



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Gonçalo Nuno Rodrigues Henriques Ruivo

julho | 2014

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Gonçalo Nuno Rodrigues Henriques Ruivo

Relatório de estágio no âmbito do plano curricular

Guarda, 2014

IPGYM



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estágio realizado no IPGYM

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

Orientadora na ESECD: Doutora Carolina Vila Chã

Orientador na Instituição: Mestre Natalina Casanova

Ficha de Identificação

Nome do formando: Gonçalo Nuno Rodrigues Henriques Ruivo.

Nº de aluno: 5006970

Docente Orientador: Professora Doutora Carolina Vila-Chã.

Empresa/ Instituição: Instituto Politécnico da Guarda, IPG (IPGYM)

Local de Estágio: IPGYM – Ginásio de Musculação.

Orientadora da Instituição: Mestre Natalina Roque Casanova.

Início do Estágio: 7 de Outubro de 2013.

Fim do estágio: 19 de Junho de 2014

Local: Instituto Politécnico da Guarda.

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Nº 50

6300-559 Guarda

Agradecimentos

Agradeço:

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

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

Aos meus colegas de estágio pelos momentos, vivências, experiências e ajuda que me proporcionaram;

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

Ao meu pai e à minha mãe por todo o apoio, compreensão e força que me deram;

À instituição IPG por me ter acolhido.

Resumo

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

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

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

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

Foram adquiridas as seguintes competências de acordo com as funções desempenhadas: a prescrição de exercício físico de acordo com os objetivos dos utentes; planeamento e supervisão de acordo com regras de segurança da sala de exercício; apoio à investigação e docência e cooperação com os restantes estagiários, trabalhando numa equipa multidisciplinar.

Desta forma, vão estar presentes neste relatório as principais evidências do trabalho, dedicação, esforço e aprendizagem que o estágio curricular proporcionou, sendo determinante no meu percurso académico.

Palavras – chave: Avaliação e prescrição do exercício físico; Treino de força resistência; Sala de Exercício.

Lista de Abreviaturas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

IPG – Instituto Politécnico da Guarda.

ESTH - Escola Superior de Turismo e Hotelaria.

ESTG – Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

UTC – Unidade Técnico Científica.

LDPAF – Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física.

ACSM – American College of Sports and Medicine.

OMS – Organização Mundial da Saúde.

Índice

Ficha de Identificação	i
Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Lista de Abreviaturas	iv
Índice.....	v
Índice de Figuras.....	vii
Índice de Tabelas	vii
Introdução.....	1
I- Caracterização do Local de Estágio	2
1. Caracterização do meio envolvente	3
2. Caracterização da Instituição.....	5
II- Estágio.....	10
1. Projeto de Estágio	11
2. Plano de Estágio	11
2.1. Orientação e acompanhamento dos utentes na sala de exercício:	11
2.2. Acompanhamento de algumas aulas dos docentes e atividades do LDPAF: ...	11
2.3. Apresentação de propostas de atividades complementares ao Estágio no IPGym:.....	12
3. Objetivos	14
3.1. Objetivos Gerais	14
3.2. Objetivos Específicos.....	14
III- Revisão da Literatura.....	16
1. Revisão da Literatura	17
2. Treino da força.....	17
2.1 Definição.....	17
2.2. Força-resistência.....	18

2.2.1. Importância do treino da força	19
2.3. Prescrição do treino de força na sala de exercício	20
2.4.1. Organização dos exercícios de força-resistência	22
2.4. O treino da força na terceira idade	22
IV- Atividades Desenvolvidas	25
1. Atividades Desenvolvidas	26
1.1. Orientação e Acompanhamento dos Utentes na Sala de Exercício	26
1.2. Aulas de grupo.....	29
1.3. Apoio à Docência e Investigação Desenvolvida no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF).....	29
1.3.1. Apoio à docência	29
1.3.2. Apoio à investigação.....	30
1.3.3. -Atividades Pontuais – receção de visitantes e organização de atividades	31
1.4. Organização e Gestão da Sala de Exercício	31
1.5. Reuniões de Estágio e Troca Informações com os Colegas.....	32
V- Reflexões Finais	33
1. Análise Crítica	34
1.1. Aspetos positivos	34
1.2. Aspetos a melhorar	35
2. Conclusão	36
3. Bibliografia.....	37
VI- Anexos.....	38

Índice de Figuras

Ilustração 1- Brasão da cidade da Guarda.....	3
Ilustração 2- Mapa de Portugal/ distrito da Guarda	4
Ilustração 3- Símbolo IPG atual	6
Ilustração 4- ESECD.....	7
Ilustração 5 – Campus IPG.....	7
Ilustração 6- Sala de exercício.....	8
Ilustração 7- Máquinas Córdio da sala de Exercício	9
Ilustração 8- Máquinas de musculação da sala de Exercício.....	9

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário Geral 1 e 2º Semestres	12
Tabela 2- Horário dos estagiários de Licenciatura	13
Tabela 3- Horários dos estagiários de Licenciatura (aulas de Gru	14

Introdução

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

O Estágio obrigou à realização de um Relatório, que tem como objetivo a síntese clara e concisa do trabalho realizado ao longo dos mesmos, fornecendo a informação necessária sobre as atividades e competências adquiridas e desenvolvidas ao longo do tempo em que este decorreu.

O estágio teve lugar na Sala de Exercício do IPGym, parte integrante da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), onde foram desempenhadas as funções apresentadas no Plano de Estágio (anexo I).

A área dos desportos de academia representa cada vez mais um importante impacto na sociedade, atraindo inúmeros fãs que procuram uma forma de melhorar a saúde, através da prática de exercício físico orientado.

Durante os dois semestres letivos as horas foram distribuídas entre a sala de exercício e a sala de aulas de grupo, sendo dedicado mais tempo à sala de exercício, através do acompanhamento dos utentes e apoio aos docentes nas aulas por eles lecionadas da unidade técnico – científico (UTC) de Desporto e Expressões, assim como na colaboração da recolha de dados para projetos de investigação associados ao Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF).

A metodologia utilizada para a elaboração deste relatório baseia-se no intenso trabalho verificado de forma sistemática e na busca de mais e melhores conhecimentos de acordo com pesquisas bibliográficas e na presença de ações de formação, na área do Desporto que decorreram no IPG e em instituições exteriores.

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

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

I- Caracterização do Local de Estágio

1. Caracterização do meio envolvente

¹ A cidade da Guarda é uma cidade portuguesa constituída por três freguesias urbanas com 26 565 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712, 11 km² de área e 42 541 habitantes (CENSOS 2011). O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda capital do Distrito da Guarda, que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal.



Ilustração 1- Brasão da cidade da Guarda

Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

¹ Fonte: Blog de Viagens; Turismo de Portugal, Guarda, 2014)

A Guarda possui importantes acessos rodoviários como a A25 que liga a cidade a Aveiro e ao Porto, bem como à fronteira, dando ligação direta a Madrid. É de todo importante salientar, a presença dos importantes acessos rodoviários A23 e IP2, que ligam a Guarda a Lisboa e ao Sul de Portugal, como também a Trás-os-Montes e Alto Douro, respetivamente.

A nível ferroviário, a Cidade da Guarda possui a linha da Beira alta, que se encontra completamente eletrificada, permitindo a circulação de comboios regionais, nacionais e internacionais, constituindo "o principal eixo ferroviário para o transporte de passageiros e mercadorias para o centro da Europa" com ligação a Hendaye (França, via Salamanca-Valladolid-Burgos).

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

A cidade é conhecida pela cidade dos 5 Fs, apresentando a sua origem várias explicações. A explicação que melhor se enquadra do significado acima atribuído, representa a significação, Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.



Ilustração 2- Mapa de Portugal/ distrito da Guarda

FORTE pois a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

FARTA, devido à riqueza do vale do Mondego;

FRIA, de acordo com proximidade à Serra da Estrela;

FIEL porque Álvaro Gil Cabral, que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral recusou entregar as

chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Este, teve ainda fôlego

para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei. (Câmara Municipal da Guarda, 1996).

Do ponto de vista da geografia física, a Guarda situa-se num ponto de contacto entre grandes unidades morfológicas: com o bloco da Meseta, com uma extensa zona planáltica, a norte, e com a Serra da Estrela, a ocidente. Em termos geológicos a cidade e a sua região assentam numa massa granítica homogénea de formação muito antiga e que torna, por vezes, formas de surpreendente plasticidade.

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

A cidade da Guarda responde de forma adequada às necessidades da sua população, possuindo diversas estruturas culturais, hospital e centro de saúde, bem como várias escolas básicas, secundárias e principalmente o IPG. No que concerne aos espaços de lazer e desportivos também podemos dizer que a cidade da Guarda se encontra bem apetrechada (Câmara Municipal da Guarda, 1996).

2. Caracterização da Instituição

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

2



Ilustração 3- Símbolo IPG atual

se por ser uma “pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, pedagógica, científica, cultural, administrativa, financeira, patrimonial e disciplinar” (art. 3.º dos estatutos do IPG). Contudo, o IPG só em finais de 1985 veria traçadas as bases da sua implantação definitiva.

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

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

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

² (Fonte: IPG, 2012).



Ilustração 4- ESECD



Ilustração 5 – Campus IPG

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

Relativamente à Academia Desportiva do IPGym, unidade pertencente ao LDPAF da ESECD – IPG, tem por missão: promover a prática de atividade física livre e orientada dentro do IPG e na comunidade envolvente; proporcionar a populações especiais (em

particular, idosos) a prática de atividade física devidamente orientada e avaliada e contribuir para a divulgação do curso de Desporto da ESECD - IPG, junto da comunidade.

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

Relativamente ao primeiro programa, inclui-se a Academia Desportiva da ESECD (IPGym), como mostram as figuras abaixo (6,7 e 8). Este programa oferece a prática de atividade física a alunos, docentes, funcionários e comunidade, sendo desenvolvido conjuntamente com um grupo de estagiários do curso de Desporto. Este grupo assegura aulas de *Fitness* em grupo e o acompanhamento técnico em aulas de *cardiofitness* e musculação (sala exercício). A Academia Desportiva neste ano letivo funcionou de segunda a sexta-feira das 9:00 às 13:00 horas e das 14:00 às 19:45 horas.

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

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



Ilustração 6- Sala de exercício



Ilustração 7- Máquinas Córdio da sala de Exercício



Ilustração 8- Máquinas de musculação da sala de Exercício

II- Estágio

1. Projeto de Estágio

Este apresenta-se como um ponto fundamental pois estabelece o planeamento inicial das funções a desempenhar, os objetivos gerais e específicos bem como o horário de estágio referentes ao 1º e 2º semestres. Desta forma o projeto englobou essencialmente atividades no âmbito da avaliação e prescrição do exercício físico, dado que se trata de uma área bastante solicitada hoje em dia na sociedade, pois as pessoas começam a atribuir elevado valor à sua componente física, culto do corpo e bem-estar.

2. Plano de Estágio

Ficaram estabelecidas, numa reunião inicial com a Diretora Técnica do IPGYM (Mestre Natalina Casanova) as principais atividades a desenvolver ao longo do estágio. Foram destacas três áreas:

2.1. Orientação e acompanhamento dos utentes na sala de exercício:

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

2.2. Acompanhamento de algumas aulas dos docentes e atividades do LDPAF:

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

2.3. Apresentação de propostas de atividades complementares ao Estágio no IPGym:

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

A tabela 1 mostra a distribuição das atividades curriculares (aulas curriculares e estágio curricular) relativamente ao 1º e 2º Semestre.

HORA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
9:00 – 13:00	Aulas	Aulas	Aulas	Estágio 1º e 2º Semestre	Estágio 1º e 2º Semestre
13:00 - 14:00					
14:00 - 14:30	Aulas	Aulas	Estágio 1º e 2º Semestre	Estágio 1º e 2º Semestre	Estágio 1º e 2º semestre
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:30 - 17:00					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 – 19:00	Estágio 1º e 2º semestre	Estágio 1º e 2º semestre			
19:00 – 19:30					
19:30 – 20:00					

Tabela 1- Horário Geral 1 e 2º Semestres

Sala de Musculação						
		segunda	terça	quarta	quinta	Sexta
Gonçalo Ruivo	Manhã					9h – 13h
	Tarde				14h – 17h	14 – 17h
	Noite	17h – 20h	17h-20h			
José Pinho	Manhã					
	Tarde				14h – 17h	14h – 17h
	Noite			17h – 20h	17h – 20h	17h 20h
Vasco Sousa	Manhã				9h – 13h	10h – 13h
	Tarde					
	Noite	17h - 20h	17h – 20h	17 – 20h		

Tabela 2- Horário dos estagiários de Licenciatura

Aulas de grupo					
		segunda	terça	quarta	Quinta
David Carreira	Manhã				
	Tarde	18h15 – 19h	18h15 – 19h45		
Gonçalo Ruivo	Manhã				
	Tarde	19h – 19h45		18h15 – 19h	
José Pinho	Manhã				

	Tarde	19h – 19h45		18h15 – 19h	
Vasco Sousa	Manhã		12h45 – 13h15		12h45 – 13h15
	Tarde				

Tabela 3- Horários dos estagiários de Licenciatura (aulas de Grupo)

3. Objetivos

Este ponto define de forma sucinta os objetivos principais do estágio curricular. Estes estão divididos entre objetivos gerais e objetivos específicos. Esta divisão foi muito importante para conseguir organizar as minhas tarefas diárias juntamente com os meus colegas de estágio, de forma a cumprirmos corretamente os nossos deveres na instituição.

3.1. Objetivos Gerais

Este estágio curricular visou desenvolver os seguintes objetivos gerais:

1. Desenvolver um espírito de auto-crítica buscando uma melhoria constante de competências importantes para o desempenho da atividade profissional associada a ginásios e health clubs;
2. Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso na elaboração de planos de treino, prescrevendo exercício físico de acordo com os objetivos e necessidades de cada cliente;
3. Desenvolver uma boa comunicação e empatia com os clientes de forma a cativá-los e incentivá-los à prática do exercício físico;
4. Desenvolver competências relativamente ao apoio à docência, investigação e à gestão/administração.

3.2. Objetivos Específicos

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

Orientação e acompanhamento dos utentes na Sala de Exercício:

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

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

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

Organização e Gestão da Sala de Exercício:

- Registrar a presença dos clientes, das inscrições e pagamentos dos clientes informaticamente;
- Arrumar o material na Sala de Exercício, dando um ar organizado à sala de exercício;
- Realizar a manutenção das máquinas através de uma intervenção técnica adequada contribuindo para a preservação e bom funcionamento do equipamento;
- Realizar pedidos de orçamentos sobre equipamentos importantes para a Sala de Exercício que permitiram diversificar o planeamento do exercício físico.

III- Revisão da Literatura

1. Revisão da Literatura

Considerando os objetivos centrais do estágio, tive que proceder a uma pesquisa e análise de conteúdos publicados em artigos científicos por autores de referência internacional, para uma melhor compreensão das atividades que tive de desenvolver ao longo do processo de estágio, como a avaliação e prescrição do exercício físico, o interesse e necessidades do público, instrumentos motivacionais e alguns conteúdos relacionados com a nutrição no desempenho humano desportivo. Estamos, desta forma, perante um ponto do relatório de estágio de reflexão, pesquisa e sistematização dos conteúdos mais pertinentes na realização do mesmo.

No decorrer do meu estágio no Ginásio do IPGym, fui solicitado por utentes dos géneros masculino e feminino que apresentaram bastante interesse na necessidade de um acompanhamento mais personalizado que contasse com a prescrição dos exercícios físicos tendo por base um objetivo a alcançar. Esses objetivos passaram pela redução da massa gorda, hipertrofia muscular, tonificação e definição muscular, aumento e melhoria da força-resistência. Torna-se, assim, fundamental compreender os benefícios da atividade física para o desempenho humano, os fundamentos do treino da força resistência e definição muscular, pontos estes, muito presentes no meu estágio curricular.

2. Treino da força

2.1 Definição

A força apresenta-se subdividida em modalidades mas é necessário notar que a mesma apresenta diferentes formas de manifestações que podem ser consideradas sob os aspetos geral e específico. A força geral manifesta-se pela ação de todos os grupos musculares, independentemente da modalidade desportiva, enquanto a força específica manifesta-se através da ação de grupos musculares diretamente implícitos na modalidade desportiva (Weineck, 2002).

Podemos, assim, apresentar três principais formas de força: força máxima, força velocidade e força resistência (Harre, 1976, Martin, 1977, Frey, 1977) citado por Weineck (2002). Destacamos, em seguida, a força resistência, que pode igualmente ser utilizada

através da expressão “resistência à força ou resistência da força”. O termo força-resistência traduz aparentemente melhor dominante “força” num processo de resistência.

2.2. Força-resistência

A força resistência é, de acordo com Harre (1976) citado por Weineck (2002), a capacidade que o organismo tem de se opor ao cansaço para um esforço de longa duração.

Existem vários critérios para se calcular a intensidade de um estímulo de acordo com a percentagem da força de contração máxima e o volume dos estilos, ou seja, a soma das repetições. A intensidade da força, o volume do estímulo e a sua duração vão influenciar o modo de produção de força.

O trabalho e desenvolvimento da força resistência suporta-se em importantes bases, que segundo o autor Reif (1992) citado por Weineck (2002), constituem um fator determinante da performance em todos os desportos de resistência, com padrões e critérios claramente definidos. Para ser eficaz, este tipo de treino pressupõe que sejam assegurados aspetos como o desenvolvimento das capacidades de força associados à modalidade em questão. Posto isto, importa compreendermos os principais critérios de uma eficaz e correta aplicação do treino da força resistência. Estes estabelecem uma orientação sobre os grupos musculares principais (agonistas e antagonistas), são um efeito fisiológico controlado, bem como representam uma identidade associativa entre as formas de treino e os modelos característicos da competição.

Ao longo do ano, as modalidades desportivas exigem um determinado desenvolvimento e evolução de capacidades de resistência específicas, o que necessita de um aumento significativo de estímulos de treino no decorrer do mesmo. Assim, de acordo com Reif (1992), citado por Weineck (2002), um treino eficaz, é aquele que respeita o desenvolvimento da elaboração dos conteúdos de treino, de forma harmoniosa, assegurando o controlo regular da repetição através da documentação que analisa e contabiliza os exercícios efetuados.

A *força velocidade* é uma das principais formas particulares da *força resistência* e apresenta um enorme destaque para todos os desportos nos quais são realizados, durante bastante tempo movimentos efetuados em força-velocidade ou os movimentos explosivos

das extremidades ou do tronco que contribuem, de certa forma, para determinar a qualidade de desempenho. Esta depende essencialmente da capacidade de recuperação dos músculos implicados no esforço, exigindo um desenvolvimento vigoroso de resistência aeróbia e anaeróbia.

2.2.1. Importância do treino da força

O treino da força, como acima apresentado, está associado às diferentes exigências específicas das diferentes modalidades, logo, o seu treino contribui para o aperfeiçoamento das suas capacidades.

A força constitui em quase todos os desportos um fator determinante de performance específica, através de um treino sistemático que abrange a força em função de importantes domínios, tais como o aperfeiçoamento das capacidades técnicas e as capacidades inerentes à condição física, para uma melhor tolerância de carga, tendo por base a aplicação de métodos de treino eficazes, como o treino pliométrico para o melhoramento da força-velocidade.

O treino da força constitui igualmente um reforço dos músculos mais pequenos, trabalhando em auxílio dos principais músculos no desenrolar dos movimentos.

Podemos igualmente apresentar o resultado do estudo do American College of Sports Medicine (ACSM), em 2002, que refere a importância do treino da força como um método eficaz para o desenvolvimento da estrutura esquelética, melhorando a aptidão física das populações.

Com o treino da força melhoram os níveis da qualidade de vida, da saúde e da estética, redução de doenças, melhoria das tarefas do dia-a-dia ou na modificação da composição corporal, reforço e saúde articular, prevenção e tratamento de lesões. O treino da força apresenta também grandes melhorias ao nível das capacidades funcionais bem como no aumento da massa muscular (ACSM, 2002). Se o objetivo é aumentar a massa muscular, o treino da força promove o seu desenvolvimento assim como o desempenho físico. Mais especificamente, podemos apontar alguns pontos benéficos com o treino da força. A massa magra aumenta, originando a consequente redução da massa gorda, a predisposição mental para uma atividade diária melhora significativamente, associada à redução da ansiedade e depressão.

As tarefas do quotidiano exigem determinadas solicitações físicas que, aquando do treino da força aumentam a sua eficácia e desempenho, tornando-as muito mais simples e fluentes.

Assim, considerando as vantagens do treino de força, os diferentes objetivos e métodos de treino, é atualmente aceite que este deve estar incluído em qualquer programa de atividade física ou desportiva.

2.3. Prescrição do treino de força na sala de exercício

Segundo Kraemer (1998), citado por Weineck (2002) para que o treino seja o mais otimizado possível é necessário recorrermos à sua periodização, ou seja, a mesmo deve apresentar uma sequência lógica segundo os objetivos a alcançar, tendo em consideração as características do público-alvo. A variação do exercício fornece o repouso e a recuperação necessários para a otimização das adaptações neurais e musculares, através da elaboração de programas devidamente periodizados ao nível da força, da potência, tamanho muscular, resistência muscular e performance. Os períodos de treino devem igualmente compreender a variação da intensidade que leva o atleta/cliente a treinar mais. Esta periodização pode evitar períodos de estagnação, permitindo a boa recuperação do organismo.

Segundo Bompa e Cornacchia (2000), existem três leis do treino de força que devem ser postas em prática para evitar lesões. Uma delas centra-se no desenvolvimento da flexibilidade articular, pois a maioria dos exercícios de força usam especialmente pesos livres, empregando, assim, toda a amplitude articular ao redor de grandes articulações. A segunda lei de base do treino de força focaliza o desenvolvimento dos tendões, pois muitos dos indivíduos desenvolvem grupos musculares específicos, sem antes fortalecerem o sistema de suporte. Os tendões e ligamentos são treináveis e podem aumentar de diâmetro, se um praticante desenvolver um programa com cargas baixas ou moderadas nos dois primeiros anos de treino. A terceira e última lei base compreende o desenvolvimento do tronco. O seu pobre desenvolvimento representa um sistema de suporte fraco para o trabalho intenso de braços e pernas

O processo de treino, promove adaptações fisiológicas que estão relacionadas com os efeitos que as cargas de treino atribuem ao organismo. Posto isto, essas adaptações são controladas pelo volume, intensidade e velocidade de execução do treino.

O número de sessões de treino por semana, mês ou ano e o tempo de cada sessão têm uma influência direta no volume de treino, existindo, de acordo com Kraemer; Fleck, (1997), citado por Weineck (2002), várias formas de quantificar o volume, que compreendem a duração ou tempo de treino em horas, o número de kg/toneladas levantado por treino/fase de treino, o número de exercícios por sessão de treino e o número de séries e repetições por exercício ou por sessão de treino.

A intensidade de um exercício é, também, segundo Castelo, J., et al. (1998) um fator preponderante, pois pode ser definida pela quantidade de trabalho realizado na unidade de tempo. São várias as formas de intensidade que se expressam através da intensidade máxima (absoluta e relativa), repetições por série, pela potência e velocidade de exercício, a sua intensidade média (absoluta e relativa), a densidade (relação entre duração do esforço e duração das pausas) e pelo número de repetições com 90% e mais.

Badillo e Ayestarán (1995), dizem-nos que a velocidade máxima apresenta-se como outro fator fundamental que caracteriza a periodização do treino pois é uma forma de intensificar o mesmo. Para uma determinada carga só se consegue tirar o máximo partido quando a velocidade é máxima.

Para que seja possível prescrever o exercício torna-se necessário conhecer o indivíduo, as suas limitações e motivações.

A prescrição do exercício envolve quatro grandes fatores básicos, segundo Wilmore e Costil (1994).

- Tipo de Exercício;
- Frequência de participação;
- A duração do exercício;
- Intensidade do exercício.

Na prescrição de um exercício no treino de força torna-se necessário proceder-se a uma avaliação dos indivíduos. Estas avaliações servem para ajudar a conhecer as pessoas em causa e através das suas características morfológicas e fisiológicas prescrever-

lhes um programa de treino de hipertrofia, força resistência, se o objetivos pretendidos forem esses.

Estes treinos são constituídos por um macrociclo de três meses, que contempla duas unidades de treino que se denominaram de adaptação, isto porque é importante que os indivíduos estejam familiarizados com cada tipo de exercício que vai ser efetuado nos testes de 1RM, que visa possibilitar a instrução de todos sobre qual o método a usar posteriormente (Kraemer e Fry, 1995).

2.4.1. Organização dos exercícios de força-resistência

Para se proceder ao desenvolvimento da resistência são utilizados os métodos de treino em circuito, já que os mesmos aumentam a força, a resistência muscular, a potência e a resistência cardiorrespiratória (Heyward,1991).

Segundo Raposo, (1987), citado por Weineck (2002) o treino em circuito envolve 12 exercícios que compreendem diferentes índices de dificuldade, podendo apresentar três:

- Circuito simples – formado com exercícios em que apenas é utilizado o peso corporal ou objetos leves que representam 20 a 30% das possibilidades máximas.
- Circuito médio – composto por exercícios executados com cargas 30 a 50% da força máxima.
- Circuito difícil – composto por exercícios executados com cargas superiores a 50% da força máxima.

2.4. O treino da força na terceira idade

O exercício físico tem a grande capacidade de melhorar a condição física do ser humano, na sua totalidade. O princípio básico do treino é a sua funcionalidade muscular para se adquirir uma vida proactiva.

Os benefícios de treino da força em idosos estão devidamente documentados. Entre estes, podemos referenciar a melhoria dos aspetos relacionados com a saúde e coma capacidade funcional dos mesmos. De acordo com o ACSM (1998), citado por Tavares (2003), o exercício traz benefícios de saúde nomeadamente que respeita à redução dos fatores de risco associados às doenças cardiovasculares, à diabetes, à osteoporose, entre muitas outras patologias. Estes benefícios traduzem-se em adaptações que melhoram a capacidade funcional dos idosos, com repercussões positivas na qualidade de vida.

Com o decorrer dos anos existe um decréscimo normal de massa muscular, processo intitulado de sarcopénia. A principal causa da sarcopénia é a inatividade física que, devido ao desuso do sistema músculo-esquelético, leva-a a uma atrofia muscular.

Posto isto, os idosos podem ter ganhos significativos de massa muscular (ACSM, 2001), citado por Tavares (2003). É muito importante solucionar e criar estratégias de intervenção que promovam a qualidade de vida na terceira idade, com base na diminuição da sarcopénia e fraqueza muscular, através de programas de treino devidamente corretos e aplicados. A construção destes programas de treino deve privilegiar a melhoria de formas de manifestação da força muscular, tais como a resistência e potência muscular (Fleck e Kraemer, 1997; Evans, 2001; ACSM,2002), citado por Tavares (2003).

Os níveis de atividade física espontânea aumentam com o aumento da força, quer em mulheres, sejam elas independentes ou muito velhos e frágeis. De acordo com o estudo de Fleck e Kramer (1997) citado por Tavares (2003), a importância da potência muscular para a realização das atividades diárias é preponderante e assume particular importância nesta fase da vida, onde o nível de performance dos idosos nestas tarefas é reduzido. Neste sentido os autores consideram que o treino da potência muscular parece ser um dos principais objetivos do treino da força em populações idosas.

Segundo Fleck e Kramer (2007), deve haver adaptação aos intervalos de treino para as populações mais idosas, por exemplo, um dia forte por apresentar um intervalo de 9 a 11 RM, um dia moderado um intervalo de 12 a 14 RM e um dia ligeiro, um intervalo de 15 a 17 RM. Tem-se vindo a verificar que homens e mulheres de idades mais avançadas podem tolerar dias normais de carga pesada, mas a recuperação e as suas

respostas às rotinas devem ser cuidadosamente vigiadas, em particular para as pessoas que estão acima dos cinquenta anos.

IV- Atividades Desenvolvidas

1. Atividades Desenvolvidas

Neste ponto são destacadas as principais atividades e funções desenvolvidas durante o estágio curricular e que, de certa forma, contribuíram em muito, para o meu desenvolvimento nas tarefas estabelecidas. Estas foram ao encontro dos objetivos específicos inicialmente delineados durante o ano letivo, as quais foram devidamente cumpridas, bem como o número de horas necessárias ao estágio, compreendidas entre as datas 7 de Outubro de 2013 e 19 de Junho de 2014, respetivamente.

Para o cumprimento das atividades desenvolvidas foi fundamental a sua apresentação e planeamento, sendo este um resultado das reuniões de estágio que se realizaram. Elas proporcionaram a aprendizagem, planeamento, conhecimento e progressão dos estagiários.

1.1. Orientação e Acompanhamento dos Utentes na Sala de Exercício

Na sala de exercício, a orientação e acompanhamento dos Utentes foi uma das minhas principais áreas de intervenção, desenvolvendo várias tarefas para alcançar os objetivos a ela associados.

A sala de exercício ficou marcada este ano letivo por uma forte afluência de utentes, maioritariamente alunos que sentiram a necessidade de acompanhamento, nomeadamente na avaliação física e prescrição do exercício físico. Muitos deles desejavam perder massa gorda e não possuíam qualquer tipo de experiência em práticas desportivas, ou seja, grande parte deles eram sedentários, o que me levou a um acompanhamento atento e minucioso.

De todas as tarefas realizadas, destaco o acompanhamento de um utente portador de deficiência mental, síndrome de Down, vulgarmente conhecida como trissomia 21, pois tratou-se de uma experiência extremamente enriquecedora, não só no contexto da prática desportiva em si, como a nível humano, pois grande parte do meu envolvimento com ele deu-se através da troca de impressões, emoções, sentimentos, gestos e momentos

de puro lazer e diversão, que juntos, culminaram na sua felicidade e alegria em estar presente todas as semanas no Ginásio do IPGym durante os dois semestres.

O utente não possuía qualquer tipo de incapacidade física acentuada, apenas algumas limitações a nível coordenativo, o que acabou por melhorar significativamente após a minha insistência em diferentes exercícios com diferentes padrões de movimento. O objetivo principal foi proporcionar-lhe diferentes situações de treino, visto que muitas vezes foi difícil conseguir manter a sua concentração nos exercícios durante muito tempo. Para tal, recorri ao fator motivacional, estimulando-o à prática de exercícios variados, como por exemplo, a prática de ténis e basquetebol ao ar livre nas instalações da ESECD, atentando ao facto de estarem reunidas as condições climatéricas favoráveis. Assim, para além do estímulo físico a que foi sujeito, foram também estimulados os sentidos, como a visão e audição. Pela dificuldade que senti no cumprimento do seu programa de treino, resolvi elaborar um modelo de referência, com exercícios multiarticulares distribuídos pelos dois dias da semana em que ele estava presente, terça feira e quinta feira, respectivamente. O plano de treino envolveu os princípios de treino da adaptação anatómica, conjugando a utilização de pesos livres com máquinas. (ver anexo IV).

Tive, ainda, outra oportunidade de acompanhar um jovem utente de 17 anos, residente na cidade da Guarda que procurava acompanhamento na sala de exercício. Realizei-lhe a respetiva avaliação física e estratificação dos fatores de risco, prescrição do exercício físico compostos por dois momentos de avaliação de modo a poder verificar a sua possível evolução e desempenho na sala de exercício.

O acompanhamento foi realizado no Ginásio de Musculação da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O participante foi aconselhado a vestir roupa e calçado adequado à prática desportiva. O tratamento e recolha dos seus dados e respetivos planos de treino encontram-se nos anexos (IV, V e VI).

O programa de treino compreendeu um total de 32 sessões de treino, compostas por oito microciclos de quatro unidades de treino e três dias de descanso respectivamente. Não houve apenas uma preocupação em atribuir cargas desmedidas ao praticante. Privilegiou-se bastante a compreensão da aplicação das cargas, assim como o tipo de treino, ou seja, não foi apenas trabalhada a força isoladamente. Resistência, força e

flexibilidade estiveram sempre presentes no programa de treino e cada sessão de procurou focar cada uma delas especificamente. (ver anexo VI).

Cumpridas as 32 sessões de treino propostas ao utente podemos verificar alterações significantes no que respeita à aptidão física-motora e composição corporal. A duração do estudo teve de ser reduzida, assim como o número de sessões de treino, tornando-se num aspecto menos positivo, pois nem sempre foi possível a presença e cumprimento das mesmas pelo praticante. Muitas das vezes as sessões de treino tiveram de ser alteradas no momento, pela incapacidade física que demonstrou. Esta por vezes nem sempre foi a melhor, aliada à motivação, que é um dos aspectos a melhorar. Desde que se processa a avaliação física, passando pelo momento da prescrição dos treinos, até à realização dos mesmos, a motivação é fundamental, pois todos nós apresentamos diferentes estados emocionais ao longo dos dias. O utente sentiu algumas dificuldades de carácter motivacional, sendo necessária uma constante componente psicológica associada aos treinos.

A periodização dos treinos consistiu na distribuição das sessões de treino por dois mesociclos, devidamente organizados por objectivo a trabalhar, como a força, resistência e flexibilidade. Foram atribuídas as respectivas intensidades e volumes de treino, segundo o princípio das distribuições das cargas (anexo VI). Para cada objectivo a desenvolver, foi elaborada uma sessão de treino que foi ao encontro dos principais fundamentos de cada especificidade, ou seja, nos treinos de força foram respeitadas a ordem e seriação dos exercícios, assim como a atribuição de maior carga e tempo de descanso, de forma a promover uma maior recuperação das fibras musculares através do aumento das reservas de ATP. (ver anexo VII).

Todos os outros utentes presentes na sala de exercício tiveram da minha parte, sempre que achei pertinente fazê-lo, comentários e informações relativas à realização de exercícios anatomicamente incorretos e prejudiciais, de forma a prevenir e corrigir movimentos inadequados.

1.2. Aulas de grupo

Fizeram igualmente, parte integrante do meu estágio curricular, a participação nas aulas de grupo numa perspectiva de observação e prática, durante o primeiro semestre letivo. Tive a oportunidade de acompanhar os meus colegas de estágio na elaboração e programação de aulas de grupo nas modalidades de Pump e Localizada. Estas modalidades caracterizam-se por possuírem grande solicitação física com a utilização de equipamento adicional como pesos, barras ou halteres. As aulas foram sempre realizadas com música, o que me levou a interpretar melhor a relação entre ritmo e movimento, ou seja, teve que haver sempre uma preocupação na execução dos movimentos, sincronizado-os com a batida e ritmo da música. Foi fundamental o trabalho de observação realizado na perspectiva da análise e correção dos movimentos corporais. Muitos dos utentes não praticavam as modalidades acima referidas, participando nas aulas pela primeira vez, o que os levava a cometer erros relacionados com a postura corporal. A minha participação contribuiu para correção das posturas corporais, criando-me um sentido mais crítico e minucioso de análise e observação.

Para além da observação, tive a oportunidade de participar nas aulas de grupo o que me permitiu conhecer melhor o conceito das mesmas, numa perspectiva de utente. Nesse caso, executava na totalidade a aula, executando os movimentos exigidos pelos professores. Esta participação fez com que ampliasse os meus conhecimentos dentro dos desportos de academia, que são cada vez mais marcados pela forte componente e aderência das aulas de grupo.

1.3. Apoio à Docência e Investigação Desenvolvida no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF)

1.3.1. Apoio à docência

A participação no apoio à docência permitiu desenvolver aspetos como o planeamento de sessões de treino ou aula e principalmente o contacto com alunos. Tratou-se de uma iniciação ensino/aprendizagem, em que tive a oportunidade de apresentar os objetivos gerais e específicos da minha função enquanto estagiário na participação ativa

nas aulas ministradas pelas docentes aos alunos dos Cursos (Treino de Jovens Atletas, Educação Básica, Animação Sócio Cultural e Acompanhamento de Crianças e Jovens em Risco), a pedido da Professora responsável. Foi-lhes apresentada a sala de exercício, as respectivas máquinas de musculação e todo o tipo de material e equipamento, bem como os respectivos exercícios associados. Estas demonstrações não contaram apenas com explicações de cariz teórico, todos puderam colocar em prática a informação transmitida. Foi, sem dúvida, bastante positivo pois tive o prazer de expôr os meus conhecimentos sobre o meu local de trabalho, contribuindo para a transmissão de conhecimento dos meus colegas.

1.3.2. Apoio à investigação

Uma importante participação durante o meu estágio curricular foi no programa de terceira idade, “*Guarda + 65*” que envolveu toda a participação dos estagiários. Este programa serviu para promover de forma adequada a atividade física a um escalão etário mais envelhecido. O envelhecimento trata-se de um processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. De forma a evitar todas estas perdas, foi criado este programa com o objetivo de combater o sedentarismo, contribuindo significativamente para a manutenção da aptidão física do idoso, contando com o nosso apoio no acompanhamento prevenção e avaliação da atividade física.

Foi, para mim, muito gratificante, poder fazer parte deste programa, pois permitiu-me o contacto com utentes de uma diferente faixa etária, que requerem outro tipo de atenção, acompanhamento e prescrição da atividade física. Isto permitiu-me verificar que todos nós somos diferentes, com necessidades físicas e psíquicas completamente distintas, mas a nossa postura, enquanto futuros técnicos superiores de desporto, deve ser atenta, prestável, minuciosa e a mais completa possível.

1.3.3. -Atividades Pontuais – receção de visitantes e organização de atividades

Uma das funções levadas a cabo neste ponto, foi a receção de grupos de alunos das escolas do distrito da Guarda que se deslocavam ao IPG com o objetivo de ficarem a conhecer os diversos espaços da ESECD, entre eles o LDPAF, sala de exercício, sala de aulas de grupo e o Pavilhão Gimnodesportivo. O objetivo dos estagiários era promover o curso de Desporto. Assim, juntamente com os meus colegas estagiários, demos-lhes pequenas explicações das máquinas que constituíam a sala de exercício. Posteriormente executavam exercícios nas mesmas, enquanto lhes tirávamos dúvidas, procedendo, em seguida, à correção na execução dos exercícios.

Por conseguinte, uma tarefa desempenhada no 2º semestre foi a montagem, com a ajuda dos meus colegas de estágio, de uma rede de Voleibol na parte relvada exterior da ESECD para os alunos da instituição poderem jogar nos seus tempos livres.

1.4. Organização e Gestão da Sala de Exercício

A sala de exercício do ginásio do IPGym apresenta vários aspetos a melhorar no que respeita à organização e gestão da mesma. Esta compreende um horário entre as 9:00 e as 20:00 de segunda feira a sexta feira. Nós, estagiários estávamos responsáveis pela sua abertura e encerramento, o que sempre foi cumprido com rigor. A porta de entrada possuía informação pertinente ao funcionamento da sala de exercício e aulas de grupo, nomeadamente horários.

Relativamente à manutenção das máquinas, foi uma tarefa por nós bastante desempenhada. Todos os meses efetuávamos a substituição dos cabos, verificação e lubrificação das máquinas, de forma a mantermos o material com as respetivas normas de segurança.

No segundo semestre notou-se uma forte afluência de utentes, nomeadamente alunos, na sala de exercício e sala de aulas de grupo, o que nos permitiu concluir que o espaço e equipamento nem sempre foram suficientes para satisfazer as suas necessidades, dificultando a prática no seu interior. Foram apresentadas várias propostas à Diretora Técnica e Orientadora da Instituição para a aquisição do material necessário para a sala

de exercício. Foram pedidos orçamentos de acordo com o material necessário, posteriormente enviados para a direção da ESECD, sendo aprovados.

Outra das funções que ficou atribuída aos alunos estagiários no Ginásio IPGYM foi o controlo das entradas, registo de presenças e controlo de pagamentos, o que, por mais um ano consecutivo, ficou marcado pelo incumprimento de tais tarefas, pois não houve uma forma correta e generalizada de controlo de entradas e pagamentos.

1.5.Reuniões de Estágio e Troca Informações com os Colegas

As reuniões de estágio foram realizadas de duas formas: com a orientadora da instituição (Mestre Natalina Casanova) e colegas de estágio (José Pinho, Vasco Sousa, Tânia Martins, João Almeida e Luís Cerqueira), com lugar no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física da ESECD; e com a orientadora de estágio (Doutora Carolina Vila-Chã) e seus respetivos discentes (Filipe Vieira, José Pinho, Marina Pedro, Sara Mendes e Kevin Amoedo), com lugar numa sala da ESECD definida pela docente.

As reuniões com a Mestre Natalina Casanova compreendiam aspetos relacionados com a gestão e organização da sala de exercício e aulas de grupo. Aqui, apresentaram-se e discutiram-se problemas e soluções necessárias para o bom funcionamento do IPGym, funções desempenhadas e a desempenhar pelos estagiários, distribuição de tarefas, aspetos a melhorar, tratamento do material, propostas e ideias.

As reuniões com a orientadora tinham como objetivo a apresentação a apresentação e tratamento dos conteúdos principais a apresentar no relatório de estágio, assim como o esclarecimento de dúvidas e informações pertinentes.

Todas estas reuniões serviram para o nosso esclarecimento de dúvidas, troca de ideias e opiniões, debates, aspetos menos positivos. Todos nós apresentámos sempre ideias diferentes mas sempre com um objetivo comum, ou seja, o bom funcionamento e prestação nas atividades desempenhadas. Assim, houve uma troca saudável de impressões entre estagiários, contribuindo para um melhor conhecimento e aprendizagem.

V- Reflexões Finais

1. Análise Crítica

Decorrido o período de estágio no ginásio IPGym é necessário fazer uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido. É imprescindível, desta forma, considerar os aspetos positivos e negativos encontrados no decorrer do estágio, pois este proporcionou diversas situações e momentos que solicitaram a aplicação de conhecimentos e competências adquiridas, não só ao longo da minha Licenciatura em Desporto, como também da minha experiência e aprendizagem como atleta federado.

1.1. Aspetos positivos

O meu estágio curricular no IPGym proporcionou-me momentos marcantes que guardarei para a minha vida, como futuro profissional da área, espero. O trabalho em equipa foi um dos aspetos fortes que marcou o meu estágio, pois a equipa foi bastante coesa. Apesar das diferentes ideias e formas de pensar que demonstrámos, soubemos sempre respeitarmo-nos, colaborando entre nós da melhor forma, com base no respeito pelo próximo, trabalho em equipa, compreensão e ajuda. Com isto, criaram-se laços de amizade muito interessantes e gosto pelas funções desempenhadas.

Associado à área de intervenção (orientação e acompanhamento dos utentes na Sala de exercício) através da constante prática e pesquisa, consegui interiorizar e aplicar os principais fundamentos sobre a prescrição do exercício físico, formulação de objetivos, análise das diferentes necessidades, a especificidade e individualidade dos treinos, aplicando o treino de força muscular e resistência aeróbia.

A análise e correção das posturas na realização dos exercícios foi um dos aspetos que mais senti evolução, tornando-se mais comum a minha intervenção durante o acompanhamento dos utentes no ginásio.

A minha experiência no acompanhamento do utente portador de deficiência mental, trissomia 21, foi extremamente marcante pois levou-me a valorizar e interpretar as suas necessidades de acordo com o tipo de exercícios físicos a estabelecer.

Em relação ao segundo utente que tive oportunidade de seguir e estabelecer uma prática orientada, foi um enorme desafio, pois tive que organizar e tratar de todo o processo de avaliação, prescrição, prática orientada e motivação, que nem sempre foi a

melhor, pois a sua predisposição natural para a prática de exercício físico era, toda ela, praticamente nula.

No que respeita à minha intervenção no apoio à docência, consegui apoiar sempre que possível o desenvolvimento de atividades, apoio nas aulas de acordo com os objetivos centrais e conteúdos abordados e indicados pelos docentes, desenvolvendo, desta forma, competências de intervenção com os alunos.

O apoio técnico relativo à organização e manutenção da sala de exercício permitiu-me perceber o funcionamento das máquinas numa perspetiva mais física e mecânica, devido à sucessiva reparação que as mesmas foram, por nós, submetidas, contribuindo para ampliar os meus conhecimentos.

1.2.Aspetos a melhorar

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

Um dos aspetos a melhorar da minha parte está relacionado com o aspeto motivacional e de prescrição do exercício físico, através da elaboração de diferentes programas de treino, com diferentes solicitações e desafios para os utentes, visando a sua estimulação para o treino. Compreendi que é necessário olhar para cada utente de maneira diferente e personalizada, pois cada um reage de forma distinta a vários estímulos.

Verifiquei igualmente, a pouca disponibilidade por parte dos clientes para serem seguidos, dado que inicialmente procuravam uma prática orientada por parte dos estagiários, mas depois da abordagem inicial e da primeira prescrição de exercício, não cumpriram de forma certa o plano, acabando eles por fazerem o seu próprio treino sem orientação.

Relativamente à instituição destaco a forma de pagamento e do controlo das mensalidades que sempre gerou alguma confusão, sendo que muitas das vezes ficava fora de alcance dos estagiários verificar o controlo nas devidas condições.

2. Conclusão

A promoção de boas práticas do exercício físico, baseadas na saúde e bem-estar é uma tarefa primordial que cabe a um técnico superior de desporto. É necessário que estejam cada vez mais presentes, nesta área, profissionais devidamente qualificados para conseguirem satisfazer as necessidades das pessoas, de forma saudável, motivadora e coerente.

Segundo o Artigo 6º da Lei de Bases (2007) relativo à promoção da atividade física, é necessário incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa. Deve haver, assim, a conciliação da atividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.

As pessoas vivem cada vez mais, hoje em dia, oprimidas e com cuidados redobrados sobre a sua imagem corporal, levando-as muitas vezes, a problemas pessoais e sociais. Cabe-me, como futuro técnico superior de desporto, conseguir analisar as principais necessidades e carências da população alvo, de forma a desenvolver-lhes rotinas de vida saudáveis.

Ao longo do meu estágio deparei-me com situações positivas e menos positivas, tendo sido importante para evoluir como aluno, estagiário e ser humano. Apesar das dificuldades sentidas, tentei dar sempre o meu melhor através da persistência, esforço, dedicação, trabalho e entrega. O acompanhamento dos utentes foi pertinente para me levar a perceber e interpretar as suas principais necessidades, dificuldades e valências, bem como a gestão das suas sessões de treino, através da motivação e incentivo. Estes aspetos são essenciais para um profissional da área do acompanhamento personalizado.

Com a realização do meu estágio curricular consegui aprofundar os meus conhecimentos teóricos, aplicando-os na prática. Foi uma ótima iniciação ao mercado de trabalho que se avizinha bastante competitivo e incerto.

3. Bibliografia

- ACSM (2000). Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício (5ª Ed.). Rio de Janeiro.
- ACSM (2002). Stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* ,34(2), 364-380.
- Badillo, J. J. G.; Ayestarán, E. G. Fundamentos do Treinamento de Força. Porto Alegre: Ed. ARTMED, 2001. p. 24 e 25, 49-53, 89, 130, 171, 188 e 189, 254-257
- Bompa, T. O.; Cornacchia, L.J. (2000). Treinamento de Força Consciente, 1ª edição brasileira. São Paulo: Phorte Editora.
- Carvalho, C. (1996). A Força em Crianças e Jovens. Lisboa: Livros Horizonte.
- Castelo, J (1998), Metodologia do Treino Desportivo, Lisboa: Edições FHM – Ciências do Desporto
- Castelo, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo, 2º Edição, Lisboa: Ed. FMH-UTL.
- Heyward, V. H. *Avaliação Física e Prescrição de Exercícios: técnicas avançadas*. 4ª edição. Porto alegre: Artmed, 2004.
- Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (1995). Strength testing: Development and evaluation of methodology. In P. J. Maud, & C. Foster (Eds.), *Physiological assessment of human fitness* (pp. 115-138). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kraemer, W. J; Fleck, S. J.(2008). *Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza*. Madrid: Arkano Books.
- Weineck, J. (2002). Manual do treino óptimo. Horizontes Pedagógicos.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Basic energy systems. In: WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.92-121.

VI- Anexos

Anexo 1 – Plano de Estágio.

Anexo II – Fichas de Avaliação

Anamnese

	Sim	Não	Observações
Fumador			
Medicação			
Suplementos Alimentares			
Lesão (s)			
Intervenções Cirúrgicas			
Actividade praticada anteriormente			
Doar ao praticar actividade física			

Fatores de risco

	Sim	Não	Observações
Asma			
Diabetes			
Familiar directo com problemas cardíacos (ataque cardíaco, cirurgia cardíaca, cateterismo cardíaco, cardiopatia congénita, enfarte).			
Sinais ou sintomas de doenças pulmonares cardíacos			

PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

- 1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar actividade física recomendada por um médico?**
- 2. Sente dores no peito quando faz actividade física?**
- 3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia actividade física?**
- 4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?**
- 5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua actividade física?**
- 6. Actualmente, o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?**
- 7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar actividade física?**

	Sim	Não
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Tabela da Avaliação Antropométrica

Avaliações	Valores			Resultado		
	1^a	2^a	3^a	1^o	2^o	3^o
Altura		-				
Peso (Kg)						
% Massa adiposa						
% Massa líquida						
% Massa muscular						
Massa óssea (Kg)						
Taxa metabólica em repouso (Kcal)						
Taxa metabólica em esforço (Kcal)						

Tabela de avaliação dos perímetros

Perímetros	Valores (cm)					
	Lado direito			Lado esquerdo		
Avaliações	1 ^a	2 ^a	3 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Torácico						
Cintura						
Anca						
Braço relaxado						
Braço contraído						
Crural						
Geminal						
Abdominal						

Tabela avaliação das pregas adiposas

Pregas Adiposas	Valores (mm)					
	Lado direito			Lado esquerdo		
	1^a	2^a	3^a	1^a	2^a	3^a
P. Tricipital						
P. Bicipital						
P. Supra Ilíaca						
P. Abdominal						
P. Crural						
P. Subescapular						
P. Geminal						
P. Peitoral						
P. Ílio Cristal						

Anexo III - Ficha Geral de Plano de Treino.

Aquecimento				
Equipamento	Duração	Nível	Velocidade	Int. %
Treino com Resistências				
Exercícios			Séries x Repetições	Carga
Propostos	nº	Alternativa		
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
Alongamentos 5'				

Anexo IV – Plano de treino do Utente com síndrome de Down

Ativação Funcional – Programa de adaptação anatómica

Nº exercício	Exercício	Duração	Velocidade
1	Passadeira/bicicleta	8'/10'	5/6

Treino com Resistências

Nº	Exercício	Séries x Reps	Principais Músculos	Padrão de Movimento	Plano de movimento
1	Lat Pull Down	1 – 2 x 15	Grande Dorsal	Puxar	Frontal
2	Leg Press	1 – 2 x 15	Quadrícipite e glúteos	Mudança do nível do centro de massa	Frontal
3	Upper Row	1 – 2 x 15	Grande dorsal, rombóides, deltóide posterior e trapézio	Puxar	Sagital
4	Leg Curl	1 – 2 x 15	Isquiotibiais (Bicep Crural, semitendinoso e semimembranoso)	Exercício Mono Articular	Sagital
5	Machine Chest Press	1 – 2 x 15	Grande Peitoral	Empurrar	Transversal
6	Fitball Squatt	1 – 2 x 15	Quadrícipite	Mudança do nível do centro de massa	Frontal

7	Dumbell Shoulder Press	1 – 2 x 15	Deltóides, trapézio superior	Empurrar	Frontal
8	Back Extension	1 – 2 x 15	Iliocostal, longo dorsal do tórax e multifidus	Extensão/Flexão	Sagital
9	Abdominal Curl	1 – 2 x 15	Recto Abdominal	Flexão/Extensão	Sagital

Alongamentos

Nº	Alongamento	Duração	Imagem
1	Zona Posterior do Tronco	12''	
2	Zona Posterior do Tronco	12''	
3	Braços	12''	
4	Trícipite	12''	
5	Flexores da Coxa	12''	

Anexo V – Tabelas das Avaliações do utente seguido.

Avaliação Antropométrica – Tratamento de dados

As datas das avaliações foram as seguintes:

- 1º momento: 1 de Abril de 2014
- 2º momento: 3 de junho e 2014

Avaliações	Valores	
	1ª - 1 de abril	2ª - 3 de junho
Altura	1,70	-
Peso (Kg)	76,6	73,3
% Massa adiposa	22,5	20,2
% Massa líquida	56,6	56,3
% Massa muscular	44,1	46,2
Massa óssea (Kg)	9,4	9,4
Taxa metabólica em repouso (Kcal)	1869	1874
Taxa metabólica em esforço (Kcal)	2804	2810

Perímetros				
Avaliações	Lado esquerdo		Lado direito	
	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a
Torácico	100,5	100,2		
Cintura	80	75		
Anca	96,5	94		
Braço relaxado	31,2	32,6	33	33,4
Braço contraído	32,5	34,2	34,5	34,7
Crural	54,5	54,6	55	55,2
Geminal	39,3	39,5	39,5	40
Abdominal	83	80		

Pregas Adiposas	Valores (mm)					
	Lado direito			Lado esquerdo		
	1 ^a	2 ^a	3 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a
P. Tricipital	16	15		14	14	
P. Bicipital	5	4		10	9	
P. Supra Ilíaca	12			11	11	
P. Abdominal	17	15		17	16	
P. Crural	20	18		17	17	
P. Subescapular	12	10		12	10	
P. Geminal	19	19		17	17	
P. Peitoral	10	10		8	8	
P. Ílio Cristal	17			13		

Avaliação da Força

Pressuposto	Nº de repetições 1	Nº de repetições 2
Extensões de braços	18	25
Abdominais	30	43

Avaliação da Flexibilidade

Pressuposto	Valor 1 (cm)	Valor 2 (cm)
Sit and reach	13	15
Back Strach	Dto: -9 Esq: 2	Dto: - 3 Esq: 3

Avaliação da aptidão aeróbia – Teste de Cooper

Tempo	Metros percorridos	V02 MAX
12'	2520m	44,77 ml/kg/min
12'	2720m	49,22 ml/kg/min

Cálculo V02 máx $\frac{2520-505}{45} = 44,77 \frac{ml}{kg} /min$

Anexo VI – Periodização do Treino do Utente seguido.

Treino de Força-Resistência**Calendarização – 1 de Abril a 29 de Maio – 4 unidades de treino**

	Mesociclo 1				Mesociclo 2			
Volume	60%				75%			
Intensidade	60 %	75%	65%	70%	70%	75%	60%	65%
Dia da semana	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6	Microciclo 7	Microciclo 8
2ª feira	Força	Força	Força	Força	Força	Força	Força	Força
3ª feira	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio
4ª feira	Força	Força	Força	Força	Força	Força	Força	Força
5ª feira	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
6ª feira	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito
sábado	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Unidades de treino	4							
Total sessões de treino	32							
Dias de descanso	3							

Anexo VII – Planos de Treino do Utente seguido.

Estruturação das unidades de treino

Mesociclo 1 – Força – 2^a e 4^a feira

Aquecimento					
Equipamento		Duração	Nível	Velocidade	Int. %
<i>Passadeira</i>		15' a 20'		12	50/70 %
Treino com Resistências					
Exercícios			Séries x Repetições	Carga	
Propostos	nº	Alternativa			
<i>Leg Press</i>	1		2 x 15		
<i>Leg extension</i>	2		2 x 15		
<i>Leg Curl</i>	3		2 x 15		
<i>Chest Press</i>	4		2 x 15		
<i>Push Up's</i>	5				
<i>Lat Pull Down</i>	6		2 x 15		
<i>Low Row</i>	7		2 x 15		
<i>Up Right Row</i>	8				
<i>Bridge</i>	9		2 x Máx.		
<i>Abs Crunch</i>	10		2 x 15		
Alongamentos 5'					

Mesociclo 1 – Treino aeróbio – 3ª feira

Equipamento		Duração	Nível	Velocidade	Int. %
<i>Passadeira</i>		30' a 45'		13	70 %
Exercícios			Séries x Repetições	Carga	
Propostos	nº	Alternativa			
<i>Abs Crunch</i>	1		3 x 15		
<i>Lombares</i>	2		3 x 15		
<i>Oblíquos</i>	3		3 x 15		
<i>Elevação das pernas</i>	4		3 x 15		
Alongamentos 5'					

Mesociclo 1 – Circuito Metabólico – 6ª feira

Aquecimento				
Equipamento	Duração	Nível	Velocidade	Int. %
<i>Passadeira</i>	5'		8	50%
Exercícios		Nº Repetições	Volume	
Propostos				
<i>Supino unilateral com halteres</i>	Circuito 1	24	2 x os circuitos	
<i>Remada no TRX</i>		12		
<i>Squat</i>		10		
<i>Push ups</i>	Circuito 2	10		
<i>Salto laterais no banco</i>		24		
<i>Pull Ups</i>		8		
<i>Elevações dos joelhos</i>	Circuito 3	12		
<i>Burpees</i>		8		
<i>Jumping Jacks</i>		15		
Alongamentos 5'				

Mesociclo 2 – Força - 2º Feira

Aquecimento				
Equipamento	Duração	Nível	Velocidade	Int. %
<i>Passadeira</i>	15' a 20'		12	50/70 %
Treino com Resistências				
Exercícios			Séries x Repetições	Carga
Propostos	nº	Alternativa		
<i>Puxador vertical</i>	1		3 x 15	
<i>Squat com halteres na fitball</i>	2		3 x 15	
<i>Supino plano com halteres</i>	3		3 x 15	
<i>Cadeira flexora</i>	4		3 x 15	
<i>Remada sentada</i>	5			
<i>Aberturas na máquina de cabos</i>	6		3 x 15	
<i>Prancha</i>	7		3 x 15	
<i>Press de Ombros</i>	8		3 x 15	
<i>Abdominais na máquina</i>	9		2 x 15	
Alongamentos 5'				

Mesociclo 2 – Treino Aeróbio - 3ª feira

Parte Fundamental		Duração	Nível	Intensidade	
<i>Corrida no Exterior</i>		30' a 45'		70 %	
Exercícios			Séries x Repetições	Carga	
Propostos	nº	Alternativa			
<i>Abdominais na fútbol</i>	1		3 x 15		
<i>Lombares</i>	2		3 x 15		
<i>Elevação dos joelhos ao peito</i>	3		3 x 15		
<i>Prancha</i>	4		3 x Máx.		
<i>Oblíquos</i>	5		3 x 15		
Alongamentos 5'					

Mesociclo 2 – Força - 4ª feira

Aquecimento					
Equipamento	Duração		Nível	Velocidade	Int. %
<i>Passadeira</i>	15' a 20'			12	50/70 %
Exercícios			Séries x Repetições	Carga	
Propostos	nº	Alternativa			
<i>Supino inclinado com halteres</i>	1		3 x 15		
<i>Remada com halteres</i>	2		3 x 15		
<i>Squat com barra</i>	3		3 x 15		
<i>Pull ups</i>	4		3 x 15		
<i>Elevação frontal com halteres</i>	5		3 x 15		
<i>Cadeira Extensora</i>	6		3 x 15		
<i>Scott Curl</i>	7		3 x 15		
<i>Extensão com halteres</i>	8		3 x 15		
Alongamentos 5'					

Mesociclo 2 – Circuito Metabólico - 6ª feira

Aquecimento				
Equipamento	Duração	Nível	Velocidade	Int. %
<i>Passadeira</i>	5'		8	50%
Exercícios		Nº Repetições	Volume	
Propostos				
<i>Remada no TRX</i>	Circuito 1		2/3 x os circuitos	
<i>Chop vertical</i>				
<i>Fitball push ups</i>				
<i>Lunge</i>	Circuito 2			
<i>Prancha em T alternado</i>				
<i>Russian twist</i>				
<i>Fitball Squat with curl</i>	Circuito 3			
<i>Squat presses</i>				
<i>Abs crunch</i>				
Alongamentos 5'				

Anexo VIII – Folha de Registo de Presenças no Ginásio.



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

Data ___/___/___

Monitor _____