



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Mariana Nepomuceno

junho | 2014

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



# Relatório de Estágio

(Para obtenção da Licenciatura em Desporto)

**Discente:**

Mariana Nepomuceno

5007524

Ano Letivo 2013/1014

Guarda, Junho 2014

## Ficha de Identificação

### **Aluno Estagiário**

Mariana Casimiro Inglês Nepomuceno

### **Local de Estágio 1**

Escola Municipal de Natação de Santarém – Complexo Aquático de Santarém

### **Morada**

Complexo Aquático Municipal de Santarém

Jardim de Cima

2005-444 Santarém

### **Local de estágio 2**

Novo Fôlego – Atividades de Ginásio e Lazer, Lda. – Academia SemKalorias

### **Morada**

Academia SemKalorias

Rua Dr. Júlio Montez, 20

2070-093 – Cartaxo

### **Localização**

Santarém

Cartaxo

### **Data de Início e Fim do Estágio**

3 de Outubro de 2013 a 28 de Fevereiro de 2014

6 de Março de 2014 a 13 de Junho de 2014

### **Nome e Grau Académico do Supervisor**

Tânia Batista, Licenciada em Educação Física e Desporto Escolar na Universidade da Beira Interior

Mário Inácio, Licenciatura em Educação Física na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

### **Orientador de Estágio**

Professor Doutor Mário Jorge Costa

## Agradecimentos

Ao longo deste ano letivo foram muitas as pessoas que me apoiaram na realização deste Estágio, tendo estas sido fundamentais e extremamente importantes para a sua conclusão.

Desta forma é-me possível agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a finalização desta etapa. Assim sendo gostaria de demonstrar a minha gratidão a essas pessoas:

- À minha família, pais, avós e irmã, pelo apoio, ajuda e paciência que tiveram para comigo ao longo de todo o meu percurso académico, pelos conselhos e esforço para que terminasse o curso da melhor forma possível, fazendo-me ser capaz de chegar ao fim com êxito;
- Ao Pedro, o meu namorado, pela sua paciência e compreensão ao longo destes três anos, apoiando-me nos bons e maus momentos;
- Ao Professor Dr. Mário Costa, por ser meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade e conselhos preciosos que me foi dando, ao longo deste período de estágio;
- À Professora Tânia Batista, por me ter acolhido na Escola Municipal de Natação de Santarém, pelos conselhos, orientações e conteúdos transmitidos durante o semestre em que me encontrei na instituição;
- A todos os professores da EMNS pela paciência, disponibilidade e transmissão de conhecimentos que me mostraram;
- Ao Professor Mário Inácio e ao Professor Rui Carta, por me terem acolhido no Ginásio Academia SK, pelas orientações, conselhos e conhecimentos transmitidos ao longo do semestre que me encontrei na instituição.
- Aos meus colegas de turma e amigos, Ana Valente, Marina Martins, José Pedro Pinho e Tiago Sá, pelos momentos únicos que passamos juntos, pela superação de obstáculos em conjunto e ajuda nos momentos mais difíceis;
- Aos meus amigos, em especial à minha amiga Marisa Mata, por toda a ajuda e interesse ao longo do meu percurso académico, confiança depositada em mim e apoio nos bons e maus momentos.

**A todos Muito Obrigado!**

## Resumo

Este relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, com o intuito da obtenção da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), pela discente Mariana Nepomuceno, com supervisão do Professor Dr. Mário Costa. Este contém uma introdução aos temas abordados no estágio – Atividades Aquáticas e Atividades de Academia – referindo explicações das temáticas relacionadas com estes, como Adaptação ao Meio Aquático, GAP, Hidroginástica, Musculação, Natação para Bebés, entre outros. Este reflete o percurso realizado pela estagiária ao longo deste semestre e terceiro ano, assim como, horários, atividades desenvolvidas e reflexões referentes aos dois estágios. Durante os estágios houve aspetos facilitadores, como estar perto de casa, ter supervisores de estágio com formação específica e oportunidade de desenvolver o estágio em dois contextos diferentes, o que foi muito enriquecedor. De referir também alguns aspetos dificultadores, tanto pessoal como profissional, nomeadamente a minha timidez e nervosismo nas aulas de GAP, a desatenção das crianças, ultrapassadas após experienciar a aplicação de sugestões dos supervisores. Referindo também as novas aprendizagens em ambos os estágios como as pegadas na Natação para Bebés, a teoria do Pólo Aquático e diferentes metodologias de treino, nas piscinas e no ginásio e os contributos para o meu futuro profissional.

Palavras-chave: atividades de grupo, hidroginástica, musculação, natação

## Índice

Agradecimentos .....	II
Resumo .....	III
Índice de Figuras .....	VI
Índice de Gráficos .....	VI
Índice de Tabelas .....	VI
Índice de Abreviaturas .....	VII
Introdução .....	1
I – Atividades Aquáticas .....	4
1.1 Revisão da Literatura .....	5
1.2 Escola Municipal de Natação de Santarém .....	14
1.2.1 Caracterização do meio envolvente – Santarém .....	14
1.2.2 Caracterização do local de estágio .....	16
1.2.3 Objetivos de estágio .....	19
1.2.4 Carga horária do estágio .....	19
1.2.5 População-alvo .....	20
1.2.6 Atividades desenvolvidas .....	21
1.2.7 Reflexão do 1º Semestre .....	23
II – Atividades de Academia .....	25
2.1 Revisão da Literatura .....	26
2.2 Academia SemKalorias .....	30
2.2.1 Caracterização do meio envolvente – Cartaxo .....	30
2.2.2 Caracterização do local de estágio – Academia SK .....	32
2.2.3 Objetivos de estágio .....	35
2.2.4 Carga horária do estágio .....	35
2.2.5 População-alvo .....	35
2.2.6 Atividades desenvolvidas .....	36

2.2.7 Reflexão do 2º Semestre .....	37
Referências Bibliográficas .....	38
Anexos .....	XXXVIII
Anexo I – Plano de Estágio da Escola Municipal de Natação de Santarém e Academia SK	
Anexo II – Calendário das Atividades	
Anexo III – Materiais de Atividades Aquáticas	
Anexo IV – Objetivos Específicos de Aprendizagem da Escola Municipal de Natação de Santarém	
Anexo V – Horário da EMNS	
Anexo VI – Planos das Aulas Lecionadas na EMNS	
Anexo VII – Carga Horária na EMNS	
Anexo VIII – Exemplo de um Relatório Semanal do 1º Semestre	
Anexo IX – Materiais de Atividades de Academia	
Anexo X – Horário do Ginásio Academia SK	
Anexo XI – Planos das Aulas Lecionadas e Treinos Prescritos no Ginásio Academia SK	
Anexo XII – Carga Horária na Academia SK	
Anexo XIII – Exemplo de um Relatório Semanal do 2º Semestre	

## Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa de Santarém. ....	14
Figura 2 – Município de Santarém. ....	14
Figura 3 – Igreja do Seminário. ....	15
Figura 4 – Logótipo Viver Santarém. ....	16
Figura 5 – Piscina Desportiva. ....	17
Figura 6 – Piscina de Aprendizagem. a.....	18
Figura 7 – Piscina Exterior e Piscina de Bebés. ....	18
Figura 8 – Piscina de Ondas e Escorregas. ....	18
Figura 9 – Mapa do Cartaxo. ....	30
Figura 10 – Município do Cartaxo. ....	30
Figura 11 – Igreja Matriz. ....	30
Figura 12 – Logótipo Clube de Natação do Cartaxo. ....	31
Figura 13 – Brasão do Cartaxo. ....	31
Figura 14 – Sala de Musculação e Cardiofitness. ....	32
Figura 15 – Sala de Aulas de Grupo. ....	34

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Esquema da Estrutura do Ginásio Academia SK. Fonte: Manual da Organização das Atividades Desportivas do Ginásio .....	32
---	----

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Protocolos de Avaliação. Fonte: Manual da Organização das Atividades Desportivas do Ginásio Academia SK .....	33
--	----



## Índice de Abreviaturas

**ABS** – Abdominais

**ACSM** – American College of Sports Medicine

**AMA** – Adaptação ao Meios Aquático

**BTC** – Braços, Tronco e Costas

**EMNS** – Escola Municipal de Natação de Santarém

**ESAS** – Escola Superior Agrária de Santarém

**ESDRM** – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

**ESES** – Escola Superior de Educação de Santarém

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**ESGTS** – Escola Superior de Gestão e Tecnologia de Santarém

**ESSS** – Escola Superior de Saúde de Santarém

**FC** – Frequência Cardíaca

**GAP** – Glúteos, Abdominais e Pernas

**HIIT** – Treino Intervalado de Alta Intensidade

**IPDJ** – Instituto Português do Desporto e Juventude

**ISLA** – Instituto Superior de Línguas e Administração

**NUTS** – Nomenclatura Comum das Unidades Territoriais Estatísticas

## Glossário

“**Sculls**” – movimentos de mão usados para impulsionar o corpo, são a parte mais essencial da natação sincronizada e é frequentemente utilizada para suportar o peso do corpo enquanto a nadadora se encontra de cabeça para baixo;

“**Eggbeater**” – é outra habilidade importante da natação sincronizada, sendo também utilizado no pólo aquático; é uma forma de remexer a água de modo a criar estabilidade e altura acima do nível da água, utilizando as pernas para se impulsionar para fora de água;

“**The Flyer**” – é normalmente o membro mais pequeno da equipa, sendo que têm de ser ágil e flexível, uma vez que tem de ser lançados para fora de água;

“**The Base**” – deve ser um membro relativamente pequeno e possuir uma boa força de pernas e um abdominal forte;

“**The Pushers**” – é normalmente o elemento do grupo maior e mais forte e devem encontrar-se espaçados;

“**Platform Lift**” – a base deita-se, debaixo de água, na posição de Back Layout. O topo coloca-se de cócoras no dorso da base, e levanta-se quando esta chega à superfície. Os restantes elementos deixam-se ficar em “eggbeater” de modo a suportar tanto a plataforma como o topo.

“**Stack Lift**” – a base coloca-se numa posição de cócoras a poucos metros da superfície da água, enquanto os “pushers” seguram as pernas e pés destas. O topo sobe para os ombros das bases. À medida que sobem os “pushers” esticam os braços, enquanto a base estica as pernas de maneira a atingir a altura máxima.

“**Throw**” – é realizado exatamente como a “Stack Lift”. No entanto, assim que se chega à superfície existe um “flyer” que salta da plataforma de maneira a realizar um movimento acrobático ou mesmo uma posição. Esta é a elevação mais difícil, devendo ser executada pela pessoa mais experiente.

“**Back Layout**” – corpo em extensão com a cara, peito, coxas e pés à superfície. Cabeça (especificamente orelhas) alinhadas com a bacia e tornozelos.

“**Front Layout**” – corpo em extensão com a cabeça, região dorso-cervical, nádegas e calcanhares à superfície. O rosto pode ou não estar à superfície.

“**Sailboat/Bent Knee**” – pernas fletidas e juntas, pés e joelhos à superfície e paralelos a ela, coxas perpendiculares. Cabeça alinhada com o tronco. Rosto à superfície.

“**Ballet Leg**” – O corpo em posição básica dorsal. Uma perna em extensão perpendicular à superfície da água.

“**Flamingo**” – uma perna em extensão, perpendicular à superfície da água. A outra perna fletida sobre o tronco, a meio caminho entre o joelho e o tornozelo em relação à perna vertical, pé e joelho paralelos à superfície. Rosto à superfície.

“**Vertical**” – corpo em extensão, perpendicular à superfície da água, pernas juntas. Cabeça (especificamente orelhas), bacia e tornozelos alinhados.

“**Crane**” – corpo em extensão na posição de vertical, com uma perna estendida para a frente, formando um ângulo de 90° com o corpo.

“**Bent Knee**” – uma perna fletida, com os dedos do pé em contato com a região interna da perna estendida, à altura do joelho ou coxa.

“**Split Position**” – pernas em afastamento ântero-posterior com os pés e coxas à superfície. Região lombar arqueada com a bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Ângulo de 180° entre as pernas estendidas, com a parte interior de cada uma das pernas alinhadas com a uma linha horizontal que separa as pernas, independentemente da altura das ancas.

“**Knight**” – região lombar arqueada, com a bacia, ombros e cabeça numa linha vertical. Uma perna na vertical. A outra encontra-se em extensão à retaguarda com o pé à superfície e o mais horizontal possível.

“**Side Fishtail**” – corpo em posição de vertical, com uma perna estendida para o lado e o pé à superfície independentemente da altura da bacia.

“**Side “Y”**” – é utilizado na posição de Catalina (a partir da posição de perna de ballet, é iniciada uma rotação do corpo. A cabeça, os ombros e o tronco iniciam a rotação à superfície, à medida que executam um movimento descendente, sem movimentos laterais, até \*a posição de grua. O ângulo entre as pernas mantêm-se em 90° ao longo de toda a rotação).

“**noseclip**” – uma espécie de mola para o nariz para evitar que a água entre;

“**ear-plugs**” – tampões para os ouvidos.



# Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio, estando inserida no plano curricular do 3º ano do curso de Desporto, com a supervisão do Professor Dr. Mário Jorge de Oliveira Costa, no ano letivo de 2013/2014, com o intuito de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso escolar. Sendo o local de estágio escolhido pelo aluno e poder ser efetuado de forma semestral, ou seja no primeiro semestre ser realizado num local e no segundo semestre em outro local, ou poder ser anual. Decidi fazer estágios diferentes em cada semestre, com atividades diferentes, de modo a enriquecer o meu percurso curricular, para o primeiro semestre, a Escola Municipal de Natação de Santarém e, para o segundo semestre, o ginásio Academia SemKalorias tendo por isso realizado dois planos de estágio, que se encontram em anexo (**Anexo I**). Fiz esta escolha pois a natação foi uma modalidade que sempre esteve presente na minha vida e é algo pelo qual me interessa e a academia porque, através de unidades curriculares lecionadas na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, desenvolvi um interesse especial pelos mesmos. Outra das razões da escolha destes dois locais foi a proximidade da minha residência e a diversidade de atividades que cada um oferece.

De maneira a que a realização deste possuísse uma planificação estruturada foi realizado um calendário anual das atividades (**Anexo II**) onde se encontra descrito a data de início, onde decorre e quando irá terminar, contendo os momentos de avaliação na ESECD e férias letivas.

A realização deste estágio dá a oportunidade aos alunos de colocarem em prática os conhecimentos adquiridos, através de um contacto direto com o mercado de trabalho que pretendem seguir, e adquirirem competências na prática das funções de um profissional de desporto.

Este relatório encontra-se dividido em **dois capítulos**, sendo eles a Escola Municipal de Natação de Santarém e a Academia SemKalorias. Tendo também as Referências Bibliográficas e os Anexos. No **primeiro capítulo**, começarei por fazer uma revisão da literatura onde, através de citações de autores e opiniões, falarei sobre a evolução da natação e das respetivas atividades aquáticas com que tive contacto explicando em que consistem, quais os fatores que lhes são inerentes e quais os materiais e espaços utilizados. Em seguida irei falar sobre a Escola Municipal de Natação de Santarém, caracterizando esta, o local de estágio (Complexo Aquático Municipal de Santarém) e o

espaço envolvente (Santarém), a população que frequenta a escola, direi quais foram os meus objetivos de estágio, gerais e específicos, demonstrarei a minha carga horária, o plano das minhas atividades e a descrição das mesmas, irei ainda referir atividades que propus e fazer uma reflexão do estágio realizado entre Outubro e Fevereiro.

No **segundo capítulo**, irei, através de citações de autores e opiniões, falar sobre a evolução dos desportos de academia e das respetivas atividades com que tive contacto explicando em que consistem, quais os fatores que lhes são inerentes e quais os materiais e espaços utilizados. Em seguida falarei sobre a Academia SemKalorias, caracterizando esta e o espaço envolvente (Cartaxo), caracterizarei a população que frequenta o ginásio, direi quais foram os meus objetivos de estágio, gerais e específicos, demonstrarei a minha carga horária, o plano das minhas atividades e a descrição das mesmas, irei ainda referir atividades que propus e fazer uma reflexão do estágio realizado entre Março e Junho.



# **I – Atividades Aquáticas**

## 1.1 Revisão da Literatura

Existem diversas atividades que são realizadas dentro de água, como a Adaptação ao Meio Aquático (AMA), Aquafísio, Deepwater, Hidrobike (Ciclismo Aquático), Hidroginástica, Natação para Bebés, Natação para Grávidas, Natação Pura, Pólo Aquático, Sincronizada, entre outras, e cada uma possui o seu próprio material (**Anexo III**) para que se tire o maior proveito das aulas. No entanto, apenas tive oportunidade de contacto com algumas – as quais irei enumerar em seguida e, posteriormente, explicar em que consiste cada uma delas – como AMA, Aquafísio, Deepwater, Hidroginástica, Natação para Bebés, Pólo Aquático e Sincronizada.

### Adaptação ao Meio Aquático

É a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas que nos permitem deslocar no meio aquático. Segundo Moreno e Sanmartín (1998), o desenvolvimento de habilidades motoras, tanto no meio aquático como terrestre, resulta das contínuas interações entre determinados fatores genéticos e as experiências prévias do indivíduo com o meio envolvente.

Tendo em conta o desenvolvimento motor e a aprendizagem, podemos verificar que as habilidades motoras básicas são uma espécie de pré-requisito para que exista uma posterior aquisição de habilidades motoras mais complexas, como as habilidades desportivas. No entanto, e com base no modelo de desenvolvimento cognitivo de Piaget, Gallahue (1982) defende que o processo de desenvolvimento deve ser feito por fases, tendo uma sequência universal e invariante, pois o ser humano passa pelas mesmas fases, na mesma ordem, mas com um progresso que depende do desenvolvimento de cada indivíduo. A passagem de um certo estágio para outro é visto como a passagem de um nível rudimentar para um outro nível superior. Quanto ao meio aquático, Langendorfer e Bruya (1995) fazem uma adaptação do modelo referido anteriormente para as atividades aquáticas, onde se observa que a aquisição das habilidades motoras básicas tem como objetivo promover a familiarização do indivíduo com o meio aquático, assim como a criação de autonomia no mesmo e as bases para a aprendizagem das habilidades motoras específicas.

Isto é, será necessário que um indivíduo adquira e consolide um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas antes de aprender habilidades motoras



específicas, como as técnicas de nado, remada da Natação Sincronizada ou retropedalagem no Pólo Aquático.

Para que exista a aprendizagem, aquisição e consolidação das habilidades motoras básicas é necessário abordar, nas aulas de AMA, o equilíbrio, onde se pode incluir a flutuação e rotações; a propulsão, onde se pode incluir os saltos; a respiração e as manipulações, onde também se pode incluir os batimentos, lançamentos e receções. A aprendizagem do equilíbrio encontra-se interligada com a propulsão, uma vez que a posição que melhor nos permite deslocar neste meio é a horizontal. Juntamente com o equilíbrio devem também ser abordadas as flutuações que, segundo Vilas-Boas (1984), são a expressão mecânica entre a densidade de um corpo e a densidade do líquido onde esse corpo se encontra mergulhado e as rotações que não são mais do que alterações temporárias do equilíbrio adquirido pois estas são realizadas sobre diferentes eixos (interno e externos) e diversos planos (sagital, frontal e transversal). Associado à aprendizagem da propulsão, encontra-se os saltos que, apesar de alguns autores defenderem que estes devem estar associados ao equilíbrio, podemos considerar como o método de deslocamento de um indivíduo do meio terrestre para o meio aquático pois os deslocamentos nas atividades aquáticas não são apenas realizados em contacto com a água. No que diz respeito à aprendizagem da respiração, esta constitui uma limitação da função ventilatória devido ao facto de algumas pessoas terem dificuldades na imersão da cara na água uma vez que é um ato diferente do movimento inato a que estamos habituados. Quanto às manipulações, estas são realizadas com o auxílio de materiais que permitem ao aluno explorar o meio em que se encontra, como por exemplo placas, esparguetes, bolas, entre outros. Em algumas manipulações, como é o caso das que são realizadas com bolas, são efetuados lançamentos, passes, receções e batimentos, movimentos estes que são, maioritariamente, observados na atividade de Pólo Aquático.

### **Aquafísio**

É uma atividade aquática realizada numa piscina aquecida em que se visa a reabilitação da pessoa, sendo destinada a pessoas idosas ou com patologias e lecionada, principalmente, por fisioterapeutas.

Esta atividade não é apenas conhecida como Aquafísio mas também como Fisioterapia Aquática ou Hidroterapia. É realizada através de exercícios que poderão, ou não, ser efetuados com música e que, devido ao meio em que é realizada, permitem

melhorias observáveis assim que os alunos entram na água, pois associado a esta encontra-se a pressão hidrostática, a flutuação, a viscosidade e o calor. Ao longo dos tempos tem-se vindo a observar resultados cada vez mais positivos no tratamento e prevenção de patologias, que advém da prática de atividade física no meio aquático.

A Aquafísio permite ao seus alunos, como já foi referido anteriormente, experienciar uma serie de benefícios tanto a nível fisiológico como físico-motor. No que diz respeito aos efeitos fisiológicos, principalmente ao nível do organismo, estes são observados quando o corpo se encontra imerso, como por exemplo:

- Vasoconstrição periférica;
- Aumento da pressão sobre os vasos linfáticos;
- Aumento do suporte sanguíneo a nível muscular;
- Melhoria respiratória, renal e hormonal.

A nível físico-motor, para além de se encorajar a prática das atividades diárias e uma sensação de bem-estar, observa-se:

- Alívio da dor e espasmos musculares;
- Manutenção ou aumento da amplitude de movimentos articulares;
- Fortalecimento muscular e treino de resistência;
- Reeducação dos músculos afetados;
- Melhoria na circulação e diminuição de edemas;
- Manutenção e melhoria do equilíbrio, propriocepção, coordenação e postura.

### **Hidroginástica**

Esta é uma atividade aquática que tem como base um número variado de exercícios no meio aquático, sendo acompanhados de músicas rítmicas, que podem ser efetuados isoladamente ou de modo a realizar uma coreografia. Esta pode ser praticada por motivos de saúde (em que é necessário prescrição médica) ou recreação/lazer proporcionando aos seus praticantes diversos benefícios. Alguns desses benefícios são:

- Atenuação do efeito da força de gravidade;
- Alcançar rapidamente um maior fortalecimento muscular;
- Aumento do dispêndio energético;
- Diminuição da sensação de desconforto;

- Meio facilitador da prática de atividade física e do estabelecimento de relações interpessoais.

Apesar de o termo “Hidroginástica” ser o mais usual não é o único a ser utilizado para determinar este tipo de atividade aquática. Também se utiliza os termos “Ginástica Aquática”, “Aquaeróbica”, entre outros pois muitos pensam que esta atividade não é mais do que a transferência de uma aula de Aeróbica, bem como das suas variantes, para o meio aquático. O que não é o caso pois dentro de água estamos sujeitos a leis da física que não são as mesmas que no meio terrestre.

O que explica que numa aula de Hidroginástica é normal existirem grupos bastante heterogéneos, o que nos leva a criar uma aula onde sejam tidos em conta os interesses e expectativas dos alunos, tanto individualmente como em grupo, pois todos poderão executar o mesmo exercício mais cada um irá realizá-lo numa variante diferente de modo a atingir o nível de intensidade que pretende. Assim, ao planear uma aula teremos de ter em conta um conjunto de pressupostos biomecânicos essenciais para a seleção dos exercícios a realizar, assim como a intensidade, o seu controlo e os materiais a utilizar. A intensidade do exercício pode, segundo Barbosa e Queirós (2005), ser definida através da tensão superficial, pressão e impulsão hidrostática, equilíbrio, arrasto, leis do movimento newtonianas e alavancas anatómicas. E para o seu controlo podem ser utilizados vários métodos, como medição da frequência cardíaca, teste da fala, entre outros. Sendo o mais usual o do teste da fala onde através de pequenas questões como “Está tudo bem?” e da nossa observação podemos perceber em que condições se encontram os alunos. Quanto ao material utilizado pode ser desde esparguetes, pranchas, bolas, remos, pesos, entres outros ou nenhum, o que determinará a intensidade e a variedade de exercícios que se podem realizar numa aula.

Ao longo do tempo têm vindo a surgir várias vertentes para a Hidroginástica, como Hidrobike, Deepwater, Step Aquático, Combat, Técnicas de relaxamento, Localizada, entre outras.

### **Deepwater**

Esta é uma aula realizada em águas fundas, ou seja, não existe contacto com o fundo da piscina. Neste tipo de aulas, devido ao inexistente contacto com o fundo da piscina, os alunos utilizam materiais de flutuação, que podem ser, cintos, esparguetes, garrações de água vazios, entre outros, ou nenhum tipo de material, se se sentirem à vontade para

tal. Esta atividade, assim como a hidroginástica, é efetuada ao som de música, o que também permite realizar coreografias.

### **Natação para Bebés**

É uma classe destinada a crianças com menos de três anos, onde estas têm um primeiro contacto com o meio aquático. Esta fase é importante antes de iniciarem o processo de adaptação ao meio aquático. É através de um conjunto de atividades que lhes permitem apreender um conjunto de vivências, conhecimentos e condutas para que, de uma forma correta, consigam adaptar-se ao meio em questão. No entanto, têm surgido diversas nomenclaturas para o termo “Natação para Bebés” como “Adaptação ao meio aquático na primeira infância”, “Atividades aquáticas do bebé”, “Natação precoce”, “Atividades aquáticas na primeira infância”, entre outras. Muitos autores discordam desta denominação associando esta ao ensino precoce das técnicas formais de nado, tal como refere Barbosa e Queirós (2005).

De modo a que uma aula de natação para bebés tenha sucesso é necessário ter em conta vários fatores como:

- “Pais” que são considerados um elemento de segurança para a criança e criam um ambiente que permita promover a autossuperação da criança;
- Número de alunos presentes que não deve ser muito elevado de modo a promover um ambiente que permita uma melhor relação entre a criança, os pais e o professor;
- Frequência com que são realizadas as aulas deve ser uma vez por semana, pois não necessita de ser muito elevada, uma vez que ainda se tem em conta o período de banho em casa;
- Horário a que é realizada a aula, que deve ter em conta a disponibilidade dos pais e da criança (tendo por isso de ser pós-laboral ou aos fins de semana) e das necessidades básicas desta (comer, dormir);
- Duração das aulas que não devem exceder os 30 minutos, sendo que, segundo Barbosa e Queirós (2005), tende-se a realizar algumas aulas de 45 minutos nas crianças mais velhas de modo a que estas passem para as aulas de adaptação ao meio aquático;
- Condições da piscina que devem ser de pequenas dimensões (16mx8m) e com uma profundidade que permita dar à criança (assim como no meio terrestre), uma

sensação de autonomia na posição vertical (no meio aquático), mas não sendo isto possível devem existir pelo menos profundidade suficiente para que os pais consigam auxiliar as crianças, ou seja, a profundidade deve encontrar-se entre os 0,40m e o 1,20m – segundo informações do APPPAGES – IPDJ.

- Ambiente este deve possuir uma luminosidade suave e indireta, sem que as luzes apontem para a piscina onde se encontram as crianças e em redor deve existir um ambiente tranquilo pois o barulho e o movimento tendem a desconcentrar a criança da atividade de estão a realizar;
- Água deve ser regularmente controlada com análises e a temperatura encontrar-se entre os 30°C e os 32°C pois as crianças tendem a possuir mais perdas de calor por condução, uma menor capacidade para dissipar o calor através da sudorese e menor sensibilidade relativamente ao aumento da temperatura comparada com um adulto;
- Vestuário da criança deve ser umas fraldas que, atualmente, se utilizam para ir para a praia pois absorvem menos líquidos do meio exterior, relativamente às fraldas normais, e, se os pais assim o desejarem, um fato de banho ou calções justos e uma toca. Quanto aos pais estes devem utilizar fato de banho ou calções e uma toca e, ainda, levar consigo uma toalha ou robe para tapar a criança assim que esta sai da piscina de maneira a evitar as diferenças de temperatura.

Para que, numa aula de natação para bebés, consigamos que uma criança evolua progressivamente devemos utilizar diferentes materiais, de modo a alterar o contexto em que se realiza a tarefa e, assim, diversificar as experiências vivenciadas por estas no meio aquático. Estes materiais tanto podem destinar-se a ajudar a criança a flutuar/equilibrar-se como para ajudar na propulsão ou para ajudar na visão e respiração desta no meio aquático. Podem também ser utilizados materiais de foro recreativo que permitem ao professor motivar a criança a fazer os exercícios servindo de distração e podem ser arcos, barras, regadores, entre outros (pequeno porte) ou escorregas, tapetes, entre outros (grande porte); ou serem adaptados para o meio aquático, ou seja, usar brinquedos idênticos aos que a criança utiliza em casa no banho, como patos de borracha ou barcos. Este facto ajuda a que a criança realize uma determinada tarefa e permite-nos observar a sua reação quanto a esta.

O professor, nesta classe, também tem o papel de ensinar aos adultos quais as melhores formas – pegadas – de segurarem as crianças de maneira a que não demonstrem

medo pois isso pode influenciar a confiança entre os dois uma vez que esta sente quando se demonstra algum nervosismo ou intranquilidade por parte de quem a segura. No entanto, o adulto consegue, com o tempo, aperceber-se de quando a criança se encontra tensa ou relaxada na tarefa e, a partir daí, escolhe a melhor abordagem. Quanto às diferentes pegadas que existem, estas podem ser verticais, dorsais com dois apoios, apenas no ombro e com um apoio ou ventrais com um ou dois apoios. A pega deve ser realizada sempre dentro do campo de visão da criança pois isso permite que a criança se sinta segura e confiança ao realizar a tarefa.

As aulas de natação para bebés devem ser planeadas tendo em conta seis conteúdos essenciais e seguindo uma determinada ordem. Inicialmente temos a adaptação ao local em que a criança se habitua ao espaço, docente, outras crianças e pais, de entre outros aspetos; em seguida, as flutuações e, paralelamente, as rotações (equilíbrio) em diferentes decúbitos (dorsal, vertical, ventral) e apoios; seguidamente os deslocamentos em diferentes decúbitos, direções (linha reta, zig-zag, entre outros) e apoios; depois as imersões em que a criança já se deve encontrar habituada ao meio aquático e devendo-se começar pela imersão vertical e depois passar para a imersão ventral; posteriormente as passagens onde estimulamos os movimentos propulsivos da criança, em que os adultos apenas dão o impulso inicial e não arrastam esta; e, finalmente, os saltos, que são apreendidos no mesmo momento que as passagens, e que são inicialmente realizados de pé (da borda ou escorrega) e, numa altura mais avançada, são realizados saltos de cabeça de modo a fazer a transição para a adaptação ao meio aquático.

### **Pólo Aquático**

É um jogo coletivo jogado dentro de água entre duas equipas, possuindo características de futebol quanto às táticas utilizadas, de natação quanto ao deslocamento dentro de água e de andebol quanto ao gesto técnico de lançamento.

Este foi criado no final do século XIX em Inglaterra, apesar de no início do século XVIII, na Escócia e Inglaterra, já se praticar algo parecido mas ao que se dava o nome de rugby aquático. Esta modalidade e o futebol, segundo Silva (2007), foram os primeiros jogos coletivos a fazerem parte das Olimpíadas, fazendo parte dos Jogos Olímpicos de Paris em 1900, apenas na vertente masculina, mas só nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000 é que foi incluída a vertente feminina.

Um jogo de pólo é dividido em quatro partes, cada uma com oito minutos de tempo útil, e quando existe empates, assim como no futebol, existe prorrogação e, se este continuar empatado, são realizados cinco penaltis de cada equipa.

O objetivo de um jogo de pólo, assim como de todos os jogos coletivos, é marcar golos, sendo que a equipa que marcar um número de golos superior ao da equipa contrária ganha a partida. Os jogadores devem conduzir a bola com qualquer parte do corpo exceto com as duas mãos ao mesmo tempo e dar um murro na bola, não podendo afundar a mesma quando atacado. Quanto ao guarda-redes, este pode dar murros na bola, pegar na mesma com as duas mãos e ainda colocar os pés no chão, desde que a sua equipa não esteja com posse de bola.

As equipas são constituídas por 13 jogadores, em que jogam 6, que podem ser substituídos pelos outros 6 jogadores suplentes durante o jogo (pedidos de tempo ou quando for golo) e um guarda-redes em campo. Cada jogador possui uma touca de pano com uma proteção para as orelhas, sendo estas numeradas de 1 a 13 e podendo ser azuis ou brancas para os jogadores – uma equipa utiliza toucas azuis e a outra toucas brancas – e vermelhas para o guarda-redes, este utiliza sempre o número 1. Quanto à bola esta tem de pesar entre 400g e 450g e medir entre 68cm e 71cm para os homens e entre 65cm e 67cm para as mulheres.

Cada equipa tem cerca de 30 segundos para executar uma jogada, tempo este que é cronometrado pelos árbitros de mesa e colocado num sítio onde os jogadores e respetivos técnicos consigam ver. Este tempo volta ao início sempre que uma equipa recupera a posse de bola, ou é feito um remate à baliza – se a equipa que fez o remate conseguir a posse de bola tem cerca de 30 segundos para fazer uma nova jogada –, ou um jogador comete uma falta considerada grave. Existem quatro tipos de faltas: faltas simples, faltas graves, faltas de penalti e faltas gravíssimas.

Um campo de pólo deve ter as seguintes dimensões: 20m a 30m de comprimento e 10m a 20m de largura. As balizas devem ser colocadas a 0,30m do limite da piscina, possuir igual distância das laterais da piscina e encontrarem-se a 0,90m da superfície da água, se a profundidade for de 1,50m ou mais. As delimitações das áreas específicas do jogo são feitas através de três marcações: uma vermelha que é colocada a 2m da linha de golo, onde os jogadores não podem receber passes nem permanecer muito tempo e onde são marcados os cantos; uma amarela que se encontra colocada a 5m da linha de

golo, onde são marcados os penaltis, de onde o guarda-redes, após passar tal linha, não pode receber a bola com as duas mãos e não podem ser marcadas faltas, simples ou graves, diretamente para a baliza; e uma branca que é colocada no meio do campo e na linha de golo e de onde o guarda-redes não pode passar.

### **Natação Sincronizada**

É uma mistura de natação com dança e ginástica em que os atletas têm de fazer, na água, rotinas elaboradas – podem ser individuais, duetos, trios ou combinações – acompanhadas de música. Esta modalidade exige que os atletas possuam certas habilidades, como força, resistência, flexibilidade, benevolência, arte e uma sincronização precisa. É de salientar que também é necessário que consigam ter um grande controlo de respiração, uma vez que vão várias vezes abaixo do limite da água e podem até permanecer nesse estado algum tempo.

Esta modalidade terá surgido, na década de 1900 no Canadá, através de simples acrobacias dentro de água, sendo principalmente praticada por mulheres, apesar de começar a existir alguma participação masculina. No entanto, têm surgido vários nomes para esta modalidade, no início era conhecida como Ballet Aquático, mas desde então tem sido chamado de Natação Rítmica, Natação Artística, Nado Sincronizado, Acrobacias Aquáticas e Natação Sincronizada.

O nome Natação Sincronizada terá surgido em Chicago, pelo atleta Norman Ross, em 1933 durante o 1º Mundial. Mas apenas em 1948 nos Jogos Olímpicos de Londres, se estreou em apresentações da modalidade.

As atletas de natação sincronizada têm de aprender determinadas habilidades base, como “Sculls” e “Eggbeater”, saltos, que são separados em três grupos – “The Flyer”, “The Base” e “The Pushers” – para que uma rotina tenha sucesso, levado a um certo número de saltos – “Platform Lift”, “Stack Lift” e “Throw” – e posições que permitem a realização de um variado número de combinações – “Back Layout”, “Front Layout”, “Sailboat/Bent Knee”, “Ballet Leg”, “Flamingo”, “Vertical”, “Crane”, “Bent Knee”, “Split position”, “Knight”, “Side Fishtail” e “Side “Y””. Estas necessitam de utilizar um “noseclip” de borracha e “ear-plugs” para que não entre água tanto pelo nariz como pelos ouvidos e utilizam uma gelatina para que o cabelo não saia do lugar durante a rotina, fatos e acessórios de cabelo.



## 1.2 Escola Municipal de Natação de Santarém

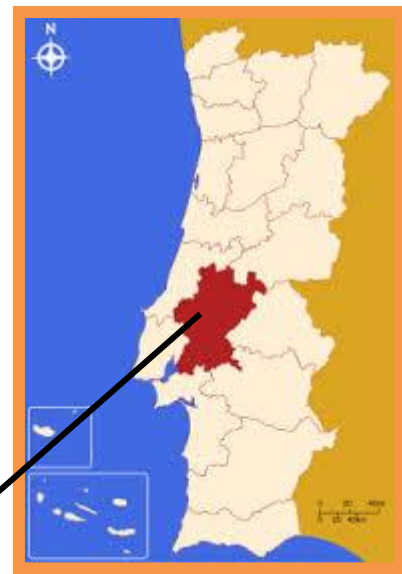
### 1.2.1 Caracterização do meio envolvente – Santarém

**Santarém** é uma cidade portuguesa, capital de Distrito, com cerca de 29 180 habitantes.

Esta foi, em 715, conquistada pelos Mouros até que D. Afonso Henriques, num golpe audacioso em 1147, a conquistou definitivamente. Nessa altura utilizavam o nome Scalabis, nome romano para designar a antiga cidade que possui origens místicas, mais propriamente Greco-Romanas e Cristãs. Os primeiros vestígios de presença humana remetem ao séc. VIII a.C. Durante o período da colonização romana na cidade, esta tornou-se no principal entreposto comercial do médio Tejo e num dos mais importantes centros administrativos da província Lusitana. Depois das invasões dos Alanos e Vândalos, a cidade passou a chamar-se Santa Irene.



**Figura 2** – Município de Santarém. **Fonte:** <http://www.tintazul.com.pt/castelos/str/index.html>



**Figura 1** – Mapa de Santarém. **Fonte:** <http://www.pandaempresas.net/?link=portugal/mapa-santarem.php>

O **Município** é limitado a Norte por Porto de Mós, Alcanena e Torres Novas; a Leste pela Golegã e Chamusca; a Sueste por Alpiarça e Almeirim; a Sul pelo Cartaxo; a Sudoeste pela Azambuja; e a Oeste por Rio Maior. É também sede de um município com 560,2 km<sup>2</sup> de área e 62 200 habitantes (Scalabitanos) (segundo Censos 2011), subdividido em 28 freguesias (até 2013). Atualmente, com 18 freguesias.

Santarém é conhecida como a “Capital do Gótico” devido ao **Património** arquitetónico que possui e possuiu. Já no romance de Almeida Garrett, *Viagens da Minha Terra*, foi referido a decadência em que a cidade de Santarém se situava relativamente aos seus ilustres edifícios. De entre muitos dos monumentos históricos, conventos, igrejas, teatros, destacam-se o Convento de São Francisco, a Igreja do Seminário (Sé Catedral), Torre das Cabaças e as Muralhas da Cidade.



**Figura 3** – Igreja do Seminário. **Fonte:** [http://aminhasantarem.blogspot.pt/2011\\_09\\_01\\_archive.html](http://aminhasantarem.blogspot.pt/2011_09_01_archive.html)

No que diz respeito à **Educação**, possui diversos estabelecimentos de ensino desde o pré-escolar ao secundário. A nível superior é importante referir o Instituto Politécnico de Santarém. Quanto ao ensino privado, o Instituto Superior de Línguas e Administração (ISLA) é a única instituição na região.

A nível **Social**, existem diversas instituições de apoio à infância, ao idoso e à pessoa com deficiência. A nível da **Saúde**, tem instituições como centros de saúde, um hospital distrital e outras instituições de carácter privado. Relativamente ao **Desporto**, apresenta diversos equipamentos e associações. Entre as quais o Complexo Aquático e o Pavilhão Municipal.

## 1.2.2 Caracterização do local de estágio

A Escola Municipal de Natação de Santarém (EMNS) foi criada a 1 de Outubro de 2002, data em que foi oficialmente inaugurado o Complexo Aquático Municipal de Santarém. Esta funciona em dois espaços físicos diferentes, distando cerca de 3km, em pólos opostos da cidade de Santarém



**Figura 4** – Logótipo Viver Santarém. **Fonte:** <http://www.cm-santarem.pt/Paginas/Default.aspx>

(Complexo Aquático e Piscinas do Sacapeito). Funcionando desde a década de 70 do séc. XX nas Piscinas Municipais do Sacapeito, tendo estado encerradas devido a um incêndio, e, posteriormente, dando seguimento às atividades pré-definidas, e desde 1 de Outubro de 2002 no Complexo Aquático Municipal de Santarém, data em que foi oficialmente inaugurado.

A EMNS, quando reiniciou a sua atividade em 2002, contava com cerca de 850 alunos, repartidos pelas duas instalações, Piscinas do Complexo Aquático e Piscinas do Sacapeito. Atualmente conta com cerca de 1800 alunos inscritos nas suas diversas modalidades.

Desde o início uma das grandes preocupações e objetivos da coordenação técnica é criar uma escola de natação que ofereça um conjunto de atividades desportivas aquáticas que vá ao encontro das necessidades do utente, não só ao nível do ensino mas também ao nível do lazer e terapia. Todas as atividades são orientadas técnica e pedagogicamente por profissionais especializados ou com habilitação própria, de modo a proporcionar a maior qualidade nas atividades.

Atualmente desenvolvem-se um total de 28 atividades – Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático, Deepwater, Competição de Natação Pura, Águas Abertas, Recreação Aquática, Hidroginástica (Sénior, Nível I e Nível II), Aprendizagem para Maiores de 15 anos (Nível I e II), Aperfeiçoamento e Manutenção, Aprendizagem dos 4 aos 6 anos, Aprendizagem dos 6 aos 9 anos (Nível I, II e III), Aprendizagem dos 10 aos 15 anos (Nível I, II e III), AMA (Nível I, II e III), Aula para Bebés (6 aos 18 meses e 19 aos 36 meses), Aquafísio e classe dos 3 anos.

As classes da Escola Municipal de Natação de Santarém estão organizadas em blocos de um, dois ou três dias por semana, à exceção da classe de competição. Cada classe

tem objetivos específicos (**Anexo III**) e a duração de 45 minutos, à exceção das classes de bebés, classe dos 3 anos, Ama I, (30 minutos) e a classe de competição (cerca de 2 horas).

Antes de os alunos efetuarem a inscrição na EMNS são realizadas avaliações, de modo a perceber o que estes sabem fazer, para se determinar em que classe é que o aluno pode ser inserido. Só depois desta avaliação é que podem fazer a inscrição escolhendo, dentro do horário disponível para cada classe, o horário que irá frequentar.

### **Complexo Aquático Municipal de Santarém**

Este Complexo Aquático Municipal de Santarém possui piscinas exteriores e piscinas interiores, encontrando-se imagens em anexo (**Anexo IV**). As piscinas interiores, que se encontram divididas em dois espaços, são compostas por uma piscina desportiva (25m x 21m x 2,00/2,20m), num dos espaços, que possui 8 pistas e, no outro espaço, por um tanque de aprendizagem (16,65m x 11m x 0,70/1,20m) e um chapinheiro (6,15m x 2,75m x 0,70m).

Na piscina desportiva, devido à sua profundidade, realizam-se atividades como:

- Natação Pura;
- Natação Sincronizada;
- Polo Aquático;
- Deepwater;
- Competição de Natação Pura;
- Águas Abertas;
- Recreação Aquática.



**Figura 5** – Piscina Desportiva. **Fonte:** própria

Na piscina de aprendizagem efetuam-se atividades como:

- Hidroginástica (Sénior, Nível I e Nível II);
- Aprendizagem para Maiores de 15 anos (Nível I e II);
- Aperfeiçoamento;
- Manutenção;
- Aprendizagem dos 4 aos 6 anos;
- Aprendizagem dos 6 aos 9 anos (Nível I, II e III);

- Aprendizagem do 10 aos 15 anos (Nível I, II e III);
- AMA (Nível I, II e III);
- Aula para Bebés (6 aos 18 meses e 19 aos 36 meses);
- Aquafísio;
- Classe dos 3 anos.



**Figura 6** – Piscina de Aprendizagem.  
**Fonte:** própria

A piscina exterior, que apenas é utilizada durante a época balnear, possui dois tipos de escorregas, uma piscina de ondas, uma piscina para bebés e um espaço envolvente rico em estruturas de apoio.



**Figura 7** – Piscina Exterior e Piscina de Bebés. **Fonte:** <http://www.bestguide.pt/parque-aquatico-de-santarem/>

**Figura 8** – Piscina de Ondas e Escorregas. **Fonte:** <http://viversantarem.pt/complexo-aquatico/galeria/>



### 1.2.3 Objetivos de estágio

#### Gerais

- Adquirir e consolidar conhecimentos relativamente às atividades aquáticas;

#### Específicos

- Planear/ realizar as aulas de Adaptação ao Meio Aquático;
- Planear/ realizar as aulas de Hidroginástica;
- Planear/ realizar as aulas de Natação para Bebés;
- Adquirir conhecimentos das aulas de Deepwater, Natação Sincronizada e Pólo Aquático

### 1.2.4 Carga horária do estágio

De modo a que houvesse uma planificação semestral, foi elaborado um horário (**Anexo V**) em conjunto com a Supervisora de Estágio, Prof. Tânia Batista, de modo a otimizar as atividades e para que professores e a estagiária pudessem fazer o planeamento das aulas (**Anexo VI**) que iria realizar. Sendo que:

- Á Quinta-feira entrava às 11 horas e saía às 12:30h para almoço; voltava a entrar às 15:30h e saía, numa primeira e segunda fase, às 21 horas, e numa terceira fase saía às 20:30h, o que perfazia um total de 6:30h/ 7 horas.  
Participando em 7 a 9 atividades.
- Á Sexta-feira entrava, numa primeira e segunda fase, às 9:30h, e numa terceira fase às 11 horas e saía às 12:30h para almoço; voltava a entrar às 15:30h e saía, numa primeira fase às 20:30h, e numa segunda e terceira fase às 22 horas o que perfazia um total de 6:30h/ 7:30h.  
Participando em 6 a 7 atividades.
- Ao Sábado entrava às 9 horas e saía para almoço às 13 horas; voltava a entrar às 14:30h e saía às 16:30h o que perfazia um total de 5:30h/ 6 horas.  
Participando em 2 a 3 atividades.

### 1.2.5 População-alvo

A população alvo das minhas atividades distribuiu-se por diversas faixas etárias, desde os 6 meses, nas aulas de natação para bebés, aos 60 anos ou mais, nas aulas de Hidroginástica Sénior. Sendo que, à quinta-feira, existem cerca de 27 utentes na aula de Hidro Sénior, 8 utentes na aula de AMA I do professor Renato, 8 utentes na primeira aula de AMA I do professor César, e 10 utentes na segunda, 33 utentes na aula de Hidro Nível I e 25 utentes na aula de Hidro Nível II. À sexta-feira, encontram-se cerca de 31 utentes na aula de Hidro Sénior, 10 utentes na aula de AMA III, 10 utentes na aula de AMA II – B, 8 utentes na aula de 4 – 6 anos e 24 utentes na aula de Pólo Aquático. No sábado, em ambas as aulas de bebés, encontram-se cerca de 11 utentes inscritos.



### 1.2.6 Atividades desenvolvidas

Particpei em algumas atividades desenvolvidas por esta instituição, nomeadamente:

- Torneio de Natal de Pólo Aquático no dia 14 de Dezembro de 2013;
- Evento “Desporto Solidário” nos dias 9, 10 e 11 de Janeiro de 2014;
- Captação de Talentos no dia 22 de Fevereiro de 2014.

Quanto ao torneio de natal, este decorreu em simultâneo com a aula de natação para bebés, não tendo por esse motivo participado desde início na realização deste. Apesar deste aspeto, colaborei no aquecimento das equipas, pois enquanto uma equipa jogava a outra estava a fazer o aquecimento para quando entrasse. Esta tarefa foi pouco fácil pois alguns dos jogadores preferiam ver como estava a decorrer a atividade em vez de aquecer, sendo necessário utilizar algumas estratégias para manter a sua atenção.

Relativamente ao evento “Desporto Solidário”, foi-me solicitado pelo professor João Dias a participação neste através da participação na marcha solidária e na entrega de prémios. Durante a marcha foram visíveis algumas dificuldades (quebras) pois os participantes que se encontravam à frente aceleraram um pouco o passo, e como tínhamos uma pessoa em cadeira de rodas (não podíamos acelerar muito), foi necessário controlar melhor o ritmo da marcha para evitar quebras na marcha. O que foi ultrapassado comunicando com quem estava mais á frente para que abrandasse o passo para que chegássemos todos juntos. Na entrega de prémios, tinha a responsabilidade de indicar qual o local por onde os convidados ao palco teriam de entrar e sair, sendo necessário estar bem atenta para que o circuito de saída e entrada fosse o estabelecido. No final deste, auxiliei os organizadores e colaboradores na arrumação do material.

No que diz respeito à captação de talentos, após a aula de natação para bebés, colaborei com os professores na realização dos exercícios, tendo realizado alguns exercícios propostos por mim. No final e ajudei na arrumação do material utilizado na atividade. Os exercícios consistiam em fazer competição entre duas equipas sem qualquer material e, posteriormente, utilizando bolas e colchões. Tive também de acompanhar uma participante que não se sentia à vontade na piscina desportiva, tendo por isso ido para o tanque de aprendizagem até a aula terminar. Nesta parte tive de aplicar os conhecimentos de pedagogia e psicologia, relativamente aos diferentes estádios da criança, de modo a entender o medo desta e qual a melhor forma de ajudá-la.



Isto contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, na medida de ser capaz de aplicar os conhecimentos que me foram transmitidos e contribuir para a melhor adaptação da criança.

Durante o período de estágio na Escola Municipal de Natação de Santarém fui propondo algumas atividades com as quais pensei que a escola poderia beneficiar, como:

- Natação para grávidas;
- Hidrocycling.

No entanto, não foi possível a sua concretização devido ao facto de a EMNS ter, anteriormente, tentado implementar a atividade de Natação para Grávidas já por duas vezes mas sem sucesso. A não concretização deve-se a vários fatores, nomeadamente, a fraca adesão de grávidas anteriormente inscritas na modalidade. Quanto ao Hidrocycling, esta não foi possível devido ao facto de o material utilizado para as aulas ser de um custo elevado e de não existir espaço nem horário disponível para tal atividade.

### 1.2.7 Reflexão do 1º Semestre

De maneira a ter uma perspetiva geral do que foi realizado neste primeiro semestre do 3º ano de Licenciatura é necessário refletir sobre os objetivos estabelecidos no início do estágio na EMNS, bem como sobre outros fatores relacionados.

Relativamente aos objetivos estabelecidos, foram atingidos na medida que os planos de aula efetuados por mim foram postos em prática, sendo que nas primeiras deparei-me com alguns problemas, nomeadamente, no que diz respeito à colocação de voz. Após avaliação do professor orientador foi ultrapassado colocando em prática as sugestões do mesmo, colocando-me melhor no espaço e sendo mais específica para a população que se encontrava à minha frente. Algumas das aulas realizadas por mim foram por decisão do momento, não por opção própria, pois muitas das vezes os professores avisavam-me minutos antes das aulas tendo por isso de improvisar com o material que se encontrava à minha disposição. Nestes momentos, tentei sempre mobilizar todos os conhecimentos e usar as melhores técnicas.

Durante o estágio na EMNS aprendi várias maneiras de realizar uma aula de Hidroginástica pela vivência com os dois professores com que me encontrei e através das diferentes formas de utilizar o material à minha disposição, do tipo de música escolhida, dependendo da população que se encontra na aula e do tipo de espaço que possuo. Quanto às aulas de AMA, percebi que não é fácil transmitir o que se quer a crianças em idades tão tenras, principalmente quando só estamos presentes uma vez por semana e queremos que eles nos respeitem, pois estas querem estar numa atitude quase exclusivamente lúdica. No que diz respeito às aulas de Natação para Bebés, Natação Sincronizada e Pólo Aquático, não tinha ideia de que possuíam conteúdos tão complexos como as pegas ao mergulhar por um arco só o professor e o bebé, a dificuldade em controlar o nosso corpo para fazer uma figura e as táticas de jogo existentes no pólo. Pelo que senti necessidade de procurar, junto dos professores e em bibliografia, para adquirir conhecimentos para ultrapassar as dificuldades. Já a Deepwater nunca pensei que fosse tão difícil manter-se à superfície da água com e sem o cinto, uma vez que advém da Hidroginástica.

Apesar de neste semestre ter aprendido imensas coisas, e ter excedido as horas destinadas ao primeiro semestre (**Anexo VII**), sinto que, se não tivesse começado por estar tão nervosa no início e se tivesse a oportunidade de estar mais do que três dias na

instituição, poderia ter aprendido mais coisas relevantes para a minha formação como pessoa e profissional de desporto. Isto porque a instituição possui imensas atividades, como as referidas anteriormente, que considero de muito interesse e que, tendo esta o material adequado para a prática destas, possibilita uma grande leque de experiências importantes para qualquer profissional de desporto que se interesse por esta área.

Para que não perdesse todos os conteúdos, conselhos e conhecimentos que me foram transmitidos pelos professores da EMNS realizei relatórios semanais (exemplo no **Anexo VIII**) de modo a futuramente, se me encontrar a trabalhar na área, poder lembrar e aplicar os conhecimentos que me foram passados.



## **II – Atividades de Academia**

## 2.1 Revisão da Literatura

O desporto em Portugal tem vindo a crescer, tanto a nível de formação como recreação e lazer. Vivemos uma sociedade em que a cultura do corpo assume contornos sem par e parte substancial do “espírito do tempo” focaliza-se na elevação do “corpo físico”. É por este motivo que a musculação é a atividade mais reconhecida na promoção de alterações ao nível da aparência física, o que constitui uma das principais razões que leva as pessoas à sua prática pois procuram “alimentar” a sua autoestima.

No entanto, cada vez mais se encontram estabelecimentos onde é possível realizar atividade física, esteja a chover ou a fazer sol. A estes estabelecimentos dá-se o nome de Ginásios.

Segundo o *American College of Sports Medicine (ACSM)* define o termo *fitness* (Ceragioli, 2009) como sendo a capacidade para realizar atividade física de nível moderado a elevado, sem causar fadiga impropria, e a faculdade de manter essa capacidade ao longo da vida (ACSM, 1998).

É nos Ginásios que podemos encontrar um grande número de atividades, desde musculação a atividades de grupo. Através da musculação podemos realizar vários tipos de exercícios, sejam estes cardiovasculares ou musculares, com o auxílio de materiais apropriados (**Anexo IX**). Estes materiais permitem-nos trabalhar todos os segmentos – sagital, frontal e transversal – que o nosso corpo consegue executar, possibilitando a melhoria da nossa condição física. É nesta modalidade que se encontra mais pessoas, desde jovens a adultos ou idosos, homens e mulheres, pois permite, através de um treino cardiovascular, melhorar a condição física, controlar o peso corporal, reduzir a incidência de doenças das artérias e baixar os níveis de *stress*. O treino muscular, por sua vez, possibilita aumentar o metabolismo, ganhar massa muscular, tonificação muscular, fortalecer os ossos e articulações, prevenir o aparecimento de doenças coronárias, diminuir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar a condição física. Nas aulas de grupo encontramos homens, no entanto, os grupos são maioritariamente constituídos por mulheres, na maioria das aulas realizadas. Existem diversas atividades de grupo, nomeadamente ABS, Balance, BTC, Circuit, Combat, CX Workout, Fit-Mix, GAP, HIIT, Hydro-rider, Indoor-Cycling, Jump, Life, Localizada, Pilates, Pump, Step, Stretching e Zumba.

No entanto, apesar de ter tido contacto com a musculação, no que diz respeito às atividades de grupo apenas tive contacto com algumas como ABS, Fit-Mix, GAP, Indoor-Cycling, Pump, Step e Zumba, as quais irei explicar em seguida, assim como alguns conceitos base associados à musculação, como Força, Resistência, Hipertrofia, entre outras.

### **ABS**

É uma atividade de grupo com uma duração de cerca de 30 minutos em que se utiliza um colchão e step, caneleiras ou pesos. Esta atividade destina-se a trabalhar a zona abdominal do corpo com exercícios específicos para esta parte corporal.

### **Fit-Mix**

É uma atividade de grupo dividida em duas partes, cada uma de 30 minutos, sendo a primeira parte realizada em bicicletas de Indoor-Cycling e a segunda por uma aula de Localizada. Esta atividade destina-se a trabalhar, através do Indoor-Cycling, a resistência muscular e frequência cardíaca, enquanto a aula de Localizada, faz com que se trabalhe todo o corpo com exercícios específicos para cada grupo muscular.

### **GAP**

É uma atividade de grupo em que se utiliza um colchão, step, caneleiras ou pesos e que tem uma duração de 45 minutos. Esta atividade que visa tonificar e aperfeiçoar três zonas musculares – Glúteos, Abdominais e Pernas – através de exercícios exigentes mas fáceis de realizar.

### **Indoor-Cycling**

É uma atividade de grupo em que se utiliza uma bicicleta estática e música específica, durante 45 minutos. Esta atividade destina-se a melhorar a condição cardiovascular e perda de peso.

### **Pump**

É uma atividade de grupo em que se utiliza um colchão, step e um set de pump (barra e pesos), com uma duração de 45 minutos, realizada ao som de música. Esta atividade destina-se a trabalhar todos os grupos musculares, sendo comum iniciar-se com os grandes grupos musculares – pernas, costas e peito – e depois então os pequenos grupos – bícípites, tricípites e abdominais, utilizando exercícios específicos. Uma aula de Pump é

formada por dez músicas cada uma com uma duração entre 4 a 5 minutos, onde, em cada música, é trabalhado um determinado grupo muscular (Ferrari, Nascimento e Barros, 2007).

### **Step**

É uma aula predominantemente aeróbia, com movimentos orientados por passos executados em plataformas de alturas variadas (10 a 30 cm) e com movimentos dos membros superiores e inferiores (JUCÁ, 2004). Esta atividade combina música com exercícios de alta intensidade, baixo impacto e mínimo risco, permitindo acelerar a perda de peso, tirar o máximo benefício no mínimo de tempo, melhorar o condicionamento cardiovascular e fortalecer os joelhos, pernas, anca e glúteos. Este é qualificado como um treino intervalado que exige a realização repetida de um determinado exercício, com períodos de recuperação ativa, que retardam o aparecimento da fadiga.

### **Zumba**

É uma atividade de grupo que tem uma duração de 45/60 minutos. Esta atividade tem como base música de diferentes ritmos – Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamengo, ChaChaCha, Reggaeton, Samba, Hip Hop, Axé Music e Tango – proporcionando uma melhoria do sistema cardiovascular, melhora o equilíbrio e a coordenação e, em pessoas sedentárias, pode promover melhorias a nível muscular.

No que diz respeito à **musculação**, é necessário que se conheçam fatores inerentes a esta atividade como a frequência cardíaca que uma pessoa possui e quais os valores em que precisa de se encontrar para que o exercício tenha o efeito pretendido. Se o que a pessoa quer é perder peso, ganhar resistência, força ou potência muscular, aumentar a sua massa muscular ou apenas manter a sua condição física.

### **Frequência Cardíaca (FC)**

A medição da FC pode ser efetuada por palpação ou por telemetria (mais fiável), sendo que o primeiro é o mais utilizado pois o segundo é mais dispendioso. Por palpação a FC é medida na artéria radial ou na carótida, durante 6, 10 ou 15 segundos e multiplicando, respetivamente, por 10, 6 ou 4. Após esta, o aluno deve verificar se a sua FC se encontra na sua zona alvo e saber se deve aumentar ou diminuir a intensidade com que deve realizar os exercícios.

## **Resistência**

É a técnica de aplicar resistência aos músculos não só para estimular o crescimento das fibras musculares (hipertrofia) mas também para nelas aumentar a circulação de sangue, sendo mais eficaz a aplicação de cargas leves a moderadas, com um elevado número de repetições.

## **Força Muscular**

Segundo o ACSM a força muscular constitui a base para a realização de qualquer tipo de movimento, sendo que a adaptação ao treino, e como consequência o aumento da força muscular, inclui a adaptação neural (coordenação intra e intermuscular) e a adaptação ao nível da arquitetura muscular (hipertrofia).

## **Hipertrofia**

Este tipo de treino tem como objetivo o aumento do tamanho e do número de fibras musculares. Apesar de não se encontrar perfeitamente esclarecido, sabe-se que a hipertrofia é afetada por um conjunto de fatores dos quais se pode destacar os níveis de hormona de crescimento (aumenta após o treino), o tipo de nutrição que se utiliza, o tempo de descanso, etc.

## **Potência Muscular**

Este tipo de exercícios tem como objetivo o rendimento desportivo, uma vez que existem situações (evitar uma queda, levantar rapidamente de uma cadeira, etc.) em que é necessário este tipo de manifestação de força. É por isso que a potência muscular é necessária para vencer uma carga idêntica num tempo mais reduzido e vencer uma carga superior para o mesmo tempo de execução.



## 2.2 Academia SemKalorias

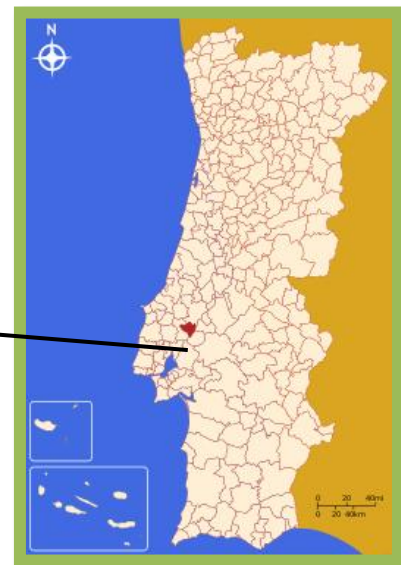
### 2.2.1 Caracterização do meio envolvente – Cartaxo

**Cartaxo** é uma cidade portuguesa que pertence ao distrito de Santarém, tendo cerca de 11 300 habitantes.

O **Concelho** é limitado a Norte por Santarém, a Leste por Almeirim, a Sueste por Salvaterra de Magos e a Oeste pela Azambuja. Atualmente subdividido em 6 freguesias (Vila Chã de Ourique, Vale da Pedra, Valada, Pontével, União de Freguesias Lapa – Ereira e União de Freguesias Cartaxo – Vale da Pinta).



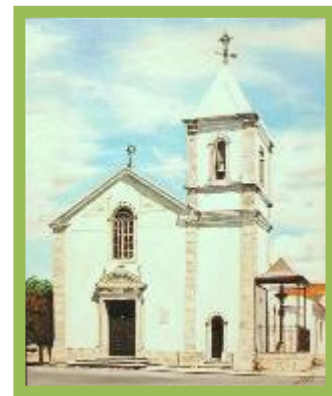
**Figura 10** – Município do Cartaxo. **Fonte:**



**Figura 9** – Mapa do Cartaxo. **Fonte:** <http://terrasdeportugal.wikidot.com/lapa-cartaxo>

O Cartaxo possui, desde igrejas, capelas, fontanários a quintas rurais, um vasto **Património** Cultural como a Igreja de São João Baptista – Igreja Matriz do Cartaxo, a Estátua de Marcelino Mesquita e o Monumento aos Mortos da Grande Guerra.

Quanto à **Educação**, existem diversos estabelecimentos no município desde pré-escolar até à Universidade Sénior, no entanto, no Cartaxo, existe um de ensino pré-escolar – Jardim de Infância do Cartaxo –, 4 de ensino básico – Escola Básica do 1.º Ciclo N.º 2, Escola Básica do 1.º Ciclo N.º 3, Escola Básica do 1º Ciclo e Escola Básica do 2º e 3º Ciclo Marcelino Mesquita – e um de ensino secundário.



**Figura 11** – Igreja Matriz. **Fonte:** <http://pt.wikipedia.org/wiki/Cartaxo>

Em termos **Culturais**, o concelho possui diversas infraestruturas e associações, como por exemplo o Complexo Desportivo e Cultural da Quinta das Pratas, a Biblioteca

Municipal Marcelino Mesquita, o Ateneu Artístico Cartaxense e o Corpo Nacional de Escutas – Agrupamento 1120.

No que diz respeito ao **Desporto** no concelho do Cartaxo, existem para a prática de atividade física o Estádio Municipal, as Piscinas Municipais, os Campos Polidesportivos, o Campo de Ténis e o Complexo Desportivo e Cultural da Quinta das Pratas. Associadas a estas infraestruturas existem diversas associações



**Figura 12** – Logótipo Clube de Natação do Cartaxo. **Fonte:** <http://www.anestoris.net/challenge.php>

como Clube Ciclismo José Maria Nicolau, o Clube de Natação do Cartaxo, a Associação Escola de Atletismo Rui Silva e o Clube Desportivo do Cartaxo.

A cidade do Cartaxo durante o ano recebe várias **Festividades**, começando pela Festa do Vinho a 1 de Maio, a Feira dos Santos no dia 1 de Novembro, a Feira Rural que se realiza no último domingo de cada mês, as Festas da Cidade que decorrem durante todo o mês de Junho e a Procissão em Honra do Senhor Jesus dos Passos a 21 de Março, na época da Quaresma.

O **Brasão** do Cartaxo possui um escudo de ouro, com uma rosa vermelha ao centro, acompanhada por duas quinas de Portugal antigo, passando entre a rosa e as quinas existe duas hastes de videira em negro, pois a vinha e o vinho são o exlibris da região. Os esmaltes dos quatro cachos de uvas são de prata e de púrpura e são representativos da riqueza local. A rosa no centro simboliza a existência e a ação da Rainha Santa Isabel, enquanto as quinas antigas referem-se ao Rei D. Dinis, o Lavrador. O esmalte vermelho da rosa significa em heráldica vitória, energia, força e vida. O negro das hastes da videira simboliza a terra e significa firmeza e honestidade. O verde do folhado significa esperança e fé. A prata dos cachos significa humildade e riqueza, enquanto a púrpura dos outros dois cachos significa opulência e abundância.

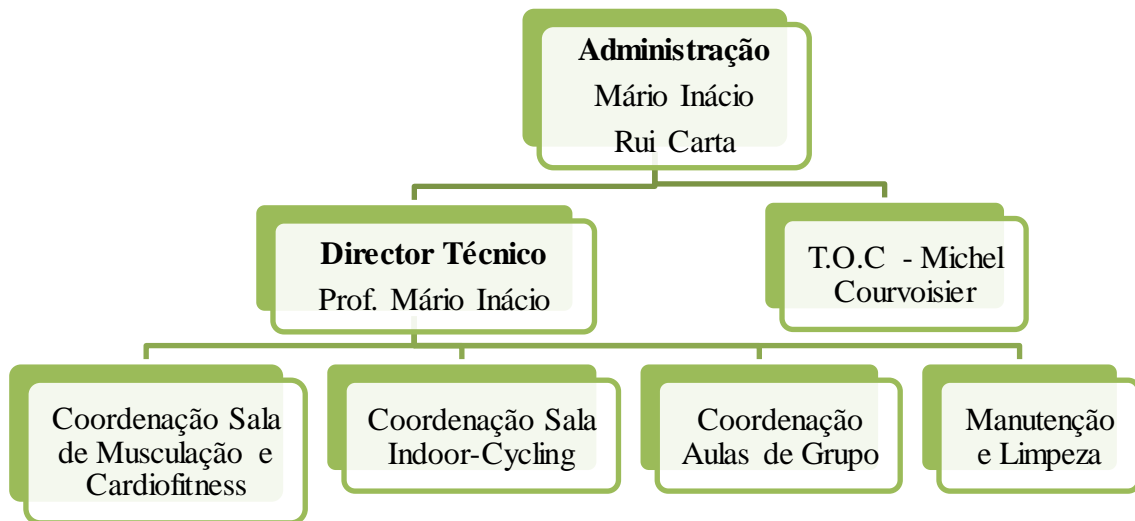


**Figura 13** – Brasão do Cartaxo. **Fonte:** [http://www.infopedia.pt/\\$cartaxo,3](http://www.infopedia.pt/$cartaxo,3)

## 2.2.2 Caracterização do local de estágio – Academia SK

O Ginásio iniciou a sua atividade em 2003, possuindo na altura o nome de Academia SemKalorias, até que em 2009 mudou de gerência e de nome, sendo atualmente conhecido como Novo Fôlego – Atividades de Ginásio e Lazer. Localiza-se em rua do centro da cidade e de fácil acesso, com parque de estacionamento a 50m. Este funciona nas 9horas às 14horas e das 16horas às22horas. Neste momento o Ginásio possui a seguinte estrutura:

**Gráfico 1** – Esquema da Estrutura do Ginásio Academia SK. **Fonte:** Manual da Organização das Atividades Desportivas do Ginásio



Quando um cliente entra no ginásio, e faz a sua inscrição no mesmo, necessita de realizar uma série de avaliações para que se possa determinar como este se encontra fisicamente. Algumas dessas avaliações que são realizadas são:

- Avaliação Funcional:
  - Tensão arterial;
  - Medição de perímetros
    - Braço;
    - Peitoral;
    - Cintura;
    - Abdominal;
    - Anca;
    - Coxa;
    - Gémeo.



**Figura 14** – Sala de Musculação e Cardiofitness. **Fonte:** própria

- Percentagem de Massa Gorda;
- Índice de Massa Corporal;
- Peso.
- Avaliação da Condição Física:
  - Teste da Milha.

Este tipo de avaliações reveste de grande importância, pelo que ao realizá-las temos de ter em atenção os protocolos existentes para tal, como por exemplo:

**Tabela 1** – Protocolos de Avaliação. **Fonte:** Manual da Organização das Atividades Desportivas do Ginásio Academia SK

Zona a Medir	Definição
Braço	O avaliado fica com o braço relaxado e ao longo do corpo, sendo realizada a medição no ponto de maior perímetro aparente.
Peitoral	Esta medida é realizada no plano horizontal, no final de uma expiração normal, com o avaliado em pé.
Cintura	Objetivo desta medição é utilizá-la no cálculo da relação cintura / anca. Ela deve ser realizada no ponto médio entre o último arco costal e a crista ilíaca.
Abdominal	Esta medição deve ser efetuada sobre o umbigo, sem a existência de contração ou encolhimento da barriga.
Anca	Esta medida é realizada no ponto de maior circunferência aparente dos glúteos, com o avaliado em pé e com os pés unidos.
Coxa	Esta medida será realizada na metade da distância entre a linha inguinal e a borda superior da rótula. Os pés devem estar levemente afastados e o peso do corpo igualmente distribuído entre eles.
Gémeo	A medida é efetuada no ponto de maior circunferência da perna, com o avaliado em pé, as pernas levemente afastadas e o peso do corpo igualmente distribuído nos dois pés.

Após a avaliação ao cliente, este encontra-se apto a frequentar, tanto a sala de musculação – onde temos aparelhos para treino cardiovascular como Passadeira, Elíptica, Remo, Stepper e Cicloergómetro, e para treino muscular como Leg Press, Leg

Extension, Adutores/abdutores, Prensa de Glúteos, Chest Press, Peck Deck, Banco de Supino Plano, Banco de Supino Inclinado, Leg Curl, Banco Articulado – como as aulas de grupos – Zumba, Combat, Pump, Jump, GAP, Localizada, Step, Stretching, Fit-Mix, Indoor-Cycling, Hydro-rider, Pilates, HIIT, Life, ABS, BTC e Circuit – que se realizam a partir das 18:30h durante a semana e das 10:30h ao sábado. Se o cliente pretender, é realizado um plano de treino adaptado para o objetivo que este pretende alcançar, seja emagrecimento ou hipertrofia. Para a realização de exercícios, tanto na sala de musculação como nas aulas de grupo é necessário a existência de material adequado como:

Sala de Musculação	
Passadeira	Leg Curl
Elíptica	Puxador Vertical
Remo	Puxador Horizontal
Stepper	Bicípite
Cicloergometro	Tricípite
Prensa de pernas	Torre
Leg extension	Prensa de Ombros
Adutores/Abdutores	Banco Articulado
Prensa de glúteos	Pesos
Prensa de peito	Tapetes
Peck-deck	Suiss Ball
Banco de supino plano	Barras
Banco de supino inclinado	Halteres
Aulas de Grupo	
Caneleiras	Pesos
Set de Pump	Bicicletas
Bolas Pequenas	Suiss Ball
Tapetes	Steps

**Figura 15** – Sala de Aulas de Grupo.  
**Fonte:** própria



### 2.2.3 Objetivos de estágio

#### Gerais

- Adquirir e consolidar conhecimentos relativos às atividades de academia;

#### Específicos

- Planear/ realizar as aulas de GAP;
- Planear/ realizar as aulas de Pump;
- Realizar avaliações físicas a novos clientes;
- Realizar planos de treino.

### 2.2.4 Carga horária do estágio

De modo a que houvesse uma planificação semestral foi elaborado um horário (**Anexo X**) em conjunto com o Supervisor de Estágio, Prof. Mário Inácio, para que tanto este como o Professor Rui Carta pudessem organizar as aulas de modo a rentabilizar ao máximo a minha aprendizagem e para que pudesse fazer o planeamento das aulas (**Anexo XI**) que iria realizar.

- Quinta-feira entrava às 10 horas e saía às 13:00h para almoço; voltava a entrar às 18:00h e saía às 20 horas, num total de 5 horas.
- Sexta-feira entrava às 10 horas e saía às 13:00h para almoço; voltava a entrar às 18:00h e saía às 20 horas, num total de 5 horas.
- Sábado entrava às 11 horas e saía às 13 horas, num total de 2 horas.

### 2.2.5 População-alvo

Durante o estágio tive a oportunidade de entrar em contacto com pessoas das diversas faixas etárias, desde jovens com idades a rondar os 16/17 anos, e adultos, com idades entre os 50/60 anos. Estes dois grupos etários participam nas aulas de grupo e frequentam a sala de musculação.

Os grupos eram compostos por um número variável de 10 a 15 pessoas ou, em alguns casos, menos.

### 2.2.6 Atividades desenvolvidas

No decorrer deste semestre, participei em algumas atividades desenvolvidas pelo Ginásio e atividades a que fui por iniciativa própria, nomeadamente:

- Dia da Criança no dia 31 de Maio de 2014;
- Palestra sobre “Desportos de Aventura” no dia 6 de Junho de 2014

No que diz respeito à atividade do Dia da Criança, esta foi uma atividade desenvolvida pelo ginásio em que me foi solicitada a participação. A atividade constava numa gincana, em que tive o papel de montar o circuito que as crianças iriam realizar. Além da montagem do mesmo, tive ainda de cronometrar o tempo de cada criança que vinha fazer a gincana e colocar o mesmo no livro que acompanhava esta nas diversas atividades. Tivemos algumas dificuldades, principalmente no período da tarde, pois as condições climáticas (vento) não permitiam que um dos pontos da gincana permanecesse em pé, tendo por isso de adotar outra estratégia para aquele ponto, colocando os paus no chão para que estes saltassem a pés juntos.

Relativamente à palestra, foi uma atividade para a qual fui convidada a estar presente e consistiu no testemunho de um professor da Faculdade de Motricidade Humana, o Professor Vítor Malheiro que há já alguns anos que tem vindo a realizar viagens de alguns dias pelo país fora e pela Península Ibérica de bicicleta, levando com ele apenas o essencial, como alguma comida, tenda, saco de cama e muda de roupa. Tendo por isso apenas assistido à mesma e ouvido algumas das questões que foram colocadas relativamente à viagem em si, com o por exemplo “se era desconfortável”, “se pedalavam todo o dia ou só em partes dele (de noite ou de manhã)”. Este professor faz destas viagens a junção do exercício físico, do aspeto cultural e da convivência familiar, pois já faz alguns percursos mais pequenos com a esposa e os filhos.

No entanto, e ao contrário do que se passou na EMNS, não propus nenhuma atividade ao Ginásio pois como antiga utente deste sabia da tentativa de realizar aulas de grupo no período de manhã e que esta não tinha tido sucesso, uma vez que não existiam utentes suficientes que justificassem a abertura destas. Apesar de na minha opinião estas serem uma mais-valia pois muitas vezes existem pessoas que não podem comparecer às aulas naquele horário e gostariam de fazer noutra altura.



### 2.2.7 Reflexão do 2º Semestre

De modo a observar todo o processo realizado no segundo semestre do 3º ano de Licenciatura e se foram cumpridos os objetivos estabelecidos no início do estágio no Ginásio Academia SK, bem como os conteúdos que estão relacionados com este.

O ginásio possui diversos equipamentos de modo a ser possível variar os exercícios que queremos realizar, como máquinas, pesos livres, entre outros. Foi-me também mostrado o modo como este funciona, através da realização de inscrições, inserção dos novos clientes no programa destinado a tal e verificação das situações do seguro e mensalidades.

No que diz respeito aos objetivos a atingir, penso que nem todos foram atingidos na globalidade, pois nomeadamente o planeamento das aulas de GAP e Pump e, apesar de ter planeado uma aula de Pump, não houve oportunidade de a realizar. O professor Rui Carta considerou que não estava com a preparação ideal para tal, no entanto estive presente em todas as aulas. Realizei uma aula de ABS (que não se encontra no meu plano de atividades) que me foi solicitado momentos antes do seu início, permitindo-me dar uma modalidade a que não estava habituada mas à qual possuía algum material. Quanto às aulas de GAP, foi as aulas que mais realizei. Tive algumas dificuldades no início, devido à complexidade do seu planeamento e percebi que precisava de praticar tudo, com e sem música, de modo a que estivesse preparada para entrar no momento correto de modo a que os utentes pudessem ter uma aula de qualidade. No final, sinto que adquiri experiência e capacidade para realizar essa atividade com a qualidade requerida.

Relativamente à sala de musculação, apercebi-me que não é o meio em que me sinto mais à vontade, devido à minha personalidade, mas tentei contornar isso indo ter com os utentes de maneira a saber se tinham alguma dúvida quanto aos exercícios, se se encontravam bem, física e psicologicamente, na realização destes e tendo um pouco de conversa com estes para que se abstivessem um pouco do esforço que se encontravam a realizar no exercício. Nesta parte do estágio aprendi alguns exercícios que desconhecia, bem como alguns nomes de exercícios que conhecia, como o 21 (exercício para bicípites em que realizamos o exercício 7 vezes até metade do movimento, 7 vezes de metade do exercício para cima e mais 7 vezes o exercício completo).



Apesar de, e ao contrário do que aconteceu na EMNS, não ter realizado o total das horas destinadas ao segundo semestre (**Anexo XII**), concluí as horas destinadas ao estágio curricular. Penso que poderia ter concretizado mais atividades, no entanto, as que realizei permitiram-me enriquecer os meus conhecimentos para que no futuro seja uma profissional com as competências de modo que os meus utentes apreciem as minhas aulas. Sinto que uma das limitações foi devido ao tempo passado na instituição, pois penso que três dias por semana é pouco tempo para se estabelecer uma relação com os utentes, uma vez que, no caso da sala de musculação, só nos vemos de vez em quando e, no caso das aulas de grupo, uma vez por semana, o que não facilita essa relação.

Assim como no primeiro semestre, também no segundo realizei relatórios semanais (Exemplo no **Anexo XIII**) de maneira a não perder os conteúdos, conhecimentos e conselhos que me foram transmitidos pelo Professor Mário Inácio e pelo Professor Rui Carta e para que, se me encontrar a trabalhar na área poder aplicar os conhecimentos que me foram transmitidos.



**Referências**  
**Bibliográficas**

- Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação*. Xistarca.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual de Atividades Aquáticas e Hidroginástica* (2º Edição ed.). Lisboa: Xistarca.
- Carreia, P. (2011). *Relatório de Estágio - Licenciatura em Desporto*. Guarda.
- Ceragioli, L. (2008). *Em forma com o STEP*. Lisboa: ArtePlural Edições.
- Ceragioli, L. (2009). *Em forma com o GAP*. Lisboa: ArtePlural Edições.
- Daneluzzi, C. (s.d.). *Hidroterapia*. Obtido em 18 de Dezembro de 2013, de Fisioterapia Aquática: <http://www.fisioterapiaaquatica.com.br/>
- Fisioterapia Aquática*. (s.d.). Obtido em 18 de Dezembro de 2013, de Fisioterapia Manual: <http://fisioterapiamanual.com.br/blog/areas-da-fisioterapia/fisioterapia-aquatica/>
- Franco, S., & Batista, G. (1998). *Manual de Aeróbica*. Lisboa: Xistarca.
- Franco, S., & Santos, R. (1999). *A Essência da Ginástica Artística*. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Gallahue. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York: John Wiley & Sons, New York.
- Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação: Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar*. Produções Manz.
- History of Water Polo*. (30 de Dezembro de 2013). Obtido em 23 de Janeiro de 2014, de Wikipédia: [http://en.wikipedia.org/wiki/History\\_of\\_water\\_polo](http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_water_polo)
- IPDJ, A. (s.d.). *NOAQ - Normativa 23/93 CNQ*. Obtido em 23 de Janeiro de 2014, de A Qualidade das Piscinas de Uso Público: [http://www.appages.com/DIRECTIVA\\_CNQ23\\_93.pdf](http://www.appages.com/DIRECTIVA_CNQ23_93.pdf)
- Langendorfer, & Bruya. (1995). *Aquatic Readiness Developing Water Competence in Young Children*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Moreno, & Sanmartín. (1998). *Bases Metodológicas para el Aprendizagem de las Actividades Acuáticas Educativas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Natação, F. P. (2013). *Regras FINA 2013-2017 Natação Sincronizada*.
- Natação, F. P. (2013). *Regras Pólo Aquático - FINA/LEN 2013-2017*.

Pagano, J. (2005). *Treino de Força para Mulheres*. Dorling Kindersley - Civilização Editores.

Raposo, A. (1978). *O ensino da Natação*. Lisboa: ISEF.

*Synchronized Swimming*. (30 de Dezembro de 2013). Obtido em 23 de Janeiro de 2014, de Wikipédia: [http://en.wikipedia.org/wiki/Synchronized\\_swimming](http://en.wikipedia.org/wiki/Synchronized_swimming)

*Zumba Fitness - A dança que veio para ficar*. (22 de Janeiro de 2014). Obtido em 14 de Maio de 2014, de Holmes Place: <http://holmesplace.pt/pt/zumba-fitness-a-danca-que-veio-para-ficar-a822.html>



**Anexos**

**Anexo I – Plano de Estágio da Escola Municipal de Natação  
de Santarém e Academia SK**

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH

Tipologia do Estágio:  
 Curricular  Extracurricular  Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?**  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO**

Estudante: Henrique Casimiro Zeyla Depauro N.º 5007524

Docente orientador: Henrique Jorge de Oliveira Costa

Supervisor: Mário Rui Lopes Machado

**2. PLANO DE ESTÁGIO**

O plano de estágio a que me proponho irá decorrer no Ginásio Novo Fôlego - Actividades de Ginásio e Lazer, Lda. e estará subjacente a aprendizagem do modo de funcionamento do ginásio, do sala de musculação e cardiofitness e dos aulas de grupo, nomeadamente: (i) GAP; (ii) Pump; (iii) Fit Mix.

Preve-se, numa primeira fase, a minha integração ao nível da recepção, sendo transmitido todo aquilo que lhe é adjacente, como preços, modalidades, pagamentos, regras e normas de conduta. Numa segunda fase, no sala de musculação e cardiofitness, irei ter uma posição de coadjuvação com os técnicos responsáveis pelo sala, bem como familiarização com os aparelhos, o seu modo de funcionamento, as diferentes metodologias de treino de musculação e avaliação da condição física e antropométrica. Numa terceira fase, nas aulas de grupo, inicialmente irei ser privilegiado uma posição de observação e coadjuvação e, numa fase mais avançada, irei proceder ao planeamento das produções das aulas em questão.

Quinzenalmente serão realizadas reuniões com o Orientador do Estágio superior de Educação, Comunicação e Desporto de forma a monitorizar todo o processo e auxiliar na construção de produções.

**3. ASSINATURAS**

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

06/03/2014  
Data

06/03/2014  
Data

06/03/2014  
Data

Henrique Depauro  
(assinatura)

Henrique Costa  
(assinatura)

Mário Rui Lopes Machado  
(assinatura e carimbo da Entidade)

## **Anexo II – Calendário das Atividades**



Mês Dia	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
1		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D		4ª	Estágio	S	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D
2		2ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª	Estágio	5ª		D		D	Aulas	4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª
3		3ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S	Aulas	3ª
4		4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D	Aulas	4ª
5		5ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D	Aulas	4ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª	Estágio	5ª
6		6ª		D	Aulas	4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª
7		S	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	6ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	4ª	Estágio	S
8		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D	Aulas	4ª	Estágio	S	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D
9		2ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª	Estágio	5ª		D		D	Aulas	4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª
10		3ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S	Aulas	3ª
11		4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D	Aulas	4ª
12		5ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D	Aulas	4ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª	Estágio	5ª
13		6ª		D	Aulas	4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª
14		S	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	6ª	Estágio	6ª		2ª	Aulas	4ª	Estágio	S
15		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D	Aulas	4ª	Estágio	S	Estágio	S		3ª	Estágio	5ª		D
16		2ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª	Estágio	5ª		D		D		4ª	Estágio	6ª		2ª
17		3ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S		3ª
18		4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D		4ª
19		5ª	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D	Aulas	4ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª		5ª
20		6ª		D	Aulas	4ª	Estágio	6ª		2ª	Estágio	5ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª		6ª
21		S	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S		3ª	Estágio	6ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	4ª		S
22		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D		4ª	Estágio	S	Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D
23	Aulas	2ª	Aulas	4ª	Estágio	S		2ª		5ª		D		D	Aulas	4ª	Estágio	6ª		2ª
24	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D		3ª		6ª	Aulas	2ª	Aulas	2ª	Estágio	5ª	Estágio	S		3ª
25	Aulas	4ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª		4ª		S	Aulas	3ª	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D		4ª
26		5ª	Estágio	S	Aulas	3ª		5ª		D	Aulas	4ª	Aulas	4ª	Estágio	S	Aulas	2ª		5ª
27		6ª		D	Aulas	4ª		6ª		2ª	Estágio	5ª	Estágio	5ª		D	Aulas	3ª		6ª
28		S	Aulas	2ª	Estágio	5ª		S		3ª	Estágio	6ª	Estágio	6ª	Aulas	2ª	Aulas	4ª		S
29		D	Aulas	3ª	Estágio	6ª		D		4ª			Estágio	S	Aulas	3ª	Estágio	5ª		D
30	Aulas	2ª	Aulas	4ª	Estágio	S		2ª	Estágio	5ª				D	Aulas	4ª	Estágio	6ª		2ª
31			Estágio	5ª				3ª	Estágio	6ª				Aulas	2ª		Estágio	S		

## **Anexo III – Materiais de Atividades Aquáticas**



Atrás colchões grandes; Á frente colchoes para bebés



Halteres para Hidroginástica



Caneleiras



Bonecos



Em cima bonecos para bebés; Em baixo brinquedos para bebés



Do lado esquerdo o escorrega para os bebés; Do lado direito o step para fisioterapia





“Bolachas” para os bebés



Bonecos flutuantes e “Ovnis”



Em cima os esparguetes e rolo para bebés; Em baixo os remos e os arcos (do lado esquerdo com um peso)



Argolas



Baliza de Pólo Aquático



Cinto de DeepWater

Barbatanas

Pinos



Á esquerda a bola de competição;

Á direita a bola de treino



Gorros de Pólo Aquático

**Anexo IV – Objetivos Específicos de Aprendizagem da Escola  
Municipal de Natação de Santarém**



## Objetivos específicos de aprendizagem da EMNS



Nível de Aprendizagem	Objetivos Específicos
<b>6 aos 18 meses</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. O aluno aceita a água na cara, nos ouvidos, na boca e no nariz, apresenta-se sem problemas no meio aquático;</li><li>2. O pai e o aluno participam nas atividades propostas pelo professor, transmitindo segurança e boa execução nas pegadas do aluno;</li><li>3. O aluno realiza imersões com a ajuda do pai/mãe sem problemas.</li></ol>
<b>19 aos 36 meses</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. O mesmo da célula anterior;</li><li>2. Posicionar-se horizontal e verticalmente, à superfície e em profundidade com o auxílio de materiais;</li><li>3. O aluno faz expirações na água (bolinhas);</li><li>4. O aluno salta da beira da piscina com a ajuda do pai/mãe;</li><li>5. O aluno utiliza os membros como instrumentos impulsivos;</li><li>6. O aluno bloqueia a respiração.</li></ol>
<b>3 anos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Imersão total da cabeça sem sintomas de aflição;</li><li>2. Expirar na água e bloquear a respiração;</li><li>3. Equilíbrio vertical, dorsal e ventral sem apoios;</li><li>4. Apanhar objetos em profundidades adequadas à idade;</li><li>5. Utilizar os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol e costas, com apoio;</li><li>6. Realizar saltos para a água.</li></ol>
<b>Ama I</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Imersão total da cabeça sem sintomas de aflição;</li><li>2. Expirar na água e bloquear a respiração;</li><li>3. Equilíbrio vertical, dorsal e ventral sem apoios;</li><li>4. Apanhar objetos em profundidades adequadas à idade;</li><li>5. Utilizar os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol, com apoio;</li><li>6. Utilizar os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de costas, com apoio;</li><li>7. Realizar saltos para a água.</li></ol>
<b>Ama II e III*</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Imersão total da cabeça sem sintomas de aflição;</li><li>2. Expirar na água e bloquear a respiração;</li><li>3. Equilíbrio vertical, dorsal e ventral sem apoios;</li><li>4. Apanhar objetos em profundidades adequadas à idade;</li><li>5. Utilizar os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol e costas, sem apoio;</li><li>6. Utilizar os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na braçada e pernada da técnica de crol e costas, com apoio;</li><li>7. Utilizar os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol, com apoio e controlo da respiração lateral;</li><li>8. (*Somente lecionada em Ama III) – Pernada de Bruços</li><li>9. Iniciação ao mergulho.</li></ol>
<b>4 – 6 anos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Utiliza os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol e costas, sem apoio;</li><li>2. Utiliza os membros superiores e inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de costas, com apoio;</li><li>3. Utiliza os membros superiores e inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol, com apoio e controlo da respiração lateral;</li><li>4. Iniciação ao mergulho.</li></ol>

<p><b>6 – 9 anos Nível I</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Técnica de crol sem apoio;</li> <li>2. Coordenação dos movimentos propulsivos com a respiração, executando 25m (Piscina Desportiva) na técnica de crol, com respiração lateral com apoio;</li> <li>3. Técnica de costas sem apoio;</li> <li>4. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m (Piscina Desportiva) na técnica de costas, com apoio;</li> <li>5. Iniciação à pernada de braços;</li> <li>6. Rolamento à frente;</li> <li>7. Mergulho.</li> </ol>
<p><b>6 – 9 anos Nível II</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m na técnica de costas</li> <li>2. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m na técnica de crol, com respiração bilateral;</li> <li>3. Pernada de braços;</li> <li>4. Braçada de braços;</li> <li>5. Iniciação à técnica de braços;</li> <li>6. Pernada de mariposa;</li> <li>7. Viragem de costas;</li> <li>8. Viragem de crol;</li> <li>9. Mergulho com percurso subaquático, seguido do nado da técnica de crol.</li> </ol>
<p><b>6 – 9 anos Nível III</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Domínio de movimentos propulsivos da técnica de costas (50m);</li> <li>2. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de crol (50m);</li> <li>3. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de braços (50m);</li> <li>4. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de mariposa (50m);</li> <li>5. Viragem de braços com percurso subaquático;</li> <li>6. Viragem de mariposa com percurso subaquático;</li> <li>7. Partida de crol com percurso subaquático;</li> <li>8. Partida de costas com percurso subaquático;</li> <li>9. Partida de braços com percurso subaquático;</li> <li>10. Partida de mariposa com percurso subaquático.</li> </ol>
<p><b>10 – 15 anos Nível I</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m na técnica de costas</li> <li>2. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m na técnica de crol, com respiração bilateral;</li> <li>3. Pernada de braços;</li> <li>4. Braçada de braços;</li> <li>5. Iniciação à técnica de braços;</li> <li>6. Pernada de mariposa;</li> <li>7. Viragem de costas;</li> <li>8. Viragem de crol;</li> <li>9. Mergulho com percurso subaquático, seguido do nado da técnica de crol.</li> </ol>
<p><b>10 – 15 anos Nível II</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Domínio de movimentos propulsivos da técnica de costas (50m);</li> <li>2. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de crol (50m);</li> <li>3. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de braços (50m);</li> <li>4. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de mariposa (50m);</li> <li>5. Viragem de braços com percurso subaquático;</li> <li>6. Viragem de mariposa com percurso subaquático;</li> <li>7. Partida de crol com percurso subaquático;</li> <li>8. Partida de costas com percurso subaquático;</li> <li>9. Partida de braços com percurso subaquático;</li> <li>10. Partida de mariposa com percurso subaquático.</li> </ol>



<p><b>10 – 15 anos Nível III e Recreação Aquática</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Domínio de movimentos propulsivos da técnica de costas (200m);</li> <li>2. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de crol (200m);</li> <li>3. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de bruços (100m);</li> <li>4. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de mariposa (50m);</li> <li>5. Viragem de bruços com percurso subaquático;</li> <li>6. Viragem de mariposa com percurso subaquático;</li> <li>7. Partida de todas as técnicas com o respetivo percurso subaquático.</li> </ol>
<p><b>Aprendizagem Maiores de 15 anos Nível I</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imersão total da cabeça sem sintomas de aflição;</li> <li>2. Expirar na água e bloquear a respiração;</li> <li>3. Equilíbrio, vertical, dorsal e ventral, sem apoios;</li> <li>4. Apanhar objetos em profundidade adequados à idade;</li> <li>5. Utiliza os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de costas, com apoio;</li> <li>6. Utiliza os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol, com apoio;</li> <li>7. Utiliza os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de costas, sem apoio;</li> <li>8. Utiliza os membros inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol, sem apoio;</li> <li>9. Utiliza os membros superiores e inferiores como instrumentos propulsivos, na técnica de crol, com apoio e controlo da respiração lateral.</li> </ol>
<p><b>Aprendizagem Maiores de 15 anos Nível II</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m, na técnica de costas;</li> <li>2. Coordenação dos movimentos propulsivos, executando 25m, na técnica de crol com respiração bilateral;</li> <li>3. Mergulho.</li> </ol>
<p><b>Aperfeiçoamento</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Domínio de movimentos propulsivos da técnica de costas (50m);</li> <li>2. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de crol (100m);</li> <li>3. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de bruços (50m);</li> <li>4. Noção de partidas, viragens e percursos subaquáticos.</li> </ol>
<p><b>Manutenção</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Domínio de movimentos propulsivos da técnica de costas (100m);</li> <li>2. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de crol (200m);</li> <li>3. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de bruços (100m);</li> <li>4. Domínio de movimentos propulsivos, com respiração, da técnica de mariposa (25m);</li> <li>5. Noção de partidas, viragens e percursos subaquáticos.</li> </ol>

## **Anexo V – Horário da EMNS**

3 de Outubro – 15 de Novembro			
Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
		09:45 – 11:15 <b>Toca a Nadar</b> Prof. Renato Rodrigues	09:30 – 10:00 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			10:00 – 10:30 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			10:30 – 11:00 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			11:00 – 11:30 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
	11:30 - 12:15 <b>Hidro Sénior</b> Prof. João Dias	11:30 – 12:15 <b>Hidro Sénior</b> Prof. Filipa Varela	11:30 – 12:00 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			12:00 – 12:30 <b>NEE</b> Prof. Patrícia Fagulha
	Almoço	Almoço	Almoço
			15:00 – 15:30 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			15:30 – 16:00 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
	16:00 - 16:45 <b>Aquafísio</b> Prof. Lina Sousa	16:00 - 16:45 <b>Aquafísio</b> Prof. Lina Sousa	
	16:45 - 17:30 <b>Maiores de 15 anos</b> Prof. João Dias		
	17:30 - 18:00 <b>AMA I</b> Prof. Renato Rodrigues	17:45 - 18:30 <b>AMA III</b> Prof. João Calmeiro	
	18:00 - 18:30 <b>AMA I</b> Prof. César Saramago	18:30 - 19:15 <b>AMA II – B</b> Prof. Filipe Bandeira	
	18:30 - 19:00 <b>AMA I</b> Prof. César Saramago	19:15 - 20:00 <b>4 - 6 anos</b> Prof. João Dias	
	19:15 - 20:00 <b>Hidro Nível I</b> Prof. João Dias		
	20:00 - 20:45 <b>Hidro Nível II</b> Prof. João Dias		

21 de Novembro – 10 de Janeiro			
Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
		09:45 – 11:15 <b>Toca a Nadar</b> Prof. Renato Rodrigues	09:30 – 10:00 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			10:00 – 10:30 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			10:30 – 11:00 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			11:00 – 11:30 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
	11:30 - 12:15 <b>Hidro Sénior</b> Prof. João Dias	11:30 – 12:15 <b>Hidro Sénior</b> Prof. Filipa Varela	11:30 – 12:00 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			12:00 – 12:30 <b>NEE</b> Prof. Patrícia Fagulha
	Almoço	Almoço	Almoço
			15:00 – 15:30 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			15:30 – 16:00 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
	16:00 - 16:45 <b>Aquafísio</b> Prof. Lina Sousa	16:00 - 16:45 <b>Aquafísio</b> Prof. Lina Sousa	
	16:45 - 17:30 <b>Maiores de 15 anos</b> Prof. João Dias		
	17:30 - 18:00 <b>AMA I</b> Prof. Renato Rodrigues	17:45 - 18:30 <b>AMA III</b> Prof. João Calmeiro	
	18:00 - 18:30 <b>AMA I</b> Prof. César Saramago	18:30 - 19:15 <b>AMA II – B</b> Prof. Filipe Bandeira	
	18:30 - 19:00 <b>AMA I</b> Prof. César Saramago	19:15 - 20:00 <b>4 - 6 anos</b> Prof. João Dias	
	19:15 - 20:00 <b>Hidro Nível I</b> Prof. João Dias		
	20:00 - 20:45 <b>Hidro Nível II</b> Prof. João Dias	20:30 - 22:30 <b>Pólo Aquático</b> Prof. João Dias	

<b>16 de Janeiro – 28 de Fevereiro</b>			
<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>
		09:45 – 11:15 <b>Toca a Nadar</b> Prof. Renato Rodrigues	09:30 – 10:00 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			10:00 – 10:30 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			10:30 – 11:00 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			11:00 – 11:30 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
	11:30 - 12:15 <b>Hidro Sénior</b> Prof. João Dias	11:30 – 12:15 <b>Hidro Sénior</b> Prof. Filipa Varela	11:30 – 12:00 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			12:00 – 12:30 <b>NEE</b> Prof. Patrícia Fagulha
	Almoço	Almoço	Almoço
			15:00 – 15:30 <b>19 aos 36 Meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
			15:30 – 16:00 <b>6 aos 18 meses</b> Prof. Patrícia Fagulha
	16:00 - 16:45 <b>Aquafísio</b> Prof. Lina Sousa	16:00 - 16:45 <b>Aquafísio</b> Prof. Lina Sousa	
	16:45 - 17:30 <b>Maiores de 15 anos</b> Prof. João Dias		
	17:30 - 18:00 <b>AMA I</b> Prof. Renato Rodrigues	17:45 - 18:30 <b>AMA III</b> Prof. João Calmeiro	
	18:00 - 18:30 <b>AMA I</b> Prof. César Saramago	18:30 - 19:15 <b>AMA II – B</b> Prof. Filipe Bandeira	
	18:30 - 19:15 <b>Deepwater</b> Prof. Tânia Batista	19:15 - 20:00 <b>4 - 6 anos</b> Prof. João Dias	
	19:15 - 20:15 <b>Sincronizada</b> Prof. Tânia Batista		
		20:30 - 22:30 <b>Pólo Aquático</b> Prof. João Dias	

## **Anexo VI – Planos das Aulas Lecionadas na EMNS**

## **Aula de Maiores de 15 anos**

Sessão: nº 1

Data: 21 de Novembro de 2013

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: espaguete e pullboy

Respirações

Deslizes:

- Com espaguete
- Com espaguete e pullboy

(5 respirações)

- Com 2 pullboy's (um nas mãos e outro entre as pernas)
- Com um pullboy nas mãos

## **Aula de Maiores de 15 anos**

Sessão: nº 2

Data: 28 de Novembro de 2013

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: esparguete e pullboy

Imersões

Deslizes com pullboy a frente nas mãos

Igual mas sem pullboy 2x

Deslizes de costas com um esparguete nas costas e outro na zona lombar 2x

Deslizes de costas com pullboy nas mãos e junto a barriga e esparguete na zona lombar 2x

Deslizes de costas com esparguete nas costas 2x

Mergulho por baixo do esparguete 2x



## Aula de Hidroginástica

Sessão: nº 1

Data: 21 de Novembro de 2013

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: nenhum

### Aquecimento:

- 16x joelho
- 16x chuto à frente e atrás perna direita
- 16x chuto à frente e atrás perna esquerda
- Relaxa
- 8x joelho e chuto à frente e atrás alternados
- Relaxa
- 16x chuto para o lado direito
- 16x chuto para o lado esquerdo
- 8x joelho e chuto ao lado
- Relaxa
- 8x joelho, chuto à frente, chuto ao lado chuto atrás

### Parte Principal:

- Corrida a afastar a água (1 braço; 2 braços);
- Joelhos para cima;
- Empurrar a água e puxar a água (com salto);
- Chuto ao lado, à frente e atrás;
- Empurrar a água;
- Elevar o joelho e cruzar à frente;
- Remexer a água;
- Polichinelo;
- Passos grandes;
- Ski (rápido e lento)

Relaxamento: 5/10 min

## **Aula de Hidroginástica**

Sessão: nº 2

Data: 5 de Dezembro de 2013

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: bolas

### Aquecimento:

- Jogo com bola

### Parte Principal:

- Joelhos para cima;
- Empurrar a água e puxar a água para um lado e para o outro;
- Chutos pequenos (1, 1, 2);
- Alternar corrida com joelhos;
- Polichinelo;
- Elevar o joelho, cruzar à frente, elevar o joelho e afastar este (para um lado e para o outro);
- Ski (rápido e lento);
- Alternar polichinelo com ski (membro inferior direito à frente, membro inferior esquerdo à frente);
- Ski em suspensão;
- Puxar joelhos para cima em suspensão;
- Rotação da bacia em suspensão.

Relaxamento: 5/10 min

## Aula de Hidroginástica

Sessão: nº 3

Data: 5 de Dezembro de 2013

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: esparguete e arcos

### Aquecimento:

- Apanhar arcos do fundo da piscina.

### Parte Principal:

- Com esparguete atrás das costas:
  - Polichinelo;
  - Andar para a frente, para o lado e para trás;
  - Puxar joelhos para um lado e para o outro;
- Com esparguete nas mãos:
  - Ski;
  - Polichinelo;
  - Chutar;
- Colocar o esparguete por baixo do pé e empurrar para baixo;
- Colocar ambos os pés em cima do esparguete e flexionar estes;
- Sem esparguete:
  - Chuto para a frente, para trás e para o lado;
  - Twist.

Relaxamento: 5/10 min

## **Aula de Maiores de 15 anos**

Sessão: nº 3

Data: 5 de Dezembro de 2013

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: espaguete e pullboy

Deslize de barriga p/baixo 2x

Deslizes de costas com espaguete nas costas 2x

5 Respirações

Batimento de pernas crol com pullboy 3x

Batimento de pernas crol 1x

5 Respirações

Mergulho por baixo do espaguete 2x

5 Respirações

Deslize a vontade

## Aula de AMA I

Sessão: nº 1

Data: 5 de Dezembro de 2014

Duração: 30 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Bola

Deslize barriga para baixo

Golfinho

Estrelas virados de barriga para cima

Com bola:

- Deslize barriga para cima com bola na barriga (2x)
- Deslize barriga para baixo com bola a frente (2x)
- Batimento de pernas crol os braços esticados a frente (2x)
- Batimento de pernas costas com bola os braços junto a barriga (2x)
- Batimento de pernas crol com um braço esticado e outro junto ao corpo e depois trocar (2x)
- Batimento de pernas costas com bola um braço esticado e outro junto ao corpo e depois trocar (2x)

Jogo do rei manda:

- Cada um escolhe um exercício para fazermos (4x)

## **Aula de Maiores de 15 anos**

Sessão: nº 4

Data: 16 de Janeiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Pullboy e Arco

Deslize ventral (2x)

Deslize dorsal (2x)

Golfinho (2x)

Com pullboy:

- Pernada de crol com as mãos à frente a agarrar o pullboy (4x)
- Pernada de costas com as mãos a agarrar o pullboy junto à barriga (4x)

5 Respirações

- Pernada de crol com mãos à frente (2x)

Com arco:

- Mergulhar para dentro deste e sair do outro lado (2x)

5 Respirações

5 Min à vontade

## **Aula de Toca a Nadar**

Sessão: nº 1

Data: 17 de Janeiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Paus, argolas e arcos

Na borda bater as pernas de barriga para baixo e de barriga para cima;

Deslize de barriga para baixo;

Em equipas de 4 elementos:

- Estafetas a correr (2x);
- Apanhar argolas e paus, só podendo apanhar um de cada vez e um de cada qualidade;

Aos pares: um segurava o arco e o outro mergulhava e vice-versa

## **Aula de Maiores de 15 anos**

Sessão: nº 5

Data: 30 de Janeiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Pullboy e arco

Deslize ventral 2x

Deslize dorsal 2x

Golfinho 2x

Com pullboy:

- Pernada de crol com as mãos à frente a agarrar o pullboy 4x
- Pernada de costas com as mãos a agarrar o pullboy junto à barriga 4x

5 Respirações

Pernada de crol com mãos à frente 2x

Com arco:

- Mergulhar para dentro deste e sair do outro lado

5 Respirações

5 Min à vontade



## **Aula de Maiores de 15 anos**

Sessão: nº 6

Data: 13 de Fevereiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Pullboy, bolas, arcos e paus

Deslizes ventrais e dorsais (4x cada)

Com pullboy:

- Batimento pernas crol com os membros superiores à frente (2x);
- Batimento pernas crol com os membros superiores à frente e pullboy entre as pernas (2x);
- Batimento pernas costas com os membros superiores esticados (2x);
- Batimento pernas costas com os membros superiores esticados e pullboy entre as pernas (2x);

Fazer bolhas:

- Colocando a cara na água e batendo com a cabeça numa bola grande (2x);
- Colocando a cara na água e batendo com a cabeça numa bola mais pequena (2x);
- Colocando a cara na água e fazer bolhas através do buraco da rosca (2x);
- Colocando a cara na água e batendo com a cabeça na rosca (2x);
- Colocando a cara na água e soprar para o ovni (2x);

Fazer bolhas (1x);

Apanhar os arcos e os paus, fazendo bolhas (1x)

## Aula de AMA I

Sessão: nº 2

Data: 13 de Fevereiro de 2014

Duração: 30 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material:

Corrida (2x)

Deslize ventral e dorsal (2x cada)

Golfinhos costas e barriga (2x cada)

Batimento pernas crol com um membro superior à frente (1x) e o outro junto ao corpo e depois trocar de membro superior (1x)

Com arco:

- Mergulhar (2x)

Batimento pernas costas com um membro superior à frente (1x) e o outro junto ao corpo e depois trocar de membro superior (1x)

Mergulhar pelo arco, apanhar um tesouro, voltar a mergulhar pelo arco e colocar o tesouro na borda e voltar a fazer o mesmo até estes acabarem

Mergulho da parede (2x)

## **Aula de 4 – 6 anos**

Sessão: nº 2

Data: 17 de Janeiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Pullboy

Golfinhos ventrais e dorsais

Deslizes ventrais e dorsais

Com pullboy:

- Batimento de pernas crol
- Batimento de pernas crol com braço esticado
- Batimento de pernas crol com rotação e respiração
- Batimento de pernas costas
- Batimento de pernas costas com braço esticado
- Batimento de pernas costas com rotação

Jogo do toca e foge

Mergulhos

## Aula de 4 – 6 anos

Sessão: nº 1

Data: 20 de Dezembro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: arcos, paus, bonecos, bola e colchão

Golfinho

Tocar com rabo no chão

Apanhar arcos, paus e bonecos

Aos pares:

- Passar por baixo das pernas;
- Passar por cima do arco;
- Passar por dentro do arco.

Jogar basquetebol

Brincar com colchão

## **Aula de 4 – 6 anos**

Sessão: nº 4

Data: 28 de Fevereiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: pullboy

Golfinhos ventrais e dorsais

Deslizes ventrais e dorsais

Com pullboy a frente:

- Batimento de pernas crol
- Batimento de pernas crol com braço esticado (1o um e depois o outro)
- Batimento de pernas crol com rotação (1o um e depois o outro) e respiração lateral
- Batimento de pernas costas
- Batimento de pernas costas com braço esticado (1o um e depois o outro)
- Batimento de pernas costas com rotação (1o um e depois o outro)

Mergulhar e fazer batimento de pernas crol, rotação dos braços e respiração unilateral

Jogo do toca e foge

## Aula de 4 – 6 anos

Sessão: nº 3

Data: 7 de Fevereiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: bola

Golfinhos ventrais e dorsais

Deslizes ventrais e dorsais

Com bola:

- Batimento de pernas crol
- Batimento de pernas crol com braço esticado (1o um e depois o outro)
- Batimento de pernas crol com rotação (1o um e depois o outro) e respiração lateral
- Batimento de pernas crostas
- Batimento de pernas crostas com braço esticado (1o um e depois o outro)
- Batimento de pernas crostas com rotação (1o um e depois o outro)

Sem material:

- Batimento de pernas crol
- Batimento de pernas crol com braço esticado (1o um e depois o outro)
- Batimento de pernas crol com rotação (1o um e depois o outro) e respiração lateral
- Batimento de pernas crostas
- Batimento de pernas crostas com braço esticado (1o um e depois o outro)
- Batimento de pernas crostas com rotação (1o um e depois o outro)

Mergulhar

## **Aula de Natação para Bebés**

Sessão: nº 1

Data: 15 de Abril de 2014

Duração: 30 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: espaguete, bonecos e arco

Com espaguete:

- Fazer cavalinho, ir buscar bonecos à parede e colocá-los no arco;
- Fazer cavalinho, ir buscar os bonecos ao arco e colocá-los na parede;

Passar por um arco para o pai;

Em roda, mergulhar com o pai

Mergulhos.

## Aula de Pólo Aquático

Sessão: nº 1

Data: 10 de Janeiro de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: espaguete e pullboy

### Aquecimento:

400L (progressivo a cada 25, 25 Nat Pólo + 25 N) + 200C + 4x100 Estilos D 10”;

8x25ml max. sair aos 30” (Pista 7 Seniores, Pista 8 Cadetes) D 5 “;

200B (25 cabeça fora + 25 N)

### Com bola:

Passes (uns na corda outros na parede): 1º vez: 1º apito normal passe alto; 2º apito normal tenso linha da cabeça. 2º vez: 1º apito tem de receber e passar em cima com três simulações; 2º apito dinâmica igual mas em passe tenso.

### Colocar balizas:

Dividir a turma, realização da mesma situação:

1º Remates de primeira com passador (diagonal no passe e rematador no meio, 5 tentativas para cada jogador);

2º Situação idêntica à anterior, com deslocação, o rematador vai para o meio da baliza e deriva para a diagonal que mais favorece o braço de remate, o passador está em diagonal também. Recebe a bola de costas para a baliza e faz remate após meia rotação – execução rápida;

3º Jogador vem em progressão com bola, antes da linha de dois metros, com rápida execução, com a mão desfavorável sobe a bola e com a mão de remate efetua o mesmo rapidamente sem preparação;

### Jogo:

Os mais velhos constituem equipas de forma a ficarem equilibradas;

5’ Jogo dinâmico (sem preocupações táticas) + 15’ com situações específicas de “Pivô”, o passe vai sempre para o mesmo, sai a jogar controlado e “apertados”;

10’ Jogo à vontade.



## **Anexo VII – Carga Horária na EMNS**

03/10 a 15/11	Quinta feira	Sexta feira	Sábado	Total por Semana
Manhã	1,15	3,00	3,15	
Tarde	5,15	4,30	2,15	
<b>3, 4 e 5</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>	<b>5,30</b>	<b>18,90</b>
Manhã	4,30	3,00	3,15	
Tarde	5,15	4,30		
<b>10, 11 e 12</b>	<b>9,45</b>	<b>7,30</b>	<b>3,15</b>	<b>19,90</b>
Manhã	4,30	3,00	3,00	
Tarde	5,15	4,30	1,30	
<b>17, 18 e 19</b>	<b>9,45</b>	<b>7,30</b>	<b>4,30</b>	<b>21,05</b>
Manhã	1,15	3,00	3,25	
Tarde	5,15	4,30		
<b>24, 25 e 26</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>	<b>3,25</b>	<b>16,85</b>
Manhã	1,00	3,00	4,00	
Tarde	5,15	4,30		
<b>31, 1 e 2</b>	<b>6,15</b>	<b>7,30</b>	<b>4,00</b>	<b>17,45</b>
Manhã	1,00		3,45	
Tarde	5,45	5,15		
<b>7, 8 e 9</b>	<b>6,45</b>	<b>5,15</b>	<b>3,45</b>	<b>15,05</b>
Manhã	1,15	3,00		
Tarde	5,15	4,30	2,00	
<b>14, 15 e 16</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>	<b>2,00</b>	<b>15,60</b>
<b>Total horas</b>				<b>124,80</b>

**Legenda:**

	Prof. Tânia Batista
	Prof. Patrícia Fagulha
	Prof. João Dias
	Prof. Lina Sousa
	Prof. Renato Rodrigues
	Prof. César Saramago
	Prof. Filipa Varela
	Prof. João Calmeiro
	Prof. Filipe Bandeira

<b>21/11 a 10/01</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Total por Semana</b>
Manhã		1,15	1,15	3,00	
Tarde	1,30	5,15	7,00	1,30	
<b>20, 21, 22 e 23</b>	<b>1,30</b>	<b>6,30</b>	<b>8,15</b>	<b>4,30</b>	<b>20,05</b>
Manhã		1,15	3,00	3,00	
Tarde		5,15	7,00	1,30	
<b>27, 28, 29 e 30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>10,00</b>	<b>4,30</b>	<b>20,60</b>
Manhã		1,15	1,15		
Tarde	1,15	5,15			
<b>4, 5, 6 e 7</b>	<b>1,15</b>	<b>6,30</b>	<b>1,15</b>	<b>0,00</b>	<b>8,60</b>
Manhã		1,15	3,00	3,00	
Tarde		5,15	6,30	2,30	
<b>11, 12, 13 e 14</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>9,30</b>	<b>5,30</b>	<b>20,90</b>
Manhã		1,15		3,00	
Tarde		5,15	6,15	1,30	
<b>18, 19, 20 e 21</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>6,15</b>	<b>4,30</b>	<b>16,75</b>
Manhã			1,15	3,00	
Tarde			7,00	1,30	
<b>2, 3 e 4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,15</b>	<b>4,30</b>	<b>12,45</b>
Manhã		1,15	1,15	3,00	
Tarde		5,15	6,85		
<b>8, 9, 10 e 11</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>8,00</b>	<b>3,00</b>	<b>17,30</b>
<b>Total horas</b>					<b>116,65</b>

<b>16/01 a 28/02</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Total por Semana</b>
Manhã		1,15	3,00		
Tarde		5,00	6,00		
<b>15, 16, 17 e 18</b>	<b>0,00</b>	<b>6,15</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>
Manhã					
Tarde					
<b>22, 23, 24 e 25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Manhã		1,15	1,15		
Tarde		5,00	6,30		
<b>29, 30, 31 e 1</b>	<b>0,00</b>	<b>6,15</b>	<b>7,45</b>	<b>0,00</b>	<b>13,60</b>
Manhã		1,15	1,15	3,00	
Tarde		5,00	6,85	1,30	
<b>5, 6, 7 e 8</b>	<b>0,00</b>	<b>6,15</b>	<b>8,00</b>	<b>4,30</b>	<b>18,45</b>
Manhã		1,15	1,15		
Tarde	2,00	5,00	6,70		
<b>12, 13, 14 e 15</b>	<b>2,00</b>	<b>6,15</b>	<b>7,85</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>
Manhã		1,15	1,15	3,00	
Tarde	1,30	5,00	6,85	1,85	
<b>19, 20, 21 e 22</b>	<b>1,30</b>	<b>6,15</b>	<b>8,00</b>	<b>4,85</b>	<b>20,30</b>
Manhã		1,15	1,15		
Tarde	1,15	5,00	6,00		
<b>26, 27, 28 e 1</b>	<b>1,15</b>	<b>6,15</b>	<b>7,15</b>	<b>0,00</b>	<b>14,45</b>
<b>Total horas</b>					<b>97,95</b>

3 de Outubro de 2013 a 28 de Fevereiro de 2014

<b>Total de Horas 1º Semestre:</b>	<b>339,40</b>
------------------------------------	---------------

**Anexo VIII – Exemplo de um Relatório Semanal do 1º  
Semestre**

## Relatório 15º Semana

---

Na décima quinta semana de estágio, que decorreu entre os dias 16 (dez) e 18 (doze) de Janeiro de 2014 (dois mil e catorze), executei todas as atividades definidas no meu plano de atividades, sendo elas AMA I, AMA II – B, AMA III, Bebés (6 aos 18 meses e 19 aos 36 meses), Aquafísio, Maiores de 15 anos, Hidro Sénior, Pólo Aquático, Natação Sincronizada e 4 – 6 anos, tendo apenas interagido em algumas, como AMA I, AMA II – B, AMA III e 4 – 6 anos.

No dia 16 de Janeiro de 2014, executei, na parte da manhã, a aula de Hidro Sénior com o professor João Dias, e, na parte da tarde, as aulas de Aquafísio com a professora Lina Sousa, Maiores de 15 anos com o professor João Dias, duas aulas de AMA I com, respetivamente, o professor Renato Rodrigues e o professor César Saramago e Sincronizada com a professora Tânia Batista. A aula de Hidro Sénior correu dentro da normalidade, tendo estado a maior parte dos alunos presente. Quanto à aula de Aquafísio, estivemos poucos alunos (incluindo eu) tendo a aula corrido dentro da normalidade. Na aula de Maiores de 15, uma vez que me encontro responsável por apenas duas alunas que estão a iniciar a atividade, apenas dei aula às minhas alunas, enquanto o professor continuou com as suas, tendo esta corrido normalmente. Na aula de AMA I com o professor Renato continua a existir um aluno um pouco problemático, o que dificulta o bom decorrer da aula pois temos de estar constantemente a chamar este à atenção. Enquanto na aula de AMA I com o professor César continua sem existir quaisquer problemas e observando-se melhorias quanto a uma aluna que ao início tinha muitas dificuldades no que diz respeito à sua adaptação. Neste dia iniciei a coadjuvação na Deepwater e na Natação Sincronizada com a professora Tânia, tendo experimentado a Deepwater e concluído que é uma atividade que, apesar de advir da Hidroginástica, requer mais esforço, uma vez que não estamos em contacto com o chão, pois para nos conseguirmos movimentar temos de utilizar muito mais os membros superiores. No que diz respeito à Natação Sincronizada, não a experimentei, pois as alunas encontravam-se em avaliação, mas auxiliei as alunas mais velhas que estavam a ensaiar uma rotina.

No dia 17 de Janeiro de 2014, executei, na parte da manhã, a aula de Hidro Sénior com a professora Filipa Varela, e, na parte da tarde, as aulas de Aquafísio com a professora Lina Sousa, AMA III com o professor João Calmeiro, AMA II – B com o professor Filipe Bandeira, 4 – 6 anos com o professor João Dias e Pólo Aquático com o

professor João Dias. Foi realizada uma aula de Toca a Andar, que fui eu a dar, apesar de esta já não fazer parte do meu plano porque não existem mais aulas deste dia de semana, pois a EMNS fez reposição da aula uma vez que os alunos vêm por parte de uma escola e faltaram devido a motivos de força maior. Quanto às restantes atividades, decorreram dentro da normalidade apesar de em algumas aulas se encontrarem poucos alunos, comparativamente com aulas anteriores.

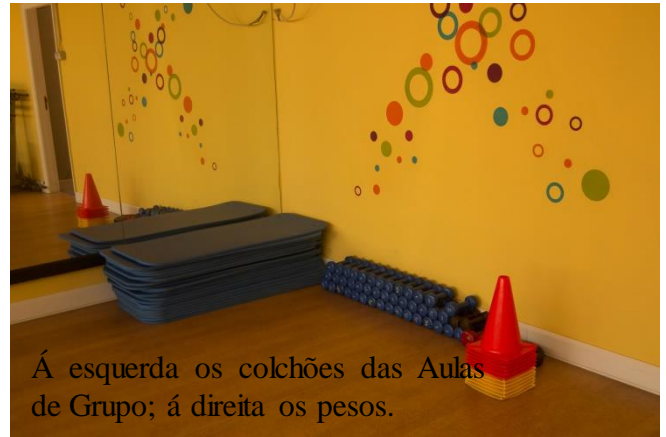
No dia 18 de Janeiro de 2014, pedi à minha supervisora de estágio para não comparecer às aulas de Bebés da professora Patrícia pois iria ter frequências na semana seguinte.

## **Anexo IX – Materiais de Atividades de Academia**





Sala de Indoor Cycle



À esquerda os colchões das Aulas de Grupo; á direita os pesos.



Pesos da Sala de Musculação



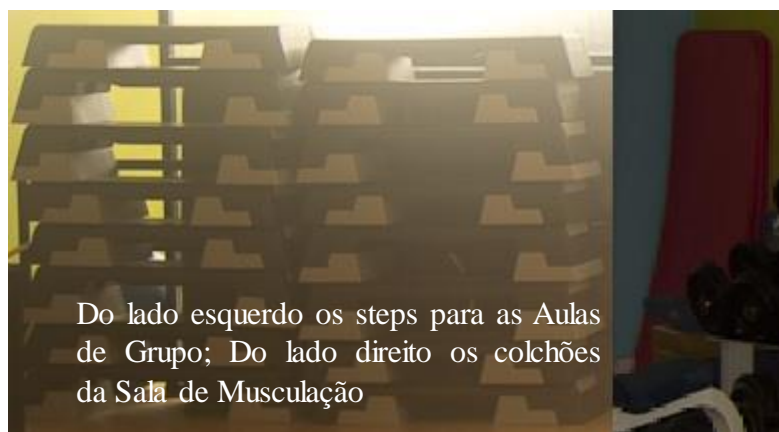
Set de Pump das Aulas de Grupo



Caneleiras das Aulas de Grupo



Em cima as Swiss Ball's para as Aulas de Grupo; Em baixo colchões para Aulas de Grupo



Do lado esquerdo os steps para as Aulas de Grupo; Do lado direito os colchões da Sala de Musculação

## **Anexo X – Horário do Ginásio Academia SK**

<b>6 de Março – 13 de Junho</b>					
	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>	
09:00 - 09:30					
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30		<b>Sala Musculação</b> Mário Inácio	<b>Sala Musculação</b> Mário Inácio		
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					<b>Sala Musculação</b> Mário Inácio / Rui Carta
11:30 - 12:00					<b>Fit Mix / Zumba</b> Mário Inácio / Rui Carta
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					<b>Sala Musculação</b> Mário Inácio / Rui Carta
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00		<b>G.A.P</b> Rui Carta	<b>Pump</b> Rui Carta		
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					

Legenda:

	Aulas de Grupo
	Sala de Musculação

**Anexo XI – Planos das Aulas Lecionadas e Treinos Prescritos  
no Ginásio Academia SK**

## **Aula de G.A.P**

Sessão: nº 1

Data: 20 de Março de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Step, Caneleiras e Colchão

Conteúdos:

Aquecimento: 5 minutos

Parte Principal: 30 minutos

- Extensão da perna dobrada;
- Extensão da perna esticada;
- Combinação;
- Elevação das pernas;
- Elevação das pernas e cruzar;
- Combinação;
- Side Lunge;
- Agachamento;
- Agachamento afastado;
- Elevação da bacia;
- Prancha;
- Skipping;

Relaxamento: 5 minutos

### **Observações:**

No final da aula, o professor Rui Carta explicou-me que tinha de ser mais dinâmica na execução do aquecimento e que não me encontrava a seguir o ritmo da música, algo que tinha de melhorar para a próxima aula. Explicou-me também que o primeiro exercício que realizei já não se efetua pois não se observa qualquer tipo de esforço.

## Aula de G.A.P

Sessão: nº 3

Data: 15 de Abril de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Step e Colchão

Conteúdos: exercícios de glúteos, abdominais e pernas

Aquecimento: 5 minutos

Parte Principal: 30 minutos

- **Agachamento** (Colocar um pé em cima do step e o outro no chão paralelo. O movimento é realizado de modo lento (2x 4 repetições), rápido (16 repetições) e curtinho (16 repetições). Trocar de lado.);
- **Abertura** (Colocar-se de pé em cima do step e mover apenas um membro inferior afastando-o do outro membro inferior e, posteriormente, juntando-o. O movimento deve ser realizado de forma lenta (2x 4 repetições), rápida (8 repetições) e fazer uma abertura maior (8 repetições). Trocar de lado);
- **Abertura** (Manter o membro inferior no prolongamento da bacia e move-lo para a parte anterior (4 repetições) e mante-lo nessa posição (8 repetições), posteriormente, mover o membro inferior para a parte posterior (4 repetições). Trocar de lado);
- **Oblíquos** (Agarrar no step com uma das mãos e, sem realizar nenhuma inclinação, apenas inclinar para o lado do step. Realizar o movimento de forma lenta (16 repetições) e ficar sem se mexer (8 repetições). Trocar de lado.);
- **Lunge** (Avançar com um dos membros inferiores para a frente, fazendo uma flexão dos mesmos. O movimento deve ser efetuado de maneira lenta (16 repetições) e, posteriormente, o mesmo mas elevando o joelho (4 repetições). Trocar de lado.);
- **Joelho** (Colocar um membro inferior em cima do step e elevar o joelho à frente de forma rápida (16 repetições). Trocar de lado.)
- **Abdominais** (Sentar em cima do step e realizar uma ligeira flexão do tronco para a frente (2x 8 repetições) e, posteriormente, fazer o mesmo movimento mas a cruzar para um lado (8 repetições). Trocar de lado.);

- **Elevação da Bacia** (Deitar no colchão e colocar os pés no step. Realizar a elevação da bacia de forma lenta (2x 8 repetições), rápida (2x 8 repetições) e ficar em cima a realizar movimentos curtos (2x 16 repetições));
- **Abdominais** (Deitado no colchão e com os pés em cima do step, realizar a flexão do tronco de forma lenta (2x 8 repetições) e rápida (2x 8 repetições).);
- **Obliquo** (Deitado de lado, mas com as costas no colchão, e com os joelhos apoiados no step, flexionar o tronco de forma lenta (2x 4 repetições), rápida (2x 8 repetições) e deixar-se ficar com uma ligeira inclinação a realizar movimentos curtos (2x 8 repetições). Trocar de lado.)
- **Abertura** (Deitado de lado, mas com as costas no colchão, e com os joelhos apoiados no step, fazer a extensão de um dos membros inferiores e, de forma lenta (2x 16 repetições) e rápida (2x 16 repetições) afastar e juntar este. Trocar de lado.)

Relaxamento: 5 minutos

## **Aula de G.A.P**

Sessão: nº 2

Data: 3 de Abril de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Step e Colchão

Conteúdos: exercícios de glúteos, abdominais e pernas

Aquecimento: 5 minutos

Parte Principal: 30 minutos

- Lunge com elevação do membro inferior
- Agachamento
- Leg Lift (ao lado)
- Flutter Kick
- Inside Leg Lift
- Leg Raise
- Abdominais
- Abdominais Cruzados
- Oblíquos

Relaxamento: 5 minutos



## Aula de G.A.P

Sessão: nº 4

Data: 15 de Maio de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Colchão

Conteúdos: exercícios de glúteos, abdominais e pernas

Aquecimento: 5 minutos

Parte Principal: 30 minutos

- **Lunge** (Avançar com um dos membros inferiores para a frente, fazendo uma flexão dos mesmos. O movimento deve ser feito de forma lenta (4x 8 repetições), posteriormente deixar ficar 2 tempos (2x 4 repetições) e, em seguida, 3 tempos (2x 4 repetições) e deixar-se ficar em baixo (2x 16 repetições). Trocar de lado.);
- **Abertura** (Manter o membro inferior no prolongamento da bacia e move-lo para a parte posterior. Deve-se realizar o movimento de forma lenta (2x 8 repetições) e depois realizar movimentos curtos (2x 32 repetições) e deixar ficar em cima (2x 8 repetições). Trocar de lado.);
- **Prancha** (Colocado em posição de prancha com os joelhos assentes no chão deixar-se ficar (32 repetições; 16 repetições), posteriormente fazer a extensão e flexão de um joelho e trocar (2x 4 repetições) e colocar-se em posição de flexão (2x 16 repetições));
- **Prancha Lateral** (Colocado em posição de prancha lateral com os joelhos assentes no chão deixar-se ficar (3x 16 repetições), posteriormente fazer a extensão de uma das pernas (16 repetições) e subir a bacia (16 repetições; 8 repetições) e colocar-se em posição de flexão (2x 16 repetições). Trocar de lado);
- **Abertura** (Deitado de lado e com os joelhos apoiados no chão, fazer a extensão de um dos membros inferiores, de forma lenta (2x 16 repetições), rápida (2x 16 repetições), deixar ficar em cima (2x 16 repetições), trazer o joelho à frente e fazer a extensão do membro inferior (2x 8 repetições), elevar ambos os membros inferiores (32 repetições). Trocar de lado.)
- **Abdominal** (Deitado no colchão e com os pés assentes no chão, realizar a flexão do tronco de forma lenta (2x 8 repetições), posteriormente deixar ficar 2 tempos (4

repetições) e, em seguida, 3 tempos (4 repetições), deixar-se ficar em cima (32 repetições), fazer movimentos curtos (32 repetições) e normal (16 repetições);

Relaxamento: 5 minutos

## Aula de G.A.P

Sessão: nº 5

Data: 12 de Junho de 2014

Duração: 45 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Colchão, barra e step

Conteúdos: exercícios de glúteos, abdominais e pernas

Aquecimento: 5 minutos

Parte Principal: 30 minutos

- **Agachamento** (Colocar os pés paralelos um ao outro e realizar uma flexão dos membros inferiores. O movimento é realizado de modo lento (2x 4 repetições), rápido (16 repetições) e curtinho (16 repetições). Trocar de lado.);
- **Lunge** (Avançar com um dos membros inferiores para a frente, fazendo uma flexão dos mesmos. O movimento deve ser feito de forma lenta (4x 8 repetições), posteriormente deixar ficar 2 tempos (2x 4 repetições) e, em seguida, 3 tempos (2x 4 repetições) e deixar-se ficar em baixo (2x 16 repetições). Trocar de lado.);
- **Agachamento** (Colocar os pés afastados e realizar uma flexão dos membros inferiores. O movimento é realizado de modo lento (2x 4 repetições), rápido (16 repetições) e curtinho (16 repetições). Trocar de lado.);
- **Leg drops** (Deitado em cima do step, de barriga para cima, descer as pernas, tendo de, posteriormente, elevá-las. O movimento deve ser realizado de forma lenta (2x 16 repetições) e deixar ficar em baixo (2x 16 repetições));
- **Abdominais** (Deitado em cima do step, realizar a flexão do tronco de forma lenta (2x 8 repetições) e rápida (2x 8 repetições).);
- **Obliquo** (Sentar em cima do step e realizar uma ligeira rotação do tronco para um lado (16 repetições). Trocar de lado;
- **Abertura** (Deitado de lado e com os joelhos apoiados no chão, fazer a extensão de um dos membros inferiores, de forma lenta (2x 16 repetições), rápida (2x 16 repetições), deixar ficar em cima (2x 16 repetições), trazer o joelho à frente e fazer a extensão do membro inferior (2x 8 repetições), elevar ambos os membros inferiores (32 repetições). Trocar de lado.)

- **Elevação da Bacia** (Deitar no colchão e colocar os pés no step. Realizar a elevação da bacia de forma lenta (2x 8 repetições), rápida (2x 8 repetições) e ficar em cima a realizar movimentos curtos (2x 16 repetições));
- **Back Bows** (Deitado no colchão de barriga para baixo, com as pernas ligeiramente afastadas, realizar uma ligeira elevação destas (2x 16 repetições)).

Relaxamento: 5 minutos

## Aula de ABS

Sessão: nº 1

Data: 15 de Abril de 2014

Duração: 30 minutos

Professor: Mariana Nepomuceno

Material: Colchão e pesos

Conteúdos: abdominais

Aquecimento: 5 minutos

Parte Principal: 15 minutos

- **Abdominal** (Deitado no colchão e com os pés assentes no chão, realizar a flexão do tronco de forma lenta (2x 8 repetições).)
- **Prancha** (Colocado em posição de prancha e deixar-se ficar durante 1 minuto)
- **Obliquo** (Deitado de lado, mas com as costas no colchão, e com os joelhos apoiados no chão, flexionar o tronco de forma lenta (2x 4 repetições), rápida (2x 8 repetições). Trocar de lado.)
- **Prancha** (Colocado em posição de flexão, fazer uma flexão e quando se encontra em cima tocar com a mão direita no ombro esquerdo, realizar outra flexão e quando voltar a cima tocar com a mão esquerda no ombro direito.)
- **Abdominal** (Deitado no colchão e com os membros inferiores elevados, agarrar no peso com as mãos em cima e realizar a flexão do tronco de forma lenta (2x 8 repetições) e rápida (2x 8 repetições).)

Relaxamento: 5 minutos

# Treino Cristina

(5 de Abril de 2014)

Aquecimento:

**Step** (15 minutos em nível 7)

Parte Principal:

- **Leg Press** (3x 10 repetições)
- **Elevações** (3x 10 repetições)
- **Flexões** (3x 10 repetições)
- **Equilíbrio Cruzado** (3x 20 repetições (10 cada lado))
- **Leg Extension** (3x 10 repetições)
- **Leg Curl** (3x 10 repetições)

Relaxamento: 5 minutos

## **Anexo XII – Carga Horária na Academia SK**

<b>06/03 a 29/03</b>	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	<b>Total por Semana</b>	
Manhã	3,00	3,00	2,00		
Tarde	1,00	1,00			
<b>6, 7 e 8</b>	<b>4,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>10,00</b>	
Manhã	4,00	3,00	2,00		
Tarde	1,00	1,00			
<b>13, 14 e 15</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>11,00</b>	
Manhã	3,00	3,00	2,00		
Tarde	3,30	1,00			
<b>20, 21 e 22</b>	<b>6,30</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>12,30</b>	
Manhã	2,00	3,00	2,00		
Tarde		1,00			
<b>27, 28 e 29</b>	<b>2,00</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>41,30</b>
<b>03/04 a 26/04</b>	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	<b>Total por Semana</b>	
Manhã	3,00	3,00	2,00		
Tarde	3,30	1,00			
<b>3, 4 e 5</b>	<b>6,30</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>12,30</b>	
Manhã	3,00	3,00	2,00		
Tarde	3,30	1,00			
<b>10, 11 e 12</b>	<b>6,30</b>	<b>4,00</b>	<b>2,00</b>	<b>12,30</b>	
Manhã	4,00		2,00		
Tarde					
<b>17, 18 e 19</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>6,00</b>	
Manhã	3,00				
Tarde	3,30				
<b>24, 25 e 26</b>	<b>6,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,30</b>	<b>36,90</b>



<b>01/05a 31/05</b>	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	<b>Total por Semana</b>	
Manhã					
Tarde					
<b>1, 2 e 3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
Manhã	4,00	3,00			
Tarde	4,30	1,00			
<b>8, 9 e 10</b>	<b>8,30</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,30</b>	
Manhã	4,00	4,00			
Tarde	3,30	1,00			
<b>15, 16 e 17</b>	<b>7,30</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,30</b>	
Manhã	3,00	4,00	2,00		
Tarde	3,30	2,00			
<b>22, 23 e 24</b>	<b>6,30</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>	<b>14,30</b>	
Manhã		4,00	3,30		
Tarde		4,00	3,30		
<b>29, 30 e 31</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>6,60</b>	<b>14,60</b>	<b>53,50</b>
<b>05/06 a 14/06</b>	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	<b>Total por Semana</b>	
Manhã	4,00	4,00			
Tarde	3,30	2,30			
<b>5, 6 e 7</b>	<b>7,30</b>	<b>6,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13,60</b>	
Manhã	3,00	4,00	3,00		
Tarde	3,30	2,00			
<b>12, 13 e 14</b>	<b>6,30</b>	<b>6,00</b>	<b>3,00</b>	<b>15,30</b>	<b>28,90</b>

6 de Março de 2014 a 13 de Junho de 2014

<b>Total de Horas 2º Semestre:</b>	<b>160,60</b>
------------------------------------	---------------

<b>Total de Horas Anuais:</b>	<b>500,00</b>
-------------------------------	---------------

**Anexo XIII – Exemplo de um Relatório Semanal do 2º  
Semestre**

## 5º Semana

---

Na quinta semana de estágio, que decorreu entre os dias 3 (três) e 5 (cinco) de Abril de 2014 (dois mil e catorze), executei todas as atividades definidas no meu plano de atividades, sendo elas a sala de musculação e aulas de grupo destinadas ao mês de Abril.

No dia 3 de Abril de 2014, executei, na parte da manhã, a observação dos utentes na sala de musculação com o Professor Mário Inácio e, na parte da tarde, a aula de G.A.P do Professor Rui Carta. Na parte da manhã, apresentava-se cerca de 5/10 pessoas a utilizar a sala de musculação, não tendo sido necessário a minha intervenção uma vez que estas já se encontravam familiarizadas com o seu treino, por esse motivo introduzi os novos utentes no computador, recebi e registei pagamentos e recebi uma nova utente, tendo rececionado a sua inscrição. Na parte da tarde, dei a minha segunda aula de GAP, em que se encontravam presentes cerca de 15 pessoas na aula, tendo-se iniciado esta à hora pré-definida e sido realizada com normalidade, com exercícios que penso terem sido os adequados para aula bem como simples. A aula em si pareceu-me ter corrido melhor do que a primeira pois já me sentia mais à vontade com os utentes e confiante em relação à coreografia em si, bem como, mais confiante na realização e execução dos exercícios. Tendo sido bom que no final da mesma algumas das pessoas que tinham realizado a aula anterior se tenham dirigido a mim e felicitado pela aula pois repararam na minha confiança e descontração relativamente à anterior.

No dia 4 de Abril de 2014, executei, na parte da manhã, a observação dos utentes na sala de musculação com o Professor Mário Inácio e, na parte da tarde, a aula de Pump do Professor Rui Carta. Na parte da manhã, apresentava-se cerca de 15 pessoas a utilizar a sala de musculação, não tendo sido necessário a minha intervenção, por esse motivo procedi à receção de pagamentos. Na parte da tarde, a aula iniciou-se à hora destinada, encontrando-se presentes cerca de 10 pessoas, tendo decorrido com normalidade.

No dia 5 de Abril de 2014, executei, na parte da manhã, a observação dos utentes na sala de musculação com o Professor Rui Carta, tendo observado a realização da avaliação de uma nova utente e auxiliado esta na realização dos primeiros exercícios. Enquanto este se encontrava a auxiliar um cliente com dificuldades de mobilidade devido a um acidente de viação, auxiliei uma outra utente, tendo prescrito alguns exercícios para esta realizar. Estes exercícios consistiam em exercícios para os membros inferiores e abdominais, tendo começado pelo Step, depois Leg Press, Elevações,

Flexões, Equilíbrio Cruzado, Leg Extension e, por fim, Leg Curl. Quando lhe pedi que realiza-se as elevações esta diz-me que não consegue e que gostaria de tentar realizar as mesmas na barra e com o apoio de um banco nos joelhos, uma vez que não me encontro no ginásio toda a semana perguntei a um colega que exercício era, pois não o conhecia, e para este me explicar de modo a ajudar a minha utente na realização do mesmo.