



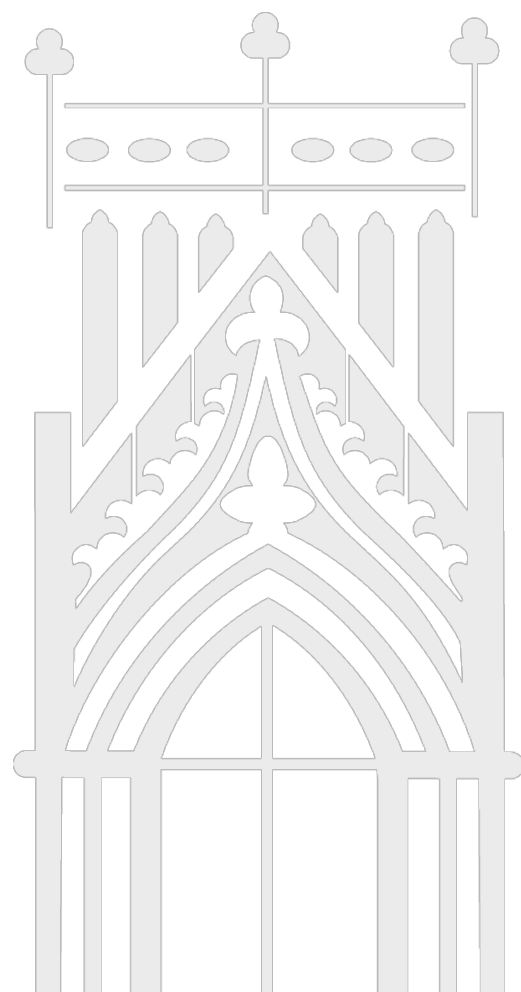
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto
Desportos de Academia

Relatório de Estágio Profissionalizante

André Filipe Fonseca Santiago

setembro | 2013



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto

Resumo

O estágio profissionalizante, realizado no HL Health Club & Spa do Hotel Lamego, teve como objetivo principal, perceber toda a dinâmica e envolvimento, dinamizar e potenciar todos os espaços, vivenciar todas as atividades, apoiar na sala de exercício e instruir aulas de grupo, lidando com o mais diverso público-alvo. Cumprimos funções em diferentes áreas de trabalho como: aulas de grupo em estúdio; aulas de grupo na piscina; acompanhamento na sala de exercício; organização de atividades/eventos.

Nas aulas de grupo em estúdio, lecionámos o *Step Energy*, uma aula com muito ritmo, com coreografias bastante divertidas e com um reforço muscular localizado.

Quanto às aulas de grupo na piscina, concretizámos a Reabilitação na água e o *Hidromove*, aulas de grupo direcionadas a pessoas com dificuldades de locomoção, patologias associadas ou qualquer outro impedimento motor, com acompanhamento sonoro no *Hidromove*. O acompanhamento e a criação de uma aula de Natação *Kids* foi outra atividade inserida nas aulas de grupo na piscina.

Na sala de exercício, desenvolvemos um programa de emagrecimento e um programa de preparação para provas físicas, direcionados para grupos específicos de perda de massa gorda e acesso a serviços militares e policiais.

Com o objetivo de perceber a importância das aulas de *Step Energy*, do programa de emagrecimento e do programa de preparação para provas físicas em diversas variáveis antropométricas, pressão arterial e frequência cardíaca de repouso, realizámos pequenos estudos, que consistiram na aplicação das aulas de *Step Energy* ou programas de treino, tendo-se traduzido em resultados favoráveis aos objetivos dos estudos. Ainda no sentido de perceber a relação das aulas de Reabilitação na água com o equilíbrio em meio terrestre, realizámos outro pequeno estudo aplicando a Escala de Equilíbrio de Berg antes e após um período com aulas de reabilitação na água, tendo-se evidenciado que as aulas de Reabilitação na água favoreceram benéficamente os seus praticantes.

Ao longo do estágio organizámos diversos eventos e atividades, participámos em atividades de carácter complementar e estivemos presentes em formação pertinente.

Palavras-chave

HL Health Club & Spa, Hotel Lamego, aulas de grupo, sala de exercício, programas de treino, avaliações.

Abstract

The internship, at HL Health Club & Spa Hotel Lamego, aimed to realize the dynamic and surroundings, energize and empower every space, experiencing all the activities, assist in the exercise room and instruct group classes dealing with more diverse audience. We held roles in different areas of work such as group classes are studio group lessons in the pool; monitoring in the exercise room, organizing activities / events.

In group lessons in the studio, we created the Step Energy, a class with a lot of rhythm, choreographed and quite fun with a muscular reinforcement located.

As for group lessons in the pool, we have set up in the water and Rehabilitation Hidromove, group classes aimed at people with mobility difficulties, associated diseases or any other obstacle motor with sound accompaniment in Hidromove. The monitoring and the creation of a class of Kids Swimming was another activity included in group lessons in the pool.

In the exercise room, we apply a program for weight loss and other for improving physical fitness, targeted to specific groups of fat loss and access to military and police services.

Aiming to realize the importance of lessons Step Energy, the weight loss program and the program of preparation for physical evidence in several anthropometric, body composition, weight, blood pressure and resting heart rate, we made small longitudinal studies that consisted in applying the lessons Step Energy or training programs, having been translated into favorable results of objective studies. In order to further understand the relationship of classes Rehabilitation in water balance in the terrestrial environment, achieved another small study applying the Berg Balance Scale before and after a period of rehabilitation with classes in water, and it was evident that the Rehabilitation lessons on water favored beneficially its practitioners.

Throughout the internship organized various events and activities, participated in activities complement and character were present in relevant training.

Key Words

HL Health Club & Spa, Hotel Lamego, group classes, exercise room, workout programs, evaluations.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	Erro! Marcador não definido.
Dedicatória.....	Erro! Marcador não definido.
Agradecimentos.....	Erro! Marcador não definido.
Resumo	Erro! Marcador não definido.
Palavras-chave.....	Erro! Marcador não definido.
<i>Abstract</i>	Erro! Marcador não definido.
<i>Key Words</i>	Erro! Marcador não definido.
Abreviaturas.....	Erro! Marcador não definido.
Índice Geral.....	I
Índice de Imagens.....	III
Índice de Quadros.....	IV
Índice de Esquemas	V
Índice de Gráficos	VI
Índice de Apêndices	VII
Índice de Anexos.....	VIII
Introdução	9
População – Alvo	13
Objetivos.....	14
Objetivos específicos de cada atividade	14
Capítulo I.....	17
Caracterização do Local de Estágio	17
1. Caracterização do local de Estágio.....	18
1.1. Cidade de Lamego	18
1.2. Hotel Lamego	21
1.2.1. HL Health Club & Spa.....	22
1.2.1.1. Sala de Exercício.....	25
1.2.1.2. Sala de Squash	26

1.2.1.3. Estúdio.....	26
1.2.1.4. Piscina	27
Capítulo II	28
Atividades desenvolvidas durante o período de Estágio	28
1. Atividades desenvolvidas durante o período de Estágio	29
1.1. Aulas de Grupo (Estúdio).....	29
1.1.1. <i>Step Energy</i>	29
1.2. Aulas de Grupo (Piscina)	33
1.2.1. Reabilitação na Água	33
1.2.2. <i>Hidromove</i>	36
1.2.3. <i>Natação Kids</i>	37
1.3. Sala de Exercício	37
1.3.1. Programa de Emagrecimento (PE).....	38
1.3.2. Programa de Preparação para Provas Físicas (PPPF)	41
1.4. Organização de Atividades / Eventos	45
1.5. Atividades Complementares.....	47
1.6. Formação paralela	48
Conclusão.....	49
Bibliografia	51

Índice de Imagens

Imagem 1 – Freguesias do Concelho de Lamego	18
Imagem 2 – Sé Catedral de Lamego	19
Imagem 3 – Igreja de S. Pedro de Balsemão	19
Imagem 4 – Santuário de N. Sra. dos Remédios	19
Imagem 5 – Fachada principal do Hotel Lamego	21
Imagem 6 – Piscina Exterior do Hotel Lamego	21
Imagem 7 – Sala de banquetes Quinta Branca	22
Imagem 8 – Zona de <i>cardio</i>	25
Imagem 9 – Zona de treino de força	25
Imagem 10 – Zona de exercícios no solo	25
Imagem 11 – <i>Court de squash</i>	26
Imagem 12 - Estúdio.....	26
Imagem 13 – Piscina Interior e <i>jacuzzi</i>	27
Imagem 14 – Promoção da aula de <i>Step Energy</i>	29
Imagem 15 – Coreografia <i>One Billion Rising</i>	32
Imagem 17 – Promoção da aula de <i>Hidromove</i>	33
Imagem 18 – Promoção das aulas de Natação <i>Kids</i>	33
Imagem 16 – Promoção da aula de Reabilitação na Água	33
Imagem 19 – Aula de <i>Hidromove</i>	36
Imagem 20 – Aula de Natação <i>Kids</i>	37
Imagem 21 - Posição antropométrica.....	38
Imagem 22 – 2ª Caminhada HL.....	45
Imagem 23 – Promoção Spa / Estética.....	45
Imagem 24 – Dia Mundial da Alimentação.....	45
Imagem 26 – Mega Piquenique de Magusto	46
Imagem 25 – Campanha de Natal.....	46
Imagem 27 – I Curso de Defesa Pessoal <i>Jinha Kenpo</i>	46
Imagem 28 – Curso de Meditação	47
Imagem 29 – II Torneio de <i>Squash</i>	47
Imagem 31 – <i>Open Day</i>	47
Imagem 30 – Curso de Defesa Pessoal para crianças e jovens	47
Imagem 32 – <i>Master Classe</i> de <i>Step (Body & Mind Academia)</i>	48

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário semanal das modalidades (Aulas de Grupo)	23
Tabela 2 - Tratamentos Estética & Spa.....	24

Índice de Esquemas

Esquema 1 – Organograma do Hotel Lamego.....	22
Esquema 2 - Espaços físicos do HL Health Club & Spa.....	23

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Comparação das médias do peso, percentagem de gordura corporal e percentagem de água corporal nas avaliações duas de <i>Step Energy</i>	31
Gráfico 2 – Comparação da média da pressão arterial e frequência cardíaca de repouso nas duas avaliações de <i>Step Energy</i>	31
Gráfico 3 - Comparação da média dos perímetros corporais nas duas avaliações de <i>Step Energy</i>	32
Gráfico 4 – Comparação dos valores totais da escala de <i>Berg</i> nas duas avaliações Reabilitação na Água	35
Gráfico 5 – Comparação do peso, percentagem de gordura corporal e percentagem de água corporal nas diferentes avaliações do PE	40
Gráfico 6 - Comparação da pressão arterial e frequência cardíaca de repouso nas diferentes avaliações do PE.....	40
Gráfico 7 - Comparação dos perímetros corporais nas diferentes avaliações do PE	41
Gráfico 8 - Comparação do peso, percentagem de gordura corporal e percentagem de água corporal nas diferentes avaliações do PPPF	44
Gráfico 9 - Comparação da pressão arterial e frequência cardíaca de repouso nas diferentes avaliações do PPPF.....	44
Gráfico 10 - Comparação dos perímetros corporais nas diferentes avaliações do PPPF	44
Gráfico 11 – Médias das avaliações antropométricas (perímetros cm) Cracks Clube de Lamego	48

Índice de Apêndices

Apêndice I – Distribuição de aulas e tarefas no HL Health Club & Spa

Apêndice II – Avaliações a praticantes de Step Energy

Apêndice III – Avaliações no estudo de Reabilitação na Água

Apêndice IV – Avaliações no estudo de caso do PE

Apêndice V – Avaliações no estudo de caso do PPPF

Apêndice VI – Avaliações antropométricas aos CCL

Índice de Anexos

Anexo I – Escala de Equilíbrio de Berg

Introdução

Este relatório surge no âmbito do estágio profissionalizante do 2º ano de curso de 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, orientado pelo Professor Doutor Nuno Serra e supervisionado pelo Mestre Carlos Alves, no HL Health Club & Spa do Hotel Lamego em Lamego.

Como Técnicos Superiores de Desporto, que se pressupõe, com capacidades e competências científicas, técnicas, pedagógicas e profissionais, capazes de desenvolver tarefas ligadas ao ensino, orientação e gestão da atividade física desportiva, cabe-nos a promoção e estimulação da prática de atividade física, que segundo Pires (2003) através de alguma maneira melhora, não só, a condição física, como também, psíquica, relações interpessoais e *performance* desportiva.

Achámos pertinente a realização do estágio neste local porque se enquadra na vertente específica do curso de 2º Ciclo em Ciências do Desporto, atividades de academia. Representou também um importante ponto de seleção o facto de haver a possibilidade, por parte da entidade de estágio, de nos possibilitar bastante autonomia no que diz respeito à dinamização e a divulgação do HL Health Club & Spa.

As tarefas propostas realizadas ao longo do estágio foram no sentido de perceber diferenças de parâmetros essencialmente antropométricos na aplicação de programas de treino específicos, monitorizar aulas de grupo, perceber toda a dinâmica do HL Health Club & Spa e propor e promover atividades e/ou eventos. Neste documento encontraremos todos as tarefas, atividades e aplicações técnicas e de investigação feitas ao longo do estágio.

Inicialmente faremos uma breve caracterização da demografia local, a caracterização da instituição, nomeadamente do Hotel Lamego, HL Health Club & Spa, sala de exercício, piscina e estúdio.

De seguida, descreveremos a população-alvo, os objetivos e todas as atividades realizadas ao longo do estágio, divididas em aulas de grupo em estúdio, aulas de grupo na piscina e sala de exercício.

Consta também a referência a atividades complementares ao estágio, a formação paralela, bibliografia utilizada, apêndices e anexos essenciais à interpretação e explicação de resultados e dados.

Cada vez mais a atividade física é vista como uma fator importante no que diz respeito à promoção de saúde e de bem-estar. Segundo o Portal de Saúde (2007), a atividade física

contribui favoravelmente para um estilo de vida saudável a par de outros fatores como a alimentação saudável.

Antes de mais, é importante esclarecer o conceito de atividade física, que, segundo Costa e Costa (1991), é toda a técnica corporal que o ser humano adquiriu e aperfeiçoou ao longo da sua evolução e que deve ser entendida como uma necessidade psicofisiológica, social e emocional do homem contemporâneo, e não como uma simples atividade de refúgio das agressões sociais ou de simples compensação.

A atividade física não se esgota em *performance* de competição, mas desenrola-se num quadro muito mais vasto e diversificado que abrange, também, as atividades corporais orientadas para a aquisição da aptidão física e do equilíbrio psicossomático, para a aquisição do domínio do corpo, para o desenvolvimento da linguagem corporal e para a ocupação ativa dos tempos livres.

Ao longo do relatório de estágio, apresentaremos casos práticos onde a composição corporal representa o principal fator estudado, que, de acordo com Beunem e Borms (1990), é a quantificação dos principais componentes estruturais do corpo humano e pode ser estudada de diferentes formas, embora a mais exata, a análise direta, só possa ser realizada em cadáveres. As técnicas possíveis de serem usadas são os métodos indiretos. Esses métodos partem principalmente de dois compartimentos, onde a massa total do corpo é dividida em massa corporal magra e massa gorda. Ambos os componentes podem ser estimados através do uso de técnicas laboratoriais; todavia é somente a abordagem antropométrica que permite uma aplicação em larga escala.

Genericamente, a utilização dos estudos sobre os parâmetros da composição corporal justifica-se à medida que, para o desenvolvimento de avaliações mais criteriosas sobre os efeitos de qualquer tipo de atividade física, existe a necessidade de fracionar o peso corporal nas suas diferentes componentes na tentativa de analisar em pormenor as modificações ocorridas na constituição de cada um desses componentes isoladamente.

Um outro parâmetro da composição corporal é a massa gorda, que evidencia a qualidade de vida do indivíduo. Segundo Fragoso e Vieira (2000), existe uma relação inversa entre a quantidade de gordura e a qualidade de vida e entre a quantidade de gordura e a prestação motora, sendo a quantidade relativa de gordura corporal (% de massa gorda) a medida de composição corporal que é avaliada com maior frequência.

Conforme Moreira e Sardinha (2003), a massa gorda são os lípidos que podem ser extraídos do tecido adiposo ou de outros tecidos do corpo, nomeadamente: músculos, medula óssea e órgãos. Esses lípidos podem-se distinguir em: essenciais e não essenciais ou gordura.

Os lípidos essenciais (fosfolípidos) representam 10% do total dos lípidos e podem ser encontrados na medula óssea, coração, fígado, rins, intestinos e em alguns tecidos do sistema nervoso central.

Os lípidos não essenciais (triglicéridos) representam 90% do total dos lípidos e podem ser encontrados em dois locais: tecido adiposo, quer no subcutâneo quer no visceral, e ao nível do músculo, que pode ser intra-muscular ou inter-muscular.

Os primeiros representam entre 3% e 12% do peso corporal no homem, e entre 9% e 15% na mulher, sendo encontrados em alguns tecidos do sistema nervoso central, medula óssea e em órgãos como coração, fígado, rins e intestinos.

Ao longo deste documento, falaremos de aulas de grupo aquáticas e como elas podem melhorar substancialmente a vida quotidiana dos seus participantes. O exercício em meio aquático é cada vez mais uma forma motivadora para a promoção da atividade física para todos, uma vez que facilita a realização de determinados movimentos. Segundo Almeida e Monteiro (2001), as atividades aquáticas representam uma forma lúdica de desenvolver habilidades motoras. O exercício em meio aquático é importante para o controlo do equilíbrio, servindo para a prevenção de lesões.

A Hidroginástica apresenta bastantes benefícios, que, de acordo com Barbosa e Queirós (2005), são benefícios biomecânicos, fisiológicos e psicológicos, de entre um vasto leque de mais-valias.

Sanders (1993), citado por Duarte (2009), verificou que existe um aumento da força abdominal sem que os praticantes tivessem executado exercícios específicos para o mesmo intuito. Este autor chegou à conclusão que mesmo não exercitando especificamente os abdominais durante as aulas de hidroginástica, a referida musculatura é solicitada pelo facto de que ocorrem constantes desequilíbrios na água pelo próprio movimento do meio, o que obriga o indivíduo a contrair constantemente a musculatura abdominal, com o objetivo de procurar o equilíbrio do seu corpo na água.

As facilidades dos tempos atuais trazem mais conforto com esforço reduzido, o que contribui para um maior sedentarismo, cada vez mais existente na sociedade em que vivemos. É de imensa proficuidade a presença de técnicos superiores de desporto, não só para evitar este

sedentarismo, mas também para precaver eventuais patologias. e deste modo contribuir para um equilíbrio, tanto a nível de saúde e atividade física como de convívio social.

Podemos verificar seguidamente que o relatório será estruturado em dois capítulos. O primeiro capítulo mostrar-nos-á a caracterização do local de estágio, cidade de Lamego, Hotel Lamego, piscina, sala de exercício, *squash* e estúdio. O segundo capítulo apresentar-nos-á a população-alvo com a qual trabalhamos ao longo do estágio, os objetivos propostos, as atividades desenvolvidas durante o período de estágio e a formação paralela.

População – Alvo

Ao longo do estágio, foi grande a variedade de pessoas com que lidámos, sendo que, descrever a população-alvo deste estágio, é falar de todas as pessoas que praticam atividade física em ginásios e piscinas, bem como todas as pessoas que participem em eventos socio desportivos.

Tendo em conta as áreas nas quais trabalhámos, tivemos contactos com diferentes tipos de populações, designadamente:

- *Step Energy* – Mulheres jovens e adultas com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos, em que a média de idade ronda os 34 anos, com uma condição física bastante razoável;
- Reabilitação na Água – Mulheres com idades compreendidas entre os 55 e os 83 anos, geralmente com alguma patologia associada e com recomendação médica;
- *Hidromove* – Adultos dos 37 aos 54 anos, caracterizados por dificuldades de locomoção e coordenação;
- Natação *Kids* – Crianças escolares dos 6 aos 12 anos, com o objetivo de desenvolverem técnicas natatórias;
- Sala de Exercício – Jovens e adultos dos 12 aos 78 anos, com objetivos, restrições e motivações diversos;
- Eventos – Todas as pessoas no geral que pratiquem ou estejam inerentes a qualquer evento de atividade física desportiva ou social.

O HL Health Club & Spa tem em média de 320 clientes mensais, sendo cerca de 62% do género feminino, 14% de crianças até as 16 anos e 31% de idosos com mais de 65 anos.

Objetivos

Segundo Wolter (s.d.), deve-se traçar metas e trabalhar até tê-las alcançado integralmente, de forma a poder prever o próprio futuro. Seguindo esta ideologia foram arquitetados alvos de forma a atingir o pleno das competências:

- Orientar na sala de exercício;
- Lecionar “*Step Energy*”;
- Lecionar “*Hidromove*”;
- Monitorizar “Reabilitação na Água”;
- Ensinar natação para crianças;
- Promover e dinamizar a prática da atividade física desportiva.

Perceber toda a dinâmica e envolvimento, dinamizar e potenciar todos os espaços, vivenciar todas as atividades, apoiar na sala de exercício e instruir aulas de grupo foram os objetivos gerais a que nos propusemos.

Objetivos específicos de cada atividade

Sala de Exercício

A sala de exercício constitui a maior procura por parte de clientes, que têm como objetivo a perda de massa gorda ou o ganho de massa muscular, sendo que, neste domínio, estipulámos como objetivos:

- Criar dois programas de treino distintos;
- Realizar um estudo de caso em cada programa de treino;
- Aconselhar e prescrever atividade física;
- Acompanhar o treino personalizado.

Step Energy

As aulas de grupo em estúdio são uma importante forma de treinar com objetivo a curto prazo e acompanhamento *in loco*. A atividade física desportiva é um veículo para a concretização de um objetivo. Nesse sentido foram delineados os seguintes objetivos:

- Planear a monitorização do número total de aulas;
- Verificar a evolução dos resultados antropométricos dos alunos;

- Criar uma estrutura base e comum para todas as aulas;
- Envolver a atividade em eventos sociais.

Hidromove

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, pelo que é cada vez mais preponderante promover a sua prática, combatendo dessa forma o sedentarismo, promovendo o vigor físico e mental.

Atualmente, a prática de exercícios aquáticos é cada vez mais recomendada pelos profissionais de saúde, por considerarem um meio onde se pode obter resultados benéficos minimizando os riscos. Hidromove deriva da hidroginástica tradicional, direcionando os exercícios às necessidades dos clientes. Para tal, foram traçados como objetivos:

- Trabalhar com populações especiais;
- Conciliar exercícios de hidroginástica com exercícios terapêuticos;
- Estimular capacidades de destreza mental através de exercícios, associando-os a cores, gestos, objetos ou sons.

Reabilitação na Água

Patologias associadas à rotina quotidiana, pós operatórios complexos, doenças crónicas, são motivos para que, atualmente, as pessoas procurem a água a fim de tentarem, sobretudo, obter uma melhor qualidade de vida.

Os objetivos propostos para esta área foram:

- Trabalhar com populações especiais;
- Perceber a evolução dos alunos, na sua rotina normal, no que diz respeito ao equilíbrio;
- Orientar personalizadas os clientes numa determinada fase da aula, física e psicologicamente;
- Estimular percepção, coordenação e memória.

Natação para crianças

A aprendizagem e o aperfeiçoamento da natação para crianças em meio controlado e orientado são cada vez mais valorizados pelos encarregados de educação.

Foi importante poder criar-se a possibilidade de perceber e melhorar os conhecimentos neste campo. Para tal foram planeados os seguintes objetivos:

- Enriquecer o processo de desenvolvimento motor das crianças;
- Consolidar e aplicar as fases de iniciação à natação;
- Desenvolver um sentido de adaptação e reação imediata aos meios, condições e situações desencadeadas.

Promoção da atividade física

A promoção de atividades e eventos é muito importante no que diz respeito à fidelização e satisfação, bem como à angariação de novos clientes.

A promoção de espaços e equipamentos também representa grande justificação para a procura constante de dinamizar e promover as empresas através de eventos. Para tal, e por termos considerado um ponto importante, criámos os seguintes objetivos:

- Programar e planejar atividades;
- Organizar e dinamizar eventos relacionados com a atividade física;
- Associar eventos a causas solidárias;
- Aproximar o HL Health Club & Spa à comunidade.

Capítulo I

Caracterização do Local de Estágio

1. Caracterização do local de Estágio

1.1. Cidade de Lamego

Lamego é um concelho situado no extremo norte do distrito de Viseu (imagem 1), sendo marginado numa grande parte da sua área pela margem esquerda do rio Douro. Apesar de atualmente pertencer ao distrito de Viseu (Beira Alta), o concelho de Lamego integra a região de Trás-os-Montes e Alto Douro, mais precisamente a sub-região, se assim podemos chamar, do Douro Sul. Do lado de lá do rio situa-se, o distrito de Vila Real (concelho de Peso da Régua). Lamego confina com Resende a oeste, Armamar a leste e Tarouca e Castro Daire a sul. É constituído por vinte e quatro freguesias (imagem 1), numa área de 164 Km², com cerca de 18 218 habitantes no perímetro urbano e cerca de 11 000 no centro histórico.

É uma cidade histórica, secular na existência, contraditória nos períodos de desenvolvimento, estagnação e até, em alguns momentos, de regressão.

O topónimo “lamego” compõe-se dum radical lígure ou ambro-ilírio *Lam*, e o sufixo *aecus*, revelador dum gentílico. *Lamaecus* era, pois, o nome dum possessor dum fundo agrário hispano-romano, instituído no séc. III junto ao burgo que se ia desenvolvendo à roda do castelo...”.¹

Alguns historiadores afirmam que Lamego teve origem numa povoação grego-celta de nome *Laconimurgi*, no entanto é uma hipótese pouco verosímil. Pensa-se que por volta do Séc. V antes de Cristo, já existisse por aqui um castro (pequeno aglomerado populacional ligeiramente fortificado), provavelmente no sítio onde hoje se encontra o castelo, devido ao facto de este se encontrar num ponto mais elevado em relação aos terrenos circundantes.²



Imagem 1 – Freguesias do Concelho de Lamego

¹ in <http://retratoserecantos.pt/concelho.php?id=224>, consultado em 16 de abril de 2013

² in <http://www.cm-lamego.pt/conteudos.asp?bd=patrimonio>, consultado em 16 de abril de 2013

Estes castros foram destruídos e reconstruídos ao longo dos tempos, até à reconstrução do primitivo Castelo de Lamego. A edificação do castelo, como o conhecemos hoje, acontece na segunda metade do Séc. XII, enquanto a muralha ergue-se apenas no Séc. XIII. A muralha tinha duas entradas, a “Porta do Sol”, na parte sul, e a “Porta da Vila”, a norte. Hoje existe ainda grande parte da muralha, um pouco escondida, devido ao aglomerado de casa que ao longo dos tempos se foram apegando a ela.



Imagem 2 – Sé Catedral de Lamego

De acordo com Correia (1996), depois de muitos terem passado por este território, acabou por ser completamente conquistado pelos romanos, que o colonizaram.



Imagem 3 – Igreja de S. Pedro de Balsemão

Até 1057, depois de uma série de conquistas e reconquistas que provocaram grande destruição na cidade e uma grande instabilidade, quer económica quer social, Lamego foi definitivamente conquistado aos mouros por Fernando Magno em 29 de Novembro desse ano.

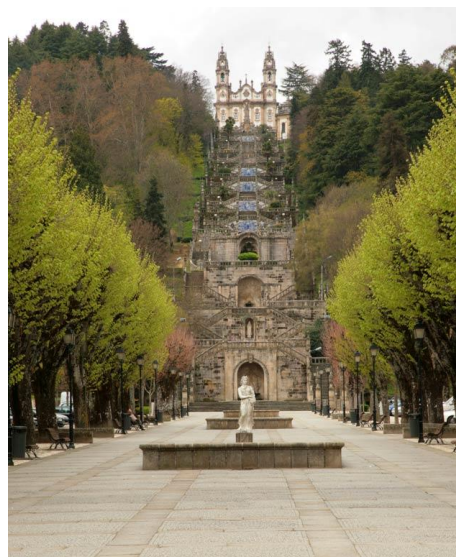


Imagem 4 – Santuário de N. Sra. dos Remédios

Foi em Lamego que teriam decorrido as lendárias Cortes de Lamego, onde teria sido feita a aclamação de D. Afonso Henriques como rei de Portugal e se estabeleceram as "Regras de Sucessão ao Trono".

Segundo Cabral, Almeida, Marado, Vaquero e Silva, Lamego (1996), pode ser considerada uma cidade monumental, sendo uma diocese portuguesa, são numerosos os seus monumentos religiosos, dos quais se destacam a Sé Catedral (imagem 2), a Igreja de S. Pedro de Balsemão (imagem 3) e o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios (imagem 4), que dá também nome à romaria anual cujo dia principal é 8 de Setembro, feriado municipal.

A cidade de Lamego é também conhecida pela sua gastronomia e pela produção de vinho, particularmente vinho do Porto.

Dada a orografia da região, com os seus contrastes de vale e serra, são imensos e variados os mirantes naturais de vastos horizontes que daí se desfrutam.

Todo o município está repleto de igrejas e capelinhas, pelourinhos, cruzeiros, aldeias históricas, pontes medievais e uma série de vestígios arqueológicos dos primeiros tempos do povoamento destas terras.

Os inúmeros visitantes de Lamego encontram história, tradição e uma forte herança cultural, mas também variadíssimos programas de lazer e desporto ao ar livre, graças às excelentes condições naturais para a prática de atividades desportivas, radicais e fluviais como pesca e canoagem nas águas límpidas dos rios Douro, Varosa e Balsemão.

No entanto, a cidade de hoje vem crescendo a um ritmo sereno, sem deixar para trás e continuando a conservar um lugar de reconhecido mérito na história monumental portuguesa.

1.2. Hotel Lamego

O Hotel Lamego (imagem 5), situado na Quinta da Vista Alegre, a 800 metros do centro da cidade, onde, a par da beleza paisagística dos seus três hectares de vinhas, harmoniza a arquitetura moderna das suas magníficas instalações com as do estilo Art Deco do Palacete de 1926, anexo ao Hotel. Primorosamente conservado na traça original e no seu esplendor do seu recheio mobiliário e artístico teve como primeiro proprietário o ilustre Comendador Luso-Brasileiro.



Imagem 5 – Fachada principal do Hotel Lamego

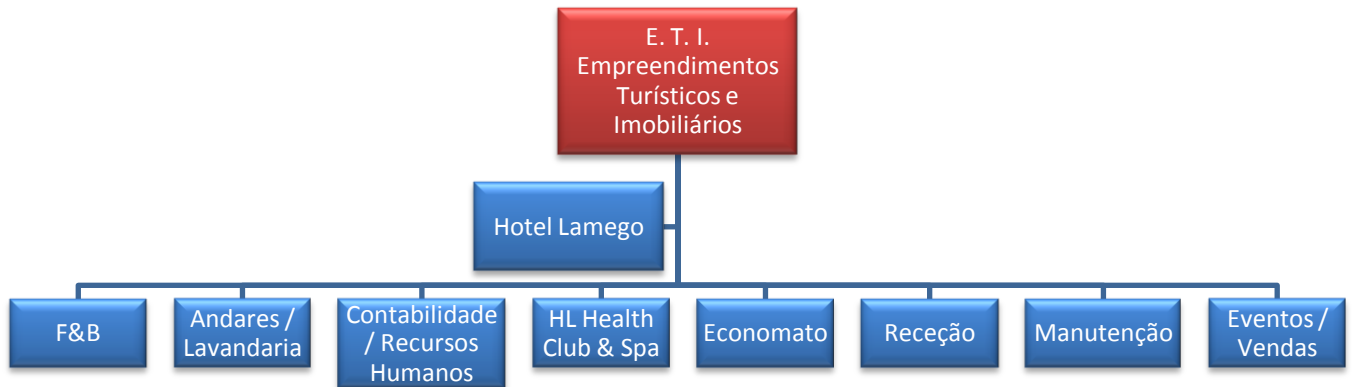
Segundo Laranjo (2000), a beleza natural do lugar, cheio de fragâncias espontâneas, harmoniza com a junção de estilos arquitetónicos e a história do território, que o Spa do Hotel Lamego disponibiliza numa variedade exótica de tratamentos de relaxamento e bem-estar, através do seu Ritual Assinatura “Deleite Lusotropical”, convidando ao instrumento de aromas de coco do Brasil tropical, com os que envolvem a Quinta da Vista Alegre em aromas lusos de lavanda, alecrim e eucalipto, enaltecidos pela moderna piscina exterior (imagem 6).



Imagem 6 – Piscina Exterior do Hotel Lamego

É uma unidade hoteleira que conta com cerca de 45 colaboradores, distribuídos pelas oito secções, representando a unidade hoteleira mais bem apetrechada da cidade no que diz respeito ao espaço, colaboradores, alojamento (96 quartos), serviços e classificação (4*).

O Hotel Lamego pertence a uma empresa local de nome ETI SA (Empreendimentos Turísticos e Imobiliários) e apresenta um modo de gestão autónoma organizado por secções, como podemos ver no esquema seguinte (esquema 1).



Esquema 1 – Organograma do Hotel Lamego

Esta unidade hoteleira tem associada a Quinta Branca, tendo plantadas mais de 15 castas diferentes nos seus 23 hectares, sendo que 7.5 hectares são de vinha velha, nas vinhas da Quinta Branca encontramos tradicionais castas durienses e nacionais.

Este espaço multifacetado, com capacidade para acomodar até 400 pessoas (imagem 7), tem sido procurado para os mais diversos eventos sociais, celebração de casamentos, festas particulares, lançamentos de produtos, exposições e eventos empresariais.



Imagem 7 – Sala de banquetes Quinta Branca

1.2.1. HL Health Club & Spa

O HL Health Club & Spa constitui uma das secções mais importantes da unidade, pois conjuga a oferta de serviços para os hóspedes e público externo. Conta com cinco colaboradores diretos (dois professores, duas rececionistas e uma terapeuta) e com 4 prestadores de serviços (três professores e uma terapeuta).

No que diz respeito ao espaço geral do HL Health Club & Spa, corresponde a dois pisos do Hotel Lamego (-1 e -2), com quatro balneários disponíveis (masculino e feminino em cada piso).

Como podemos verificar no esquema abaixo, esta secção divide-se em seis espaços físicos, havendo uma objetiva coordenação entre os mesmos, em prol do cliente (esquema 2).



Esquema 2 - Espaços físicos do HL Health Club & Spa

Para o público externo, que representa cerca de 80% dos frequentadores do espaço, tem um horário de funcionamento das 8h00 às 22h30, de segunda a sábado, das 8h00 às 12h30 ao domingo e das 9h00 às 19h00 aos feriados, com diversas atividade previamente definidas, como nos mostra a tabela seguinte, tais como: Alongamentos; Natação Kids; *Jinha Kenpo*; Hidroginástica; *Pilates Matwork*; Natação; MVF Funcional; Reabilitação na Água; *Hidromove*; *Step Energy*; *Hatha Yoga*; *Hidrobike*; Natação livre e Musculação e *Cardiofitness*.

Tabela 1 - Horário semanal das modalidades (Aulas de Grupo)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
8h00-8h30	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
8h30-9h00							
9h00-9h30							
9h30-10h00	ALG	Re Á	Livre	Re Á	Na K	Livre	
10h00-10h30							
10h30-11h00	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	
11h00-11h30							
11h30-12h00							
12h00-12h30							
12h30-13h00							
13h00-13h30							
13h30-14h00							
14h00-14h30							
14h30-15h00							
15h00-15h30							
15h30-16h00	HMO	Livre	Livre	HMO	Livre	Encerrado	
16h00-16h30							
16h30-17h00	Na K	STP	Livre	Na K	Livre	Encerrado	
17h00-17h30							
17h30-18h00	KEN	Na K	Livre	STP	Na K	Encerrado	
18h00-18h30							
18h30-19h00	HGI	Na K	KEN	Na K	Livre	Encerrado	
19h00-19h30							
19h30-20h00	PLT	YOG	HBK	PLT	Livre	Encerrado	
20h00-20h30							
20h30-21h00	MVF	T	Livre	MVF	T	Livre	Encerrado

21h00-21h30							
21h30-22h00	Livre		Livre				
22h00-22h30							

O HL Health Club & Spa conjuga serviços de atividade física desportiva com tratamentos de spa e estética num único espaço, serviços esses que estão patentes na tabela seguinte.

Tabela 2 - Tratamentos Estética & Spa

Estética	Spa
Epilação Feminina	Massagem relaxante
Epilação Masculina	Massagem desportiva
Tratamento de mãos	Massagem energizante
Tratamento de pés	Massagem aromática
Limpeza profunda de pele	Massagem geotermal
Tratamento hidratante	Massagem terapêutica
Tratamento anti-envelhecimento	Massagens localizadas
Tratamento equilibrante	Banho aromático
Esfoliação e hidratação corporal	Jacuzzi
Tratamento reafirmante	Banho turco
Tratamento de modelagem corporal	Sauna
Tratamento relaxante	Massagem facial

Para além da coordenação do ginásio com o spa existe a coordenação destes com o restaurante do hotel, havendo de segunda a sexta-feira um menu diário económico e exclusivo para os clientes do HL Health Club & Spa.

1.2.1.1. Sala de Exercício

A Sala de Exercício está inserida no piso principal do HL Health Club & Spa e no piso -1 do Hotel Lamego. É um espaço com zona de espelhos, com três LCD's, música ambiente, vista para o jardim exterior e com um piso antichoque. É apoiada por um gabinete, utilizado pelos professores para realizarem avaliações antropométricas, aconselhamento nutricional, arquivo dos resultados e eventuais relatórios médicos, realização e reestruturação de planos de treino e apoio ao cliente de uma forma diferenciada.

Esta sala divide-se em três zonas distintas: *cardio*; treino de força; exercícios de solo.

A zona de *cardio* (imagem 8) contém seis passadeiras, três bicicletas verticais, uma bicicleta horizontal, um remo, uma elítica e um *fitstep*. Esta zona é utilizada essencialmente por clientes que pretendam a perda de massa gorda, manutenção física, ganho de condição física e resistência cardiovascular.



Imagem 8 – Zona de cardio

A zona de treino de força (imagem 9) compreende diversos aparelhos utilizados sobretudo para hipertrofia muscular, tonificação muscular, potência muscular, condição física intermédia e avançada e reforço muscular terapêutico. Nesta zona existe um *leg curl*, um *leg extesion*, um *leg press*, um *butterfly*, um *multipower*, uma cadeira adutora, um abdominal livre, um abdominal controlado, um *bíceps/tríceps*, um remada baixa, um puxador alto, dois bancos supinos ajustáveis, quatro barras retas, uma barra em “z”, uma barra olímpica, discos variados, halteres variados e um banco abdominal.



Imagem 9 – Zona de treino de força

A zona de exercícios de solo (imagem 10) é uma zona destinada principalmente a exercícios de abdominais de solo, alongamentos e relaxamentos, extensões de braços, contendo

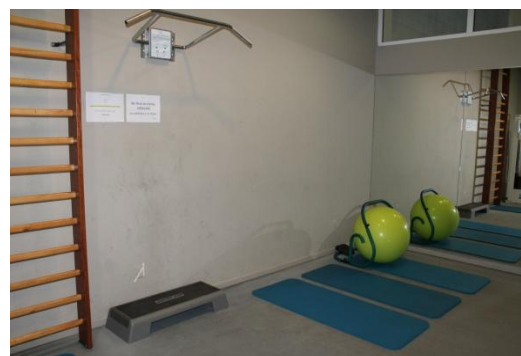


Imagem 10 – Zona de exercícios no solo

quatro colchões, dois steps, espaldares, uma barra fixa e dois apoios *crunch* abdominal. É uma zona bastante calma, onde por norma se fazem testes de força diferenciados no solo.

1.2.1.2. Sala de Squash

Segundo Coelho (1985), o *squash* é um desporto de raquetes jogado num *court* (recinto de jogo) envolvendo normalmente 2 jogadores. O benefício mais atraente do *squash* é quantidade de calorias que se gasta na sua prática. Para ter uma ideia concreta, o *squash* permite queimar entre 750 a 900 calorias em apenas 30 minutos.

Além de usar o sistema aeróbio para produzir a energia necessária para se manter a jogar, o *squash* ainda utiliza o sistema anaeróbio láctico e o alático em vários momentos na partida, onde ocorrem sucessivas explosões musculares de curta duração. Portanto, o *squash* é uma atividade física que engloba os três sistemas energéticos. A modalidade de *squash* é certamente uma opção criativa e inteligente para pessoas que desejam manter o peso ou perdê-lo a curto prazo.

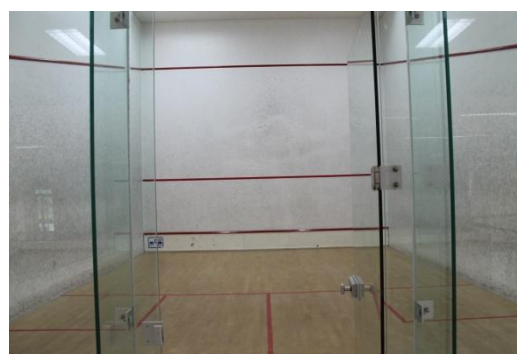


Imagem 11 – Court de squash

Este *court* (imagem 11) contém as medidas oficiais, com um piso em madeira, três paredes de cimento (frontal e laterais) e uma parede de vidro fundido (traseira), esta última composta por uma porta do mesmo material, como podemos verificar na imagem acima.

1.2.1.3. Estúdio

O Estúdio (imagem 12) localiza-se no rés-do-chão das instalações do HL Health Club & Spa, no piso -2 do Hotel Lamego. Nesta sala são realizadas aulas de grupo relativas ao HL Health Club & Spa: *Jinha Kenpo*; *Pilates Matwork*; *MVF Funcional*; *Step Energy*; *Hatha Yoga*. O Estúdio de Dança é um espaço amplo revestido de espelhos e vidros, com um piso antiderrapante colocado sobre uma caixa de absorção de impacto.

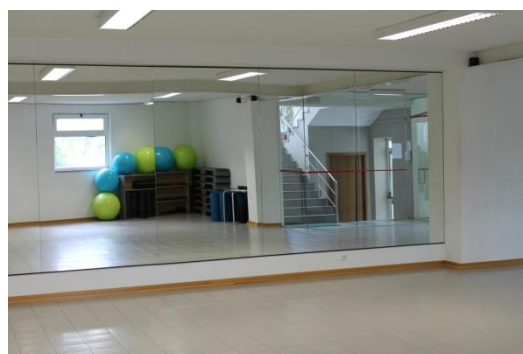


Imagem 12 - Estúdio

Este local está munido de 12 colchões, 16 *steps*, 14 pares de halteres, 10 bolas de *fitness*, 12 tornoeleiras e um equipamento de som apropriado e distribuído.

1.2.1.4. Piscina

A Piscina (imagem 13) localiza-se no rés-do-chão das instalações do HL Health Club & Spa, no piso -2 do Hotel Lamego. É uma piscina com 12,5 metros de comprimento por 6,25 metros de largura, apresentando 1,15 metros de profundidade na parte mais rasa e aumentando gradualmente pelo seu comprimento, até 1,70 metros de profundidade. É uma piscina revestida por pastilha azul, com grelhas de escoamento brancas por todo o seu perímetro. O estado da água é controlado por químicos próprios (algicida; PH+; cloro em pastilhas e cloro granulado; floculante) e a sua temperatura ronda os 30 graus celsius.

No seu espaço envolvente contém um *jacuzzi* (temperatura de sensivelmente 38 graus celsius), uma zona de duche com dois chuveiros, uma arrecadação e uma zona de montra funcional, com 11 bicicletas verticais estáticas (*hidrorider*) próprias para o meio aquático. Toda esta zona tem vista para o jardim exterior, bem como para a sala de exercício e receção.

Para além de natação livre, a piscina é também utilizada para aulas de grupo como: Reabilitação na Água; *Hidromove*; Hidroginástica; *Hidrobike*; Natação *Kids* e Natação para adultos. Tem também à disposição e de apoio às aulas de grupo diverso material flutuante, de resistência e de carga: sete cintas flutuantes; 18 rolos; 23 placas de diversos tamanhos; oito colchões de dois tamanhos; sete bolas; dois cestos com mastro; dois cestos isolados; uma rede com apoios; 16 pares de placas de mãos; oito pares de tornoeleiras; oito pares de braçadeiras; nove elásticos; 12 pares de halteres; equipamento de som apropriado e distribuído pelo espaço.



Imagem 13 – Piscina Interior e *jacuzzi*

Capítulo II

Atividades desenvolvidas durante o período de Estágio

1. Atividades desenvolvidas durante o período de Estágio

Após uma primeira reunião de estágio com o docente orientador, definiram-se as áreas de trabalho e os objetivos, foram tratadas todas as burocracias referentes ao processo de estágio e estabelecida a ligação e devida aprovação do estágio por parte da instituição de ensino e instituição do local de estágio.

No local de estágio (Hotel Lamego), e após uma reunião com o supervisor, estabelecemos todos os *timings* do estágio e as áreas específicas de trabalho: Aulas de Grupo em estúdio; Aulas de Grupo na Piscina; Acompanhamento na Sala de Exercício; Organização de Atividades/Eventos. Em cada área específica de trabalho criámos uma atividade, aula de grupo ou programa de exercício para ser desenvolvido durante o período de estágio. Para tal efeito e no que diz respeito ao agilizar de trabalho, elaborámos fichas de clientes diferenciadas, modelos de planos de treino e visualizámos e experienciámos todas as atividades e metodologias referentes ao funcionamento normal de um ginásio.

1.1. Aulas de Grupo (Estúdio)

Depois de observadas as necessidades dos clientes, o tipo de público-alvo e as condições e coordenação de horários, decidimos iniciar a aula de *Step Energy*.

Houve um período de promoção da nova aula junto dos clientes e da comunidade e a 1 de Novembro de 2012 deu-se início a esta nova aula de grupo.



Imagem 14 – Promoção da aula de *Step Energy*

1.1.1. *Step Energy*

Com o sucesso pretendido com a aula de grupo, decidimos continuar e inclui-la no horário semanal. Houve portanto uma necessidade de a caracterizar e de mostrar os seus benefícios.

O *Step Energy* é uma aula com exercícios aeróbicos contínuos e de baixo impacto, simulando o subir e o descer de um degrau de escada, na plataforma individual de treino, trabalhando simultaneamente os membros superiores e inferiores. É uma aula com muito ritmo, com coreografias bastante divertidas e com um reforço muscular localizado, sobretudo ao nível do *core* abdominal, glúteos e pernas. Melhora o condicionamento cardiovascular, auxilia a queima de gordura corporal, promove a coordenação, estimula a memória e a concentração, alivia o *stress*, fortalece a massa muscular e a massa óssea e tonifica todo o corpo de uma forma intensa e motivante.

Estudo

Com o objetivo de perceber a importância das aulas de *Step Energy* nos perímetros corporais, peso, pressão arterial, frequência cardíaca de repouso, percentagem de massa gorda corporal e percentagem de água corporal, realizámos um pequeno estudo longitudinal de aproximadamente três meses, que consistiu numa avaliação inicial, programa de treino (aulas de *Step Energy*) e avaliação final.

- Amostra – Oito mulheres com média de idades de 33,5 anos, compreendidas entre os 24 e os 44 anos, sendo oito de Lamego, uma de Tarouca e uma da Régua.
- Instrumentos de medida – fita métrica; balança de bio impedância; esfigmomanómetro digital.
- Procedimentos das avaliações:
 - Perímetro braquial relaxado – avaliação feita na zona de maior circunferência;
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Perímetro da anca – medida na altura dos pontos trocântéricos (direito e esquerdo) passando pela proeminência glútea;
 - Perímetro da coxa – circunferência realizada na maior circunferência aparente;
 - Perímetro geminal – maior circunferência no terço proximal perpendicular ao eixo da perna.
 - Peso, percentagem de massa gorda e percentagem de água corporal – com os pés descalços e depois da balança de bio impedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial – colocação do esfigmomanómetro digital no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
 - Frequência cardíaca de repouso – média arredondada às unidades de uma avaliação de um minuto por parte da amostra todas as manhãs durante uma semana.

No dia 27 de dezembro de 2012 foi feita a primeira avaliação, seguindo-se 24 aulas de *Step Energy* e a avaliação final, realizada no dia 28 de março de 2013. Estas aulas realizaram-se às terças e quintas-feiras e consistiam em cinco minutos de ativação funcional, 30 minutos de parte fundamental e coreográfica com 140 bpm, dez minutos de reforço muscular com especial ênfase ao core abdominal e cinco minutos de relaxamento/alongamento. Com este estudo obtivemos os seguintes resultados.

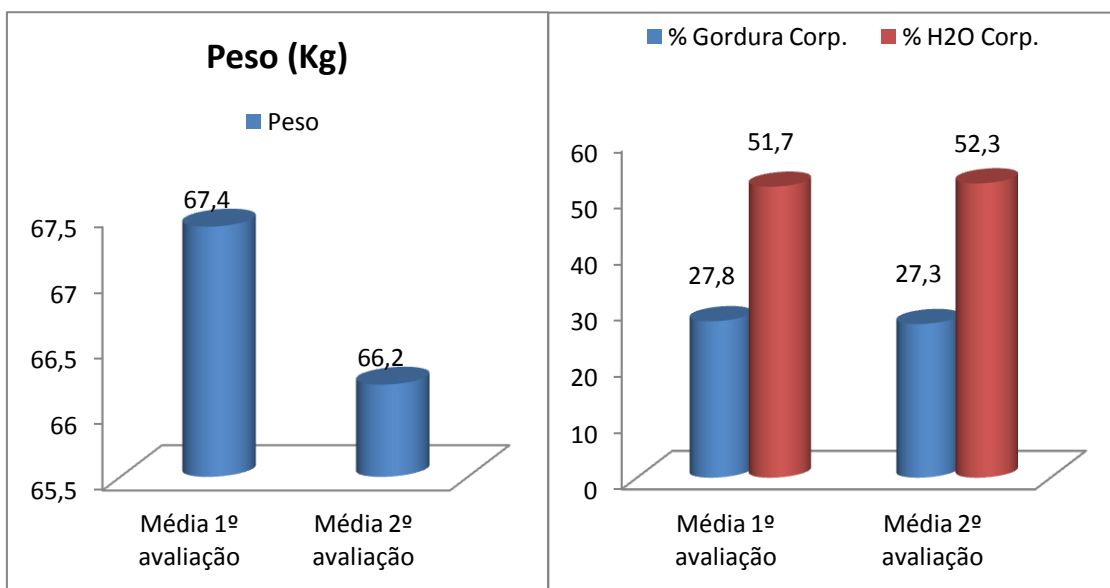
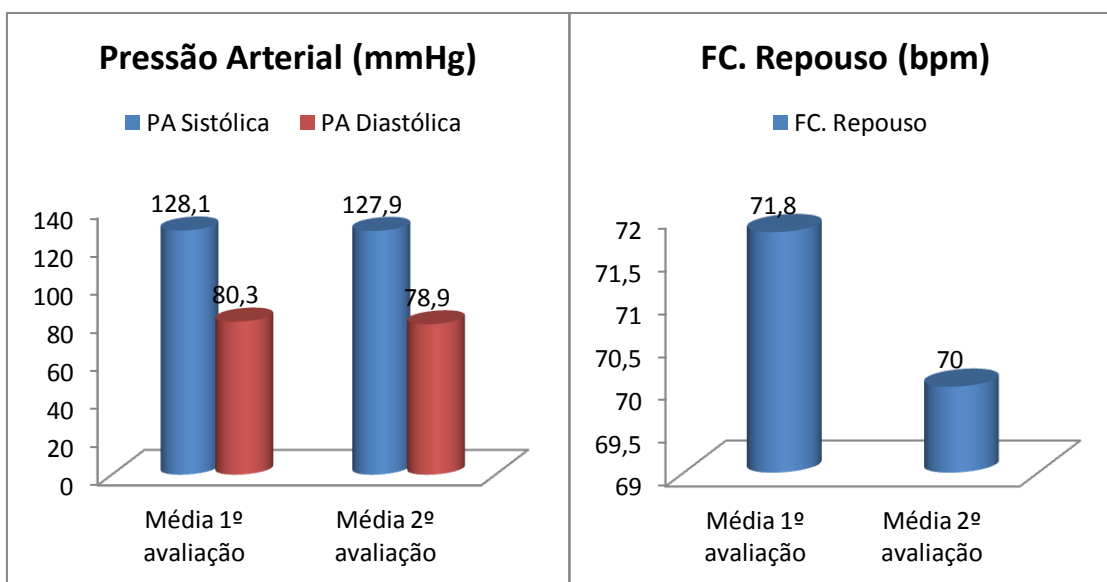


Gráfico 1 – Comparação das médias do peso, percentagem de gordura corporal e percentagem de água corporal



nas avaliações duas de *Step Energy*

Gráfico 2 – Comparação da média da pressão arterial e frequência cardíaca de repouso nas duas avaliações de *Step Energy*

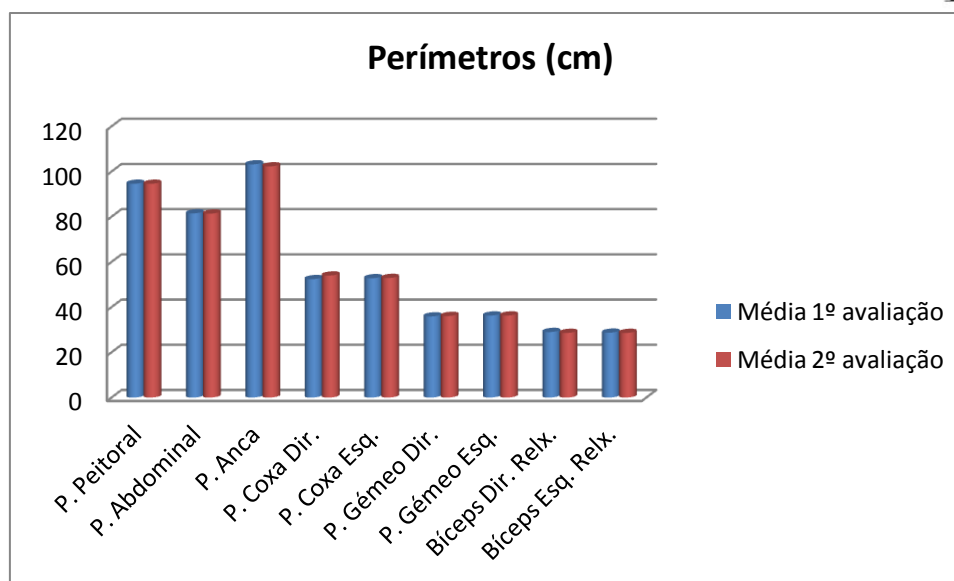


Gráfico 3 - Comparação da média dos perímetros corporais nas duas avaliações de Step Energy

Analisando os gráficos acima, podemos verificar que na maioria dos parâmetros houve uma diminuição, havendo um especial destaque para o peso, frequência cardíaca de repouso e para o perímetro anca (apêndice II). Podemos ainda verificar que nos perímetros da coxa esquerda e direita houve um aumento, explicado possivelmente pelo facto de se solicitar preferencialmente os membros inferiores no *Step Energy*.

Em suma, apurámos que houve uma melhoria global, podendo afirmar-se, ainda que não estatisticamente, que as aulas de *Step Energy* se traduziram em benefícios nos diversos fatores estudados.

One Billion Rising

Este movimento mundial decidiu marcar o dia de São Valentim com uma mega coreografia em vários pontos do planeta com o objetivo de lutar contra a violência doméstica.

Entusiasmados com esta iniciativa, decidimos participar marcando um evento no hotel com a coreografia predefinida por aquele movimento adaptada em step. No dia 15 de fevereiro gravámos a coreografia e publicámo-la no sítio oficial.



Imagem 15 – Coreografia *One Billion Rising*

1.2. Aulas de Grupo (Piscina)

As aulas de grupo na piscina representam cada vez mais um importante modo de reabilitar ou melhorar problemas osteoarticulares, musculares e de mobilidade. Neste sentido, e depois de percebermos que havia um certo número de pessoas que tinham dificuldades nas aulas de hidroginástica tradicional, devido a patologias associadas e complicações de locomoção (mas que na sua grande maioria apresentavam muita disponibilidade de horário), criámos aulas de Reabilitação na Água e *Hidromove* em horários matinais e de meio da tarde.



Imagem 18 – Promoção da aula de Reabilitação na Água



Imagem 16 – Promoção da aula de *Hidromove*



Imagem 17 – Promoção das aulas de Nataçã Kids

Para as crianças, e como já existia um grande número de aulas, de segunda a sábado, integrámos a equipa de professores de Nataçã Kids, ficando com duas aulas (sexta-feira e sábado).

1.2.1. Reabilitação na Água

A reabilitação na água é uma aula na piscina essencialmente de cariz terapêutico mas igualmente destinada a qualquer pessoa, de qualquer idade, que pretenda desfrutar de uma atividade física divertida, segura e acompanhada. É uma aula com exercícios adaptados às dificuldades do aluno que conjuga exercícios terapêuticos com exercícios de reforço muscular e flexibilidade.

Estudo

No sentido de perceber a relação das aulas de Reabilitação na água com o equilíbrio em meio terrestre, propusemo-nos realizar um pequeno estudo, aplicando a Escala de Equilíbrio de

Berg antes e após de um período com aulas de reabilitação na água, durante aproximadamente três meses.

- Amostra – Cinco mulheres com idades compreendidas entre os 48 e os 82 anos (média de idades de 62,8 anos), quatro de Lamego e uma da Régua.
- Instrumentos de medida – um step; um banco; duas cadeiras; uma régua de 30 centímetros; um chinelo; um cronómetro.
- Procedimentos das avaliações:
 - Posição sentada para posição em pé - levantar. Tentar não usar as mãos para se apoiar.
 - Permanecer em pé sem apoio - ficar em pé por dois minutos sem se apoiar.
 - Permanecer sentado sem apoio nas costas ,mas com os pés apoiados no chão ou num banco - ficar sentado sem apoiar as costas com os braços cruzados por dois minutos.
 - Posição em pé para posição sentada - sentar.
 - Transferências - arrumar as cadeiras perpendicularmente ou uma de frente para a outra para uma transferência em pivô. Pedir ao paciente para transferir-se de uma cadeira com apoio de braço para uma cadeira sem apoio de braço, e vice-versa.
 - Permanecer em pé sem apoio com os olhos fechados - ficar em pé e fechar os olhos por 10 segundos.
 - Permanecer em pé sem apoio com os pés juntos - juntar os pés e ficar em pé sem se apoiar.
 - Alcançar a frente com o braço estendido, permanecendo em pé - levantar o braço a 90 graus. Esticar os dedos e tentar alcançar a frente o mais longe possível (O examinador posiciona a régua no fim da ponta dos dedos quando o braço estiver a 90 graus. Ao serem estendidos para frente, os dedos não devem tocar na régua. A medida a ser registrada é a distância que os dedos conseguem alcançar quando o examinando se inclina para a frente o máximo que consegue. Quando possível, pedir ao participante para usar ambos os braços para evitar rotação do tronco).
 - Pegar um objeto do chão a partir de uma posição em pé - pegar no chinelo que está na frente dos pés.
 - Virar-se e olhar para trás, por cima dos ombros, direito e esquerdo, enquanto permanece em pé - virar para olhar diretamente atrás do próprio, do ombro esquerdo sem tirar os pés do chão. Fazer o mesmo por cima do ombro direito.

- Girar 360 graus - girar completamente ao redor do próprio. Pausa. Girar completamente ao redor do próprio corpo em sentido contrário.
- Posicionar os pés alternadamente no degrau enquanto permanece em pé sem apoio - tocar cada pé alternadamente no degrau. Continuar até que cada pé tenha tocado no degrau quatro vezes.
- Permanecer em pé sem apoio com um pé à frente - (demonstrar ao paciente) colocar um pé diretamente à frente do outro na mesma linha se achar que não irá conseguir, colocar o pé um pouco mais à frente do outro pé e levemente para o lado.
- Permanecer em pé sobre uma perna - ficar em pé sobre uma perna o máximo que puder sem se segurar.

Como foi feito com o *Step Energy*, no dia 27 de dezembro de 2012 foi feita a primeira avaliação, seguindo-se 24 aulas de Reabilitação na Água e a avaliação final, no dia 28 de março de 2013. As aulas de Reabilitação na Água realizaram-se às terças e quintas-feiras e consistiam em cinco minutos de ativação funcional, 30 minutos de parte fundamental, com especial ênfase para a mobilidade articular, vinte minutos de reforço muscular, recorrendo a objetos de flutuação e cinco minutos de relaxamento/alongamento.

Este estudo permitiu-nos obter os resultados que se apresentam no seguinte gráfico.

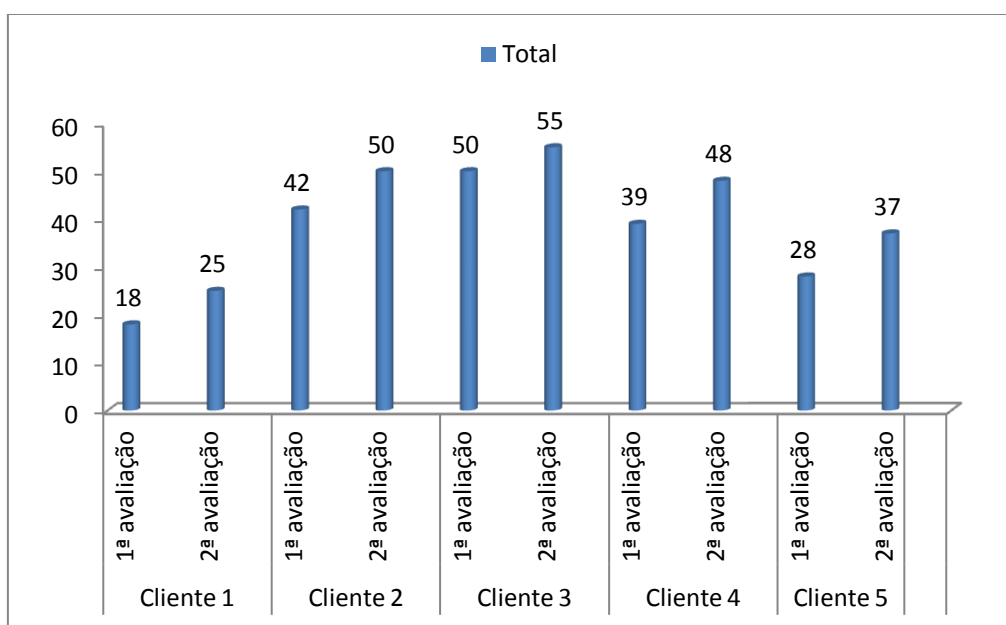


Gráfico 4 – Comparação dos valores totais da escala de Berg nas duas avaliações Reabilitação na Água

Analisando o gráfico acima, por cliente, verificámos que todos aumentaram o seu valor total, evidenciando que todos os clientes melhoraram no que diz respeito ao equilíbrio.

Ao analisarmos mais pormenorizadamente os dados obtidos (apêndice III), percebemos que passar da posição sentada para a posição de pé e alcançar a frente com o braço estendido permanecendo em pé foram os itens em que houve mais evolução da primeira para a segunda avaliação.

No que diz respeito aos itens que menos evoluções tiveram, foram: permanecer em pé sem apoios; transferências; posicionar os pés alternadamente num degrau enquanto permanece em pé sem apoio; permanecer em pé sem apoio com o pé à frente e permanecer em pé sobre uma perna.

Este pequeno estudo evidencia-nos que as aulas de Reabilitação na água, favoreceram benéficamente os seus praticantes.

1.2.2. *Hidromove*

Na tentativa de oferecer atividades aos clientes com bastante disponibilidade horária, como aposentados e trabalhadores por turnos, decidimos criar uma vertente da hidroginástica tradicional em horário de menor pico de clientes, *Hidromove*.

Hidromove é uma aula que relaxa, controla a dor, reduz edemas e inflamações, ajuda a aumentar o bem-estar físico e emocional, melhora a aptidão física e cardiovascular, corrige posturas, aumenta a flexibilidade e melhora a capacidade de locomoção. Esta aula promove ganhos de amplitude articular, aumenta a flexibilidade, corrige posturas, relaxa a tensão muscular, potencia e melhora a locomoção e ajuda a perder peso.

Durante o período de estágio foram realizadas 24 aulas (imagem 19), duas por semana, às terças e quintas-feiras das 16h30 às 17h30. Inicialmente a turma era constituída por três alunos com idades compreendidas entre os 48 e os 53 anos, tendo aumentado gradualmente até atingir nove alunos com idades compreendidas entre os 41 e os 64 anos.



Imagem 19 – Aula de *Hidromove*

No que diz respeito à estruturação das aulas, estas foram divididas em quatro partes: cinco minutos de ativação funcional caracterizados por exercícios isolados a meio tempo de água; 25 minutos de parte fundamental com bastante locomoção na água e pequenas coreografias em tempo de água; 15 minutos de mobilidade articular, solicitando essencialmente articulações com risco de patologia como coxofemoral,

tibiotársica e escapulo umeral; cinco minutos de relaxamento com exercícios lentos e de identificação corporal.

Todas as aulas foram preparadas com acompanhamento sonoro, tendo sido utilizada música maioritariamente portuguesa e conservadora com 135 bpm.

1.2.3. Natação Kids

Para se poder criar mais oferta no que diz respeito à natação para crianças, ficou estabelecido que às sextas-feiras se abriria uma turma nova e acompanharíamos duas aulas ao sábado (imagem 20).

Para que seja realizada qualquer atividade no meio aquático é essencial uma adaptação, que visa permitir à criança saber estar na água, através de um processo diversificado, alargado e limitado. Foi tudo isto que realizámos nas primeiras aulas.



Imagem 20 – Aula de Natação Kids

Após a adaptação ao meio aquático estar solidificada, avançámos para as respirações e posições de desconforto, posição horizontal decúbito dorsal e decúbito ventral.

A introdução aos estilos natatórios teve a seguinte ordem:

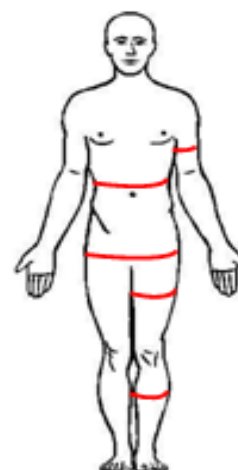
- Costas – pernada, braçada e completo;
- *Crawl* – pernada, braçada individual, respirações e completo;
- Bruços – pernada, respirações, braçada e completo;
- Mariposa – pernada, ondulação corporal, respirações, braçada e completo.

Para dar o seguimento correto às fases de aprendizagem nos diversos estilos natatórios, recorreremos a material flutuante.

Com cinco alunos na aula de sexta-feira, todos conseguiram superar a fase de iniciação e um deles conseguiu superar também a fase de aprendizagem. Foi sem dúvida algo compensador.

1.3. Sala de Exercício

A sala de exercício constituiu um ponto de estágio que nos obrigou a reformular previamente alguns processos necessários para



podermos aconselhar, avaliar e prescrever atividade física desportiva convenientemente: questionários de saúde e anamnese desportiva; fichas de avaliação e planos de treino.

Na primeira reunião de estágio com o supervisor e após serem analisadas as necessidades dos clientes e verificados os instrumentos de trabalho disponíveis, decidimos criar e trabalhar em dois programas de treino específicos: programa de emagrecimento (PE) e programa de preparação para provas físicas (PPPF).

Decidimos ter como base comparativa principal a avaliação antropométrica (imagem 21), a percentagem de massa gorda, o peso, a pressão arterial, a frequência cardíaca de repouso e a percentagem de água corporal.

Imagem 21 - Posição antropométrica

1.3.1. Programa de Emagrecimento (PE)

O PE surgiu com vista a direcionar um modo de trabalho num grupo específico. Depois de analisado o público que procura o HL Health Club & Spa, propusemos um programa específico para emagrecer. Este programa é constituído pela abordagem ao cliente, uma conversa acerca das suas motivações, expectativas, modo de vida, etc., avaliação física e antropométrica inicial, aconselhamento nutricional, elaboração do plano de treino, avaliações periódicas com ajustes no plano de treino e reflexões permanentes acerca das modificações e resultados obtidos. A fim de comprovar a credibilidade e a fiabilidade deste programa, aleatoriamente, seleccionámos um cliente, enquadrado neste programa para a realização de um estudo de caso.

Estudo de caso

Com o intuito de perceber a evolução dos resultados referentes ao PE nos perímetros corporais, peso, pressão arterial, frequência cardíaca de repouso, percentagem de massa gorda corporal e percentagem de água corporal, realizámos um estudo longitudinal de aproximadamente cinco meses, que consistiu numa avaliação inicial, treino adaptado ao PE com duas avaliações intermédias e avaliação final. Este estudo incidiu sobre um homem com 28 anos, 183 centímetros de altura, natural de Castro Daire.

- Instrumentos de medida – fita métrica; balança de bio impedância; esfigmomanómetro digital.
- Procedimentos das avaliações:
 - Perímetro braquial relaxado – avaliação feita na zona de maior circunferência
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;

- Perímetro da anca – medida na altura dos pontos trocantéricos (direito e esquerdo) passando pela proeminência glútea;
- Perímetro da coxa – Circunferência realizada na maior circunferência aparente;
- Perímetro geminal – maior circunferência no terço proximal perpendicular ao eixo da perna;
- Peso, percentagem de massa gorda e percentagem de água corporal – com os pés descalços e depois da balança de bio impedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
- Pressão arterial – colocação do esfigmomanómetro digital no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
- Frequência cardíaca de repouso – média arredondada às unidades de uma avaliação de um minuto por parte da amostra todas as manhãs durante uma semana.

No dia 18 de outubro de 2012 foi feita a primeira avaliação, seguindo-se de um programa de treino baseado em cerca de 30 minutos de passadeira, divididos em dois momentos, elevações com bola de *fitness*, 15 minutos de elíptica, exercícios de abdominais no solo e 10 minutos de bicicleta horizontal.

A 6 de dezembro de 2012 foi realizada a segunda avaliação, ou seja, a primeira avaliação intermédia, tendo sido reformulado o plano de treino, aumentando as intensidades e acrescentando o aparelho de abdominais.

Em 31 de janeiro de 2013 teve lugar a segunda avaliação intermédia, tendo sido acrescentados exercícios de força, como *Butterfly*, prensa de pernas e bíceps e tríceps controlado, tendo sido eliminados os 10 minutos de bicicleta vertical. No dia 14 de março de 2013 foi feita a avaliação final com uma reflexão de todos os treinos, modificações, dificuldades e valias.

Os treinos foram realizados quatro dias por semana, ajustados à disponibilidade do cliente. Com este estudo obtivemos os resultados apresentados nos seguintes gráficos.

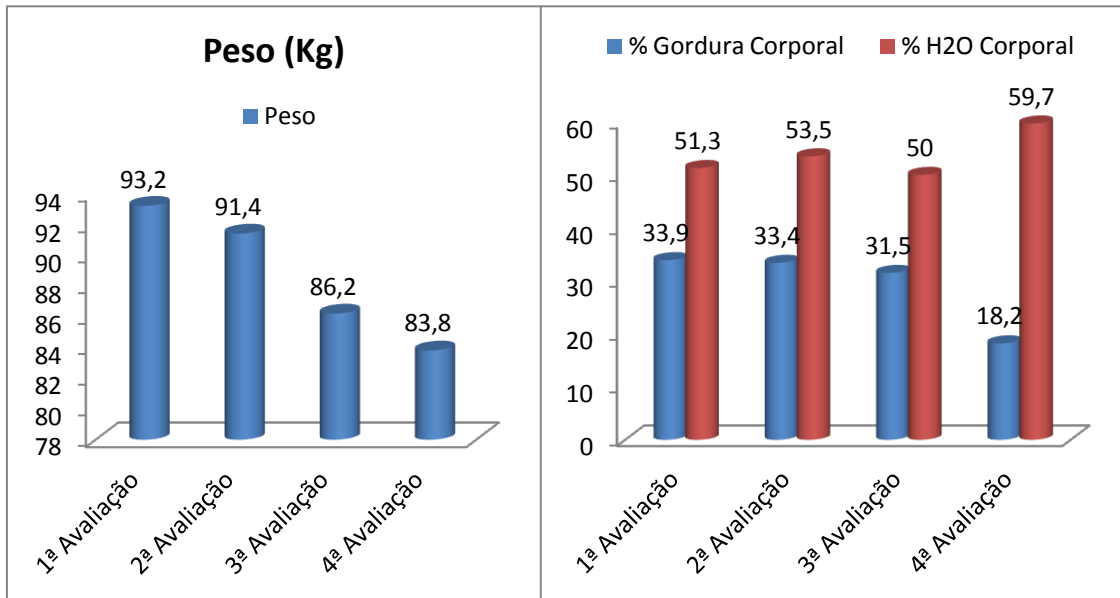


Gráfico 5 – Comparação do peso, percentagem de gordura corporal e percentagem de água corporal nas diferentes avaliações do PE

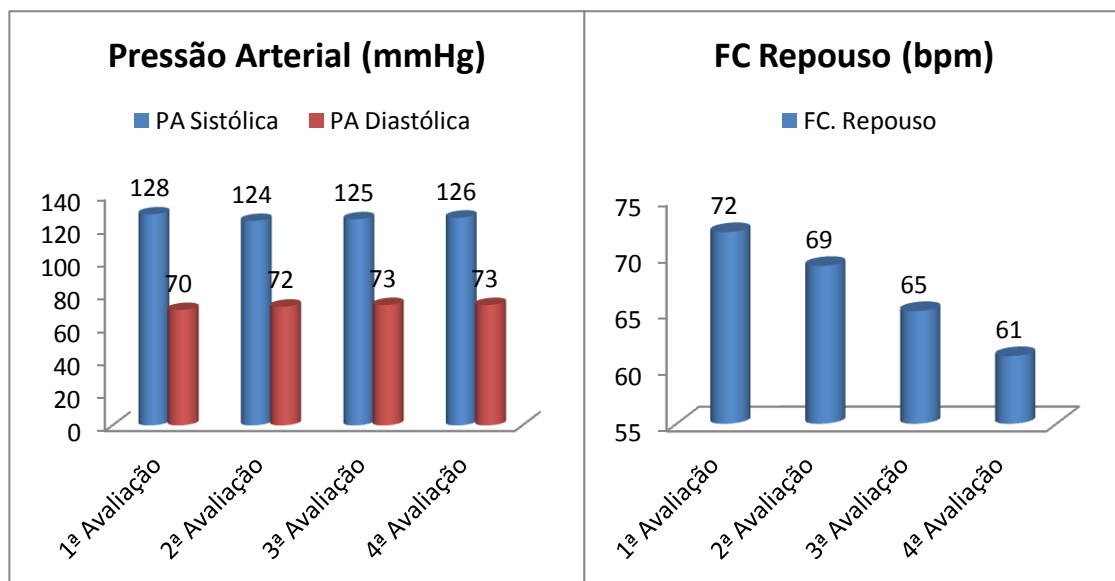


Gráfico 6 - Comparação da pressão arterial e frequência cardíaca de repouso nas diferentes avaliações do PE

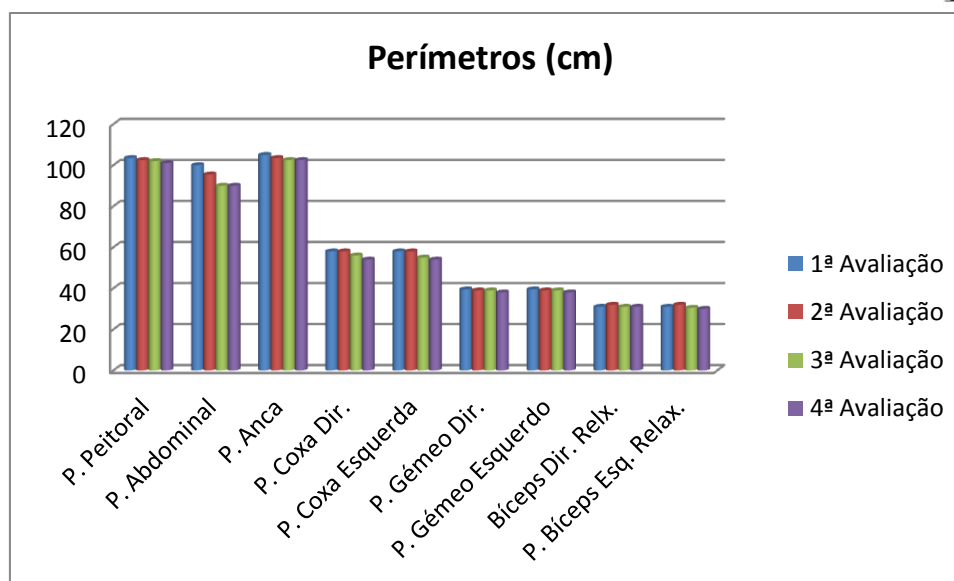


Gráfico 7 - Comparação dos perímetros corporais nas diferentes avaliações do PE

Através destes gráficos podemos verificar que, no que diz respeito ao peso, percentagem de gordura corporal, FC de repouso e perímetro peitoral houve uma diminuição em todas as avaliações. Em todos os outros parâmetros registou-se uma diminuição com exceção da PA diastólica e da percentagem de água corporal.

Os resultados mais relevantes, como podemos verificar no apêndice IV, foram, os 9,4 kg perdidos, os 15,7 % de percentagem de gordura corporal eliminados e os 10 centímetros perdidos no perímetro abdominal.

Através deste estudo de caso podemos verificar que o PE se traduziu em resultados favoráveis aos seus objetivos.

1.3.2. Programa de Preparação para Provas Físicas (PPPF)

Lamego é uma cidade militar, onde está sediada uma das forças especiais do exército português, tendo o seu povo uma ligação muito próxima com esta realidade e havendo muita população a querer ingressar na vida militar ou policial.

O PPPF surgiu com vista a poder dar resposta a este número de clientes que, pela sua pertença a este tipo de atividade profissional, procuram os ginásios para se poderem preparar convenientemente para as provas físicas de ingresso.

Este programa consiste num treino direcionado a duas capacidades condicionais, força e resistência. O PPPF é constituído pela abordagem ao cliente, uma conversa acerca das suas motivações, expectativas, modo de vida, e modelo e forma das provas físicas que se vai

submeter, avaliação física e antropométrica inicial, aconselhamento nutricional, elaboração do plano de treino, avaliações periódicas com ajustes no plano de treino e reflexões permanentes acerca das modificações e resultados obtidos. Para a realização de um estudo de caso, aleatoriamente, seleccionámos um cliente inserido neste programa de treino.

Estudo de caso

Com o intuito de perceber a evolução dos resultados referentes ao PPPF nos perímetros corporais, peso, Pressão arterial, frequência cardíaca de repouso, percentagem de massa gorda corporal e percentagem de água corporal, realizámos um estudo longitudinal de aproximadamente cinco meses, que consistiu numa avaliação inicial, treino adaptado ao PPPF com duas avaliações intermédias e avaliação final. O sujeito do estudo foi um homem com 25 anos, 180 centímetros de altura, natural de Lamego.

- Instrumentos de medida – fita métrica; balança de bio impedância; esfigmomanómetro digital.
- Procedimentos das avaliações:
 - Perímetro braquial relaxado – avaliação feita na zona de maior circunferência;
 - Perímetro braquial contraído – avaliação feita na zona de maior circunferência com o antebraço a 90 graus sobre o braço, mão fechada e contração;
 - Perímetro abdominal – dois dedos acima da cicatriz umbilical;
 - Perímetro da anca – medida na altura dos pontos trocantéricos (direito e esquerdo) passando pela proeminência glútea;
 - Perímetro da coxa – Circunferência realizada na maior circunferência aparente;
 - Perímetro geminal – maior circunferência no terço proximal perpendicular ao eixo da perna.
 - Peso, percentagem de massa gorda e percentagem de água corporal – com os pés descalços e depois da balança de bio impedância programada ao avaliado, subir em cima da mesma;
 - Pressão arterial – colocação do esfigmomanómetro digital no braço esquerdo e colocar em funcionamento;
 - Frequência cardíaca de repouso – média arredondada às unidades de uma avaliação de um minuto por parte da amostra todas as manhãs durante uma semana.

No dia 16 de outubro de 2012 foi feita a primeira avaliação, resultando um programa de treino constituído por quatro rotinas distintas.

Rotina cardiovascular – três séries de 10 minutos de passadeira com duas séries de abdominais no solo entre cada série de passadeira; 10 minutos de bicicleta horizontal; 10 minutos de elíptica; 30 minutos de passadeira.

1º Rotina – cinco minutos de passadeira; mobilidade articular; treino de peitoral e tríceps; cinco minutos de passadeira; três séries de abdominais no solo.

2º Rotina – cinco minutos de passadeira; mobilidade articular; treino de trapézio, grande dorsal e bíceps; cinco minutos de passadeira; três séries de abdominais no solo.

3º Rotina – cinco minutos de passadeira; mobilidade articular; treino de deltoide e quadríceps, isquiotibiais e gastrocnémios; cinco minutos de passadeira; três séries de abdominais no solo.

No que diz respeito à sequência de treino, a rotina cardiovascular intercalava com a primeira, segunda e terceira rotinas.

No dia 4 de dezembro de 2012 foi realizada a primeira avaliação intermédia, tendo sido reformulado o plano de treino, aumentando as intensidades e carga e foi introduzida a rotina de flexões nos dias da primeira, segunda e terceira rotinas. No dia 29 de janeiro de 2013 deu-se a segunda avaliação intermédia, aumentaram-se ainda mais as cargas e intensidades, terminou-se com a rotina das flexões e simularam-se as provas físicas uma vez por semana. No dia 12 de março de 2013 foi feita a avaliação final com uma reflexão de todos os treinos, modificações e dificuldades.

Os treinos foram realizados cinco dias por semana, ajustados à disponibilidade do cliente. Os resultados que refletiram este estudo de caso foram os seguintes.

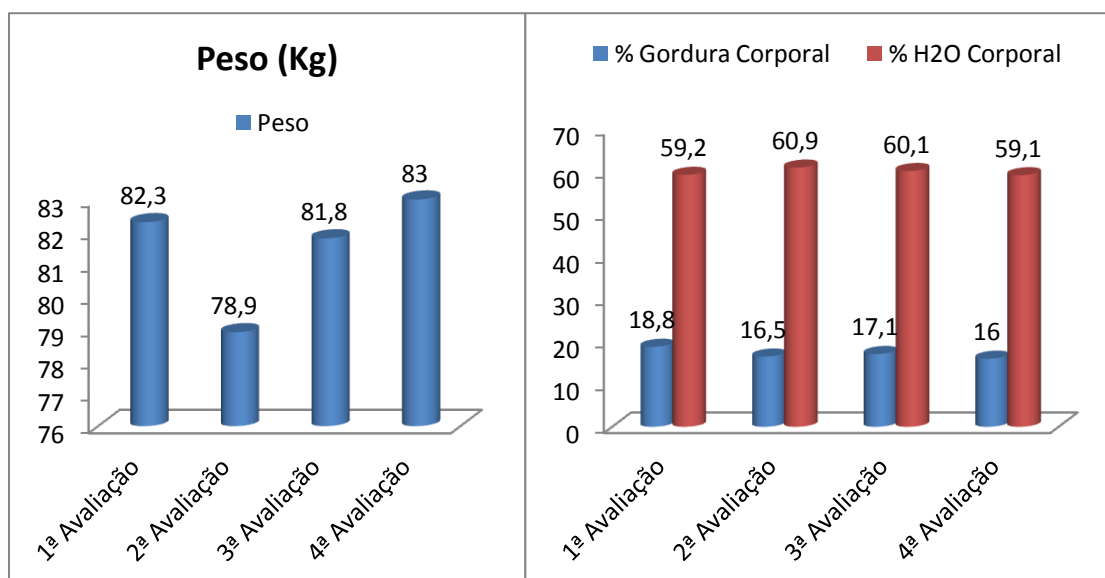


Gráfico 8 - Comparação do peso, percentagem de gordura corporal e percentagem de água corporal nas diferentes avaliações do PPPF

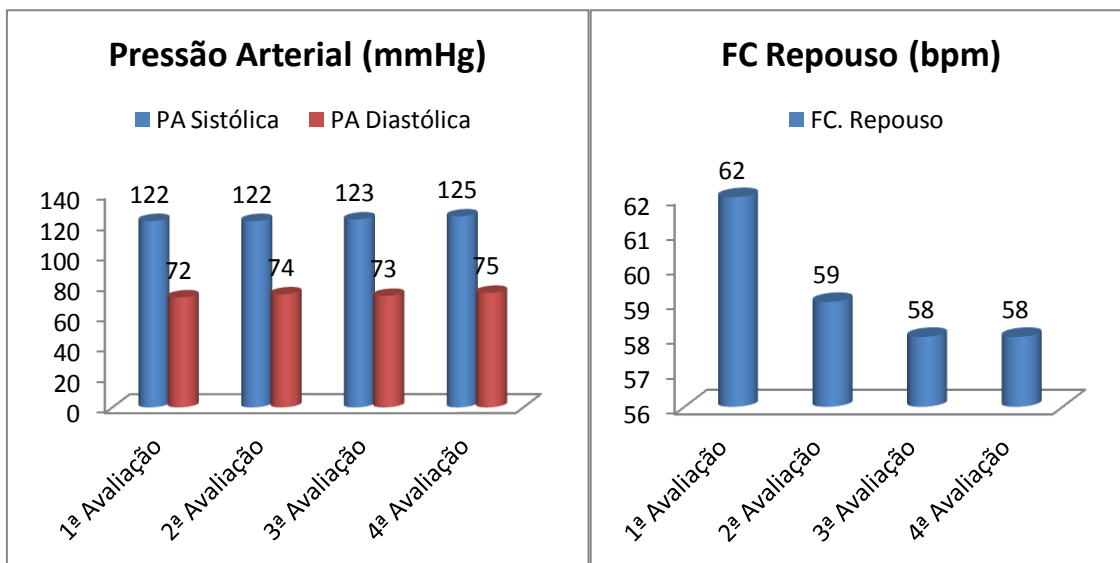


Gráfico 9 - Comparação da pressão arterial e frequência cardíaca de repouso nas diferentes avaliações do PPPF

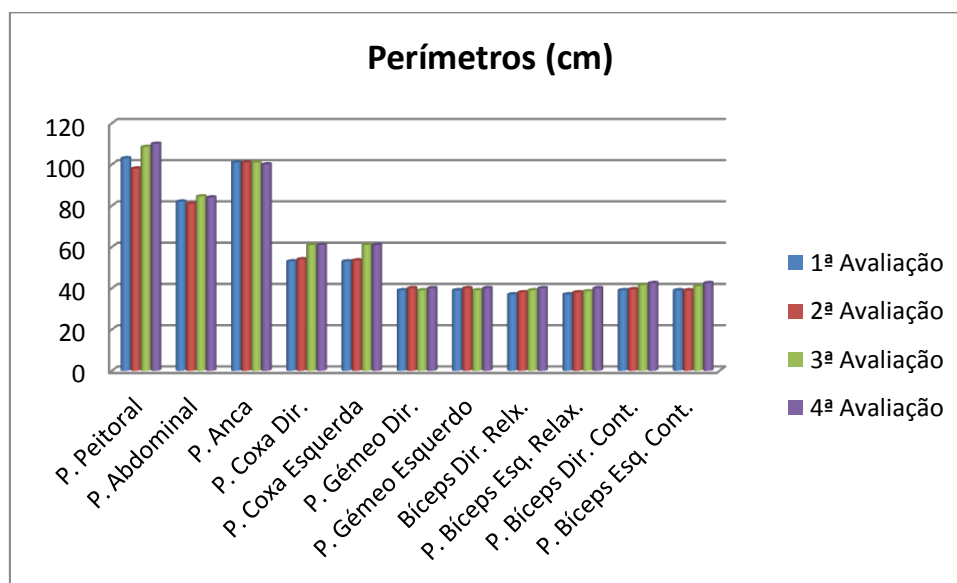


Gráfico 10 - Comparação dos perímetros corporais nas diferentes avaliações do PPPF

Interpretando os resultados apresentados nestes gráficos, podemos dizer que, no bíceps direito relaxado, no bíceps esquerdo relaxado e no bicípites direito contraído houve um aumento em todas as avaliações. Podemos verificar ainda que com este programa de treino, todos os valores dos parâmetros estudados, com a exceção da percentagem de gordura corporal, percentagem de água corporal, FC de repouso e perímetro da anca, aumentaram da primeira para a última avaliação.

Os parâmetros com maior relevância, como podemos verificar no apêndice V, foram os perímetros das coxas e os perímetros dos bíceps, tanto relaxados como contraídos.

Podemos então concluir que o PPPF resultou não só como preparação para provas físicas como para hipertrofia muscular.

1.4. Organização de Atividades / Eventos

Para dar início à nova época desportiva, no dia 30 de setembro de 2012, decidimos realizar a segunda caminhada que contou com 42 participantes. Foi uma caminhada com um percurso maioritariamente rural, numa extensão total de 13,3 quilómetros, tendo demorado cerca de três horas. Os pontos mais relevantes do percurso foram o santuário de Nossa Senhora dos Remédios, o circuito de manutenção de Lamego, os moinhos de Arneiros e o bairro da Ponte. Para culminar a atividade realizámos uma pequena aula de *stretching* já nas instalações do HL Health Club & Spa.

Com o início da época desportiva, achámos importante aliar e potenciar todos os serviços disponíveis. Conjuntamente com a terapeuta do HL, promovemos os serviços de spa e estética com 50%

de desconto para todos os clientes que inscrevessem um amigo durante o mês de outubro de 2012. Foi uma iniciativa que trouxe bastantes novas inscrições ao HL e ao mesmo tempo deu a conhecer os nossos serviços de estética e spa aos nossos clientes.

O dia 14 de outubro de 2012, dia mundial da alimentação, ficou marcado por uma pequena caminhada urbana de cerca de quatro quilómetros. Foi uma iniciativa que contou com a presença de 67 participantes, cujo requisito era levar um alimento para ser doado a uma instituição de solidariedade local. Para nos falar da importância de um dos alimentos mais importantes para a vida,



Imagem 22 – 2ª Caminhada HL



Imagem 23 – Promoção Spa / Estética

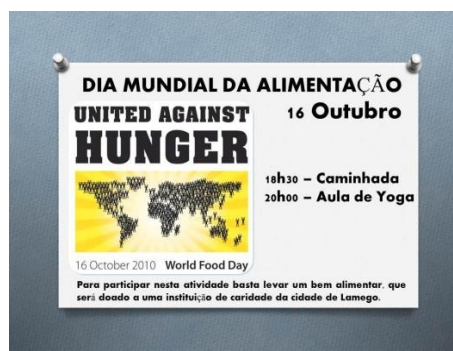


Imagem 24



a água, e para a instrução de uma aula de *Yoga*, convidámos a professora Juliana Pereira, certificada e especializada nas mesmas áreas.

Com o objetivo de poder proporcionar um Natal um pouco melhor a um grupo de crianças desfavorecidas, criámos uma campanha de angariação e recolha de roupa e brinquedos durante o mês de dezembro de 2012, mais propriamente até ao dia 24. Esta campanha decorreu nas instalações do HL junto dos clientes, e teve tal sucesso que nos vimos obrigados a doar toda a roupa e brinquedos à instituição de solidariedade social logo no dia 12, conseguindo ainda, após essa data e até dia 24, recolher mais roupa e brinquedos, tendo-os doado a outra instituição de solidariedade social local.

Imagem 26 – Campanha de Natal



Imagem 25 – Mega Piquenique de Magusto

A Quinta Branca é um espaço pertencente ao Hotel Lamego que dista dele cerca de 14 quilómetros. Localizado na margem sul do rio Douro, é utilizado essencialmente para a realização de eventos. No sentido de comemorar o magusto e promover esse espaço, no dia 1 de dezembro de 2012 realizámos um mega piquenique com um pré-passeio pedestre e BTT desde o Hotel Lamego à Quinta Branca que contou com 34 caminhantes e 21 ciclistas. Após o percurso e com o piquenique já na Quinta Branca passámos um momento bastante agradável de convívio e de lanche, desfrutando da magnífica paisagem que o local nos proporcionou. Ao fim da tarde os caminhantes regressaram ao Hotel Lamego em transporte motorizado, enquanto os ciclistas regressaram com as respetivas bicicletas.

Tendo em conta alguma violência que caracteriza os tempos que correm, criámos um curso de defesa pessoal feminina com a ajuda e preciosa colaboração do Mestre *Jinha* (Jorge Soares). O primeiro curso decorreu no dia 15 de dezembro de 2012, com uma duração de quatro horas, divididas por duas horas teóricas e duas horas práticas. Foi um evento que contou com 24 mulheres, tendo sido certificado pela Federação Portuguesa de Defesa Pessoal *Jinha Kenpo*, presidida pelo Mestre *Jinha*, preletor e instrutor do curso.



Imagem 27 – I Curso de Defesa Pessoal Jinha Kenpo



No seguimento dos cursos, decidimos começar o ano de 2013 a meditar, realizando o primeiro curso de meditação no dia 26 de janeiro. Este curso contou com a presença da professora Juliana Pereira, instrutora

Imagem 28 – Curso de Meditação

de *Hatha Yoga*, que levou a cabo quatro horas de formação, ajudando 34 formandos a relaxarem e meditem convenientemente.



Imagem 29 – II Torneio de Squash

O *squash* é muito praticado no HL Health Club & Spa, tendo até já sido organizado um torneio desta modalidade. Aproveitando esse facto e com o objetivo de dinamizar ainda mais a modalidade, realizámos, no dia 2 de março o segundo torneio de *squash*, que contou com 16 participantes. Foi um torneio de 12 horas, constituído por quatro grupos de quatro participantes, quartos-de-final, meias-finais, apuramento de terceiro e quarto classificados e grande final.

Com vista à promoção das aulas de grupo existentes no HL Health Club & Spa, no dia 9 de março de 2013 criámos um dia aberto (*Open Day*) para os sócios e comunidade em geral, com quatro apresentações de grupo, nomeadamente, *Jinha Kenpo* com o Mestre Jinha, *Pilates Matwork* com a Professora Ana Silva, *Step Energy* com o Professor André Santiago e Hidroginástica com a Professora Paula Guerra. Este evento contou com um total de 76 participantes, divididos pelas diversas aulas existentes.



Imagem 30 – Open Day

Com o intuito de combater o *bullying*, estimular a auto estima das crianças e jovens e evitar comportamentos de risco, no dia 16 de março de 2013 demos origem ao primeiro curso de defesa pessoal para crianças e jovens, com quatro horas de formação, administradas pelo Mestre Jinha. A atividade contou com 32 crianças e jovens e 38 pais, que puderam assistir à sessão teórica.



Imagem 31 – Curso de Defesa Pessoal para crianças e jovens

1.5. Atividades Complementares

Ao longo do estágio colaborámos, no que diz respeito à preparação física, com os Cracks Clube de Lamego, no escalão de juniores C sub 15. Realizámos duas avaliações

antropométricas, no dia 21 de setembro de 2012 e no dia 29 de março de 2013, como podemos ver no apêndice VI, das quais resultaram as médias representadas no gráfico.

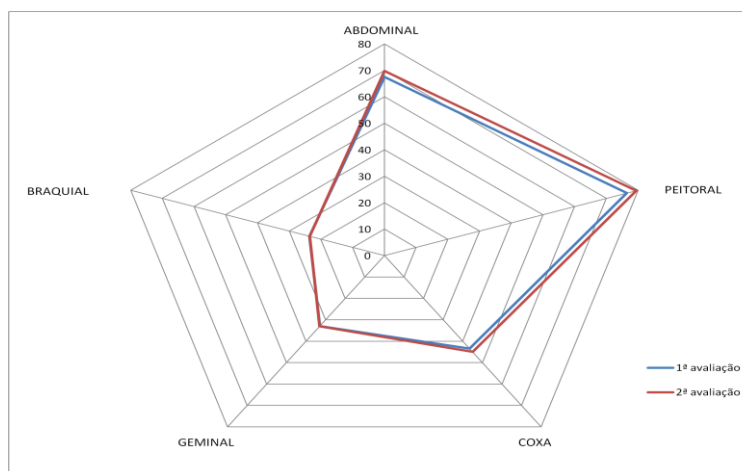


Gráfico 11 – Médias das avaliações antropométricas (perímetros cm) Cracks Clube de Lamego

Segundo o gráfico acima e o apêndice VI, podemos verificar que ao longo da época futebolística, em média, os jovens futebolistas aumentaram os parâmetros avaliados, com exceção do perímetro braquial e pouco marcadamente o perímetro geminal.

Estes dados podem evidenciar que, com o crescimento ósseo dos membros, os perímetros tendem a diminuir.

Também como atividade complementar, fomos convidados a participar na inauguração de um ginásio “*Body & Mind Academia*”, em Trancoso, com uma *Master Classe de Step*.

1.6. Formação paralela

Ao longo deste ano estágio, houve necessidade de participar em formações que pudessem enriquecer os nossos conhecimentos técnicos relacionados com a atividade principal de estágio em atividades de academia, sendo a mais relevante a seguinte:

- Acção de formação “IV Montra de Oportunidades - Treino Funcional”, realizada a 12 de abril 2013 no auditório Maior do Agrupamento de Escolas de Latino Coelho, Lamego.



Imagem 32 – *Master Classe de Step (Body & Mind Academia)*

Conclusão

O estágio assegura-nos a possibilidade de aplicar, em situação real, os conhecimentos, os métodos e técnicas adquiridos durante as atividades letivas, permitindo assim uma articulação entre a teoria e a prática profissional. Este período de tempo assume uma grande importância para a carreira de Técnicos Superiores de Desporto, dado que transmite uma visão mais ampla da realidade, assim como uma previsão e aperfeiçoamento quanto à necessidade da atitude profissional.

É perfeitamente notório que o estágio profissionalizante nos fez ganhar contacto com a realidade laboral mais aprofundadamente, preparando-nos, dando-nos consistência e experiência.

O relatório que agora acabamos de finalizar veio, no fundo, referir todo o trabalho que desenvolvemos ao longo do estágio, documento este que reflete todas as tarefas realizadas.

No decorrer do estágio, graças às diferentes vivências, ficámos com mais conhecimentos científicos, nível de experiência mais elevado, menor inibição, adquirimos estratégias, postura e a perspetiva do quão importante é um planeamento para qualquer evento desportivo, aula de grupo, avaliação ou prescrição.

Todas as tarefas que nos propusemos realizar ao longo do estágio foram efetuadas, realçando-se a diversidade de atividades desenvolvidas que nos permitiram adquirir ou aprofundar um leque de conhecimentos em diversas áreas.

Destacaríamos primeiramente as aulas de grupo, que possibilitaram melhorar o contacto com os utentes e fizeram com que houvesse aperfeiçoamento nos aspetos técnicos, obrigando-nos a planear e a combater a inquietação de dirigir. Outro aspeto bastante notório foi o contacto e a integração nos eventos e atividades, fazendo-nos perceber e compreender como se organizam todos os aspetos inerentes a um evento ou atividade, enriquecendo-nos muito pela experiência e pela responsabilidade.

A investigação, através dos pequenos estudos efetuados, e o trabalho com crianças nas aulas de “Natação Kids”, foram outro ponto alto do estágio, podendo perceber a evolução dos alunos, tanto ao nível numérico e quantitativo como de maturação e confiança.

Numa reflexão geral acerca do estágio desenvolvido, consideramos que o nosso contributo foi positivo, pois sentimo-nos empenhados nas diversas atividades desenvolvidas tentando sempre mostrar o máximo de prestabilidade possível.

Os saberes adquiridos na orientação de aulas de grupo, monitorização de ginásios de musculação, a exploração na área da investigação com pequenos estudos, capacidade de lidar com os populações especiais, especialmente idosos, autonomia nas avaliações físicas e organização e gestão de eventos são, juntamente com a instrução teórica, fatores que nos tornarão mais aptos, quer seja no âmbito profissional, pessoal ou académico.

Em suma, as capacidades desenvolvidas e sobretudo fortificadas foram o sentido de responsabilidade, tendo-nos sido dado uma boa margem de manobra para idealizar e inovar, o sentido de improvisação, aspetos técnicos inerentes às diversas modalidades, autoconfiança, à-vontade e sobretudo espírito crítico e de pesquisa.

Bibliografia

- Almeida, A. P. e Monteiro, J. C. (2001). *Desporto - Blocos 1/2/3*. Porto: Edições ASA.
- Barbosa, T. e Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica* (2ª Edição ed.). Lisboa: Edições Xistarca.
- Beunem, e Borms. (1990). *Composição Corporal dos Inspectores da Polícia Civil, RJ*. Rio de Janeiro.
- Cabral, K., Marado, F., Almeida, M., Vaquero, M. e Silva, N. (1996). *Lamego - No virar do Milénio*. Lamego: Companhia Editora do Minho.
- Coelho, O. (1985). *Actividade Física e Desportiva*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Correia, M. S. (1996). *Lamego - da História à Ficção*. Lamego: Companhia Editora do Minho.
- Costa, A. e Costa, M. (1991). *O Mundo da Educação Física e do Desporto*. Porto: Porto Editora.
- Duarte, M. A. (2009). *O contributo da Hidroginástica e do Deep-water na melhoria da aptidão física e composição corporal dos seus praticantes*. Porto.
- ESECD. (2006). *Escola*. Obtido em 5 de Julho de 2010, de Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto: www.esecd.ipg.pt
- Fragoso, M. e Vieira, F. (2000). *Morfologia e Crescimento*. Lisboa: FMH.
- Ikwere. (s.d.). *Retratos e Recantos*. Obtido em Abril de 2013, de <http://retratoserecantos.pt/concelho.php?id=224>
- Laranja, C. (s.d.). *Câmara Municipal de Lamego*. Obtido em Abril de 2013, de <http://www.cm-lamego.pt/conteudos.asp?bd=patrimonio>
- Laranja, C. (2000). *Vultos e Ruas de Lamego*. Lamego: Câmara Municipal de Lamego.
- Moreira, M. e Sardinha, L. (2003). *Exercício físico, composição corporal e factores de risco cardiovascular na mulher pós-menopáusicas*. Vila Real: UTAD.
- Portal da Saúde*. (24 de Agosto de 2007). Obtido em 6 de Julho de 2010, de Ministério da Saúde: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/atividade+fisica/beneficios+atividade.htm>

Apêndices

Apêndice I

Distribuição de aulas e tarefas no HL Health Club & Spa

Horário	Modalidades/Dias			
	<u>Terça</u>	<u>Quinta</u>	<u>Sexta</u>	<u>Sábado</u>
11:00 – 12:00	Reabilitação na água	Reabilitação na água		Natação Kids 09:15 – 10:00
16:30 – 17:30	Hidromove	Hidromove		Natação Kids 10:00 – 10:45
18:30- 19:30	Step Energy	Step Energy	Natação Kids 17:45 – 18:30	

Horário	<u>Sala de Exercício</u>				
	<u>Terça</u>	<u>Quarta</u>	<u>Quinta</u>	<u>Sexta</u>	<u>Sábado</u>
09:00 – 11:00	Orientação no PE	Orientação no PPPF	Orientação no PPPF	Orientação no PE	
14:00 – 21:00		Orientação no PE		Orientação no PPPF / Natação KIDS	Trabalho burocrático / Eventos

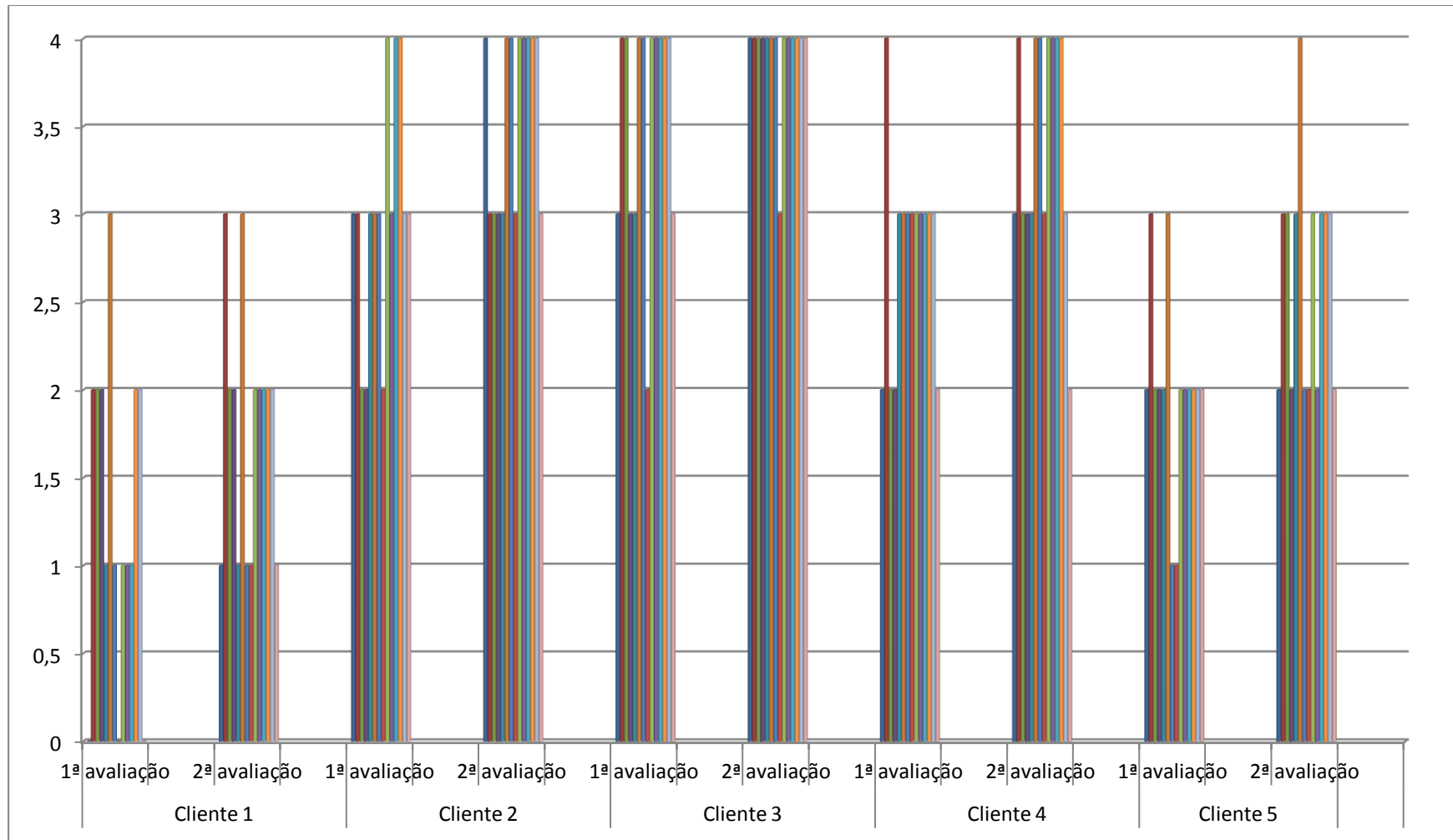
Apêndice II

Avaliações a praticantes de Step Energy

AVALIAÇÕES																		Média 1ª avaliação	Média 2ª avaliação
Avaliação	Cliente 1		Ciente 2		Cliente 3		Cliente 4		Cliente 5		Cliente 6		Cliente 7		Cliente 8				
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª			
Data da Avaliação	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13	27.12.12	28.03.13			
Data Nasc.	18.06.1968		23.08.1981		01.02.1980		12.10.1975		13.10.1070		27.01.1988		25.06.1985		18.03.1981				
Localidade	Lamego		Lamego		Tarouca		Régua		Lamego		Lamego		Lamego		Lamego				
Sexo	Feminino		Feminino		Feminino		Feminino		Feminino		Feminino		Feminino		Feminino				
Idade	44	44	31	31	32	33	37	37	42	42	24	25	27	27	31	32			
Altura	162	162	165	165	163	163	172	172	176	176	178	178	160	160	163	163			
Peso	64,3	63,5	58,5	65,7	61,6	60	93,1	90,3	73,4	73	56,4	56	57,8	58	64,7	63,4			
% Gordura Corp.	22,2	23	23,8	26,2	25,8	24,6	36,8	32,5	33,7	32,5	19,6	19,6	27,9	28	32,8	31,8			
% H2O Corp.	56,7	55	55,6	53,8	54,1	54	42,6	46,1	48,3	49	58,6	58,5	52,6	52,6	49	49,7			
PA Sistólica	131	129	121	122	130	124	123	125	125	126	131	130	121	125	143	142			
PA Diastólica	78	78	75	74	86	82	78	79	80	75	78	78	77	77	90	88			
FC. Repouso	74	75	71	67	69	68	81	73	68	67	70	69	67	68	74	73			
P. Peitoral	100	100	94	93	92	91,5	104	103,9	104	102	86	87	86	89	91	90			
P. Abdominal	91	93	76	78	79	78,5	101	97	87	88	67	66	70	70	81	80,5			
P. Anca	97	96	96	96	100,5	100,5	122	120,5	110	107,5	96	96	100	101	104	101			
P. Coxa Dir.	47	57	49	51	54,5	54,5	64	64	52	54	47	45	55	53	51	53,5			
P. Coxa Esq.	47	47	49	50,5	54,5	56	65	64	52	54	47	45	55	53	53	53,5			
P. Gémeo Dir.	38	38	34	35	33,5	33,5	45	45	34	35	34	33	36	36	33	33			
P. Gémeo Esq.	38	38	34	35	33	34	46	45	34	35	34	33	36,5	37	35	33			
Bíceps Dir. Relx.	27	28	28	27	29	29	37	36	30	29	26	25	28	28	27	27			
Bíceps Esq. Relx.	27	28	28	27	28,5	29	36	36	29	29	26	25	28	28	27	27			

Apêndice III

Avaliações ao estudo de Reabilitação na Água



ESCALA DE EQUILÍBRIO DE BERG (BERG BALANCE SCALE)

	Cliente 1		Cliente 2		Cliente 3		Cliente 4		Cliente 5	
	1ª avaliação	2ª avaliação	1ª avaliação	2ª avaliação	1ª avaliação	2ª avaliação	1ª avaliação	2ª avaliação	1ª avaliação	2ª avaliação
1- Posição sentada para posição em pé	0	1	3	4	3	4	2	3	2	2
2- Permanecer em pé sem apoio	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3
3- Permanecer sentado sem apoio nas costas, mas com os pés apoiados no chão ou num banco	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3
4- Posição em pé para posição sentada	2	2	2	3	3	4	2	3	2	2
5- Transferências	1	1	3	3	3	4	3	3	2	3
6- Permanecer em pé sem apoio com os olhos fechados	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4
7- Permanecer em pé sem apoio com os pés juntos	1	1	3	4	4	4	3	4	1	2
8- Alcançar a frente com o braço estendido permanecendo em pé	0	1	2	3	2	3	3	3	1	2
9- Pegar um objeto do chão a partir de uma posição em pé	1	2	4	4	4	4	3	4	2	3
10- Virar-se e olhar para trás por cima dos ombros direito e esquerdo enquanto permanece em pé	1	2	3	4	4	4	3	4	2	2
11- Girar 360 graus	1	2	4	4	4	4	3	4	2	3
12- Posicionar os pés alternadamente num degrau enquanto permanece em pé sem apoio	2	2	4	4	4	4	3	4	2	3
13- Permanecer em pé sem apoio com um pé à frente	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3
14- Permanecer em pé sobre uma perna	0	1	3	3	3	4	2	2	2	2
Idade	82		53		48		61		70	
Localidade	Lamego		Lamego		Régua		Lamego		Lamego	
Total	18	25	42	50	50	55	39	48	28	37

Apêndice IV

Avaliações ao estudo de caso do PE

AVALIAÇÕES

AVALIAÇÕES				
	Cliente 1			
Avaliação	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a
Data	18.10.12	06.12.12	31.01.13	14.03.13
Data Nascimento	10.11.83			
Morada	Castro Daire			
Idade	28	29	29	29
Altura	183	183	183	183
Peso	93,2	91,4	86,2	83,8
% Gordura Corporal	33,9	33,4	31,5	18,2
% H2O Corporal	51,3	53,5	50	59,7
PA Sistólica	128	124	125	126
PA Diastólica	70	72	73	73
FC. Repouso	72	69	65	61
P. Peitoral	103,5	102,5	102	101
P. Abdominal	100	95,5	90	90
P. Anca	105	103,5	102,5	102,5
P. Coxa Dir.	58	58	56	54
P. Coxa Esquerda	58	58	55	54
P. Gémeo Dir.	39,5	39	39	38
P. Gémeo Esquerdo	39,5	39	39	38
Bíceps Dir. Relx.	31	32	31	31
P. Bíceps Esq. Relax.	31	32	30,5	30

Apêndice V

Avaliações ao estudo de caso do PPPF

AVALIAÇÕES

AVALIAÇÕES				
	Cliente 1			
Avaliação	1ª	2ª	3ª	4ª
Data	16.10.12	04.12.12	29.01.13	12.03.13
Data Nascimento	11.02.87			
Morada	Lamego			
Idade	25	25	25	26
Altura	180	180	180	180
Peso	82,3	78,9	81,8	83
% Gordura Corporal	18,8	16,5	17,1	16
% H2O Corporal	59,2	60,9	60,1	59,1
PA Sistólica	122	122	123	125
PA Diastólica	72	74	73	75
FC. Repouso	62	59	58	58
P. Peitoral	103	98	108,5	110
P. Abdominal	82	81	84,5	84
P. Anca	101	101	101	100
P. Coxa Dir.	53	54	61	61
P. Coxa Esquerda	53	53,5	61	61
P. Gêmeo Dir.	39	40	39	40
P. Gêmeo Esquerdo	39	40	39	40
Bíceps Dir. Relx.	37	38	39	40
P. Bíceps Esq. Relax.	37	38	38,5	40
P. Bíceps Dir. Cont.	39	39,5	41,5	42,5
P. Bíceps Esq. Cont.	39	39	41	42,5

Apêndice VI

Avaliações antropométricas aos CCL

		época 2012-2013														
		ALTURA	PESO	P. ABDOMINAL	P. PEITORAL	P. COXA	P. GEMINAL	P. BRAQUIAL	ALTURA	PESO	P. ABDOMINAL	P. PEITORAL	P. COXA	P. GEMINAL	P. BRAQUIAL	
1	DANIEL MIGUEL	158	45	66,5	75,5	41,5	31,5	21,5	163	51	73,5	82,5	42,5	32	23,5	
2	DIOGO RIBEIRO	169	49	65	76	41,5	32	21,5	174	53	71	78,5	43	34	22,5	
3	LEANDRO FONSECA	169	64	77	88	45,5	35,5	25,5	171	65	79,5	90	47	35	23,5	
4	PEDRO ROLO	168	59	68	82	49	33	24	172	59	73	86,5	50,5	33,5	25,5	
5	ANDRÉ GONÇALVES	156	48	68	76	44	32	25,5	160	49	68	78	43	33	24,5	
6	DANIEL ALVES	165	62	74	82,5	53	36,5	28	167	60	75,5	87,5	54,5	38	27,5	
7	DAVID MENDONÇA	151	49	71	78	49,5	36	24,5	152	47	71	78	48	37	24	
8	DIOGO LOIRINHO	144	31	56,5	63	32,5	26	18	148	33	57	65	35,5	25,5	19	
9	HUGO MARAVILHA	156	37	58	69	39	28	20,5	161	38	61	68	38	27,5	20	
10	JOÃO BERNARDINO	165	42	60,5	74,5	40	30	21,5	167	44	62	77,5	44,5	31,5	20,5	
11	JOÃO ALMEIDA	158	46	66	76	44,5	33	23	165	45	66	76,5	41,5	33	21,5	
12	MARCO ROSSAS	159	37	60,5	68	38,5	29	21	159	39	63	71	38,5	30,5	20,5	
13	PEDRO FRANCISCO	158	71	84	95,5	53	40	31	161	66	80,5	92	55,5	37	30	
14	RAFAEL BERNARDO	149	36	61	68	37	27	21,5	152	37	64,5	71,5	39	28,5	21,5	
15	RAFAEL COUTO	168	52	69,5	77	45	34	22,5	175	57	70	81	47	35	22	
16	RICARDO FIGUEIREDO	158	42	63,5	74,5	38,5	29	23	160	41	64	75,5	37,5	29	22	
17	RUI PEDRO	149	44	66	73	44,5	33,5	25	154	44	67	75	46	31	24	
18	TIAGO PEREIRA	169	64	74	83,5	49,5	40	26,5	173	64	76	87	49,5	39	27	
19	TIAGO CARVALHO	161	45	64,5	72,5	40	33	22,5	168	47	65	76	40	32	21	
20	BRUNO TOMÁS	154	57	74	79,5	49,5	37	29	157	57	74,5	81	53	33,5	26,5	
21	HENRIQUE CARDOSO	152	40	66	71,5	42,5	28	22,5	153	40	68	72	43	29,5	22	
22	JOÃO RODRIGUES	162	51	69	78	45	34	23	165	52	71	81,5	44	35,5	22,5	
23	PEDRO SEIXAS	152	35	62,5	69	36,5	28	19	154	36	65	73,5	35	26,5	20	
24	JOÃO PARADELA	172	62	75	85	49	36	27	173	58	74,5	86	51,5	36,5	25	
25	NUNO VICENTE								171	62	74,5	85,5	46	31,5	26	
28	JOAO DUARTE								158	47	69,5	78	41,5	35,5	23	
29	LEANDRO MIGUEL								173	55	66	81	45	33	23	
30	PEDRO VIEIRA								150	39	65	71	45	31	22	
	MÉDIAS TOTAIS	159,3	48,7	67,5	76,5	43,7	32,6	23,6	162,71	49,5	69,1	78,8	44,5	32,7	23,2	
									Dif	3,46	0,80	1,63	2,32	0,78	0,08	-0,41

Pries, G. (2003). *Gestão do Desporto - Desporto Organizacional* (2ªEd ed.). Porto: Editora APOGEST.

Wolter, D. (s.d.). *Desenvolvimento Empresarial e Pessoal*. Obtido em 6 de Julho de 2010, de Dirk Wolter: <http://www.dirkwolter.com/frases.html>

Anexos

Anexo I

Escala de Equilíbrio de Berg

Data de Nascimento: ____/____/____ **Localidade:** _____

Instruções gerais

Por favor demonstrar cada tarefa e/ou dar as instruções como estão descritas. Ao pontuar, registrar a categoria de resposta mais baixa, que se aplica a cada item. Na maioria dos itens, pede-se ao paciente para manter uma determinada posição durante um tempo específico. Progressivamente mais pontos são deduzidos, se o tempo ou a distância não forem atingidos. Se o paciente precisar de supervisão (o examinador necessita ficar bem próximo do paciente) ou fizer uso de apoio externo ou receber ajuda do examinador. Os pacientes devem entender que eles precisam manter o equilíbrio enquanto realizam as tarefas. As escolhas sobre qual perna ficar em pé ou qual distância alcançar ficarão a critério do paciente. Um julgamento pobre irá influenciar adversamente o desempenho e o escore do paciente. Os equipamentos necessários para realizar os testes são um cronômetro ou um relógio com ponteiro de segundos e uma régua ou outro indicador de: 5, 12,5 e 25 cm. As cadeiras utilizadas para o teste devem ter uma altura adequada. Um banquinho ou uma escada (com degraus de altura padrão) podem ser usados para o item 12.

1. Posição sentada para posição em pé

Instruções: Por favor levante-se. Tente não usar suas mãos para se apoiar.

- (4) capaz de levantar-se sem utilizar as mãos e estabilizar-se independentemente
- (3) capaz de levantar-se independentemente utilizando as mãos
- (2) capaz de levantar-se utilizando as mãos após diversas tentativas
- (1) necessita de ajuda mínima para levantar-se ou estabilizar-se
- (0) necessita de ajuda moderada ou máxima para levantar-se

2. Permanecer em pé sem apoio

Instruções: Por favor, fique em pé por 2 minutos sem se apoiar.

- (4) capaz de permanecer em pé com segurança por 2 minutos
- (3) capaz de permanecer em pé por 2 minutos com supervisão
- (2) capaz de permanecer em pé por 30 segundos sem apoio
- (1) necessita de várias tentativas para permanecer em pé por 30 segundos sem apoio
- (0) incapaz de permanecer em pé por 30 segundos sem apoio

Se o paciente for capaz de permanecer em pé por 2 minutos sem apoio, dê o número total de pontos para o item número 3. Continue com o item número 4.

3. Permanecer sentado sem apoio nas costas ,mas com os pés apoiados no chão ou num banquinho

Instruções: Por favor, fique sentado sem apoiar as costas com os braços cruzados por 2 minutos.

- (4) capaz de permanecer sentado com segurança e com firmeza por 1 minutos
- (3) capaz de permanecer sentado por 2 minutos sob supervisão
- (2) capaz de permanecer sentado por 30 segundos
- (1) capaz de permanecer sentado por 10 segundos

- (0) incapaz de permanecer sentado sem apoio durante 10 segundos

4. Posição em pé para posição sentada

Instruções: Por favor, sente-se.

- (4) senta-se com segurança com uso mínimo das mãos
- (3) controla a descida utilizando as mãos
- (2) utiliza a parte posterior das pernas contra a cadeira para controlar a descida
- (1) senta-se independentemente, mas tem descida sem controle
- (0) necessita de ajuda para sentar-se

5. Transferências

Instruções: Arrume as cadeiras perpendicularmente ou uma de frente para a outra para uma transferência em pivô. Peça ao paciente para transferir-se de uma cadeira com apoio de braço para uma cadeira sem apoio de braço, e vice-versa. Você poderá utilizar duas cadeiras (uma com e outra sem apoio de braço) ou uma cama e uma cadeira.

- (4) capaz de transferir-se com segurança com uso mínimo das mãos
- (3) capaz de transferir-se com segurança com o uso das mãos
- (2) capaz de transferir-se seguindo orientações verbais c/ou supervisão
- (1) necessita de uma pessoa para ajudar
- (0) necessita de duas pessoas para ajudar ou supervisionar para realizar a tarefa com segurança

6. Permanecer em pé sem apoio com os olhos fechados

Instruções: Por favor fique em pé e feche os olhos por 10 segundos.

- (4) capaz de permanecer em pé por 10 segundos com segurança
- (3) capaz de permanecer em pé por 10 segundos com supervisão
- (2) capaz de permanecer em pé por 3 segundos
- (1) incapaz de permanecer com os olhos fechados durante 3 segundos, mas mantém-se em pé
- (0) necessita de ajuda para não cair

7. Permanecer em pé sem apoio com os pés juntos

Instruções: Junte seus pés e fique em pé sem se apoiar.

- (4) capaz de posicionar os pés juntos independentemente e permanecer por 1 minuto com segurança
- (3) capaz de posicionar os pés juntos independentemente e permanecer por 1 minuto com supervisão
- (2) capaz de posicionar os pés juntos independentemente e permanecer por 30 segundos
- (1) necessita de ajuda para posicionar-se, mas é capaz de permanecer com os pés juntos durante 15 segundos
- (0) necessita de ajuda para posicionar-se e é incapaz de permanecer nessa posição por 15 segundos

8. Alcançar a frente com o braço estendido permanecendo em pé

Instruções: Levante o braço a 90º. Estique os dedos e tente alcançar a frente o mais longe possível. (O examinador posiciona a régua no fim da ponta dos dedos quando o braço estiver a 90º. Ao serem esticados para frente, os dedos não devem tocar a régua. A medida a ser registrada é a distância que os dedos conseguem alcançar quando o paciente se inclina para frente o máximo que ele consegue. Quando possível, peça ao paciente para usar ambos os braços para evitar rotação do tronco).

- (4) pode avançar à frente mais que 25 cm com segurança
- (3) pode avançar à frente mais que 12,5 cm com segurança
- (2) pode avançar à frente mais que 5 cm com segurança
- (1) pode avançar à frente, mas necessita de supervisão
- (0) perde o equilíbrio na tentativa, ou necessita de apoio externo

9. Pegar um objeto do chão a partir de uma posição em pé

Instruções: Pegue o sapato/chinelo que está na frente dos seus pés.

- (4) capaz de pegar o chinelo com facilidade e segurança
- (3) capaz de pegar o chinelo, mas necessita de supervisão
- (2) incapaz de pegá-lo, mas se estica até ficar a 2-5 cm do chinelo e mantém o equilíbrio independentemente
- (1) incapaz de pegá-lo, necessitando de supervisão enquanto está tentando
- (0) incapaz de tentar, ou necessita de ajuda para não perder o equilíbrio ou cair

10. Virar-se e olhar para trás por cima dos ombros direito e esquerdo enquanto permanece em pé

Instruções: Vire-se para olhar diretamente atrás de você por cima, do seu ombro esquerdo sem tirar os pés do chão. Faça o mesmo por cima do ombro direito. O examinador poderá pegar um objeto e posicioná-lo diretamente atrás do paciente para estimular o movimento.

- (4) olha para trás de ambos os lados com uma boa distribuição do peso
- (3) olha para trás somente de um lado o lado contrário demonstra menor distribuição do peso
- (2) vira somente para os lados, mas mantém o equilíbrio
- (1) necessita de supervisão para virar
- (0) necessita, de ajuda para não perder o equilíbrio ou cair

11. Girar 360 graus

Instruções: Gire-se completamente ao redor de si mesmo. Pausa. Gire-se completamente ao redor de si mesmo em sentido contrário.

- (4) capaz de girar 360 graus com segurança em 4 segundos ou menos
- (3) capaz de girar 360 graus com segurança somente para um lado em 4 segundos ou menos
- (2) capaz de girar 360 graus com segurança, mas lentamente
- (1) necessita de supervisão próxima ou orientações verbais
- (0) necessita de ajuda enquanto gira

12. Posicionar os pés alternadamente ao degrau ou banquinho enquanto permanece em pé sem apoio

Instruções: Toque cada pé alternadamente no degrau/banquinho. Continue até que cada pé tenha tocado o degrau/banquinho quatro vezes.

- (4) capaz de permanecer em pé independentemente e com segurança, completando 8 movimentos em 20 segundos
- (3) capaz de permanecer em pé independentemente e completar 8 movimentos em mais que 20 segundos
- (2) capaz de completar 4 movimentos sem ajuda
- (1) capaz de completar mais que 2 movimentos com o mínimo de ajuda
- (0) incapaz de tentar, ou necessita de ajuda para não cair

13. Permanecer em pé sem apoio com um pé à frente

Instruções: (demonstre para o paciente) Coloque um pé diretamente à frente do outro na mesma linha se você achar que não irá conseguir, coloque o pé um pouco mais à frente do outro pé e levemente para o lado.

- (4) capaz de colocar um pé imediatamente à frente do outro, independentemente, e permanecer por 30 segundos
- (3) capaz de colocar um pé um pouco mais à frente do outro e levemente para o lado. Independentemente e permanecer por 30 segundos
- (2) capaz de dar um pequeno passo, independentemente. e permanecer por 30 segundos
- (1) necessita de ajuda para dar o passo, porém permanece por 15 segundos
- (0) perde o equilíbrio ao tentar dar um passo ou ficar de pé

14. Permanecer em pé sobre uma perna

Instruções: Fique em pé sobre uma perna o máximo que você puder sem se segurar.

- (4) capaz de levantar uma perna independentemente e permanecer por mais que 10 segundos
- (3) capaz de levantar uma perna independentemente e permanecer por 5-10 segundos
- (2) capaz de levantar uma perna independentemente e permanecer por 3 ou 4 segundos
- (1) tenta levantar uma perna, mas é incapaz de permanecer por 3 segundos, embora permaneça em pé independentemente
- (0) incapaz de tentar, ou necessita de ajuda para não cair

() Escore Total (Máximo = 56)