplicação repetida de exercícios e períodos de descanso de modo alternado.

A prescrição fundamenta-se:

- Na intensidade e tempo de duração dos exercícios, menor volume e maior intensidade;
- Nos respectivos intervalos de recuperação;
- Na quantidade de repetições do intervalo exercício-recuperação;
- Frequência de treino por semana.

Pode ser de três formas:

- Aeróbio – estímulos longos (entre 4 a 6 minutos), recuperações curtas (entre 30 segundos e 1 minuto); intensidades variando entre 70 e 85% FC reserva.
- Fartlek – grande variação de métodos e terrenos, onde o treino realmente simula uma pedalada na rua. Alternâncias de intensidades dependendo dos métodos utilizados; intensidades variando entre 70 e 90% da FC reserva.
- Anaeróbio – estímulos curtos de alta intensidade (entre 15'' e 1'), recuperações longas (entre 1' e 3'); intensidades variando entre 75 e 95% da FC reserva.

5.3.3. Método de treino em circuito

Este método normalmente é utilizado em forma de estações, que podem ser aeróbias, todas para força muscular ou uma combinação das duas.

Várias formas de circuitos:

- Ciclismo Aquático + Exercícios Localizados;
- Ciclismo Aquático + Hidroginástica;
- Ciclismo Aquático em várias estações.

6. *Cardiofitness*

Como é referido por Barata (2005), o *Cardiofitness*, como o próprio nome indica é o *fitness*, ou seja, a condição física do *cardio*, isto é, do coração, e consiste no trabalho aeróbio exercido em aparelhos chamados ergómetros.

6.1. Tipos de ergómetros

O *Cardiofitness* pretende imitar as atividades aeróbias do exterior utilizando ergómetros para esse efeito. Os ergómetros nada mais são que aparelhos/máquinas que possibilitam a medição de trabalho neles efetuado.

Segundo o livro “Mexa-se pela sua saúde” de Barata (2005), os mais conhecidos são:

O tapete ou passadeira rolante: o seu piso absorve mais o choque do que o piso duro da rua, pelo que correr num tapete rolante origina menos impactos articulares do que no alcatrão, nas pedras ou cimento dum passeio marítimo qualquer. Possibilitam consumos calóricos muito elevados, mesmo para quem não pode correr, porque permitem marcha em inclinação ascendente;

Os **cicloergómetros ou ergómetros** de bicicleta são os ergómetros onde se gastam menos calorias. São de dois tipos:

- Aqueles em que se pedala na posição vertical usual nas bicicletas;
- E aqueles em que se pedala mais recostado, estes mais adaptados a programas de treino de doentes cardiovasculares, porque o mesmo esforço nesta posição é praticado com menores subidas da frequência cardíaca;

Os **remoergómetros ou ergómetros** de remo, onde também se gastam muitas calorias.

Os **ergómetros de esqui**, de que há diversas variantes como a elíptica e o *body track*, mas todas têm em comum o trabalho simultâneo com os quatro membros, o que origina grandes consumos calóricos.

O *step* (palavra inglesa que significa degrau).

O *Cardiofitness* torna-se assim uma excelente opção, principalmente para quem pretende reduzir o seu peso, nomeadamente diminuir a percentagem de massa gorda, no entanto, devemos ter sempre em conta que, estas atividades aeróbias também podem ser realizadas ao ar livre, sendo até mais estimulantes a diferentes níveis, designadamente na procura de esporecer de um longo dia de trabalho, usufruindo das bonitas paisagens que a natureza nos proporciona.

O ideal seria que a prática fosse alternada com as atividades ao ar livre e essa escolha entre interior e exterior poder depender das condições climáticas.

Em suma, o trabalho aeróbio em ergômetros permite melhor controle do esforço do que a prática das atividades de rua que lhes deu origem, o que constitui uma das suas vantagens.

6.2. Benefícios do *Cardiofitness* geral

Além das vantagens acima descritas, passo a enumerar outras, segundo Barata (2005):

- ✓ Permite a medição constante da frequência cardíaca durante o esforço, que é a melhor maneira de controlar a intensidade deste tipo de esforço, sendo assim a personalização do treino mais rigorosa;
- ✓ Permite com razoável aproximação, calcular o custo calórico das atividades praticadas;
- ✓ Permite a presença de monitores, professores ou treinadores que podem ir corrigindo erros da prática;
- ✓ A sua prática não está dependente de fatores climáticos;
- ✓ Serve como uma excelente forma de aquecimento para o treino de força que muitas vezes é o motivo que leva o indivíduo ao ginásio;
- ✓ Permitem medições de tensão arterial durante o esforço ou da glicémia;

Embora a atividade ao ar livre seja a ideal, ela pressupõe a ausência de poluição e de criminalidade ameaçadora, o que não se consegue infelizmente em muitas zonas e, nesses casos, pode ser mais vantajoso fazer exercício num tapete rolante ou numa bicicleta ergométrica, do que respirar fumos de escape ou industriais, ou correr o risco de ser assaltado...

Por fim, para quem aprecia o ambiente de ginásios, com tudo que ele proporciona de conhecimentos sociais, animação, música, etc..., o *Cardiofitness* para essas pessoas pode ser uma opção mais apelativa do que os bosques, as praias, os caminhos à beira-rio ou os campos.

7. Hidroginástica

A Hidroginástica enquadra-se no âmbito da promoção da aptidão física e de prevenção primária da saúde.

As atividades físicas praticadas no meio aquático têm vindo a apresentar uma forte expansão nas últimas décadas pelos benefícios para a saúde que promovem. A hidroginástica é um exemplo disso.

Como nos diz Barata (2005), a hidroginástica adapta-se a diferentes finalidades, assim se privilegia o trabalho aeróbio geral, a flexibilidade e a mobilidade articular ou a força – resistência se forem usadas resistências adicionais flutuantes.

Muitos programas de terceira idade recorrem a este tipo de atividade devido aos problemas articulares habituais nestas idades.

7.1. Benefícios da Hidroginástica

Na perspetiva de Barbosa e Queirós (2005), a hidroginástica possui um conjunto de mais-valias, de benefícios biomecânicos, fisiológicos e psicológicos, tais como:

O efeito da força da gravidade é atenuado

Um corpo imerso está submetido a duas forças extremas de igual direção e sentidos opostos: a força da gravidade e a força da impulsão. Logo, a soma vetorial destas duas forças resulta numa perceção da diminuição da intensidade da força da gravidade. Por esse motivo, os programas básicos de hidroginástica decorrem com os participantes imersos até ao apêndice xifoide tendo como benefício imediato a diminuição da força de reação ao solo.

Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular

A densidade da água é maior que a do ar, logo, a resistência ao deslocamento no meio aquático é superior, dado que a densidade do fluido é um fator que influencia a intensidade da força de arrasto. Assim, é frequente referir-se que uma vantagem da exercitação no meio aquático, numa posição maioritariamente vertical, é a possibilidade de se alcançar rapidamente um maior fortalecimento muscular, já que será necessária

uma maior solicitação do sistema neuromuscular para a execução de qualquer habilidade.

Outro benefício é a possibilidade de se trabalhar com idêntica dinâmica das cargas os grupos musculares opostos.

Aumento do dispêndio energético

Sendo o meio aquático mais denso, o sujeito para apresentar um mesmo trabalho mecânico externo que no meio terrestre terá um dispêndio energético superior.

No entanto, alguns autores discordam desta opinião por não terem encontrado em diversos estudos diferenças significativas no gasto energético da Hidroginástica comparativamente à Ginástica Aeróbia ou da caminhada/corrida no meio terrestre e no meio aquático.

A explicação é que o principal gás a determinar o valor total de dispêndio energético é o VO₂. Acontece que o valor do VO₂ depende da frequência cardíaca, do volume sistólico e da diferença artério-venosa, e o que a literatura nos diz é que a frequência cardíaca é significativamente inferior no meio aquático do que no meio terrestre. Assim, ocorre uma diminuição do VO₂ e conseqüentemente do dispêndio energético.

Não se sente desconforto ao exercitar

Com o exercício na água, não se sente o desconforto que algumas pessoas experimentam ao praticar atividade física em terra. A prática da atividade física leva ao surgimento de um conjunto de sensações subjetivas associadas à prática, nomeadamente o calor, a sudorese, a ruborização da face, etc. Ao exercitar-se no meio aquático, o corpo arrefece mais depressa do que no meio terrestre através da vasodilatação periférica, da própria sudorese e da condução facilitada. A sudorese fica “diluída” na água, deixando-se de a sentir. A sensação de desconforto muscular algumas horas após os exercícios mais intensos é significativamente inferior ao resultante de um treino equivalente no meio terrestre.

Meio facilitador da prática de atividade física e estabelecimento de relações interpessoais

Indivíduos com baixos níveis de auto-imagem, estando dentro de água, o corpo não estará tão exposto a terceiros, como nas atividades desenvolvidas no meio terrestre. Os idosos, a participação em programas de Hidroginástica extravasa os benefícios sociais e a nível motor. As grávidas evitando fortes sujeições a cargas mecânicas. Os obesos por dificuldades de locomoção e/ou baixa autoestima, etc.

Em síntese, um programa de hidroginástica torna-se uma clara mais-valia para sujeitos que teriam a prática de atividade física fortemente restringida no meio terrestre.

8. Ginástica Sénior

O exercício físico, para além da sensação de bem-estar que proporciona e dos benefícios para a saúde, constitui um dos principais meios no combate contra o envelhecimento (Thiebault & Sprumont, 2009).

O envelhecimento é um processo progressivo, intrínseco e universal que com o tempo ocorre em todos os seres vivo. É a consequência da interação da genética do indivíduo com o meio ambiente (Gómez, Salch, & Lecuna, 2000) *citado por* (Carús & Andrada).

A atividade desportivas das pessoas com mais de 50 anos normalmente desenrola-se num ambiente psicológico e sociológico, descontraído e sereno, em que a única competição que entra em linha de conta é aquela a que o desportista se entrega para melhorar o seu desempenho.

Esta atividade física ajuda a pessoa idosa a combater a desvalorização social e trazer a cada pessoa a sua autoestima.

No entanto, o esforço deve ser adaptado à idade e capacidade de cada indivíduo. Por outro lado, para ser regularmente seguido, o exercício deve ser atrativo e lúdico. Cabe assim aos profissionais de desporto, que proporcionem essa adaptação do esforço a pessoas que, devido à sua idade, têm consequentemente algumas limitações fisiológicas, com vista a melhorar a sua qualidade de vida retardando a dependência de terceiros.

8.1. Efeitos do envelhecimento na atividade física

Segundo Thiebault & Sprumont (2009) em “O desporto depois dos 50 anos” estes são os principais efeitos do envelhecimento:

- Diminuição da força;
- Diminuição da massa muscular;
- Redução do metabolismo muscular;
- Alteração do tônus muscular;
- Redução da habilidade motora;
- Diminuição da resistência;
- Perda de elasticidade tecidual (rigidez articular);
- Modificações da estrutura óssea.

8.2. Ginástica de Manutenção

Os desportos que desenvolvem principalmente a via aeróbia, ou seja, a resistência, são mais adequados à pessoa idosa.

Os desportos de equilíbrio e de direção, são igualmente necessários para conservar um bom controlo postural afim de ajudar na prevenção contra as quedas.

A ginástica de manutenção compreende uma série de exercícios que solicitam progressivamente todos os processos de fornecimento de energia tanto aeróbia como anaeróbia, ou seja, a resistência, a força, a flexibilidade e a destreza.

Esta área não precisa de muito material e pode ser praticada em qualquer local ou mesmo ao ar livre.

A prática desportiva da pessoa idosa tem como principal objetivo a preservação e manutenção da resistência, da força muscular, da flexibilidade e mobilidade articulares, da densidade mineral óssea, mas também, dos contactos sociais.

O aumento, com a idade, da frequência das doenças cardiovasculares e das patologias associadas (obesidade, diabetes, etc) impõe, no entanto, certas precauções, como um exame médico prévio ou mesmo, se o caso o exigir, uma supervisão médica do programa de treino.

O **treino da força e da flexibilidade** no quadro da ginástica de manutenção visa abrandar a perda de massa muscular (Frontera, W.R., Meredith, C.N., et al., 1988 *citados por*, (Thiebault & Sprumont, 2009) que surge invariavelmente ao longo do

envelhecimento, e reduzir a relação massa gorda/massa muscular . Permite também manter ou aumentar a flexibilidade articular, melhorar o controlo postural (Crilly,R.G.,Willems,D.A., et al.,1989), citados por, (Thiebault & Sprumont, 2009) conservar a independência funcional e reduzir o risco de quedas.

O **treino do equilíbrio e da propriocepção** é igualmente essencial e compreende exercícios gradualmente mais árduos (apoio monopodial, paragem de pé sobre os calcanhares, etc).

O **treino de resistência** é o mais difícil de treinar para os idosos, devido à elevada incidência de patologias (problemas da marcha, artroses,doenças cardiovasculares, problemas podológicos e ortopédicos, problemas de visão, incontinência, etc).

9. GAP (Treino localizado para glúteos, abdómen e pernas)

As aulas de GAP são compostas por exercícios específicos para tonificação de diferentes grupos musculares. A tonificação é um dos objetivos do trabalho de força.

De acordo com Barata (2005), entende-se por tónus muscular aquele pequeno grau de contração que está sempre presente em cada músculo, mesmo quando ele está em repouso. Uma musculatura mais tonificada tem três vantagens: - consome mais energia, o que tem alguma importância no controlo do peso; - auxilia na adopção e manutenção de posturas corretas, o que é especialmente importante a nível dos músculos abdominais e das costas; - resiste melhor à atrofia por falta de uso, o que ganha importância à medida que a idade avança.

No entanto, outro objetivo do treino da força, é o aumento da força. Neste caso, não pensamos tanto numa perspectiva estética mas mais de uma forma funcional, algo que, inevitavelmente com o avançar da idade, vai perdendo a sua qualidade.

A diminuição da força acarreta diminuição da capacidade funcional mesmo para tarefas da vida diária e perda de protecção das articulações.

O treino da força pode fazer-se usando o peso do próprio corpo como resistência adicional ao movimento, mas isso só possibilita o exercício de alguns grupos

musculares, os chamados exercícios calistênicos. Então são usadas resistências adicionais como é o caso de pesos, ou halteres.

Conclusão

Os temas foram trabalhados com base em informação recolhida através da revisão da literatura e de apontamentos cedidos pelos professores que me acompanharam durante o meu percurso. Posteriormente, foi realizada uma análise resumida enfatizando os pontos essenciais de cada modalidade como, as suas vantagens para a saúde, material principal utilizado nas aulas, tipos de treino, faixas etárias com quem trabalhei das diferentes áreas, etc.

Parte III - Objetivos de estágio

Neste capítulo apresentarei os objetivos gerais e específicos que foram acordados em conformidade com a minha supervisora, tendo como ponto de partida as três fases de evolução que pretendia alcançar. Estes objetivos visam contribuir para a minha formação como futura profissional de Desporto e, ser um contributo do meu trabalho para com a instituição que me acolheu.

1. Objetivos

1.1. Objetivos Gerais:

- a) Estabelecer e orientar programas de treino desportivo e preparação física;
- b) Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
- c) Participar ativamente, procurando o êxito pessoal e da instituição onde estou inserida, nas tarefas e atividades inerentes à instituição;
- d) Garantir a consecução dos projetos em que me insiro, através de planos de concretização de atividades no âmbito das atividades físicas e/ou desportivas, mobilizando os conhecimentos e competências no âmbito do planeamento e da avaliação.

1.2. Objetivos Específicos:

- i. Outubro – Novembro: Observar aulas; colaborar diretamente no apoio às aulas lecionadas pelos professores;
- ii. Dezembro – Janeiro: colaborar diretamente no apoio às aulas lecionadas pelos professores; planear e lecionar partes de aula;
- iii. Fevereiro – Março: colaborar diretamente no apoio às aulas lecionadas pelos professores; lecionar aulas (parte inicial, parte principal, retorno à calma);
- iv. Abril – Maio: colaborar diretamente no apoio às aulas lecionadas pelos professores; lecionar aulas (parte inicial, parte principal, retorno à calma); planear e organizar um evento (marcha 25 de abril) e colaborar como monitora no Campo de Férias da Pascoa;
- v. Junho: Lecionar aulas; auto avaliar o estágio e propor melhorias;

Como se pode verificar, nos objetivos gerais estão descritas, de uma forma resumida e global, aquelas que seriam as metas principais a atingir fazendo sempre que possível um “*transfer*” dos conhecimentos adquiridos nas diferentes unidades curriculares que compõem o curso, para o contexto de trabalho, tentando sempre aplica-los.

Nos objetivos específicos, de forma mais direta e descritiva, acertam-se limites temporais para atingir esses mesmos objetivos.

Numa primeira análise, observamos que a primeira fase, destinada à observação e participação ativa nas aulas estão associadas aos primeiros meses de estágio - Outubro, Novembro e Dezembro - a segunda fase, em que já se objetivava uma participação minha na lecionação de partes de aula, mantendo a observação de aulas e participação ativa, abrangeu os meses de Janeiro, Fevereiro e Março. Na terceira e última fase, contemplando já a lecionação de aulas completas (parte inicial, parte fundamental e parte final) e a colaboração em atividades pontuais, ficou destinado para os últimos meses de estágio, Abril, Maio e Junho.

Em suma, são objetivos com vista a orientar o meu trabalho para o fim a que me propus: conseguir lecionar de forma autónoma e responsável uma aula do início ao fim.

Conclusão

Concluindo, neste capítulo foram apresentados aqueles que foram os pontos orientadores durante o meu percurso enquanto estagiária. Estes pontos foram ao encontro daqueles que eram os meus objetivos finais a atingir e dos interesses da Instituição.

Parte IV - Atividades desenvolvidas regularmente e pontualmente

Para além do plano de estágio que me comprometi a cumprir ao longo destes meses como estagiária, tentei sempre prestar o meu apoio em outras atividades organizadas pela Escola Municipal de Desporto e Complexo de Desporto e Lazer, mostrando-me sempre disponível quando necessário. Estas atividades extra estágio tiveram lugar, muitas vezes, em dias que não faziam parte do meu plano, mas que me deram imenso gosto em colaborar e acompanhar. Considero terem sido atividades que vieram adicionar valor a todos estes meses de aprendizagem. Neste capítulo pretendo descrever todas as atividades desenvolvidas regular e pontualmente assim como o projeto de estágio que idealizei.

1. Atividades de carácter contínuo

O quadro abaixo representado, indica uma média do número de alunos presentes por aula, em cada uma das áreas em que integrei, e do número de aulas realizadas ao longo do meu estágio. Este quadro apresenta também, descritivamente, o número de aulas observadas e o número de aulas lecionadas por mim.

Tabela 2 - Quadro descritivo das atividades regulares desenvolvidas.

Atividades	População-alvo	Nº de aulas	Média de alunos p/ aula	Participação
Natação crianças nível 1	Crianças dos 3 aos 6 anos	Turma 1: ≈ 40	Turma 1: ≈ 7 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
		Turma 2: ≈ 40	Turma 2: ≈ 12 pessoas	
		Turma 3: ≈ 40	Turma 3: ≈ 8	
Natação crianças nível 2	Crianças dos 6 aos 15 anos	Turma 1: ≈ 40	Turma 1: ≈ 10 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
		Turma 2: ≈ 40	Turma 2: ≈ 7 pessoas	
Hidroginástica	Adultos	≈ 35	≈ 25 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
Hidroginástica sénior	Pessoas com mais de 50 anos	≈ 35	≈ 12 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
Ciclismo Aquático	Adultos	≈ 35	≈ 4 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
Ginástica sénior	Pessoas com mais de 50 anos	≈ 35	≈ 20 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
GAP	Adolescentes e Adultos	≈ 35	≈ 7 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
Cardiofitness	Adolescentes e Adultos	≈ 35	≈ 5 pessoas	Observação da sessão e participação ativa
Total	370 aulas			

Verificamos com esta tabela que trabalhei com diferentes tipos de público: crianças, adolescentes, adultos e idosos, tendo tido um total médio de 370 aulas.

Nas aulas de natação para crianças nível 1, a média de aulas realizadas foram de 40, com uma média de nove alunos por aula, das três turmas que acompanhei.

Na natação para crianças nível 2, foram realizadas 40 aulas (média), tendo havido uma média de nove alunos por aula.

Nas aulas de Hidroginástica, Hidroginástica Sénior, *Ciclismo Aquático*, Ginástica Sénior, GAP e *Cardiofitness* foram realizadas em média 35 aulas. Nas aulas de Hidroginástica a média de alunos foi de 25, na Hidroginástica sénior de 12, na de Ciclismo Aquático de quatro, na de Ginástica Sénior de 20, na de GAP de sete, e por último, nas sessões de *Cardiofitness* foi de quatro alunos.

1.1. Tabela de atividades regulares

Tabela 3 - Número de aulas observadas e dadas.

Atividades		Nº de aulas observadas/participadas	Nº de aulas coorientadas (partes de aula)	Nº de aulas dadas (efetivas)
Natação crianças nível 1	Turma 1	≈ 34	≈ 4	≈ 2
	Turma 2	≈ 35	≈ 3	≈ 2
	Turma 3	≈ 40	0	0
Natação crianças nível 2	Turma 1	≈ 30	≈ 5	≈ 5
	Turma 2	≈ 32	≈ 5	≈ 3
Hidroginástica		≈ 5	≈ 10	≈ 20
Hidroginástica sénior		≈ 5	≈ 10	≈ 20
<i>Ciclismo Aquático</i>		≈ 20	≈ 5	≈ 10
Ginástica sénior		≈ 5	≈ 5	≈ 25
GAP		≈ 35	0	0
<i>Cardiofitness</i>		≈ 35	0	0

1.1.1. Natação para crianças nível 1

Durante todo o meu percurso como estagiária tive o privilégio de trabalhar com crianças dos 3 aos 10 anos, correspondendo a diferentes níveis de aprendizagem, seja o nível 1 ou 2, que, por sua vez, são definidos pela idades das crianças e/ou pela fase de desenvolvimento e evolução das mesmas.

Apesar do Complexo de Desporto e Lazer, não ter turmas dirigidas apenas para a Adaptação ao Meio Aquático (AMA), esta adaptação faz-se logo na natação para bebés e posteriormente, o processo continua na natação para crianças nível 1. Neste primeiro nível de aprendizagem, e tendo as técnicas de adaptação já bem alcançadas pelos alunos, começa-se a dar uma introdução às técnicas de nado crol e costas, com exercícios básicos e introdutórios.

Nesta área tive como principal função acompanhar as crianças dentro de água, auxiliando o professor em todos os exercícios que este propunha à turma. Nesta fase de aprendizagem desenvolve-se a adaptação ao meio aquático (AMA) e, posteriormente, quando as técnicas de adaptação já estão adquiridas, inicia-se a introdução às técnicas de crol e costas, com exercícios básicos de sustentação com ajuda de material.

Sendo os alunos ainda muito pequenos, além da função de auxiliar na execução dos exercícios, da forma correta, tinha também a função de vigilante para garantir a segurança dos alunos enquanto o professor estava no apoio a outras crianças.

Garantia também, que antes de começar a aula, o professor dispunha de todo o material necessário à mesma, para todos os alunos. A minha experiência com as turmas de natação para crianças nível 1 passou também pela lecionação de partes de aula, e aulas inteiras para por à prova aquilo que até então tinha observado através dos professores responsáveis. Era indispensável que nesta fase tão “tenra” de aprendizagem, os exercícios por mais simples que fossem, fossem devidamente e corretamente realizados para que, ao passar os alunos para a fase seguinte de aprendizagem, não “levem com eles arestas por limar”

1.1.2. Natação para crianças nível 2

Na natação para crianças nível 2, corrigia as posturas dos alunos e propunha variantes dos exercícios que os professores responsáveis davam às turmas. Foi-me proposto que planeasse partes de aulas e aulas completas pelo que correspondi sugerindo exercícios baseados nas aulas que tinha observado até então respeitando determinada ordem de exercícios e de progressão durante a aula.

No entanto, e por estas crianças serem um pouco mais crescidas que as da natação para crianças nível 1, as correções eram mais baseadas na postura e na técnica, e não tanto numa questão de comportamento. Estas correções eram realizadas dentro e fora de água consoante o que o professor achasse necessário, apesar de nesta fase, as crianças já terem autonomia suficiente para realizarem toda a aula sem a presença do professor dentro de água. Nesta etapa, já se podia exigir um pouco mais dos alunos. O que se

pretende nesta fase de aprendizagem é que fiquem assimiladas as técnicas de crol e costas, para então, no nível 3, estas técnicas serem aperfeiçoadas.

1.1.3. Hidroginástica

As aulas de hidroginástica começaram com a minha participação ativa nas aulas, realizando a aula dentro de água juntamente com os restantes alunos experimentando assim todo o tipo de material e exercícios possíveis.

Desta forma tornou-se mais enriquecedora a minha experiência o que posteriormente possibilitou que fosse capaz de esquematizar partes de uma aula, ou uma aula completa, com exercícios variados, trabalhando a maior parte dos grupos musculares.

Senti que foi a área em que mais evolui, pelas feedbacks dos professores e dos próprios alunos.

Aprendi, essencialmente, que as aulas de hidroginástica, além das posturas que devem ser constantemente corrigidas, para que a componente terapêutica inerente à modalidade nunca seja posta em causa, devemos com cinco ou seis exercícios gerais, conseguir construir um conjunto de variantes e progressões dos mesmos, tornando a aula menos confusa, e dando sequência à sessão, dando-lhe coerente e objetividade relativamente ao objetivo específico da mesma.

1.1.4. Hidroginástica Sénior

A hidroginástica sénior acaba por ser uma vertente da hidroginástica, mas com a condicionante idade, e todas alterações que daí advêm. Alterações maioritariamente ao nível da dinâmica e amplitude dos exercícios, pois as limitações físicas dos alunos seniores devem ser respeitadas e o esforço exigido deve ser adaptado. Foi a principal aprendizagem que “colhi” de todo o convívio com esta faixa etária (alunos com mais de 50 anos).

Aprendi a utilizar exercícios que utilizava e/ou via utilizar nas aulas de hidroginástica para alunos mais jovens, e a “decompô-los” para exercícios acessíveis mas com o mesmo objetivo.

Nesta faixa etária, o principal objetivo dos alunos (senão o único), nas aulas de hidroginástica assim como de qualquer outro exercício físico é, além da socialização e do combate à solidão, a prevenção de lesões decorrentes da idade e de doenças. Por isso, as correções posturais tornam-se peça fundamental da aula, assim como manter sempre o diálogo com os alunos tornando a aula descontraída e cativar com exercícios desafiantes mas possíveis de alcançar pelos seniores.

1.1.5. Ciclismo Aquático

Esta modalidade foi iniciada com participação ativa, dentro de água com os restantes alunos, visto que nunca tinha experimentado esta vertente desportiva. Aprendi a regular as bicicletas consoante a estatura de cada um, as diferentes pegas que se usam durante a aula, os diferentes tipos de treino, os diferentes exercícios que pudemos adotar para trabalhar membros superiores e inferiores, etc.

Confesso que esta terá sido um dos maiores desafios durante todo o estágio pela dificuldade que tive inicialmente em controlar os batimentos por minuto (bpm) das músicas ao mesmo tempo que geria determinado exercício.

Foi-me pedido para lecionar primeiramente, a parte inicial e a parte final da aula, e, posteriormente, a parte fundamental.

Nestas aulas de Ciclismo Aquático tive dois professores. No início, uma professora, em que a forma de dar a aula era fora de água, em frente aos alunos, contando os bpm das músicas e sequenciando os exercícios, e depois, por razões pessoais da professora, esta teve que ser substituída, por um professor que optava antes pela leção de aulas dentro de água, executando os mesmos exercícios com os alunos, utilizando mais predominantemente a cadência, isto é, aceleração e desaceleração de ritmo, simulando maior ou menor inclinação. Identifiquei-me indiscutivelmente com esta segunda forma de dar a aula, principalmente pelas sensações que proporciona, havendo assim maior perceção do nível de exigência que estamos a pedir aos alunos. Em contrapartida, as correções posturais tornam-se dificultadas pela falta de visibilidade, visto que estamos todos ao mesmo nível.

Durante as aulas de Ciclismo Aquático que dei durante o estágio, recorri imensas vezes à utilização de material auxiliar como “esparguetes” ou “halteres” de esponja, o que me

possibilitou trabalhar também membros superiores, enriquecendo assim a sessão de treino. No entanto e porque a água oferece muita resistência, tornando os exercícios mais intensos, optava normalmente por deixar para a últimas faixas da aula este trabalho de membros superiores, dando maior ênfase, numa fase inicial da aula, ao gradual aumento de intensidade por via de aceleração de batimentos por minuto (bpm) das faixas que escolhia e conseqüentemente da velocidade da pedalada.

Apesar de serem aulas de apenas trinta minutos, tentava compactar o máximo de variações de exercícios que podia, trabalhando todos os principais grupos musculares, realizando um trabalho a nível aeróbio (com cadência de pedalada) – aumento e diminuição de ritmo – e a nível anaeróbio – com trabalho muscular com recurso a material auxiliar e/ou faixas destinadas a “subidas”, isto é, realização de períodos de determinadas faixas na posição 5 (posição em pé na bicicleta simulando uma subida).

1.1.6. Ginástica Sénior

Estas aulas, à semelhança das aulas de hidroginástica sénior, eram dirigidas para alunos com mais de 50 anos, tendo que ser criteriosamente preparadas com vista a trabalhar determinada capacidade do aluno.

Na preparação destas sessões devemos sempre ter em consideração as capacidades condicionais e coordenativas que se vão perdendo com o passar da idade, e contrariar esse aspeto, trabalhando-as. Foi nesta base que preparei as minhas aulas, algo que começou a acontecer desde cedo, passado praticamente um mês de iniciar o estágio, a pedido do professor que viu que já estaria preparada para gerir uma aula de ginástica sénior. Comecei, no entanto, por lecionar a parte inicial e final das aulas, para depois, estruturar uma aula completa. O professor dava, no fim de cada aula, os feedbacks que achava necessários para que, na preparação da próxima aula, eu tivesse em atenção.

Dava preferencialmente valor a exercícios utilizando o espaço exterior, ao ar livre, sempre que as condições climatéricas possibilitavam isso, pois entendo que aliar o exercício físico ao ar livre é uma boa conjugação para uma melhor e maior sensação de bem-estar.

1.1.7. GAP

Nas aulas de GAP (treino localizado para glúteos, abdómen e pernas), a minha participação foi essencialmente na execução dos exercícios propostos pelo professor, realizando a aula juntamente com as restantes alunas.

Nesta área não passei pelas seguintes fases de lecionação de partes de aula e posteriormente, lecionação de aulas completas.

Foram aulas dirigidas para a tonificação muscular, em que valorizava um maior número de repetições com menor peso.

Eram usados pesos, halteres, *steps* e colchões, na realização das aulas.

Nas aulas de GAP, além dos pesos e halteres, são utilizados *steps* com alguma frequência com a finalidade de intensificar determinado exercício (exemplo: realizar agachamento com um dos pés apoiados em cima do *step*, e o outro sem estar lá apoiado, apoiado no solo).

1.1.8. Cardiofitness

Na sala de *Cardiofitness* a minha função era acompanhar os clientes na execução do plano que lhes estava destinado. Cheguei a assistir a avaliações físicas de clientes novos apesar de nunca as ter feito autonomamente. A minha colaboração passava pelo apoio na sala, na explicação dos exercícios propostos nos planos de treino (quando o professor responsável pelo plano não se encontrava presente) e por correções posturais, nas máquinas disponíveis.

Tive também a função de sugerir novos e diferentes exercícios para trabalhar determinado grupo muscular. Este desafio era proposto algumas vezes pelos professores responsáveis pela sala que se encontravam comigo mas também me foi requerido por clientes quando estes estavam com dificuldade em executar o exercício proposto pelo plano e/ou me solicitavam uma alternativa para alcançar o mesmo objetivo.

1.2. Tabela de atividades pontuais

Estas foram as atividades em que pude colaborar a par com o meu plano de atividades de estágio.

De seguida, faço uma breve reflexão de cada um destes momentos, que, contribuíram e muito para enriquecer todo este processo de aprendizagem, proporcionando-me diferentes experiências e contacto com diferentes pessoas.

Tabela 4 - Quadro de atividades pontuais desenvolvidas durante o estágio.

Atividades	Dia (s)	Participação
Campeonato Regional de Natação do escalão Júnior e Sénior	23 e 24 de Novembro de 2013	Apoio na organização como juiz de chamadas. Arrumação do espaço após a atividade.
Campo de Férias de Natal	19, 20, 23, 26, 27, e 30 de Dezembro de 2013	Apoio como monitora e na organização dos exercícios
Campo de Férias da Páscoa	De 17 a 28 de Março	Apoio como monitora e na organização dos exercícios
“Marcha 25 de Abril”	25 de Abril de 2014	Colaboração na montagem do material e organização e estruturação de exercícios e jogos lúdicos para crianças. Limpeza do espaço após a atividade.
1º Passeio de bicicleta Estarreja-Murtosa “Ria com pedal”	25 de Maio de 2014	Apoio na organização e estruturação de exercícios e jogos lúdicos para crianças e distribuição do almoço pelos participantes. Limpeza do espaço após a atividade.

1.2.1. Campeonato regional de natação de juniores e seniores

Esta atividade surge de um pedido de colaboração por parte da minha monitora – a Prof.^a Cristiana – no decorrer das atividades do meu plano de estágio, de sábado de manhã. Foi-me pedido na manhã de sábado, dia 23 de Novembro de 2013, para que nessa mesma tarde, se tivesse disponível, aparecesse no Complexo para apoiar a organização no que fosse preciso. Aceitei prontamente, pois já não seria a primeira vez que participava num evento de natação (apesar dos moldes serem diferentes), por isso, nessa tarde, apresentei-me ao serviço. Foi-me dada a função de ser juiz de chamadas, uma função que se resume a, um a um, chamar os atletas de determinado escalão e género, para estes, posteriormente, se apresentarem nos blocos de partida, para assim iniciarem a prova.

Esta foi a minha função na tarde de sábado dia 23 de Novembro, e na manhã e tarde de domingo, dia 24 de Novembro.

Uma função cansativa, apesar de simples, mas que no entanto, resolvi, junto da entidade organizadora, a Associação de Natação de Aveiro (ANA), disponibilizar-me para que, se voltassem a precisar de alguém para desempenhar esta ou outra função, pudessem dispor do meu apoio, apesar de não ter o curso de juiz-árbitro de natação.

No fim das provas e da entrega de medalhas, eu, juntamente com as funcionárias de limpeza do Complexo de Desporto e Lazer, e a organização, procedemos à limpeza do lixo e arrumação de todo o material que foi necessário durante estes dois dias de provas: mesas, cadeiras, pódio, cestos, embalagens de água, etc.

1.2.2. Campo de férias de Natal

Particpei neste campo de férias nos dias 19, 20, 23, 26, 27 e 30 de Dezembro.

Como é habitual, a Câmara Municipal de Estarreja em parceria com a Escola Municipal de Desporto organizam um campo de férias para todas as crianças e jovens do concelho a fim de lhes oferecer um vasto leque de atividades desportivas e culturais, preenchendo-lhes assim as férias escolares, mantendo os pais “descansados” e a saber que os seus filhos estão ocupados e ativos.

Tratam-se de atividades maioritariamente desportivas como: torneios de futsal, basquetebol e andebol, ginástica, polo aquático, ténis, hidrogenástica entre outras. Mas também com uma componente cultural muito presente como é o caso do teatro e de atividades na biblioteca. Todas estas atividades são dedicadas a crianças e jovens dos 6 aos 15 anos.

Ao ter conhecimento que o campo de férias estava prestes a começar, mostrei-me desde logo interessada em disponibilizar-me junto da minha monitora de estágio, a participar, colaborando com os professores responsáveis pelas atividades, e em tudo o que fosse preciso, fosse na supervisão das crianças/jovens, fosse na “montagem”/organização da atividade. Foi-me logo esclarecido que já dispunham de dois alunos estagiários da Escola Secundária de Estarreja, finalistas do Curso de Desporto, mas ainda assim fiquei encarregue de dar este apoio nas Férias Ativas. Foi uma forma de variar e tornar mais rico o meu plano de atividades de estágio embora não fosse uma atividade que estivesse prevista.

A minha tarefa começava desde logo na deslocação dos alunos da sua freguesia de residência ate à Escola Secundária de Estarreja (local de encontro de todos os jovens e professores antes de iniciarmos as atividades). Como eu também aproveitei o transporte de autocarro que a Câmara disponibilizou, fazia a chamada e certificava-me que os alunos estavam presentes. Nas atividades propriamente ditas, ajudava os professores no que fosse necessário, nomeadamente, a organizar e por ordem nos “grupos de trabalho”, a distribuir o material, a recolher o material, a participar nas atividades juntamente com os jovens, entre outras.

Generalizadamente, avalio positivamente estes dias, no entanto, tenho alguns pontos a sublinhar como menos positivos como é o caso do pequeno número de participantes neste campo de férias, aspeto este que a meu ver, se deve muito ao “cartaz” muito pouco apelativo, que contou apenas com uma saída do concelho, e que foi maioritariamente composto por atividades dentro da escola secundária o que para muitos jovens, não cativa, visto que passam mais de metade do seu tempo e do seu ano escolar numa escola e que entendo que nas suas férias gostariam de variar esse aspeto, no entanto, percebo também que a época do ano em que estávamos não possibilitasse a realização de

atividades muito variadas no que diz respeito à sua envolvência espacial, pelas suas condições meteorológicas.

Outro ponto que destaco como menos positivo é alguma falta de comunicação que houve, isto é, muitas vezes os motoristas não tinham conhecimento dos jovens que iriam no autocarro, ou se iriam faltar ou não. Também aconteceu, haver transporte dos jovens, das suas freguesias ate ao ponto de encontro (escola secundária), e depois, precisarmos novamente de transporte para nos deslocarmos ate ao local da atividade (que poderia ser o complexo desportivo, a biblioteca municipal, ou até o pavilhão municipal) e não termos esse transporte, porque por motivos que me são alheios, os motoristas já se tinham ido embora, e pelas condições atmosféricas não ajudarem, tínhamos que permanecer na escola secundária, porque seria impossível com tais condições deslocarmo-nos a pé ate ao local pretendido. Faltou, a meu ver, que os motoristas tivessem conhecimento das atividades que iriamos realizar, e tendo em conta as condições meteorológicas, facilitassem esse transporte.

Destaco finalmente, o ultimo ponto, que foi o facto de nós, estagiários, não termos uma função específica, tendo os próprios professores responsáveis pelas atividades, alguma dificuldade em saber quais as funções que nos poderiam/deveriam atribuir. Senti que estava a participar/colaborar como “Membro Partilha “ – os “membros partilha” são jovens voluntários da Câmara que se inscrevem nas atividades do concelho, através do projeto “COMpartilha”, ganhando uma bolsa diária equivalente ao número de horas que colaboram na atividade – e não como estagiária finalista do Curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

1.2.3. Campo de férias da Páscoa

Este Campo de Férias teve os mesmos moldes que o Campo de Férias de Natal, apesar de esta atividade já estar incluída no meu plano de estágio que foi inicialmente estruturado na reunião com a minha monitora de estágio, e por estar incluída no plano e já ter tido experiência como monitora no campo de férias de natal, a minha função neste, seria ligeiramente diferente.

Uma das funções que me estava atribuída era, em conjunto com os professores responsáveis pelas atividades desportivas, desenvolver exercícios para os grupos das

crianças e jovens, e monitoriza-las, isto é, corrigi-las e sempre que necessário adicionar variantes a esses exercícios, dificultando-os.

Foi um Campo de Férias que foi bastante mais produtivo e mais se assemelhou com aquilo que diz respeito às minhas funções como estagiária e finalista do curso de Desporto, não se baseando tanto e somente nas funções como monitora.

Como avaliação final desta atividade, destaco-a, visto que consegui tirar maior partido dela do que no campo de férias anterior.

1.2.4. “Marcha 25 de Abril”

Esta atividade consistiu num conjunto de atividades aproveitando as paisagens da região de Estarreja, nomeadamente os caminhos da Bioria, um cenário natural que acompanha alguns dos canais da ria e toda a biodiversidade nela existente. A Bioria é um dos *ex libris* da região, tendo sido explorada nos últimos anos pela Câmara Municipal de Estarreja e entregue à secção do ambiente da Câmara. Atualmente fazem-se visitas guiadas a pé, de bicicleta (que disponibilizam no próprio local) ou até mesmo de carro elétrico, com acompanhamento de biólogos, e com binóculos a fim de podermos observar todas as espécies animais, maioritariamente, aves, e vegetais, características desta zona.

Tem sido então já hábito, realizar uma caminhada neste dia, comemorando o dia da independência, e proporcionando a todos os habitantes do concelho, desde crianças, a adultos e idosos, um dia diferente, com o exercício físico como pano de fundo, e com muita animação e convívio em conjunto.

Como tal, não poderia deixar de estar presente em mais uma atividade organizada pela Escola Municipal de Desporto, e que iria naturalmente proporcionar-me mais uma experiência enriquecedora, aproveitando o que de melhor o meu concelho tem para me dar.

Apesar de ser feriado, foi um dia bastante bom, em que tive o prazer de colaborar com os professores que me acompanharam também no meu local de estágio nas variadas aulas que auxiliei e pude por em prática alguns conhecimentos adquiridos no decorrer do estágio e durante os três anos de licenciatura em desporto.

A atividade, resumidamente, consistia numa caminhada, havendo dois percursos disponíveis, um acessível, e outro de maior dificuldade. Cabia aos participantes escolher o percurso desejado, dependendo da sua condição física e da sua faixa etária.

Por outro lado, a atividade contava ainda com um espaço para as crianças que não fossem à caminhada, beneficiando a organização por ter, perto do local da caminhada, um pavilhão gimnodesportivo disponível, com todo o material necessário para a organização de diferentes exercícios e jogos. Seria também este pavilhão, o ponto de encontro, no final da caminhada, para todos em conjunto, desfrutar de um almoço fornecido pela Escola Municipal de Desporto e pela Câmara Municipal de Estarreja.

Ficou-me atribuída a função de organizar, juntamente com o Prof. Óscar, os exercícios para as crianças.

Foi realizado um percurso, com o diferente material de que dispúnhamos; tiro ao alvo com setas; jogos de *badminton*, e por fim, um jogo de futsal.

Eram no total, 7 crianças.

1.2.5. 1º Passeio de bicicleta Estarreja-Murtosa “Ria com pedal”

Esta atividade, já na fase final do estágio, foi realizada na manhã do dia 25 de Maio de 2014, domingo, e foi uma atividade desenvolvida com vista a fazer a “travessia” do concelho da Murtosa e Estarreja. É uma atividade pioneira que consiste em percorrer um percurso de 25km de bicicleta, entre o concelho de Estarreja e o concelho da Murtosa, voltando posteriormente para Estarreja, para então almoçar, e desfrutar do convívio.

Para o ano, em 2015, esta atividade terá início na Murtosa, passando por Estarreja, para terminar a atividade na Murtosa. O percurso inverso, e assim sucessivamente.

Esta atividade teve a participação de pessoas de todas as faixas etárias, e género, entre elas crianças, pelo que, uma vez mais, me ficou incumbida a tarefa de as organizar e durante toda a manhã as entreter, com jogos didáticos e exercícios, até que, os participantes, muitos deles familiares destas crianças, chegarem, e então todos irem almoçar, pelo que também foi minha tarefa de arrumar as bicicletas (emprestadas pela

Câmara) à medida que os participantes iam chegando e distribuir o almoço pelas pessoas.

No fim, toda a organização, incluindo eu, fizemos a limpeza do espaço.

2. Projeto de Estágio

2.1. “Mega aula + 50”

Tabela 5 - Projeto de estágio.

“Mega aula + 50”	20 de Junho de 2014	Projeto de estágio
-------------------------	----------------------------	---------------------------

Este foi o projeto de estágio que idealizei. A proposta que apresentei à supervisora de estágio - a Dr.^a Cristiana - ao Prof. Óscar, docente responsável pelas turmas de Ginástica Sénior e ao meu professor orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Jorge Casanova. (ver anexo 8)

Esta atividade não foi, contudo, possível de realizar, pela indisponibilidade de datas possíveis para todos, pelo que, ficou apenas pelo projeto, tendo sido, apesar de tudo, um projeto aprovado por todos os professores acima referidos.

Consistia, resumidamente, numa aula, um pouco maior que as aulas habituais, mas ao ar livre, no Parque Municipal de Estarreja, aproveitando o amplo espaço que este oferece.

Seria uma aula que ocuparia toda a manhã de dia 20 de junho (sexta-feira), e juntaria as duas turmas de Ginástica Sénior do Prof. Óscar, das freguesias de Avanca e Pardilhó. Contaríamos ainda com a presença de familiares dos alunos. Esta atividade tinha início previsto pelas 9h da manhã, e fim pelas 12h, terminando com um almoço convívio fornecido por todos os alunos e organização.

Esta mega aula seria uma espécie de demonstração ao concelho de todas as atividades que são desenvolvidas nas aulas de ginástica sénior, com aeróbica, jogos com bola, exercícios de força e equilíbrio, entre outras, assim como, seria em tom de despedida, visto que já teria a terminar o estágio.

A impossibilidade na realização desta atividade passou pela primeira data escolhida, o dia 20 de junho, que coincidiu posteriormente com a marcação da frequência de Nutrição neste mesmo dia. Procurei logo alternativas, sugerindo ao professor responsável, outras datas que me pareciam exequíveis: o dia 13 de junho (uma semana antes da data inicialmente marcada); o dia 6 de junho (duas semanas antes da data inicialmente marcada) e, em última instância, um sábado qualquer, que fosse possível a todos. Importante referir que só teria disponibilidade à sexta de manhã (dia em que, em condições normais, tenho aula com a turma de ginástica sénior de Avanca), e eventualmente, sábado à tarde.

O professor prontamente me alertou que estas datas também não seriam possíveis pois, dia 13 de junho seria feriado em Estarreja (Feriado de Sto. António), pelo que aconselhou a não realizar o projeto pois corria o risco de não aderir a quantidade de pessoas que desejaria; o dia 6 de junho, a ver do professor, seria muito “em cima da hora”, e muito precoce, pelo que também não foi aconselhado, e realizar a atividade aos sábados, seria impossível para o professor visto que este tinha que dar as suas aulas e tinha o horário preenchido. Foi então nesta altura que abortei a ideia de realizar o meu projeto de estágio, apesar de acreditar que está bem estruturado e seria de fácil execução e com boas possibilidades de sucesso.

Conclusão

Foi feita uma reflexão de cada uma das atividades pontuais em que colaborei durante o período de estágio, que vieram trazer maior diversidade de experiências e mudar um pouco a rotina do horário das atividades regulares.

Faço uma análise também do projeto idealizado por mim, descrevendo todos os pormenores em que este consistia e a quem se dirigia.

Parte V - Reflexão dos dois semestres de estágio e conclusão final

Neste capítulo pretendo fazer uma reflexão do primeiro e do segundo semestre, realizando uma avaliação do que correu bem e do que poderia ter corrido melhor, assim como se os objetivos foram ou não alcançados.

Faço uma conclusão daquilo que de melhor tirei destes meses de estágio e que unidades curriculares diretamente contribuíram para o desenvolvimento das atividades em que estive inserida, sejam elas regulares ou pontuais. Analiso quais as competências adquiridas e/ou aperfeiçoadas nesta minha experiência.

1. Reflexão Final

1.1. Reflexão do 1º Semestre

Iniciei o meu estágio com a observação e registo das sessões e, em algumas aulas, procedi a “observações participadas”, para passar pelas mesmas experiências que os alunos, para mais tarde isso facilitar-me na planificação e realização de planos de aula. Esta fase foi uma fase de adaptação e aquisição de conhecimentos básicos como o funcionamento do Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja e os métodos de trabalho dos professores com quem ia passar o meu tempo enquanto estagiária. Tendo em consideração as diferentes áreas em que estive envolvida no estágio, nesta fase, em algumas áreas já se registava significativa evolução estando já a conseguir chegar aos objetivos gerais pretendidos, já noutras, ainda me encontrava na fase da “observação participada”.

Este primeiro semestre foi enriquecido com atividades pontuais como foi o caso do Campeonato Regional de Juniores e Seniores de Natação e o Campo de Férias de Natal, que vieram tornar mais variada e divertida a minha participação, experimentando diferentes formatos de atividade física com diferentes públicos.

Apesar da inicial apreensão e natural timidez num meio que até então era estranho para mim, é com bastante positivismo que encaro a minha participação como estagiária no primeiro semestre.

1.2. Reflexão do 2º Semestre

O segundo semestre foi um complementar de todos os conhecimentos práticos adquiridos no decorrer do primeiro semestre e a resultante de todas as aulas observadas ao longo desse período, pondo em prática as minhas competências técnicas. Foi o culminar de um conjunto de passos que me conduziram ao alcance dos objetivos específicos e gerais inicialmente delineados, dando assim valor a todo o trabalho desenvolvido até ali.

Nesta etapa já estava em praticamente todas as áreas, capaz de organizar e gerir uma aula do início ao fim, sem ajuda do professor, e consciente das suas dificuldades.

Colaborei neste semestre, à semelhança do semestre anterior, em atividades como: Campo de Férias da Páscoa; “Marcha 25 de Abril” e 1º Passeio de bicicleta Estarreja – Murtosa “Ria com pedal”. Atividades mais voltadas para o exercício físico ao ar livre, aproveitando as condições climatéricas que favoreceram a realização das mesmas.

Faço um balanço positivo do segundo semestre, que veio ao encontro daquilo que eram os meus objetivos e as minhas expectativas iniciais relativamente ao estágio.

1.3. Reflexão Global

Fazendo um balanço global de todo o percurso como aluna e estagiária do Curso de Desporto e tendo a noção que toda a formação adquirida na instituição de ensino foi essencial para o desempenho que tive no local de estágio, sinto necessidade de destacar determinadas unidades curriculares pela forma como me ajudaram a solucionar problemas práticos do dia-a-dia:

A Psicologia do Desenvolvimento pelos conhecimentos acerca das diferentes fases do ser humano, ajudando-me a entender melhor os comportamentos que estão associados a determinada idade;

A Unidade Curricular de Opção a Criança e a Atividade Física proporcionou-me uma variedade de exercícios possíveis de realizar com crianças em meio aquático e com as

devidas adaptações pude fazer também o “*transfer*” para o meio aquático e terrestre com a população sénior.

A Unidade Curricular de Condição Física esclareceu-me da forma como estruturar uma aula de desportos de academia assim como as posturas corretas a desempenhar nos diversos exercícios de ginásio (*sala de Cardiofitness*).

A Pedagogia e a Psicologia do Desporto deram-me noções de como comunicar e liderar num grupo, através dos diferentes estilos de ensino e metodologias. Ensinaram-me a lidar com as pessoas.

A Planificação e Avaliação do Exercício esclareceram-me dos procedimentos a ter na avaliação e planeamento de uma sessão de treino, interpretando assim melhor o trabalho realizado no *Cardiofitness* e nas avaliações físicas prestadas aos clientes.

A Unidade Curricular de Prática dos Desportos I (Natação), pelas técnicas de nado que me foram lembradas e todas as progressões inerentes a determinado estilo.

Em suma, todas estas ferramentas aperfeiçoaram competências minhas que se vieram a manifestar no decorrer do estágio, tais como: Autonomia (na realização de partes de aula ou aulas completas, procurando soluções para resolver os problemas que iam surgindo, antes ou durante a sessão); Comunicação (na transmissão daquilo que pretendia que os alunos executassem, fazendo-os entender-me da melhor forma possível e de toda a empatia e relações interpessoais que fui criando com os alunos e todo o pessoal docente “desmistificando” assim o nervosismo natural de estar num novo meio); a Disciplina e Responsabilidade (pela exigência em cumprir as tarefas propostas tentando sempre não desiludir, sendo o mais profissional possível), Rigor (na própria conceção deste relatório de estágio que impos que fosse minuciosa comigo mesma detalhando com critério todo o processo enquanto estagiária), Capacidade de improvisação/Criatividade (por todos os “planos B” criados em situações menos conseguidas que me ajudaram a descomplicar problemas, apesar de toda esta improvisação ser trabalhada e previamente equacionada mentalmente), Capacidade de Planeamento (por todas as iniciativas e exercícios idealizados e “passados para o papel” respeitando determinada ordem e determinada lógica apoiada em conhecimentos adquiridos por unidades curriculares do curso). Capacidade de lidar com o erro

(tentando sempre procurar melhorar obtendo o êxito pretendido, aprendendo com os erros cometidos e “contornando-os” com diferentes metodologias e estratégias. O sucesso encontra-se na luta pela vitória e reduzir o medo de falhar é meio caminho andado para alcançar o êxito. Por isso, o erro deve ser encarado como uma oportunidade, um desafio e não uma ameaça. É o facilitador de uma aprendizagem. O erro é matéria de ensino por isso é construtivo).

Todo o desenvolvimento do nosso trabalho enquanto estagiários foi sendo acompanhado pelo professor orientador da ESECD, com reuniões esporádicas formais e informais, em que fazíamos o ponto de situação em que nos encontrávamos nas diferentes áreas em que estávamos inseridos e nos eram dados guias orientadores para organizarmos todo o trabalho desenvolvido.

Conclusão

Concluindo, foi um percurso repleto de boas experiências como a interação com diferentes tipos de público e exploração de variadas modalidades fitness e de dificuldades, principalmente numa fase inicial do processo quando a falta de experiência e a pouca empatia com as pessoas ainda “falavam mais alto”, que me ajudaram a crescer como pessoa e como futura profissional da área do desporto.

Dois semestres de conhecimentos práticos adquiridos pondo em prática tudo o que fui aprendendo ao longo de três anos de licenciatura. Foi um aperfeiçoar de todo um conjunto de competências ganhas, referenciadas anteriormente, ao longo de todo o percurso como aluna do Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda.

Parte VI - Conclusão

Conclusão

A conclusão desta etapa da minha vida é feita com o maior dos orgulhos depois de três anos de aprendizagem culminando com todos os conhecimentos teóricos e práticos postos à prova nesta derradeira fase do estágio. Vou assim ao encontro da afirmação de Francisco (2006) que define o estágio como sendo “um momento de inevitável confrontação com a realidade do ensino” sendo também “um momento de conflito entre as expectativas pessoais e profissionais”.

Foi uma experiência da qual tirei o maior partido possível, confirmando que optei pelo curso que melhor se enquadra com os meus gostos e ideais, sem me arrependeu dessa opção.

Optar pelo Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, revelou ser também uma boa opção no meio de tantas outras equacionadas na hora de decidir o meu futuro, mesmo fugindo um pouco daquilo que seria a minha “zona de conforto” e explorando uma área diferente daquela com as quais eu já tinha convivido. Todo o apoio dado, tanto por parte do corpo docente do Complexo, como da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, foram a chave para alcançar as metas inicialmente delineadas conduzindo-me ao sucesso. Não é por isso surpreendente concluir que voltaria sem qualquer dúvida a estagiar no mesmo local, atendendo a todas as mais-valias adquiridas nestes últimos meses e na forma acolhedora com que me receberam encarando-me como mais um membro do corpo docente, prontificada para colaborar.

As expectativas que depus nesta etapa da minha vida foram correspondidas da melhor maneira premiando a aposta que fiz.

Aconselho aos meus colegas, futuros estagiários do Curso de Desporto, havendo oportunidade para tal, apostar num estágio curricular no Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, por todas as razões que este relatório reforça e por ser uma instituição que vai ao encontro das ambições do Instituto Politécnico da Guarda e a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto para os seus alunos estagiários, consistida na formação e evolução dos mesmos enquanto futuros profissionais.

Sinto-me realizada e sinto que os objetivos, com maior ou menor dificuldade foram alcançados, nomeadamente os objetivos específicos referentes às três principais fases do processo de estágio: Observar/participar ativamente nas aulas; coorientar e lecionar partes de aulas; lecionar aulas completas autonomamente, e os objetivos gerais, particularmente, orientar programas de treino desportivo e de preparação física; aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso; participar ativamente, procurando o êxito pessoal e da instituição onde estou inserida, nas tarefas e atividades inerentes à instituição, e por último, garantir a consecução dos projetos em que me insiro, através de planos de concretização de atividades no âmbito das atividades físicas e/ou desportivas, mobilizando os conhecimentos no âmbito do planeamento e da avaliação.

No entanto melhoraria alguns aspetos, um a nível pessoal e outro no que toca à planificação curricular anual do curso. O primeiro seria, inevitavelmente, a realização do projeto de estágio idealizado por mim (“Mega-aula +50”), que teria que ser, acima de qualquer contratempo ou imprevisto, realizado, por ser “fruto” de uma iniciativa concebida e estruturada autonomamente com vista a satisfazer interesses meus e do próprio local de estágio. A segunda alteração passaria por concentrar o estágio num só semestre, a tempo inteiro, para que a dedicação e esforço fosse total, melhorando assim, eventualmente, a qualidade do trabalho prestado pelos alunos estagiários, aproximando mais esta experiência daquela que é a realidade do mundo do trabalho.

Sei que este não é o fim, mas o início de uma longa jornada que me aguarda, mas sei também que levo comigo um “arsenal” de conhecimentos da melhor qualidade para fazer frente às exigências que o mundo do trabalho hoje em dia nos impõe.

Não será por isso um adeus à aprendizagem mas sim um início de novos saberes e novas experiências que reforçarão todas as “ferramentas” que a Licenciatura me pôs à disposição.

Bibliografia

- Andrade, A., Luft, C. d., & Rolim, M. K. (Novembro de 2004). O desenvolvimento motor, a maturação das áreas corticais e a atenção na aprendizagem motora. *Efdeportes* .
- Barbosa, T., & Queirós, T. M. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidrogenástica*. Bragança: Xistarca.
- Carús, P. T., & Andrada, T. R. (s.d.). *Personas Mayores y Ejercicio Físico*. WANCEULEN - Editorial Deportiva, S.L.
- Francisco, C. M. (2006). *Estágio pedagógico na formação inicial de professores : um problema para a saúde*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Instituto Politécnico da Guarda. (s.d.). Obtido de Obtido em 9 de Julho de 2014: http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_1_1
- Moutão, J., Louro, H., Cid, L., & Alves, S. (Junho de 2012). *Motivos de prática de actividades fitness em contexto de ginásio e piscina*. Obtido em 12 de Julho de 2014, de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd169/motivos-de-pratica-de-atividades-fitness.htm>
- Navega, S. F. (2011). *Progressões Pedagógicas de Natação para crianças dos 0 aos 6 anos de idade*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real: Dissertação de Mestrado.
- Silva, C. J., & Alano, V. d. (Dezembro de 2011). *Desenvolvimento motor de crianças com idade entre 5 e 10 anos*. Obtido em 14 de Julho de 2014, de Efdeportes: www.efdeportes.com/efd163/desenvolvimento-motor-de-criancas-entre-5-e-10.htm
- Thiebault , C. M., & Sprumont, P. (2009). *O desporto depois dos 50 anos - Abordagem científica para médicos e profissionais do desporto*. Instituto Piaget.
- Vasconcelos, P. (2 de Março de 2009). *O que é um relatório?* Obtido em 7 de Julho de 2014, de Faculdade de Ciências - Universidade do Porto: <http://www.dcc.fc.up.pt/estagio/avaliacao/relat/node2.html>

Anexos

Anexo 1 - Plano e convenção de estágio

Anexo 2 - Horário de estágio

**Anexo 3 - Certificado de participação
(Campeonato Regional de Juniores e Seniores de
Natação)**

Anexo 4 - Plano de aula de Hidroginástica

Anexo 5 - Plano de aula de Ginástica Sênior

**Anexo 6 - Plano de aula de Natação para
Crianças nível 1**

**Anexo 7 – Plano de aula de Natação para
Crianças nível 2**

Anexo 8 - Projeto de Estágio