



**IPG** Politécnico  
da Guarda  
Escola Superior  
de Educação,  
Comunicação e Desporto

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica  
em Treino Desportivo de Jovens Atletas

Ana Patrícia Almeida Filipe

julho | 2014





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**ANA PATRÍCIA ALMEIDA FILIPE**

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO  
TECNOLÓGICA EM TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS**

**JULHO | 2014**

**Discente:** Ana Patrícia Almeida Filipe

**Número de aluno:** 5007862

**Local de Estágio:** Clube Bem-estar Atividades Desportivas Lda.

**Contactos:**

**Correio eletrónico:** clubebemestar@live.com.pt

**Telefone:**271 221 186

**Site:** <https://www.facebook.com/clubebemestar.clubebemestar>

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Lote 41 Rch/Dir

6300-559 Guarda

**Supervisor no local de Estágio:** Professor Marco Marques Vieira

**Data de Início:** 02 de Maio, 2014

**Fim de estágio:** 20 de Julho, 2014

**Docente Orientador:** Mestre Bernardete Jorge

## Agradecimentos

Ao longo deste ano letivo, foram muitas as pessoas envolvidas nesta caminhada, que direta e indiretamente tiveram envolvidos para a conclusão deste.

Assim, e para que estejam aqui descritas todas as pessoas sem que haja o risco de injustiça, agradeço desde já a todos os que passaram pela minha vida e que de certa forma foram cruciais para a construção da pessoa que sou hoje, tanto a nível profissional como pessoal.

Em especial deixo o meu maior agradecimento aos meus pais que, pelo inicial apoio quanto á minha vinda até a Guarda e escolha do curso, me foram instigando a trabalhar e a esforçar-me para o meu futuro.

Depois, sem querer deixar hierarquias definidas, agradeço em geral aos meus colegas de cursos e a todos os que conheci este ano, os bons momentos passados, as partilhas feitas nas aulas e fora delas.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, especificamente à Escola Superior Educação Comunicação e Desporto e a todos os docentes do Curso de Treino Desportivo de Jovens Atletas pela ajuda e pelo enorme contributo que tiveram na minha formação como profissional e ser humano.

Agradeço com especial apreço á instituição que me acolheu para a realização do meu estágio, nomeadamente ao Marco Vieira, pela sua disponibilidade, motivação e interesse mostrado em ajudar a realizar o estágio, e ainda às pessoas que estiveram envolvidas no trabalho realizado e que contribuíram para o meu sucesso.

Por fim, mas não menos importante, à minha orientadora de estágio, Bernardete Jorge, pela ajuda prestada e interesse, neste relevante relatório.

A todos, um grande obrigada!

# Índice

Agradecimentos .....	III
Índice De Anexos .....	VII
Introdução .....	1
Parte I- Contextualização do local de estágio.....	2
1. Caracterização do local de estágio.....	3
2. Caracterização da organização .....	4
2.1. Organograma.....	6
2.2. Atividades do Clube Bem-Estar.....	6
2.3. Caracterização da população-alvo.....	15
Parte II- Estágio.....	16
1. Objetivos de Estágio.....	17
1.1. Objetivos Gerais.....	17
1.2. Objetivos Específicos.....	17
2. Integração na Academia .....	18
Parte III- Atividades Desenvolvidas.....	19
1. Atividades Desenvolvidas .....	20
1.1. Sala <i>Cardiofitness</i> e Musculação .....	20
1.2. Aulas de grupo .....	22
1.3. Trabalho administrativo .....	22
2. Atividades Pontuais .....	23
2.1. Zumba.....	23
2.2. Bodypump .....	24
2.3. Circuito.....	24
Parte IV- Reflexão Crítica .....	27

1. Reflexões Finais .....	28
Bibliografia .....	i

## Índice De Imagem

Figura 1- Cidade Da Guarda.....	3
Figura 2- Recepção Clube Bem-Estar .....	4
Figura 3- Sala Cardiofitness .....	5
Figura 4- Sala <i>INDOOR CYCLING</i> .....	9
Figura 5- Aula BodyPump.....	10
Figura 6- Aula Jiu Jitsu.....	13
Figura 7- Aula de Zumba.....	23
Figura 8- Circuito .....	25

# Índice De Anexos

Anexo I.....	iii
Anexo II.....	iv
Anexo III.....	v
Anexo IV.....	vii



# Introdução

No decorrer do curso CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas, ministrado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, alcancei capacidades e competências científicas ao qual se refere à aprendizagem teórica da matéria, como por exemplo a influência da Biomecânica num certo gesto; nas competências técnicas, e aqui compreende-se todo o termo técnico dado aos movimentos, exercícios, componentes de treino, etc.; e competências pedagógicas, nomeadamente saber ser e estar como treinador/a, monitor/a, professor/a desportiva. Neste seguimento, é nos dada a oportunidade de interligar a teoria com a prática, de forma enfatizar os saberes adquiridos ligados á preparação, ensino e orientação da atividade desportiva.

Foi no Clube Bem-Estar, que concretizei o meu estágio, com a duração de 400 horas, que teve início no dia 2 de Maio de 2014 e se prolongou até ao dia 20 de Julho de 2014. A escolha desta área deve-se ao fato de ser uma área que cada vez mais vai ganhando um lugar importante na sociedade e as pessoas começam a dar valor ao culto do corpo e às questões relacionadas com a saúde, através da prática de exercício físico. Para além disso, é uma área que me interessa muito e futuramente espero trabalhar neste mesmo ramo. Já a escolha da academia em si, não se deve a nenhum fato concreto, apenas era uma forma mais fácil de estudar e estagiar ao mesmo tempo.

O presente relatório irá mencionar as atividades desenvolvidas e funções exercidas no ginásio, tendo a oportunidade de colocar em prática a matéria necessária dado pelos professores das unidades de formação do respetivo curso. Desta forma, permitir que eu como estagiária, reforce os conhecimentos já adquiridos e os articule com o relacionamento e capacidade oral, com a passagem por várias situações, sejam elas positivas ou negativas, bem como a perceção direta do impacto da atividade física nos diferentes sujeitos pertencentes ao ginásio.

É de evidenciar que antes de iniciar o estágio foi feito um plano de estágio (Ver em Anexo D) para que pudesse seguir uma ordem de trabalho.

No que diz respeito à estrutura do respetivo relatório encontra-se dividido:

- Parte I – Contextualização do local de estágio;
- Parte II- Estágio, que se refere-se basicamente ao plano já referido precedentemente, e á integração na academia;
- Parte III- Atividades Desenvolvidas;
- Parte IV- Reflexão Crítica.

# **Parte I**

## **Contextualização do local de estágio**

# 1. Caracterização do local de estágio

## Caracterização da cidade da Guarda

A Guarda é uma cidade portuguesa com cerca de 712,11 km<sup>2</sup> e tem 1056 metros de altitude. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sueste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.

Para os Guardenses é conhecida pela cidade dos 5Fs, sendo que a sua origem tem vários significados. A explicação mais conhecida e consensual que estes significam Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.



**FIGURA 1- CIDADE DA GUARDA**

Fonte: [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt)

## 2. Caracterização da organização

### Clube Bem- Estar Atividades Desportivas Lda.

O Clube Bem- Estar Atividades Desportivas Lda. localiza-se na Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Lote 41 Rch/Dir., na Guarda. É um espaço direcionado para a prática de atividade física, proporcionando benefícios a cada indivíduo que esteja ligado a este clube, estando acessível desde segundas-feiras a sábados. A orientar estão três instrutores, dois sócios-gerentes e um estagiário, que se encontram a maior parte das vezes a encaminhar e visualizar os clientes nos exercícios desenvolvidos. Estão igualmente ligados à maior parte das aulas de grupo. Existe ainda mais dois instrutores, um que orienta as aulas de Jiu- Jitsu, e uma instrutora que está responsável pelo Balance, Jump e Zumba.

À entrada encontra-se a receção da academia, como se pode verificar na Imagem 2. Encontra-se também a uma sala do Cardiofitness com bicicletas, passadeiras, elípticas, ergómetros (Imagem 3) e a sala de musculação, onde se situam as máquinas de tonificação e pesos livres.



**FIGURA 2- RECEÇÃO CLUBE BEM-ESTAR**

Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>

Estão ainda disponíveis materiais como Bosu, Bolas de fitness, TRX, colchões, elásticos fitness, entre outros materiais. É um espaço que incorpora duas salas de aulas de grupo: - uma exclusiva para o Indoor Cycling, e a outra disponibilizada para as aulas de Balance, Zumba, CXworx, Pump, Core Express, Jump e Jiu Jitsu.



**FIGURA 3- SALA CARDIOFITNESS**

Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>

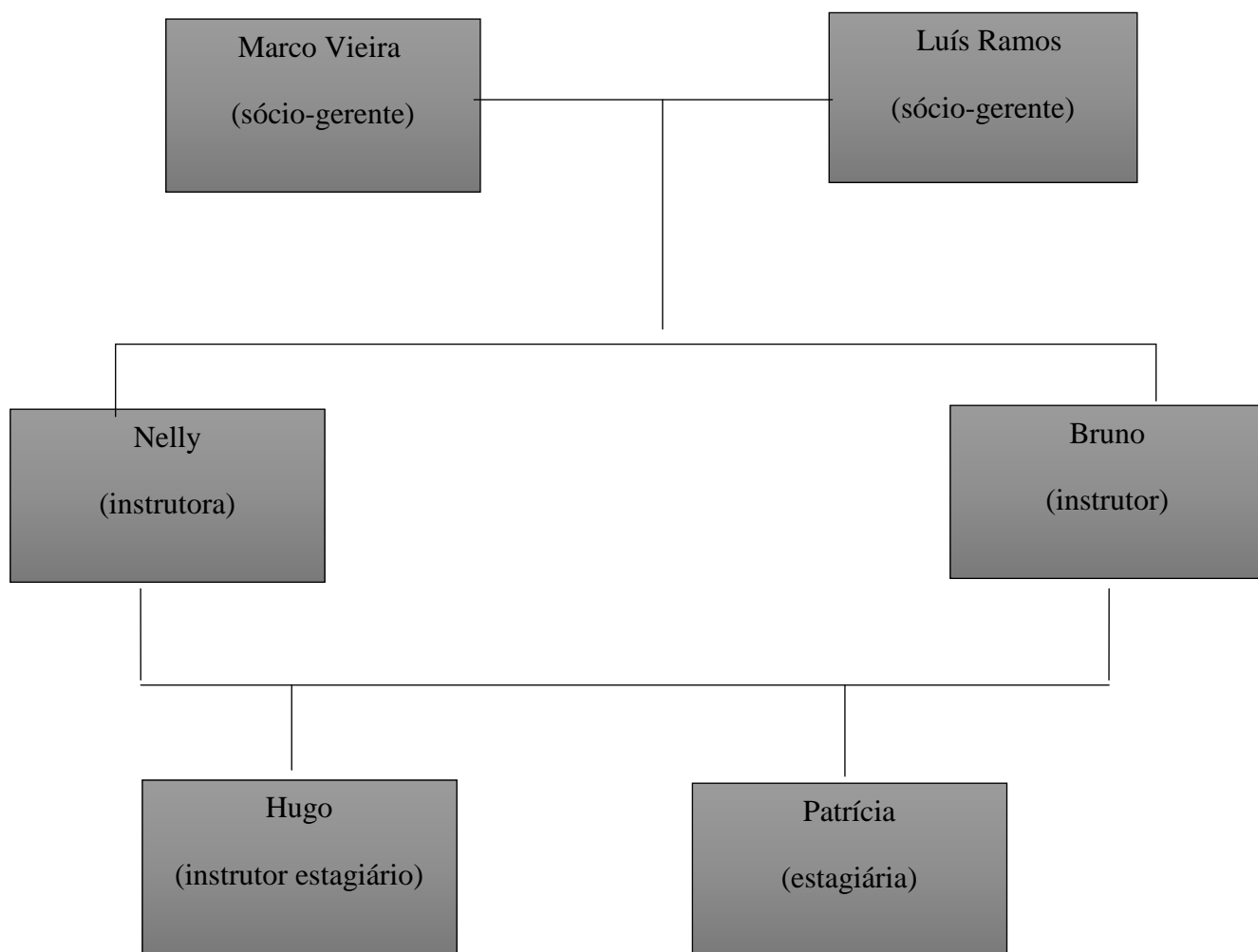
Possui, também, uma sala para a avaliação física dos utentes. É aqui que está o material apropriado para que os técnicos possam avaliar e acompanhar a evolução dos clientes, desde a fitas métricas, balança, fichas de avaliação, etc.

Nas vertentes do clube, estão ligados o banho turco e a sauna, afim de propiciar momentos de relaxamento e promover o convívio social entre os frequentadores do recinto, trazendo benefícios aos mesmos, como por exemplo a desintoxicação do organismo que contribui para a redução de gorduras.

Todos os dias, é necessário que o instrutor que encerra a academia, verifique o espaço e os equipamentos no sentido de identificar potenciais danos e/ou manutenção dos mesmos, bem como do espaço, para garantir que no dia seguinte esteja tudo a funcionar normalmente e que o espaço esteja apresentável.

## 2.1. Organograma

No contexto do ginásio, este organiza-se da seguinte forma:



## 2.2. Atividades do Clube Bem-Estar

A academia promove o bem-estar físico e mental e diversas soluções para o exercício físico de cada indivíduo, desde modo são atualmente diversas atividades do clube que chegam aos gostos e às necessidades de cada cliente, que passo a descrever.

## Musculação

Segundo Martin (1991, citado por Guimarães, 2010), é “um processo de ações complexas, planejadas e orientadas que visa um melhor desempenho desportivo possível em situações de comprovação, especialmente na competição desportiva”.

Bohme (2003, citado por Guimarães, 2010) explica este conceito como:

*“É um processo de ações complexas porque atua em todas as características relevantes do desempenho desportivo; é um processo de ações planejadas, devido às relações entre seus componentes como objetivos, métodos, conteúdos, organização e realização; leva em consideração os conhecimentos científicos e experiências práticas do treino desportivo, controlado e avaliado durante e após sua realização, em relação aos objetivos propostos e alcançados; é um processo de ações orientadas, porque todas as ações dentro do treino são dirigidas/orientadas para os objetivos ambicionados.”*

Passou a ocupar um lugar de destaque nas academias. Sendo um treino físico, a musculação para além de servir como exercício básico para atletas, tem também como objetivo proporcionar o aumento da massa muscular (hipertrofia), estimular a redução de gordura e o aumento de massa óssea, resistência, tonificação levando assim a mudanças extremamente favoráveis na composição corporal.

Neste prosseguimento, é necessário o conhecimento das componentes de carga: volume, intensidade, densidade, frequência e duração.

Segundo Weineck (1989, citado por Guimarães, 2010), os componentes da carga podem ser entendidos como:

- Volume: duração e quantidade de estímulos por cada treino;
- Intensidade: força de cada um dos estímulos (desempenho máximo);
- Densidade: relação temporal entre as fases de carga e de recuperação;
- Duração: duração da influência de um estímulo isolado e de uma série de estímulos;
- Frequência: número das unidades de treino por dia ou por semana.

Este autor diz ainda que é necessário conhecer a particularidade de cada um dos componentes da carga, mas também, saber relacioná-los entre si para obter melhor desempenho.

Posto isto, o plano de treino planificado pelo instrutor respeita a individualidade, onde são seleccionados exercícios, cargas, repetições e séries de acordo com as necessidades de cada utente.

## **Cardiofitness**

Permite desenvolver a capacidade cardiorrespiratória através de máquinas cardiovasculares como: passadeira, bicicleta, elíptica e remos. Programáveis, estas máquinas vão-se adaptando à condição física atual e progressiva do atleta, permitindo que este obtenha um melhor resultado do seu esforço/desempenho.

É um treino individual adaptável e progressivo. Esta forma de praticar desporto tem algumas vantagens para a saúde, porque, além de permitir combinar um treino cardiovascular equilibrado, ajuda a perder peso com alguma facilidade.

## **Indoor Cycling**

É uma aula de ciclismo realizada num espaço fechado (imagem 4), feita em grupo (60 minutos), onde o instrutor cria uma trajetória “imaginária”. Praticada inteiramente com a ajuda de uma bicicleta ergométrica desenhada especialmente para a modalidade, cada participante, ajusta a resistência da bicicleta, em função da música, e principalmente tendo em conta as suas próprias capacidades.

Esta atividade caracteriza-se pela descontração e possibilidade de combinar energias interiores (que estão diretamente relacionadas às reações frente aos estímulos externos), com energias exteriores (estímulos provindos da motivação do professor, recursos audiovisuais entre outros) (Ambrogi,1999; Barry, 1999; Johnny, 2000). Nesta atividade, segundo Cunha (1999) e Johnny (2000), cada indivíduo tem a responsabilidade de controlar seu desempenho e não deve, em momento algum, buscar a competição.



Esta modalidade, tem como base o treino aeróbico, ou seja melhorar o volume máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub>máx), tendo uma melhor capacidade de transportar e utilizar oxigénio pelo corpo (treino cardiorrespiratório).



**FIGURA 4- SALA *INDOOR CYCLING***

Fonte própria

## **Bodypump**

Segundo o sistema, *Les Mills*, o *Bodypump* é o programa de ginástica com barras e anilhas, que fortalece e define o corpo por inteiro. Esta modalidade utiliza exercícios de treino de força e resistência, dentro da sala de ginástica.

Traduz-se numa aula de 55 minutos, desafia os maiores grupamentos musculares utilizando os melhores exercícios, como agachamentos, desenvolvimentos e supinos. No *Bodypump* é importante dominar as técnicas corretas de levantamento de pesos, no uso de pesos leves a moderados e num número elevado de repetições. A sessão começa com um aquecimento, de seguida agachamentos, peito, costas/ glúteos, bíceps e tríceps, ombros abdominais, por fim retorno à calma.

O *Bodypump* apresenta benefícios, como:

- Queima de calorias;
- Define a musculatura, aumentando força e resistência muscular;
- Aumenta a densidade óssea, diminuindo o risco de osteoporose;
- Melhora a postura, pois trabalha a força e a estabilidade do seu core;
- Proporciona resultados rápidos.



**FIGURA 5- AULA BODYPUMP**

Fonte própria

## **Power Jump**

É uma aula feita em cima de um trampolim por 50 minutos. É estruturada com uma coreografia juntamente muitos saltos diferentes, movimentos de corrida e outros, numa sequência muito dinâmica. Visto que esta é uma aula feita com um minitrampolim, existe um certo receio em relação às lesões, porém o *power jump* é uma aula segura e o impacto nas articulações e coluna é mínimo, sendo que o equipamento amortece cerca de 87% do impacto. Promove igualmente um elevado gasto calórico, não só devido ao trabalho aeróbio, como trabalho de resistência muscular exigido aos membros inferiores, zona lombar e parede abdominal. Os exercícios com o minitrampolim são motivantes e seguros, e ao saltar o trabalho dos membros inferiores é intenso, assim como na ajuda contra a celulite.

O *Power Jump*:

- Força da musculatura dos membros inferiores;
- Alto gasto calórico;
- Melhora o equilíbrio corporal;
- Melhora a condição física, por causa do trabalho cardiovascular.

## **CXworkx**

“*Les Mills*” caracteriza o *CxWorx* como sendo o treino revolucionário do core, melhorando a capacidade deste grupo muscular para providenciar um suporte à coluna por longos períodos de tempo. Apesar de ser uma aula de 30 minutos é um treino forte que tonifica e melhora significativamente a força funcional.

Inspirada em *Personal-Training* e em aulas de core, esta modalidade foi concebida para tonificar os abdominais, glúteos, costas, oblíquos e “cadeias musculares”, ligando o trem superior ao inferior e prevenindo lesões. Para além disto, o programa *CXWorx* usa duas ferramentas de treino: força/resistência e intensidade.

A aula apresenta um *mix* de exercícios isolados, que têm como alvo grupos musculares específicos e movimentos integrados para criar força funcional. A estrutura da aula, segue-se com seis faixas, em que cada uma é especificada para cada grupo muscular, tendo sido colocadas sequencialmente, para assegurar que o efeito do treino para cada grupo muscular é eficaz. Inicia-se então com um aquecimento, passando para uma faixa de core e depois permanece-se de pé até meio da aula, nas duas últimas faixas regressa-se de novo ao chão.

A postura correta no *CXWorx* é baseada no alinhamento postural ideal e nas atividades, sendo a base dos exercícios. Assim, esta modalidade:

- Equilibra o agonista e o antagonista dos músculos;
- Ativa os estabilizadores dos pontos-chave do corpo incluindo;
- Quadríceps e posteriores da coxa para suportar as pernas;
- Músculos da anca e glúteos para manter o alinhamento da anca;
- Músculos do core para manter a coluna neutra
- Extensão torácica para suportar a caixa torácica

- Estabilizadores da cervical para manter o alinhamento correto da cabeça e pescoço.

## **Core Express**

Os exercícios realizados durante a aula concentram-se no centro de estabilidade: zona abdominal e costas. Dura 30 minutos e tal como o *Cxworx* é um treino curto mas bastante forte. É um programa pré-coreografado, que permite progressivamente controlar melhor o corpo, melhorando a postura corporal.

## **Bodybalance**

Segundo o manual do programa “*Body Balance – Les Mills*”, *BodyBalance* é a união do *yoga*, *Tai Chi* e pilates num treino calmo e equilibrado que nos deixa alongados, fortes, calmos e concentrado.

É uma aula de ginástica que trabalha a flexibilidade, força e condicionamento postural, começando com *Tai Chi*, para acalmar o nosso centro e tranquilamente nos aquecer para o treino. De seguida, partimos para uma típica aula de *yoga*, para alongar, fortalecer e energizar o corpo. Já os exercícios de pilates, foram modificados para poderem ser aplicados nesta aula de grupo. São os pilates que fornecem o essencial do trabalho do core.

Com duração de 60 minutos (10 faixas), é essencial controlar a respiração, manter a concentração, e alongar cuidadosamente. Tendo como objetivo criar uma “calma energizada” na mente e no corpo, libertando o stress ao mesmo tempo que desenvolve a força do nosso corpo e tonificação.

O *BodyBalance* é uma forma holística de exercício que estimula o corpo e a mente a funcionarem melhor. Ao participar regularmente nas aulas (2 a 3 vezes por semana) podemos esperar:

- Melhorias na sensação geral de bem-estar;
- Melhorias na flexibilidade e mobilidade articular;
- Desenvolvimento da força do core;
- Melhorias a nível de força de resistência como a nível de força funcional;
- Desenvolvimento da coordenação e equilíbrio;

- Melhorias na densidade óssea.

## **Jiu Jitsu**

O *jiu-jitsu* é uma arte marcial de origem japonesa. Tem como base o ataque e autodefesa ( não há utilização de armas) e é a base de vários combates desportivos e outras artes marciais. Trabalha essencialmente o domínio e o equilíbrio do corpo.



**FIGURA 6- AULA JIU JITSU**

Fonte própria

## Zumba Fitness

Perez (2011) desenvolveu um novo conceito de *fitness* denominado de Zumba descrevendo-o como :

*“O Zumba desenvolveu-se como um estilo de vida. Criámos o Zumba para as pessoas que não gostam de fazer exercício. Há pessoas que não gostam de exercício mas gostam de festa e não têm tempo para ir ao ginásio. O que eu fiz foi pegar na festa e levá-la para o ginásio. A vida é uma celebração, e a Zumba é uma celebração!”*

É um popular programa de *fitness* que se tornou moda. Mistura ritmos mundiais, com uma coreografia fácil de seguir, para um exercício de todo o corpo, tem como objetivo obter benefícios cárdio. De 45 minutos, esta aula de grupo contém ritmos rápidos e lentos que ajudam a tonificar todo o corpo e principalmente ajuda a perder calorias.

O programa Zumba integra alguns princípios básicos de treino aeróbio, intervalado e de resistência para maximizar a queima de caloria, benefícios cardiovasculares e tonificação corporal total. Os movimentos de dança com base cardiovascular são fáceis de acompanhar e incluem zonas específicas do corpo, tendo como áreas alvo os glúteos, pernas, braços, abdominais e o músculo mais importante do corpo, o coração.

Com duração de 45 minutos, era lecionada todas as quartas-feiras, pela respetiva instrutora.

### **2.3. Caracterização da população-alvo**

Nesta academia estão presentes indivíduos de várias idades e ambos os sexos, desde crianças de onze anos até idosos de setenta e cinco anos, tendo cerca de 1100 inscritos, porém 250 ativos.

Como a maior parte das pessoas que frequentam o ginásio têm uma ocupação profissional, o final da tarde é sempre mais agitada. Os motivos pelo qual os clientes procuram o ginásio, vão desde a tonificação ou o aumento da massa muscular, a perda de gordura, o facto de manter uma vida ativa, reabilitação ou até mesmo convívio social, entre muitas outras razões.

Em relação aos menores de 15 anos, estes frequentam o ginásio nos meses de Junho, Julho, Agosto, pelo fato de serem férias e quererem manter uma atividade diária. Deste modo foi-lhes atribuído um treino de resistência, visto que nestas idades como estão em fase de crescimento, é importante desenvolver as habilidades motoras, sem que haja uma elevada sobrecarga.

# **Parte II**

# **Estágio**



# **1. Objetivos de Estágio**

Para que houvesse um relacionamento entre os conteúdos apreendidos ao longo do ano e com as situações e atividades durante o período de estágio, os objetivos foram definidos no início do estágio, objetivos gerais e específicos, nomeadamente:

## **1.1. Objetivos Gerais**

- Adquirir novos conhecimentos e experiências nas diversas áreas do estágio (aulas de grupo, ginásio de musculação e cardiofitness);
- Interagir com vários tipos de população e enriquecer a nível pessoal.

## **1.2. Objetivos Específicos**

### **Na parte administrativa:**

- Compreender a dinâmica do ginásio (regras de funcionamento);
- Ajudar na receção;
- Ajudar na arrumação e manutenção do material.

### **Na sala de exercícios**

- Desenvolver competências no manuseamento e das máquinas existentes;
- Compreender os exercícios prescritos nos planos de treino;
- Observar e compreender as metodologias de treino implementadas pelo ginásio;
- Colaborar e estabelecer com os clientes uma relação de proximidade e respeito;
- Acompanhar os clientes durante a sessão de treino, prestando auxílio no manuseamento das máquinas.

**Nas aulas de grupo:**

- Observar e tomar consciência das metodologias de planeamento das aulas de grupo;
- Participar como aluna;
- Saber ser e estar como instrutora-estagiária.

## **2. Integração na Academia**

A minha integração na academia foi evolutiva, visto que nos primeiros dias revelava pouco dinamismo e pouca autonomia, contudo ao longo do tempo consegui adquirir competências básicas para o trabalho em academias. Fui desenvolvendo autonomia suficiente na orientação dos clientes, como por exemplo acompanhá-los, corrigir possíveis erros e organizar um primeiro treino por iniciativa própria, sem necessitar da ajuda dos instrutores.

Como foi a primeira vez que estagiei num ginásio, os primeiros dias serviram para me elucidar a forma como o ginásio se organizava, o funcionamento das máquinas bem como as avaliações dos clientes e as aulas de grupo.

Na zona de musculação foi onde encontrei mais dificuldades, não por não ter conhecimento das máquinas mas sim por não conhecer a maior parte dos exercícios e de certa forma estar inibida em relação à interação com as pessoas. Mas, como dito anteriormente, integrei-me rapidamente à dinâmica do ginásio, mostrando-me sempre disponível para as tarefas propostas.

## **Parte III**

# **Atividades Desenvolvidas**

# 1. Atividades Desenvolvidas

As atividades nesta academia tiveram início no dia dois de Maio de 2014 e tiveram o seu término no dia vinte de Julho de 2014. Neste sentido, vou passar a descrever o trabalho realizado, começando pelo acompanhamento na sala de Cardiofitness e musculação e de seguida nas aulas de grupo onde participei como aluna. Na receção fiz trabalho administrativo, entrega de toalhas aos clientes, organização do espaço e tudo o que fosse necessário.

No decorrer do estágio, nunca houve um horário fixo para estar nas diferentes vertentes do ginásio, pois de manhã encontrava-me na sala de *cardiofitness* e musculação mas também fazia trabalho administrativo, tal como na parte da tarde e após as 20:00 horas. Entre as 18:00 horas e as 20:00 horas, participava ativamente nas aulas de grupo. Contudo, descrevo de seguida as minhas horas de entrada, de almoço e de saída que desde o início sempre foram constantes.

	<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sábado</b>
<b>9:00h</b>	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada
<b>13:00h-14:30h</b>	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Saída
<b>14:30h</b>	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
<b>18:00h-20:00h</b>	Aulas de Grupo	Aulas de Grupo	Aulas de Grupo	Aulas de Grupo	Aulas de Grupo	
<b>21:00h</b>	Saída	Saída	Saída	Saída	Saída	

## 1.1. Sala *Cardiofitness* e Musculação

Como já referido, os primeiros dias serviram para me indicar os aspetos essenciais num ginásio. Neste caso, foi-me explicado o manuseamento das máquinas, os erros mais comuns e a forma como se compõe um plano de treino seja para um principiante ou para um experiente nesta área.

De acordo com cada plano de treino, tinha que inevitavelmente, conhecer as variantes de treino: drop-set que consiste na realização de cada série até à “falha”, reduzindo o peso em

cada série que realiza; bi-set onde não existe descanso entre séries de dois diferentes exercícios; e tri-set, muito parecido com o bi-set, mas neste caso não há descanso entre três exercícios; também para ganhar força muscular podemos aumentar o peso e diminuir o número de repetições (pirâmide crescente), tal como para ganhar resistência podemos diminuir o peso e aumentar o número de repetições (pirâmide decrescente).

Ao ganhar autonomia simplesmente acompanhava os utentes nas respetivas máquinas de cardiofitness e ajudava no que precisassem na parte de musculação, tentando sempre corrigir os erros cometidos por estes, de acordo com o que já me foi lecionado, sendo sempre visionada pelo instrutor.

## **1.2. Aulas de grupo**

É de salientar que cada instrutor foi recetivo à minha presença nas aulas de grupo, tendo a oportunidade de adquirir conhecimentos referentes as modalidades respetivas, como o *Bodyjump*, o *CxWorx*, etc..

Desta forma, também foi possível observar modos e estratégias para manter a aula interessante e despertar a atenção dos alunos para a prática de atividade física.

Posso referir que, para mim, onde me senti mais à vontade foi no Zumba, contudo nas outras modalidades excluindo, *Jiu-Jitsu*, não me deparei com nenhuma dificuldade, embora no *Bodypump* fosse preciso um pouco mais de atenção devido ao modo de como se realização os exercícios.

## **1.3. Trabalho administrativo**

No decorrer do estágio estive sempre ligada à parte administrativa, organizei as fichas de inscrição e planos de estágios, bem como saber funcionar com o sistema administrativo do computador, para dar entradas e saídas dos clientes.

Fiz manutenção das bicicletas de *clycing* e das aulas de grupo, bem como a limpeza dos balneários.

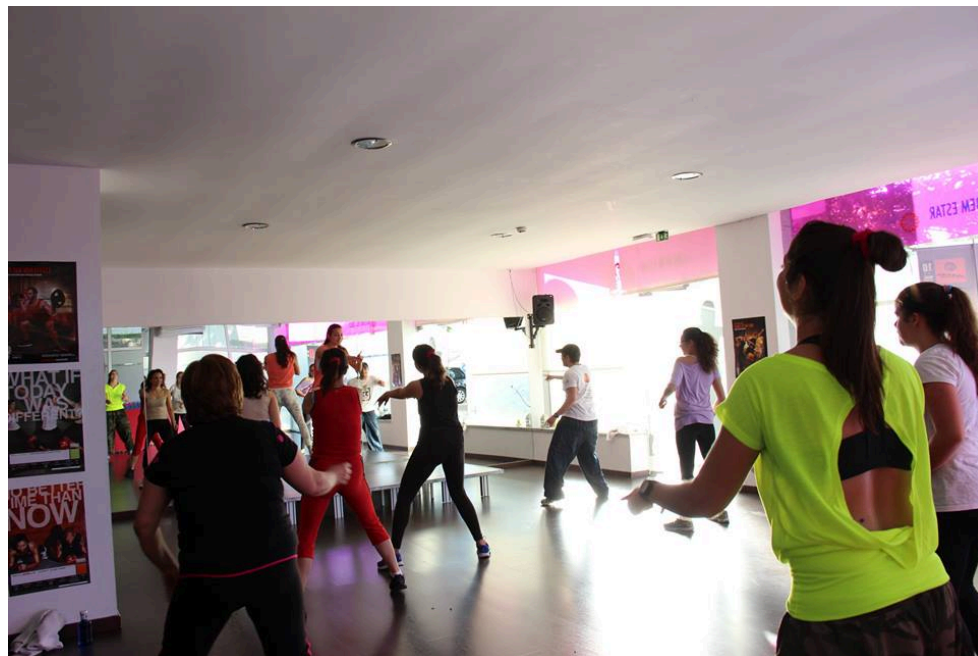
## 2. Atividades Pontuais

É importante que ao longo de um estágio sejam realizadas atividades pontuais, posto isso, consegui ao longo do tempo ministrar faixas de músicas nas aulas de zumba e no Bodypump. No dia 18 de Julho organizei uma aula de Zumba completa, isto é, desde a ativação funcional aos alongamentos.

Quando as duas crianças de onze anos se deslocavam ao ginásio, quem estruturava os treinos deles, era eu.

### 2.1. Zumba

No desenvolver do meu estágio sempre mostrei interesse na aula de zumba, tendo posteriormente a oportunidade de dar algumas faixas de zumba à minha escolha. Portanto, todas as quartas-feiras, às 18he30, participava ativamente em todas estas aulas de grupo, podendo preparar as coreografias e ministrá-las nas aulas.



**FIGURA 7- AULA DE ZUMBA**

Fonte própria

Foi no dia 17 de Julho às 18:30h, que pude preparar uma aula do início ao fim. Desta forma, tive que compor e organizar 16 faixas de músicas, para formar os 45 minutos. Tive a ajuda da instrutora Nelly, tendo-me atribuído uns *cd's* e *dvd's* de zumba para me guiar.

Contando com 14 pessoas, esta aula foi bastante gratificante pois foi a primeira vez que ministrei a aula por completo. Estava um pouco nervosa, apesar de em aulas anteriores, já ter tido a oportunidade de dar uma ou duas faixas isoladamente.

Sinto que tenho ainda muito a aprender, nomeadamente na comunicação com os clientes e na colocação da voz durante a aula. No entanto a recetividade e carinho demonstrado por parte dos clientes puseram-me mais à vontade tornando a aula mais divertida.

## **2.2. *Bodypump***

O *Bodypump*, é uma das aulas mais populares no Clube Bem-Estar e foi uma das outras aulas à qual passei a participar regularmente. Realizava-se às segundas-feiras e quartas-feiras das 19:00 às 20:00h. Foi então numa segunda-feira, dia 14 de Julho, que tive a chance de estar em cima do pequeno palco e preparar os clientes presentes na aula (cerca de 20), para o treino intensivo, ou seja, neste dia fui eu que tive que dar o aquecimento (ativação funcional), tendo seguido o programa que o sistema *Les Mills* forneceu ao ginásio.

Nesta aula não senti muitas dificuldades pois só ministrei a faixa do aquecimento. Tendo participado como aluna nestas aulas penso ser mais difícil dar uma aula completa pois requer muita técnica de execução, correções e estar sistematicamente a dar feedbacks aos clientes.

## **2.3. Circuito**

Como já referido precedentemente, eu fiquei responsável pelo plano de treino dos indivíduos de 11 anos. O treino não tinha horário fixo, era realizado quando os jovens se deslocavam ao ginásio, tendo por vezes apenas um ou outro no treino. Apenas no sentido de perder peso, estes clientes faziam meia hora de cardio e de seguida partiam para a sala grande comigo, onde ordenava os exercícios que compoñham o treino. Tendo – me fundamentado em tudo aquilo que fiz no meu curso de especialização, especificamente na disciplina “Desporto para crianças e Jovens”, lecionada pelo docente Carlos Francisco, e nas disciplinas de



desportos coletivos, lecionadas pelos docentes Pedro Esteves e António Albino, guiei as crianças para um treino que não incluía nem máquinas de musculação nem materiais de musculação, sendo que a cada semana mudava de exercícios. O treino era finalizado com 20 minutos de cardio.

Inicialmente tínhamos um pequeno aquecimento, com deslocamentos, salto à corda ou então no minitrampolim, saltos e skipping entre as anilhas ou então entre os steps. Havia exercícios que se mantinham durante um minuto ou então faziam 3 séries- 10 vezes e depois trocava. O treino era sustentado por um plano (anexo II, III) e era dividido em dois ciclos e cada um era repetido 3 vezes. O segundo ciclo respondia a um treino mais funcional, que era constituído por flexões, prancha lateral, agachamentos, pontes, *lunges*, pranchas, mergulhos, entre outros. Eram utilizados matérias tais como elásticos, bola de *fitness*, corda, steps, etc.

Na terceira e última semana (anexo IV), o plano de treino apenas era constituído por um treino funcional.



**FIGURA 8- CIRCUITO**

Fonte própria

Fiquei muito contente quando me foi proposto por parte do meu orientador este novo desafio. Penso que consegui um bom relacionamento com as crianças, já que o trabalho com crianças me desperta algum interesse. No decorrer dos treinos as crianças sempre se mostraram disponíveis em participar nas tarefas/atividades apresentadas.

Na minha opinião consegui alcançar os objetivos inicialmente propostos para esta atividade.

# **Parte IV**

## **Reflexão Crítica**

# 1. Reflexões Finais

No decorrer do presente ano letivo, incluindo o tempo de estágio realizado no ginásio Clube Bem- Estar, é de realçar todo o trabalho realizado ao longo do mesmo, desde as atividades/projetos proporcionadas pelos docentes e que nós enquanto alunos tivemos que desenvolver e criar, bem como as tarefas desempenhadas na academia. Finalizado o estágio curricular, é altura de refletir sobre tudo o que foi realizado de maneira a obter maior aprendizagem e crescer um pouco mais. Para além de ter sido um ano muito produtivo, posso constatar que o estágio foi uma experiência bastante enriquecedora. Foi possível acompanhar diversos clientes, cada um com a sua dificuldade, bem como encontrar soluções para os vários problemas que foram surgindo. Tive ainda a ocasião de recolher conceitos e informações sobre exercícios adequados às diversas pessoas, não excluindo ninguém devido a um possível problema.

Apesar da existência de alguns momentos menos bons, nomeadamente a falta de interação com os clientes, o certo é que me foi dada a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do Curso de Especialização Treino Desportivo para Jovens Atletas, contribuindo assim para o sucesso/êxito de algumas atividades.

No decorrer do estágio foram muitos os aspetos positivos que podem ser realçados nas diferentes práticas e tarefas desempenhadas. Numa vertente mais prática, onde foram inseridas as aulas de grupo e a sala de musculação, pode dizer-se que foi sem dúvida a parte mais desafiante durante o estágio. No que diz respeito às aulas de grupo (*Bodybalance, Cx Work, Cycling, etc.*) foi uma experiência muito enriquecedora e entusiasmante. Nas aulas de grupo participavam clientes de várias faixas etárias, desde os 11 até aos 70 anos, e apesar de as inscrições pertecerem na maioria ao sexo masculino, é ao sexo feminino que frequenta mais o ginásio. É importante brincar com as situações e fazer da aula um momento de festa e alegria, conseguindo com que as pessoas se esqueçam dos problemas do trabalho, ao mesmo tempo que realizam exercício físico aplicando sempre as bases teóricas. Desta forma, é também mais fácil de criar relações com as pessoas participadoras neste tipo de modalidades.

Nesta vertente das aulas de grupo, como aspetos positivos saliento o espírito de iniciativa mostrado desde o início, e na minha opinião não houve aspetos negativos, apenas

aspectos a melhorar, e aqui refiro-me aos pormenores que existem dentro duma sala de aula, como a comunicação com as pessoas.

Em relação ao trabalho executado na sala de musculação, no início foi um pouco complicado, pois sem experiência, existiu o medo de errar, porém fui melhorando ao longo do tempo. Fui ganhando hábitos, técnicas, estratégias para alcançar obstáculos, como por exemplo estar mais atenta na sala de musculação, tal como as dicas que o instrutor me dava para conseguir guiar os clientes no seu treino de forma mais tranquila.

Um dos principais aspectos que marca este estágio pela positiva foram as relações criadas com as pessoas envolvidas (colegas de estágio, professores e clientes), havendo sempre a troca de conhecimentos e opiniões.

Os objetivos inicialmente delineados com o meu orientador foram, na sua maioria, alcançados com sucesso, contudo sinto que ainda tenho um longo percurso de aprendizagens pela frente. Gostaria de continuar a enriquecer os meus conhecimentos nesta área do Fitness que é imensa.

## Bibliografia

Body Systems. *Power Jump*. Disponível em: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/power-jump>. [consultado em 17 de Julho de 2014];

Body Systems. *Bodypump*. Disponível em: <http://bodysystems.net/programas-les-mills-body-systems/bodypump>. [consultado em 17 de Julho de 2014];

Clube Bem- Estar. (2009). *Clube Bem- Estar Nós Cuidamos de Si* [Em Linha]. Disponível em: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>. [consultado em 1 de Julho 2014];

GUIMARÃES, Luigi (2010). *Análise de Programas de Treinamento na musculação prescritos na Internet*. [https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia\\_guimaraes.pdf](https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf). [consultado em 17 de Julho de 2014];

Município da Guarda. (1996-2006). *Cidade da Guarda* [Em linha]. Disponível em: <http://www.mun-guarda.pt/>. [consultado em 17 de Julho 2014];

LES MILLS (2011), *Body Balance, Program Manual, Secret to chaging the World-one class at a time*, Nova Zelândia: Manz;

LES MILLS (2011), *Manual do Programa CXWorx*, Nova Zelândia: Manz;

Lux Women. (2014). *Beto Perez, fundador do Zumba*. Disponível em: <http://www.luxwoman.pt/destaque/beto-perez-fundador-do-zumba/>. [consultado em 17 de Julho de 2014];

Perez, B. (2011). *Instrutor Training Manual*. Hollywood, Flórida, EUA;

RODRIGUES, João. (2011). *O exercício físico é uma mais valia garantida (Indoor Cycling)*. Disponível em: <http://recuperardasdependencias.blogs.sapo.pt/44618.html>. [consultado em 17 de Julho de 2014];

# ANEXOS

• Anexo I

<p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>PLANO DE ESTÁGIO</b></p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</p> <p>Licenciaturas</p> <p>Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.004.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD      <input type="checkbox"/> ESS      <input type="checkbox"/> ESTG      <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular      <input type="checkbox"/> Extracurricular      Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____</p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante: <u>Lara Botica Almeida Filipe</u> N.º <u>15007862</u></p> <p>Docente orientador: <u>Brucandete Jesus</u></p> <p>Supervisor: <u>Mário Sérgio Marques Vieira</u></p>		
<p>2. PLANO DE ESTÁGIO</p>		
<p><i>Para o presente estágio propõe-se à aluna tomar conhecimento das regras de funcionamento do ginásio, o horário e as tarefas da responsabilidade de cada colaboradora e estabelecer com os alunos uma relação de proximidade e respeito. Saber o funcionamento dos diversos equipamentos, regras de segurança e posturas corretas e exercícios pessoais nos planos de treino.</i></p> <p><i>Podem-se ainda à aluna a tomada de consciência sobre as atividades realizadas fora do espaço do ginásio, de carácter lúdico e desportivo e contido com a natureza.</i></p> <p><i>Solicita-se também, sempre que necessário, que realize tarefas de manutenção do espaço e equipamentos bem como a higienização dos mesmos.</i></p>		
<p>3. ASSINATURAS</p>		
<p style="text-align: center;"><b>O Estudante</b></p> <p style="text-align: center;">12/04/2014</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="text-align: center;"><u>Botica</u></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p>	<p style="text-align: center;"><b>O Docente Orientador</b></p> <p style="text-align: center;">16/07/2014</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="text-align: center;"><u>Jesus</u></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p>	<p style="text-align: center;"><b>O Supervisor</b></p> <p style="text-align: center;">12/04/2014</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="text-align: center;"><u>Mário Sérgio Marques Vieira</u></p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo da Entidade)</p>



• **Anexo II**

**Data:** 30 de Junho até dia 4 de Julho de 2014

**Número de alunos:** 2

**Local:** Clube

Bem-Estar

**Tempo:**

1:30h

**Material:** steps, anilhas, corda, máquinas cardiofitness **Objetivos:** perda de peso, trabalhar a cordenação, a flexibilidade, a agilidade e a força.

<b>Parte</b>	<b>Tempo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição do exercício</b>
Inicial	20 minutos  10 minutos	Preparar os alunos para a prática	Passadeira;  Máquina cardiofitness á escolha.
1º Ciclo (3x10)	1 minuto cada exercício	Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e cordenação.  Perder peso.	Salto à corda;  Deslocamentos de 10 metros, tocando nas anilhas e cada das extremidades;  Flexões.
2º Ciclo (3x10)	1 minuto cada exercício	Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e cordenação.  Perder peso.	Skipping entre as anilhas;  Saltos entre os steps;  Abdominais.
Final	20 minutos	Retorno á calma	Máquina cardiofitness á escolha

• **Anexo III**

**Data:** 7 de Julho até dia 11 de Julho de 2014

**Número de alunos:** 2

**Local:** Clube

Bem-Estar

**Tempo:**

1:30h

**Material:** steps, anilhas, corda, máquinas cardiofitness, elásticos **Objetivos:** perda de peso, trabalhar a cordenação, a flexibilidade, a agilidade e a força.

<b>Parte</b>	<b>Tempo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição do exercício</b>
Inicial	20 minutos (3minutos a correr/2minutos a andar)  10 minutos	Preparar os alunos para a prática	Passadeira;  Máquina cardiofitness á escolha.
1º Ciclo (3x10)	1 minuto cada exercício	Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e cordenação. Perder peso.	Salto à corda;  Saltos entre anilhas e steps, juntamente com skipping, ou seja, em primeiro lugar saltava-se no step e de seguida em três anilhas, no segundo step começava o skipping até ao último step;  Deslocamentos laterais tocando nas anilhas que se situavam nas extremidades.
			Abdominais (Abdominais Crunch 90 graus, oblíquo

2º Ciclo (3x10)	1 minuto cada exercício	Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e coordenação. Perder peso.	cruzado);  Flexões;  Bíceps com elástico;  Mergulho;  Agachamento unilateral no step.
Final	20 minutos	Retorno á calma	Máquina cardiofitness á escolha

• **Anexo IV**

**Data:** 14 de Julho até dia 18 de Julho de 2014

**Número de alunos:** 2

**Local:** Clube

Bem-Estar

**Tempo:**

1:30h

**Material:** steps, anilhas, corda, máquinas cardiofitness, elásticos **Objetivos:** perda de peso, trabalhar a cordenação, a flexibilidade, a agilidade e a força.

<b>Parte</b>	<b>Tempo</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição do exercício</b>
Inicial	20 minutos (3minutos a correr/2minutos a andar)  10 minutos	Preparar os alunos para a prática	Passadeira;  Máquina cardiofitness á escolha.
1º Ciclo (2x10)	1 minuto cada exercício	Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e cordenação. Perder peso.	Saltos no minitrampolim, durante um minuto.
2º Ciclo (3x10)	1 minuto cada exercício	Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e cordenação. Perder peso.	Abdominais (bicicleta no chão, Prancha);  Flexões;  Bíceps com elástico;  Mergulho;  Remada unilateral nos elásticos; Agachamento com elásticos;

<p>2º Ciclo (3x10)</p>	<p>1 minuto cada exercício</p>	<p>Trabalhar a força, flexibilidade, agilidade e coordenação. Perder peso.</p>	<p>Elevação da cintura no solo (ponte);</p> <p><i>Flutter Kicks</i> (barriga para o solo, mãos abaixo do pescoço, elevação unilateral de cada perna);</p> <p><i>Bird</i> (posição de quatro, com os braços e joelhos devidamente afastados, elevação unilateral do braço contrário à perna).</p>
<p>Final</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Retorno á calma</p>	<p>Máquina cardiofitness á escolha</p>