



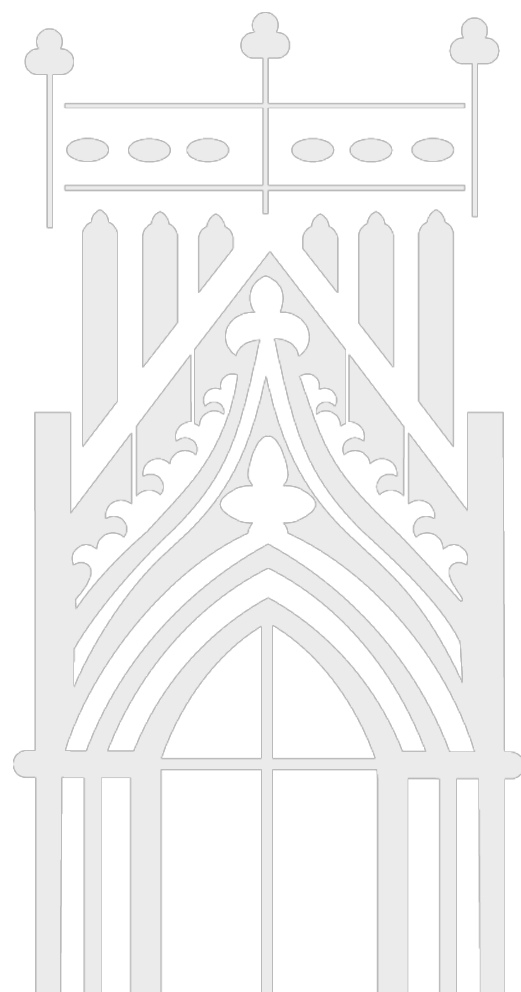
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto
Desportos de Academia

Relatório de Estágio Profissionalizante

Carlos A. A. Capelo Júnior

setembro | 2012



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto

Resumo

O estágio profissionalizante, realizado no Laboratório de Desporto e Promoção da atividade física da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, teve como objetivos desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão, aplicar e desenvolver competências adquiridas durante o Mestrado em Ciências do Desporto, promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e do desempenho individual como instrutor de *fitness*, enriquecer a linguagem técnico-científica e aperfeiçoar a capacidade de exposição oral e argumentativa. Realizámos tarefas no programa *IPGYM*, apoio à docência e organização de atividades.

No programa *IPGYM*, lecionámos *Total Pump*, *Step* e Hidroginástica, acompanhámos treino de *cardiofitness* e musculação no ginásio e organizámos toda a burocracia referente a este programa.

No apoio à docência, auxiliámos na prática as aulas de Natação no tanque de aprendizagem do Instituto Politécnico da Guarda, aplicámos a bateria de testes *FitnessGram* na Escola de Santa Clara na Guarda, colaborámos na integração dos novos alunos dos cursos de especialização tecnológica e realizámos atividades e tarefas esporádicas propostas pelos docentes.

Ao longo do estágio organizámos diversas atividades e participámos em atividades complementares.

Palavras-chaves - Estágio Profissionalizante, Atividade Física, Fitness

Abstract

The training period, performed at the Laboratory of Sport and Promotion of physical activity of the School of Education, Communication and Sport, aimed to develop the capabilities and skills to perform the job, apply and develop skills acquired during the Master in Sport Science promote the professional practice having as main objective the development of autonomy and individual performance as a fitness instructor, enrich the technical-scientific language and improve the ability of oral and argumentative. We performed tasks in the program IPGYM, supports teaching and organizing activities.

In IPGYM program, we teach Total Pump, Step and aerobics, cardio workout monitored and bodybuilding in the gym and organized all the paperwork relating to this program.

In support of teaching, assist in practical classes in swimming pool learning the Polytechnic Institute of Guarda, we applied the Fitnessgram test battery in the School of Santa Clara in the Guard, collaborated in integrating new students of technological expertise and performed activities and sporadic tasks proposed by teachers.

Throughout the internship organized various activities and participated in additional activities.

Key Words - Vocational Training, Physical Activity, Fitness

Índice

Agradecimentos	
Resumo	
Palavras-chaves	
Abstract.....	
Key Words	
Abreviaturas.....	
Índice	1
Índice de Ilustrações	4
Índice de Anexos	5
Introdução.....	6
1. Contextualização do Local de Estágio	8
1.1. Caracterização do Distrito da Guarda	8
1.2. Caracterização do Concelho da Guarda	8
1.3. Caracterização da Cidade da Guarda	9
1.4. O Instituto Politécnico da Guarda.....	11
1.4.1. Estrutura da Presidência	11
1.4.2. A Missão.....	11
1.4.3. História	12
1.4.4. Simbologia.....	14
1.4.5. Campus	15
2. Objetivos	15
2.1. Objetivos Gerais	15
2.2. Objetivos Específicos	16
3. Local de Estágio	17
3.1. A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	17
3.2. Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física	18
1.1. Sala de Fitness	19
1.1. Ginásio de Musculação	20
1.2. Limpeza, organização e contagem do material de Desporto	21

2.	Programa IPGYM	22
2.1.	Rede Social Facebook IPGYM.....	23
2.2.	Aparelhos de musculação do nosso ginásio.....	24
	<i>Multi-Hip</i>	26
	<i>Extensão de costas</i>	26
	Abdominais	27
	<i>Prensa ombros</i>	27
	Puxador alto.....	28
	<i>Remada sentado</i>	23
	<i>Pensa peito sentado</i>	28
	<i>Peitoral</i>	29
	<i>Extensão de pernas</i>	29
	<i>Femoral deitado</i>	29
	<i>Trabalho de Gêmeos</i>	29
	<i>Prensa pernas</i>	30
2.3.	Trabalho com pesos livre	30
2.4.	<i>Cardiofitness</i>	31
	Remos.....	32
	Bicicleta.....	32
	Step.....	32
	Passadeira	32
2.5.	Total Pump.....	33
2.5.1.	Historia	33
2.5.2.	O que é?	33
2.5.3.	Os benefícios	34
2.5.4.	Quem pode praticar?.....	34
2.5.5.	Resultados.....	34
2.6.	Step	35
2.6.1.	A história	36
2.6.2.	A técnica	36
2.6.3.	Segurança.....	36
2.7.	Hidroginástica	37
2.7.1.	O que é?	37

2.7.2.	História	37
2.7.4.	Benefícios	40
3.	Apoio à docência.....	40
3.1.	Natação	41
3.1.1.	O que é?.....	41
3.1.2.	História	41
3.1.3.	Estilos	42
3.2.	<i>FitnessGram</i>	44
3.2.1.	O que é?.....	44
3.2.2.	Aplicação da Bateria de Testes <i>Fitnessgram</i>	45
3.3.	Receção e apresentação da ESECD às turmas de CET.....	49
4.	Atividades Desenvolvidas	49
4.1.	Caminhada/Magusto	49
4.2.	<i>Workshops</i> - IV Jornadas de Desportos de Academia	50
4.3.	Divulgação da Noite Europeia dos Investigadores	51
4.3.1.	Divulgação Noite dos Investigadores na Volta a Portugal em Bicicleta..	51
4.3.2.	Noite Europeia dos Investigadores na Guarda	53
5.	Conclusão	55
6.	Bibliografia.....	56
7.	Anexos.....	58

Índice de Ilustrações

1 Localização do Distrito da Guarda e seus concelhos (retirado de Google imagens)	8
2 Mapa do Concelho da Guarda (retirado de Google imagens)	9
3 Antigo Logotipo do IPG (retirado de Google imagens).....	14
4 Logotipo do IPG (retirado de Google imagens).....	14
5 Logotipo ESECD Logotipo do IPG (retirado de Google imagens).....	17
6 Figura 6 Sala de Fitness e Material disponível.....	19
7 Vista geral da sala de musculação.....	20
8 Receção do ginásio de musculação	20
9 Cacifo para os Utentes guardarem seus pertences.....	21
10 Facebook do IPGYM	23
11 Diálogo com um utente a solicitar informações	24
12 Abdutor e adutor sentado	26
13 Abdutores e adutores em pé	26
14 Extensão de costas deitado.....	26
15 Extensão de costas sentado	26
16 Máquinas Abdominais.....	27
17 Prensa de ombros	27
18 Puxador alto	28
19 Remada sentada.....	28
20 Prensa peito sentado	28
21 Peitoral	29
22 Extensão de pernas.....	29
23 Femoral deitado.....	29
24 Trabalho de gêmeos	30
25 prensa de pernas	30
26 Pesos Livres	30
27 Banco Supino	30
28 Remos.....	32
29 Bicicletas.....	32
30 Step Hidráulico.....	32
31 Passadeira.....	32
32 Material Pump.....	33
33 Aula Total Pump	34
34 Total Pump - Carlos Júnior	35
35 Step.....	35

36 Aula de Hidroginástica realizada na piscina do IPG.....	37
37 Aula de Hidroginástica.....	38
38 Aula de natação - Estilo Costas.....	41
39 Aula natação - Estilo Crawl	41
40 Técnica Crawl (retirado de Google imagens).....	42
41 Técnica Costas (retirado de Google imagens).....	42
42 Técnica Bruços (retirado de Google imagens)	43
43 Técnica Mariposa (retirado de Google imagens)	43
44 Escola Santa Clara (retirado de Google imagens).....	44
45 Logotipo FitnessGram (retirado de Google imagens).....	44
46 “Vaivém”: teste de aptidão aeróbia	45
47 Balança, fita métrica e adipômetro.....	46
48 Abdominais: teste de aptidão muscular (força média)	47
49 Extensão dos braços: teste de aptidão muscular (força superior).....	47
50 Extensão do tronco: teste de aptidão muscular (flexibilidade do tronco)	48
51 “Senta e alcança”: teste de aptidão muscular (flexibilidade dos membros inferiores).....	48
52 Preparação do Almoço	50
53 Foto de Grupo no fim do convívio	50
54 Cartaz IV Jornadas de Desporto.....	50
55 Ficha de avaliação física utilizada no evento	51
56 Colaboradores do curso de Licenciatura e Mestrado em Desporto fazendo as respetivas avaliações	52
57 Cartaz Noite Europeia dos Investigadores 2012	52
58 Público utilizando Bikes Indoor	53

Índice de Anexos

Anexo 1 - Ficha de Inscrição IPGYM.....	59
Anexo 2 - Ficha de Avaliação das Pregas adiposas	60
Anexo 3 - Ficha de Avaliação Física	61
Anexo 4 - Questionário Par-q & you	62
Anexo 5 - Ficha de presenças das aulas de grupo	63
Anexo 6 - Horários dos Estagiários.....	64
Anexo 7 - Cartaz de divulgação IPGYM	65
Anexo 8 - Cartões dos Utentes.....	66

Introdução

A elaboração do presente documento surge no âmbito do estágio profissionalizante, inserido no plano de estudos do Instituto Politécnico da Guarda, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, no ciclo de estudos conducente ao grau de mestre, em Ciências do Desporto – desportos de Academia.

O estágio foi realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, mais propriamente no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física no qual estava inserido o IPGYM. A motivação para estagiar neste local, foi por considerar que o estágio é uma etapa muito importante e pela grande diversidade de trabalhos e atividades a realizar, porque são das mais importantes ao longo do estágio para desenvolver as nossas capacidades inerentes à profissão em diferentes contextos ligados ao desporto, mas também competências e capacidades de lidar com situações inerentes ao trabalho em si.

A realização deste relatório visa documentar as atividades desenvolvidas ao longo do estágio profissionalizante, através de uma análise de todo o processo. Pois como refere Zeichner (1993) é com base neste processo que desenvolvemos as nossas competências.

Como refere o Regulamento de Mestrados do IPG (2011, página 12, artigo 26º), entende-se por “Estágio Profissionalizante a realização de um estágio, nos termos e com a duração prevista na criação do curso, proporcionando ao estudante a aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho e o desenvolvimento dos conhecimentos técnicos e científicos adquiridos ao longo do curso. Pretende-se também, aferir da sua capacidade para a realização de novas tarefas, próprias da sua atividade técnica, profissional e científica, numa organização – empresarial ou institucional – de âmbito público ou privado, desenvolvendo um programa definido e orientado pelo professor responsável pelo respetivo estágio.”

Com a elaboração deste documento, pretendo relatar os acontecimentos realizados durante o estágio, começando por uma apresentação do local de estágio e as suas instalações. Uma segunda parte, referente ao estágio em si próprio, com as atividades desenvolvidas (aulas de grupo e orientação no ginásio de musculação e cardiofitness) no

IPGYM. Por último, fazer referência ao trabalho realizado no Laboratório de Desporto, desde apoio à docência, organização de eventos e atividades ligadas à nossa escola, tal como a promoção do IPG.

1. Contextualização do Local de Estágio

1.1. Caracterização do Distrito da Guarda

O distrito da Guarda encontra-se localizado, maioritariamente, na região da Beira Interior, e com os concelhos de Meda e Vila Nova de Foz Côa na Região de Trás-os-Montes e Alto Douro, ocupando uma área de cerca 5.535,6 km², com um total de 173831 habitantes distribuídos por 14 concelhos.



1 Localização do Distrito da Guarda e seus concelhos (retirado de Google imagens)

O seu território é muito montanhoso, formado por elevações a diversas altitudes, variáveis entre os 500 e 900 metros, atingindo a sua altura máxima na serra da Estrela (1991 metros) que pelas suas características é hoje o principal chamariz turístico da região.

1.2. Caracterização do Concelho da Guarda

O Concelho da Guarda é considerado um concelho de média dimensão, com 712,11 km² de área e 42541 habitantes, inserido na província da Beira Alta, subdividido em 55 freguesias, sendo 52 rurais e 1 urbana.

O concelho da Guarda é rodeado a nordeste pelo concelho de Pinhel, a leste pelo de Almeida, a sudeste pelo concelho do Sabugal, a sul pelo de Belmonte e da Covilhã, a oeste pelo concelho de Manteigas e Gouveia, e a noroeste pelo concelho de Celorico da Beira.



2 Mapa do Concelho da Guarda (retirado de Google imagens)

1.3. Caracterização da Cidade da Guarda¹

A Guarda foi fundada a 27 de Novembro de 1199, por foral concedido pelo segundo Rei de Portugal, D. Sancho I, que a considerou como tendo uma posição privilegiada face ao território envolvente, havendo assim a necessidade de criar uma

¹ Informações retiradas do site da Câmara Municipal da Guarda. (s/d). Consultado em Fevereiro de 2013, em <http://www.municipal-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=576&Action=seccao>

cidade poderosa, visando o seu desenvolvimento e prosperidade. A cidade completou oito séculos de existência em 1999.

A história da cidade da Guarda, nomeadamente do planalto que o Centro Histórico ocupa, tem início em época medieval, com os alvares da nacionalidade portuguesa.

Era local escolhido por diversos reis da I e II dinastias para sancionarem tratados, estabelecerem acordos diplomáticos e convocarem as Cortes.

Com a inauguração do caminho-de-ferro (linhas da Beira Baixa e da Beira Alta até Vilar Formoso, em 1882), a Guarda passa a assumir funções de porta económica, reforçando assim a ideia de principal porta de entrada livre de cereais e gado pela fronteira, de “porta guardada” do território nacional.

Na Guarda juntam-se as tradições militares (defesa da fronteira) e religiosa. Ambas deixaram abundantes marcas no património edificado: a Torre de Menagem, do século XII, vestígios das antigas muralhas; a Se Catedral, construída entre os séculos XIV e XVI em substituição da anterior; o Convento de S. Francisco, do século XIII; as Igrejas barrocas da Misericórdia e de S. Vicente; e o antigo Paco Episcopal.

Do período românico ergue-se, fora do centro urbano, a Igreja do Mileu, local de antigo culto da Nossa Senhora.

A cidade da Guarda é a Cidade mais alta do País com uma altitude de 1056m, com cerca 31 224 habitantes no seu núcleo urbano.

Conhecida pela cidade dos 5 Fs, a sua origem tem varias explicações:

A explicação mais conhecida e consensual do significado dos 5Fs diz que estes significam *Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa*

Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

Farta: devido a riqueza do vale do Mondego;

Fria: o microclima da região devido a proximidade a Serra da Estrela explica este F;

Fiel: porque Álvaro Gil Cabral - que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Alvares Cabral - recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85;

Formosa: pela sua natural beleza.

1.4. O Instituto Politécnico da Guarda²

1.4.1. Estrutura da Presidência

O Presidente do Instituto Politécnico é o órgão superior de governo e de representação externa do Instituto e preside ao Conselho de Gestão.

O Presidente é coadjuvado por dois Vice-presidentes, por si livremente nomeados, podendo ser exteriores à instituição.

O Instituto possui ainda um Administrador do IPG e um Administrador dos Serviços de Ação Social.

Presidente

Prof. Doutor Constantino Mendes Rei

Vice-Presidentes

Prof. Doutor Gonçalo Poeta Fernandes

Prof. Pedro Alexandre Nogueira Cardão

Administrador

Eng^o Paulo Fragoso

Administrador dos Serviços de Ação Social

Dr. António José Afonso

1.4.2. A Missão

² Informações retiradas do site oficial do Instituto Politécnico da Guarda. (s/d) em http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1

A missão do IPG consiste em formar profissionais altamente qualificados, com espírito empreendedor e sólidas bases humanistas, e contribuir para o desenvolvimento cultural, social e económico da região e do país através de serviços formativos de qualidade sustentados em programas académicos pertinentes com um modelo educativo baseado em competências.

1.4.3. História

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

Criado em 1980, pelo Decreto-Lei n.º 303/80, de 16 de Agosto, o IPG caracteriza-se por ser uma “pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, pedagógica, científica, cultural, administrativa, financeira, patrimonial e disciplinar” (art. 3.º dos estatutos do IPG). Contudo, o IPG só em finais de 1985 veria traçadas as bases da sua implantação definitiva.

A dinâmica do processo desenvolvido a partir de então vai permitir o início, em 1986, das atividades letivas da Escola Superior de Educação e, no ano seguinte, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

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

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

O IPG foi um dos primeiros estabelecimentos de ensino superior a ver aprovados os seus estatutos, homologados pelo despacho normativo n.º 765/94, publicados em Diário da República (DR n.º 273, I Série-B) de 25 de Novembro. Desta forma, ficou constituído juridicamente como pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, científica, pedagógica, administrativa, financeira, disciplinar e patrimonial.

O IPG integra, também, uma unidade orgânica de investigação (a UDI-Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior); unidades funcionais de apoio à atividade académica e de serviços à comunidade académica – os Serviços de Ação Social (SAS) e a Biblioteca. Os SAS são o serviço do Instituto vocacionado para assegurar as funções da ação social escolar. São dotados de autonomia administrativa e financeira, possuindo, designadamente, autonomia orçamental. Os estatutos do IPG consideram ainda a UED – Unidade de Ensino a Distância, a qual não foi ainda concretizada.

Os novos Estatutos do IPG foram aprovados pelo Despacho Normativo n.º 48/2008, de 4 de Setembro. A estrutura orgânica assenta num novo sistema de órgãos, composto por: Conselho Geral; Presidente; Conselho de Gestão; Conselho Superior de Coordenação; Conselho para a Avaliação e Qualidade e Provedor do Estudante.

A oferta formativa do IPG é ministrada no regime presencial (diurno e pós-laboral), compreende a formação de 1.º ciclo (licenciaturas), de 2.º ciclo (mestrados), pós-graduada e de especialização não conferente de grau académico, pós-secundária não superior (cursos de especialização tecnológica - CET), contínua e cursos preparatórios para o acesso ao ensino superior de maiores de 23 anos, caracterizando-se assim por uma oferta abrangente e multidisciplinar, com cursos em múltiplas áreas do conhecimento.

Desenvolve também atividades nos domínios da investigação (quer nas Escolas, quer na unidade de I&D), da transferência e valorização do conhecimento científico e tecnológico, da prestação de serviços à comunidade, de apoio ao desenvolvimento e de cooperação em áreas de extensão educativa, cultural e técnica. Deste modo, o IPG desempenha um papel decisivo na qualificação dos recursos humanos, em diversas áreas do saber, na sua esfera de competências, bem como no desenvolvimento económico, social, científico e cultural da região da Guarda.

1.4.4. Simbologia

1.4.4.1. A velha simbologia do IPG

A simbologia original do Instituto Politécnico da Guarda é de forma circular, dado ser o círculo entendido como uma forma harmoniosa. Simbologia que pretende consubstanciar o contributo deste estabelecimento de ensino superior politécnico no desenvolvimento regional, de forma precisa e harmoniosa.



3 Antigo Logotipo do IPG (retirado de Google imagens)

As iniciais IPG aparecem na parte superior e na torre inferior. Apoiando todo o símbolo, está inserida a frase «Scientia lucet omnibus», o que traduz que a ciência ilumina o homem, ação que neste caso concreto é viabilizada através do IPG.

Como figura central, o símbolo do IPG integra uma águia, simbolizando as alturas — a Guarda é a cidade de Portugal erguida na altitude mais elevada — e a sabedoria, destacando-se ainda na parte central uma porta da Sé Catedral da Guarda, monumento que constitui o principal ex-líbris da cidade, refletindo igualmente as tradições históricas, culturais e de ensino desta zona do País.

No prolongamento da asa da águia surge uma serra, com neve em forma de estrela, o que reforça a ideia de ligação a esta zona geográfica, sugerindo o espaço geográfico beirão, numa identidade própria associada à Guarda.

1.4.4.2. A nova simbologia do IPG

O “Redesign” do Símbolo / Marca do Instituto Politécnico da Guarda pretende manter no seu elemento simbólico a forma circular, dado ser o círculo entendido como uma forma harmoniosa. Simbologia que pretende consubstanciar o contributo deste estabelecimento de ensino superior politécnico no desenvolvimento regional, de forma precisa e harmoniosa.

As iniciais IPG aparecem na parte inferior do símbolo marcando de forma acentuada a sigla IPG.



4 Logotipo do IPG (retirado de Google imagens)

Como figura central, o símbolo do IPG, integra uma águia, simbolizando as alturas — a Guarda é a cidade mais alta de Portugal, tornando-se esta sugestão numa ideia de elevação da sabedoria. A porta da Sé Catedral da Guarda, monumento que constitui o principal ex-líbris da cidade, surge em alguns momentos como elemento de apoio visual da marca, ora de forma mais elaborada, ora de forma simplificada, refletindo igualmente as tradições históricas, culturais e de ensino desta zona do País.

Entre as asas da águia surge um vale sugerindo a ideia de serra, o que reforça a ideia de ligação a esta zona geográfica, sugerindo o espaço geográfico beirão, numa identidade própria associada à Guarda.

1.4.5. Campus



Figura 5 Mapa do Campus do IPG (retirado de Google imagens)

2. Objetivos

2.1. Objetivos Gerais

Os Mestres em Ciências do Desporto são capacitados de competências científicas, técnicas, didáticas e profissionais que lhes permitem exercer um vasto leque de atividades no contexto desportivo. Como tal este estágio profissionalizante tem como objetivo completar a formação académica através da aplicação prática, e adquirir novas competências.

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas durante o Mestrado em Ciências do Desporto – Desportos de Academia, num ambiente que permita uma aprendizagem clínica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e de desempenho individual como instrutor de *fitness*;
- Enriquecer a linguagem técnico-científica e aperfeiçoar a capacidade de exposição oral e argumentativa;

2.2. Objetivos Específicos

- Adquirir experiência e conhecimento prático do funcionamento do quotidiano do ginásio;
- Adquirir conhecimentos de *fitness* aplicados em um ginásio;
- Realizar avaliações físicas para posteriormente elaborar-se planos de treino de acordo com as necessidades dos clientes;
- Participar em eventos promovidos pela instituição (IPG);
- Apoiar a Docência nas aulas e em atividades;

3. Local de Estágio

3.1. A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto³

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto está situada numa vasta área de terreno, enquadrada no complexo do Instituto Politécnico da Guarda.

A escola tem 1700 alunos, forma profissionais nas áreas da comunicação e relações públicas e comunicação e relações económicas, e forma professores, educadores de infância, professores do 1º ciclo e professores do ensino básico.



5 Logotipo ESECD
Logotipo do IPG
(retirado de Google
imagens)

As instalações beneficiam de largas estruturas de vidro e de cores alegres no interior. A escola oferece espaços de convívio e salas de aulas confortáveis, auditórios, campos de jogos, salas de música e de dança, atelier de artes plásticas, laboratório de línguas e outros gabinetes e serviços administrativos que servem os diversos departamentos.

Os alunos têm ainda disponível uma Biblioteca Central, onde podem consultar toda a documentação e bibliografia que necessitem no dia-a-dia dos seus estudos.

Uma vez que a ESECD é uma escola de comunicação e tendo em vista uma maior integração nos meios de comunicação dos nossos dias, a escola têm em funcionamento uma Rádio (ESEG-FM) e um laboratório de audiovisuais, onde os alunos poderão por em prática os conhecimentos adquiridos e promover algumas ideias futuras.

Na ESECD existem ainda gabinetes que prestam apoio aos alunos, docentes e aos vários departamentos da escola, sendo eles, Centro de Apoio ao Aluno, Gabinete de Comunicação e Laboratório de Publicidade e Expressão Gráfica.

³ Site Oficial da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto. (s/d). Consultado em Fevereiro de 2012, em http://www.esecd.ipg.pt/escola_lab05.asp

Diretor da ESECD:

Prof. Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Subdiretor da ESECD:

Prof. José Carlos Almeida Alexandre

3.2. Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física**3.2.1. *Enquadramento e missão***

O Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF) visa dar uma resposta eficaz às atuais necessidades de alunos e docentes da ESECD, bem como às possíveis articulações com o exterior (comunidade educativa e outras). Neste sentido, o LDPAF serve de apoio às Práticas Laboratoriais das unidades curriculares dos cursos de licenciatura em Desporto, Animação Sociocultural e Educação, Mestrado em Ciências do Desporto e curso de especialização tecnológica em Treino Desportivo de Jovens Atletas. No LDPAF decorrem aulas de laboratório, que permitem vivenciar determinadas situações o mais perto possível da realidade. Aqui, o aluno pode experimentar e simular no domínio das unidades curriculares, ficando, assim, mais bem preparado do ponto de vista profissional.

O LDPAF disponibiliza a alunos e docentes inúmeros documentos e materiais que permitem o desenvolvimento de estudos de investigação, para complemento da componente curricular e formação académica e pessoal. Neste domínio, também se pretende a apresentação e desenvolvimento de projetos de investigação de âmbito mais alargado (UDI, IDP, FCT e outras). Para a divulgação dos estudos/investigações realizadas, é proposta a realização de seminários/jornadas e a publicação de artigos científicos. O LDPAF permite desenvolver diversas situações nos seguintes âmbitos de investigação/estudo: Saúde e Condição Física, Atividade Física e Desportos, Estudo do movimento

É também objetivo do LDPAF desenvolver atividades, estudos de investigação, entre outras, em conjunto com Instituições da Comunidade, em particular Autarquias, Escolas, Clubes, etc...

Na ligação entre a escola e a comunidade, existem atualmente dois programas em desenvolvimento, um primeiro que visa a promoção de atividade física e um segundo que pretende apoiar o trabalho desenvolvido pelos atletas e clubes da região.

No primeiro programa, inclui-se o programa IPGYM da ESECD, que oferece a prática de atividade física a alunos, docentes, funcionários e comunidade. Este programa é desenvolvido conjuntamente com um grupo de estagiários do curso de Desporto e assegura aulas de fitness em grupo e acompanhamento técnico em aulas de cardiofitness e musculação.

No segundo programa, são oferecidos serviços aos atletas e clubes da região que podem solicitar o apoio do LDPAF para a realização de alguns estudos, como seja a avaliação de atletas e a prescrição e avaliação do treino.

Para o cumprimento destes programas, torna-se necessária uma estreita ligação entre a escola e a comunidade, que, além de potenciar a formação dos alunos do curso de Desporto, permita a promoção e divulgação da Escola e do IPG na região.

1.1. Sala de Fitness

Nesta sala é onde decorrem todas as nossas aulas de grupo, é muito completa em relação ao material (halteres, elásticos, bolas fitball, barras, colchões, pesos livres e steps). Esta sala foi reformulada para este tipo de atividades e os materiais eram novos sendo tudo montado e arrumado no início do ano letivo.



Figura 6 Sala de Fitness e Material disponível

1.1. Ginásio de Musculação

No que diz respeito ao ginásio de musculação e cardiofitness, foram várias as atividades desenvolvidas. No início do estágio, antes de abriremos o ginásio ao público procedeu-se a um levantamento do material existente no ginásio de musculação e que necessitava reparação, e materiais considerados de importantes para um bom funcionamento do ginásio. Uma das principais preocupações foram proceder à reparação dos espelhos partidos. Presumimos que estes tivessem sido partidos por utentes ao largarem os halteres para o solo, uma vez que os halteres não tinham suporte para serem colocados, achamos por bem procurar uma solução para evitar esses acidentes e tal solução foi encontrada numa das arrecadações da ESECD, onde se encontravam suportes para halteres, que foram colocados no ginásio, evitando assim o risco de se partirem mais espelhos. Procedeu-se também à lubrificação de máquinas e cabos, substituição de cabos, bem como à sua calibração na máquina, dando folga ou esticando, substituindo ou apertando parafusos. Verificaram-se ainda os travões das bicicletas, e os seus pedais e cabos e reparação da passadeira.



7 Vista geral da sala de musculação



8 Recepção do ginásio de musculação



9 Cacifo para os Utentes guardarem seus pertences

1.1.1. Linhas de Intervenção

- Apoiar e complementar as atividades letivas, no domínio das unidades curriculares;
- Auxiliar o trabalho de investigação, desenvolvido por alunos e docentes, no âmbito das suas formações académicas;
- Divulgar os estudos/investigações realizadas no LDPAF, nos domínios do Desporto e da Promoção da Atividade Física, através de Jornadas/seminários e publicações;
- Apresentar e desenvolver projetos científicos no âmbito de programas de escola (UDI) e de âmbito mais alargado (IDP, FCT e outras);
- Promover a prática de atividade física livre e orientada dentro do IPG e na comunidade envolvente,
- Colaborar com atletas, clubes e outras instituições da região, na prestação de serviços que apoiem as suas atividades no domínio da saúde e do treino;
- Proporcionar a populações especiais (idosos, diabéticos, obesos, crianças) a prática de atividade física devidamente orientada e avaliada.
- Contribuir para a divulgação do curso de Desporto da ESECD, da escola e do próprio IPG, junto da comunidade.

1.2. Limpeza, organização e contagem do material de Desporto

No sentido de uma melhor organização do material desportivo da nossa escola, organizamos as arrecadações onde são guardados os materiais. O material foi todo separado de acordo com as suas funções e por arrecadação, sendo que material mais degradado foi deitado fora.

De seguida foi realizado o inventário de todo o material e foi feito uma listagem (em anexo).

Fizemos uma verificação em todo o material de ginástica, localizada no pavilhão da nossa escola e procedemos à sua organização.

2. Programa IPGYM

O programa IPGYM está inserido no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física, que tem como principal objetivo a promoção da prática da atividade física, tanto para a comunidade IPG, como para externos. Assim sendo o IPGYM tem à sua disposição uma sala de musculação, uma sala de dança e uma sala preparada para as aulas de grupo. O horário de funcionamento foi de Segunda-feira a Sexta-feira, das 9:00h às 13:00h, no período da manhã e das 16:30h às 20h00h no período da tarde, nestes períodos havia sempre um monitor na sala de musculação à disposição dos utentes.

Para que tudo corresse de modo como foi planeado, atribuiu-se um horário para cada Monitor assegurar o planificado, nas aulas de grupo, Ginásio de Musculação e nas diversas atividades realizadas.

De acordo com os nossos registos verificou-se uma maior afluência por parte do género masculino em relação ao feminino, com maior quantidade de utilizadores do ginásio às segundas, terças e quartas-feiras, havendo na quinta uma redução, enquanto na sexta-feira muito pouco movimento se registava pelo ginásio, juntamente com as férias letivas. A maior parte dos utentes faziam ginásio em regime livre, eram feitas avaliações físicas para acompanhamento e posteriormente feito um plano de treino (ver anexo) para o mesmo, em que era reciclado de acordo com a evolução do Utente. O maior problema dos planos de treino era o acompanhamento dos utentes do género masculino, pois muitos intercalavam a vinda ao ginásio com um grande espaço de tempo ou então recusavam o apoio dos monitores, caso que verificamos o oposto com os utentes do género feminino, pois solicitavam mais apoio para uma prática orientada.

No caso das aulas de grupo verificava-se o contrário, uma grande afluência de Utenes Femininos na maior parte das aulas. Somente as aulas na parte da manhã é que raramente se realizaram devido a não haver adesão às aulas.

2.1. Rede Social Facebook IPGYM

O Facebook possui milhões de usuários ativos e vem crescendo cada vez mais. Existe um potencial de marketing muito grande não só em termos de quantidade, mas também em qualidade segmentada (alunos da nossa escola e ex-alunos). Nele é possível focar um grupo de pessoas que já tem interesse no serviço que oferecemos, neste caso os serviços do IPGYM.

No sentido de divulgação foi criada uma página no Facebook com informações, fotografias das nossas aulas e horários e atividades relacionadas com o IPGYM. O *chat*, uma poderosa ferramenta para uma comunicação rápida para as dúvidas utentes e futuros utentes.



10 Facebook do IPGYM

Segundo Klaus (2008), “Uma rede social é uma estrutura social composta por pessoas ou organizações, conectadas por um ou vários tipos de relações, que partilham valores e objetivos comuns. Uma das características fundamentais na definição das redes é a sua abertura e porosidade, possibilitando relacionamentos horizontais e não hierárquicos entre os participantes. Redes não são, portanto, apenas uma outra forma de estrutura, mas quase uma não estrutura, no sentido de que parte de sua força está na habilidade de se fazer e desfazer rapidamente.”



11 Diálogo com um utente a solicitar informações

Podemos concluir que a criação deste meio de contato e promoção foi uma mais-valia para o ginásio da nossa escola, permitindo chegar mais rápido aos clientes/utentes na divulgação das aulas e outras atividades como dos clientes a nós, na questão de dúvidas pertinentes permitindo assim uma rápida resposta da nossa parte.

2.2. Aparelhos de musculação do nosso ginásio

Cossenza (2001) classifica os aparelhos em 4 tipos básicos: Polias invariáveis, polias excêntricas, alavancas e os isocinéticos.

Refere que:

1. Aparelhos com sistemas de polias de raio invariável, como os puxadores, a cadeira de extensão dos joelhos, a cadeira de adução do quadril e outros. Este tipo de aparelho, devido ao seu mecanismo, produz resistência dinâmica invariável. É o tipo de resistência encontrada na maioria dos aparelhos de musculação e permanece inalterada durante toda a trajetória do movimento. A força muscular obedece uma curva força-ângulo previsível. A maior força processa-se num ângulo ótimo, que varia de articulação para articulação.
2. Aparelhos com polia excêntrica, que apresentam diferentes medidas do ponto de giro à borda, promovem resistência dinâmica variável. "Esta resistência sofre modificação no peso durante todo o movimento, estando esta modificação diretamente relacionada ao ângulo em que se encontra a articulação" (Bittencourt - 1985). Assim sendo, "proporciona esforço máximo de cada diferencial do arco do movimento articular completo". (Hegedus - 1974).

3. Aparelhos com o uso de um braço de alavanca munido de pesos que pendem livremente. Estes aparelhos oferecem uma resistência progressiva, onde na fase concêntrica do movimento, se observa um acréscimo progressivo de resistência e uma redução na fase excêntrica. Esta forma de resistência é encontrada nas estações do supino, *leg-press* e desenvolvimento, para ao final da fase concêntrica, próximo a posição de apoio articular, obtermos um aumento de resistência, diminuindo assim, a perda da tensão a nível muscular. Com a diminuição do braço de alavanca ao final da fase concêntrica, se obtém um aumento da capacidade relativa de peso sem aumento absoluto do mesmo.

4. Utilizados amplamente no campo da reabilitação músculo-articular, os aparelhos isocinéticos não proporcionam resistência excêntrica importante para melhorar a capacidade dos músculos. A resistência isocinética propicia na contração concêntrica, uma resistência proporcional à força do movimento em execução, com velocidade constante. O ângulo em que se encontra a articulação interfere diretamente na resultante de força.

Definidos os tipos de aparelhos, sabemos que eles apresentam algumas características básicas.

Tais como:

- Permitem pouca variação do movimento
- O número de exercícios é limitado
- Não trabalham muitos grupos musculares ao mesmo tempo
- Não há semelhança mecânica desse tipo de exercício com os gestos atléticos, dificultando a "transferência adaptativa"
- A carga oferecida nos aparelhos pode ser insuficiente para alguns atletas

Por outro lado, oferecem:

- Mais segurança, pois conduzem o movimento e diminuem o risco de lesões

- Maior velocidade e comodidade na troca de pesos pelo sistema de placas
- Economia de tempo e de espaço
- Melhor apresentação estética em relação aos outros recursos, servindo como fator de motivação para os praticantes (Nelson Bittencourt - 1984).

De seguida as máquinas existentes e uma breve descrição do seu funcionamento:

Multi-Hip



12 Abdutor e adutor sentado



13 Abdutores e adutores em pé

Abdutor – é um exercício mono-articular que solicita os músculos da região externa da anca e da coxa. Na execução do movimento afasta-se os membros inferiores a uma amplitude próxima do máximo, seguida da respetiva união. Deve-se manter as costas numa posição o mais correta possível. Deve-se evitar a hiperlordose lombar e a flexão da cabeça.

Adutor – é um exercício mono-articular que solicita os músculos da região interna da coxa. A execução do movimento é feita pela união dos membros inferiores até ao máximo permitido pela máquina. Deve-se evitar afastar os membros inferiores em demasia na fase excêntrica, e não se deve fletir o tronco sobre a coxa.

Extensão de costas

Neste movimento é solicitada a região posterior do tronco, preferencialmente os músculos eretores da coluna, mas o correr das fibras



15 Extensão de costas sentado

e a limitação da amplitude articular da coluna vertebral não facilitam a sua mobilização. O objetivo é fazer aproximar as principais inserções musculares, apesar de esta aproximação não ser muito verdadeira, pois o



14 Extensão de costas deitado

quadrado lombar e a maioria dos eretores estão também inseridos na coluna vertebral. Na execução deve-se imobilizar, o melhor possível a anca e os membros inferiores. A realização do movimento deve ser reduzida, de extensão e flexão do tronco, onde o local lombar se arredonda (cifose) e se estende (lordose) ligeiramente para além da posição natural. A zona dos glúteos deve estar sempre em contacto com o assento. A respiração deve ser efetuada com o expirar na fase concêntrica. Deve-se evitar o auxílio com os membros inferiores, movimentos de grande amplitude e a elevação da bacia no final do movimento.

Abdominais

Este é um movimento fundamental, pois solicita um músculo postural por excelência. Pode ser trabalhado em diferentes aparelhos, bancos e máquinas. O movimento é efetuado com a aproximação das inserções do reto abdominal, seguido do movimento inverso. Expira-se durante a flexão do tronco sobre a anca. Deve-se evitar a flexão da cabeça na direção do movimento, e nas máquinas onde o apoio é feito nas mãos deve-se evitar a concentração do movimento nas pegas.



16 Máquinas Abdominais

Prensa ombros



17 Prensa de ombros

É um trabalho poliarticular que solicita os músculos da região lateral e posterior do braço e superior do tronco. É considerado um movimento de elevada intensidade por solicitar um conjunto de músculos não muito potentes. Na execução do movimento pressiona-se a zona dorsal e lombar contra o banco e contrai-se a região abdominal para evitar a hiperlordose. Deve-se efetuar a extensão dos membros superiores, sem hiper-estender, seguida da sua flexão. A expiração deve ser feita durante

a extensão do antebraço sobre o braço. Deve-se evitar a hiperlordose lombar e a flexão em demasia dos membros superiores.

Puxador alto



18 Puxador alto

É um trabalho poliarticular que solicita os músculos da região anterior do braço e posterior do tronco. É entendido como um dos importantes exercícios para estirar a coluna vertebral. Aqui, a musculatura dorsal é predominantemente solicitada nas fibras oblíquas. A execução do movimento é efetuada através da flexão dos membros superiores até a barra contactar a região do peito, com o tronco ligeiramente inclinado para trás, seguido da sua extensão, sem nunca perder a tonicidade dorsal. Deve-se expirar durante a flexão do antebraço. Deve-se evitar a hiperlordose e a puxada atrás da nuca, pois neste movimento o executante está numa posição anatomicamente incorreta.

Remada sentada



19 Remada sentada

É um trabalho poliarticular que solicita os músculos da região anterior do braço e posterior do tronco. Aqui apesar dos principais músculos serem os mesmos do exercício anterior é de referir que este solicita, predominantemente, as fibras mais horizontalizadas da musculatura dorsal. A execução do movimento é efetuada através da flexão dos membros superiores no plano sagital (frente para trás) até ao máximo possível. Como há um apoio para a região do peito, no caso da mulher, não se deve comprimir em demasia a região peitoral. Deve-se expirar durante a flexão dos membros superiores. Evitar as oscilações do tronco e a compressão exagerada no peito no caso de uma mulher.

Prensa peito sentado



20 Prensa peito sentado

É um exercício poliarticular que solicita os músculos da região posterior do braço e anterior do tronco. É idêntico ao supino, só que efetuado sentado em vez de deitado. O peitoral, neste exercício, é predominantemente solicitado nas fibras horizontais. Na execução do movimento faz-se a extensão dos membros superiores com grande amplitude sem hiper-estender, seguida da sua flexão até o cotovelo passar ligeiramente a linha do ombro. Deve-se expirar durante a extensão do antebraço. É importante evitar que a flexão dos membros

superiores ultrapasse, significativamente, o plano do ombro, de forma, a não provocar uma grande pressão na articulação escapulo-umeral.

Peitoral



21 Peitoral

Este é um trabalho que é caracterizado por ser um movimento mono-articular solicitador do músculo peitoral. Na execução deste movimento faz-se a junção das mãos, ou antebraços, à frente da cabeça, a pressão no apoio é feita com as mãos e antebraços. Deve-se expirar durante a junção dos antebraços. É essencial evitar o avanço exagerado da cabeça e dos ombros, as costas devem estar num postura reta para evitar a hiperlordose, e os cotovelos não devem estar acima dos ombros.

Extensão de pernas



22 Extensão de pernas

É um exercício mono-articular que solicita os músculos da região anterior da coxa. Na execução do movimento deve-se efetuar a extensão completa das pernas sobre as coxas, e fletir as pernas até uma angulação de cerca de 90 graus. Deve-se expirar durante a extensão da perna sobre a coxa. Movimentos balísticos, hiperextensão da região lombar e a flexão dos membros inferiores abaixo dos 90 graus são movimentos a evitar.

Femoral deitado



23 Femoral deitado

Exercício mono-articular que solicita os músculos da região posterior da coxa. Na execução do movimento deve-se fletir a perna sobre a coxa com o máximo de amplitude possível, os joelhos devem se encontrar ligeiramente afastados e os pés em flexão dorsal (ponta dos pés em direção aos joelhos). A expiração deve ser feita durante a flexão da perna sobre a coxa. É importante evitar que as rótulas estejam em contacto com o banco durante a execução do movimento, evitar a lordose lombar e não realizar a fase excêntrica rapidamente.

Trabalho de Gêmeos

Exercício mono-articular que solicita os músculos da região posterior da perna. Na execução do movimento deve-se ter os joelhos alinhados com os tornozelos, os pés realizam uma flexão plantar seguida de uma flexão dorsal. A expiração é efetuada durante

a flexão plantar. Não se deve efetuar a extensão dos membros inferiores, a flexão dorsal exagerada do pé, nem se deve realizar movimentos muito rápidos na fase excêntrica.



24 Trabalho de gêmeos

Prensa pernas



25 prensa de pernas

Exercício poliarticular solicitador dos músculos da região da coxa e posterior da anca. Este movimento é fundamental porque trabalha o grupo muscular mais forte do corpo humano (o quadricípite). Na execução do movimento deve-se ter os joelhos alinhados com os tornozelos, os membros inferiores completamente estendidos, sem hiper-estender, e a seguir faz-se a flexão até cerca de 90 graus. Aproximadamente, 70% da carga deve estar sobre os calcanhares e 30% para a zona anterior do pé. No movimento de empurrar é essencial contrair as nádegas e a expiração deve ser efetuada durante a extensão dos membros inferiores. Deve-se evitar a hiperextensão dos joelhos, e a flexão dos membros inferiores ser mais do que 90 graus.

2.3. Trabalho com pesos livre

Os pesos livres são caracterizados pela sua versatilidade. Os exercícios podem ser criados com múltiplas variações e o trabalho com pesos livres é qualquer objeto que possa ser movido livremente pelo espaço, sejam halteres, anilhas, barras, lastros, acessórios, bancos, etc..



26 Pesos Livres



27 Banco Supino

O próprio corpo pode ser usado como um contrapeso para algum exercício, como é o caso de flexão de braço no chão, paradas da mão e diversos alongamentos com o uso do peso do corpo como contra resistência.

Devido a essa mobilidade, que alguns chamam de força funcional (relativo a necessidade de estabilizar e controlar os pesos em todos os três planos de movimento), o período de aprendizado dos exercícios com pesos livres são normalmente superiores aos exigidos para os exercícios realizados em aparelhos. Os exercícios envolvem uma maior massa muscular, necessária para a estabilização articular, o que faz aumentar a massa muscular treinada. Alguns exercícios com peso livre podem exigir parceiros para dar a segurança necessária ao movimento.

2.4. *Cardiofitness*

Segundo Monteiro (1998), é um método de treino que utiliza um determinado tipo de aparelhos específicos, tendo por objetivo uma solicitação cardíaca ligada às grandes funções: circulatória e respiratória e da tonificação muscular, distinguindo-se, assim, da Musculação que visa, grandemente o reforço muscular.

Destina-se, em grande parte a pessoas que querem ver desenvolvidos os seus níveis de aptidão física nomeadamente aqueles que se relacionam com o sistema cardiovascular.

O Cardiofitness requer um equipamento específico. As máquinas não têm qualquer semelhança com os aparelhos clássicos, estando cada uma delas tem um computador que permite ao praticante que está a treinar adaptar o exercício ao seu nível. Contrariamente à musculação, que utiliza um grande número de aparelhos, o Cardiofitness utiliza poucas máquinas.

Para que as pessoas possam tirar um melhor benefício, desta atividade, podem orientar-se através de um programa de exercícios, na qual deverá ser prescrito considerando as características de cada pessoa e seus objetivos, por um profissional habilitado.

Remos



28 Remos

É de todos o mais completo dos exercícios, aquele que faz trabalhar todos os músculos. Sentados, os pés assentes no sítio em que se colocam os pés, puxamos na nossa direção um cabo que aciona uma roda de ventilador. Seleccionamos o tempo de duração do exercício, a distância e lançamo-nos na corrida. Um ecrã mostrará o tempo decorrido, o ritmo das remadas, a velocidade e o total do exercício em metros, assim como o consumo de energia e a potência desenvolvida.

Bicicleta



29 Bicicletas

É certamente um dos aparelhos mais atraentes por ser também dos mais tradicionais e de mais fácil adaptação. É necessária a regulação do assento à altura de cada praticante de forma que não estenda demasiado as pernas ao pedalar. A bicicleta permite a regulação do esforço às capacidades individuais e o controlo da função cardíaca, através do controlo das BPM (Batidas Por Minuto - nº de vezes que o coração bate num minuto), colocando o treino no nível que pode trazer benefícios a cada pessoa.

Step



**30 Step
Hidráulico**

Este aparelho reproduz o esforço desenvolvido ao subir escadas. Favorece o exercício dos Glúteos, dos Quadríceps, Posteriores e Gêmeos. Este aparelho possui vários programas que permitem dosear o nível de esforço, alternando tempos intensos e tempos de recuperação. Toda esta gestão é feita por um computador que leva em conta tanto o peso como a idade da pessoa, permitindo ainda fazer um controlo das BPM de forma a nivelar o exercício individual.

Passadeira



31 Passadeira

É o aparelho mais simples mas ideal pois andar é uma atividade básica. A passadeira permite determinar o esforço desenvolvido. Duas opções são possíveis: escolher a velocidade e a inclinação. O

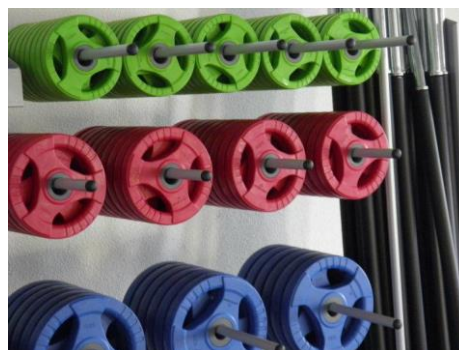
monitor do aparelho indica ainda o tempo e a distância percorrida. Este aparelho é ideal para pessoas de idade bem como para reabilitação.

2.5. Total Pump

Total *Pump* foi o nome que designamos para o nome da aula de trabalho com pesos livres.

As aulas eram ministradas às Segundas e Quintas-feiras, havendo sempre uma grande afluência.

De início por falta de contato com a modalidade, procuramos vídeos, manuais e outros apoios que pudessem ser-nos úteis para a criação das respetivas aulas.



32 Material Pump

2.5.1. Historia

O Total Pump teve origem em Auckland, na Nova Zelândia. O conceito foi criado por Phillips Mills e uma equipa de coreógrafos em 1990, com o objetivo de atrair os homens para fora das sobrelotadas salas de musculação e para dentro das salas de aeróbica. Longas experiências ao longo dos anos desenvolveram a estrutura das aulas e a sua técnica levando ao sistema de hoje. As pessoas aderiram bastante incluindo as mulheres que anteriormente só praticavam aeróbica e os homens que procuravam um desafio atlético.

2.5.2. O que é?

É uma aula de 45-60 minutos sem impacto e feita para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos ao som da música aula dada para um grupo de pessoas por um instrutor qualificado para o mesmo.

A aula começa pelo aquecimento geral do corpo todo e em seguida trabalha-se cada músculo do corpo específico acabando por trabalhar o corpo inteiro. Toda a técnica

é baseada na técnica de levantamento de pesos usando pesos moderados e altas repetições para poder tonificar bem os músculos sem o uso de grandes cargas.

De seguida vêm exercícios de pernas, quadríceps e glúteos. Depois o peito em seguida as costas, os braços e por fim os ombros e volta-se ao principio repetindo. No fim do treino temos os abdominais os alongamentos e o respetivo relaxamento. Os alongamentos são muito importantes pois servem para preparar os músculos e as articulações dando mais elasticidade aos tendões e as fibras musculares e com isso evita-se muitas lesões e ganha-se mais flexibilidade.

2.5.3. Os benefícios

O mais atrativo é que os seus resultados são rápidos, é um desporto alegre pois é ao ritmo da música, é feito em grupo pois assim torna-o mais agradável. Mas para além destes benefícios ainda há outros, por exemplo: é simples e eficaz, podem participar na mesma aula alunos de varias idades e níveis físicos diferentes, condicionamento e tonicidade muscular, aumento do metabolismo, e um treino com ritmo ao som da música.



33 Aula Total Pump

2.5.4. Quem pode praticar?

Todas as pessoas podem praticar as barras e os pesos permitem todos os níveis de força e condição física e à medida que se vai progredindo o peso pode ser devidamente acrescentado de forma a tirar os melhores resultados.

2.5.5. Resultados

Visa trabalhar dois sistemas do nosso corpo:

O sistema aeróbico, que usa oxigénio para queimar gordura e hidratos de carbono.

O sistema anaeróbico que atua quando há treinos com grande intensidade, o que permite aos músculos trabalhar mais em menos espaço de tempo, como os músculos são responsáveis pela combustão energética, quanto mais ativo for o nosso tecido muscular mais calorias queimamos.

O treino feito nas aulas faz com que o seu metabolismo aumente bastante e os resultados obtidos sejam significantes.



34 Total Pump - Carlos Júnior

2.6. Step

O step já foi uma das modalidades inserida no leque das nossas aulas. Melhorar a forma física, perder peso e desenvolver a coordenação motora são alguns dos objetivos de quem procura esta modalidade cheia de ritmo e energia. O step inclui-se no grupo das modalidades que desenvolvem a resistência cardiovascular. Trata-se de uma alternativa interessante à aeróbica, com a qual apresenta algumas semelhanças. Pratica-se com a ajuda de um degrau, cuja altura varia consoante a resistência do praticante, sobre o qual são executados os exercícios.



35 Step

Esta modalidade era ministrada às Terças e Quintas-Feiras por parte dos nossos instrutores, havendo uma grande aderência por parte dos utentes.

2.6.1. A história

O *step*, tal como a aeróbica e muitas outras disciplinas de *fitness* teve origem nos Estados Unidos. Gin Miller, ex-ginasta e professora de aeróbica foi obrigada, na sequência de uma lesão nos ligamentos do joelho, a seguir um programa de fisioterapia e reforço dos membros inferiores que consistia em subir e descer escadas. Gin pensou então em adaptar estes movimentos às suas aulas de aeróbica. Nascendo assim o *step*. Posteriormente, a empresa *Reebok* pegou no trabalho de Gin Miller e com a ajuda de uma equipa de médicos, investigadores e especialistas em motricidade desenvolveu o *step* tal como hoje é conhecido.

2.6.2. A técnica

O *step* pratica-se subindo e descendo o step e executando simultaneamente movimentos de braços. À medida que a resistência do praticante aumenta, a plataforma de *step* é aumentada e as coreografias e ritmo das aulas tornam-se mais complexos e ritmados. O *step* é uma modalidade cardiovascular muito intensa, que implica um progressivo aumento da capacidade cardiovascular e respiratória. É por conseguinte uma das atividades ideais para quem pretende perder peso. Por sua vez, o movimento de subir e descer do banco de step fortalece e tonifica os músculos das coxas e das nádegas, sendo assim particularmente indicado para as mulheres que tenham tendência a acumular gordura localizada nesta zona. A subida e descida do step deve ser próxima, pois não deve-se inclinar o corpo à frente neste movimento.

2.6.3. Segurança

Segundo os especialistas, a grande vantagem do step reside no fato de poderem manter-se ritmos cardíacos elevados, com exercícios de elevada intensidade, sem riscos de traumatismo por repetição do impacto no solo, uma vez que, ao contrário da aeróbica de alto-impacto, não são executadas séries de saltos repetitivos de alto impacto nas articulações do joelho e tornozelo. No entanto, a prática incorreta do step pode também trazer riscos. Para isso devem executar-se todos os movimentos com correção:

- Mantendo sempre os joelhos fletidos, o que amortece o impacto no step;
- Pousando o pé com segurança no banco;
- Mantendo o seu ritmo;
- Aquecendo e fazendo sempre alongamentos antes e depois da aula;

2.7. Hidroginástica

As aulas de Hidroginástica foram ministradas às Segundas e Quintas – feiras às 10:00 na piscina do IPG.

Os praticantes desta modalidade tinham idades compreendidas entre os 45 e 68 anos do género feminino.

2.7.1. O que é?

Trata-se de uma ginástica no meio líquido, utilizando a água como redutor da ação da gravidade. Reduz o risco de lesões e permite até a reabilitação de pessoas com alguma restrição ao exercício de sobrecarga vertical (lombalgias, artrose, reumatismo, etc.). Visa o fortalecimento muscular localizado, o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório.



36 Aula de Hidroginástica realizada na piscina do IPG

2.7.2. História

A atividade aquática é muito antiga, praticada há mais de mil anos pelos romanos e gregos. Há relatos e livros mencionando esta prática em piscinas públicas onde as pessoas se reuniam para sessões de hidroterapia. Na Grécia antiga isso era tão comum como a sauna e proporcionava bastante bem estar. Existem alguns relatos de massagens e movimentos feitos por japoneses e chineses em banheiras e piscinas. E por isso, a hidroterapia é tida como a mãe da hidroginástica. A hidroterapia era, frequentemente, utilizada na recuperação de atletas com problemas musculares, idosos e acidentados, antes do aparecimento das sessões com formato de uma aula de Hidroginástica.

A hidroginástica teve a sua ascensão no início da década de 80 devido ao elevado número de lesões provocado pela prática da ginástica aeróbica. Vários especialistas dos estados unidos começaram a estudar os exercícios aquáticos com vista a minimizar o impacto encontrado nas atividades aeróbicas. De entre os problemas encontrados nestas aulas, os especialistas puderam reduzir o impacto, corrigir a execução dos movimentos

de alto impacto e estimular o uso de ténis como efeito amortecedor. A hidroginástica surgiu como alternativa nesta linha de pensamento.

Devido à falta de conhecimento, a hidroginástica era no início, praticada sem muitos princípios ou profundidade adequada. Era fácil encontrar aulas executadas com a água à altura dos quadris (sendo desaconselhada para indivíduos com problemas de coluna) e sob temperaturas baixas, seguindo os mesmos princípios da natação.

A partir deste momento, nasceram diversas variações de hidroginástica, para fins cardiorrespiratório, emagrecimento, fortalecimento geral e flexibilidade, cativando e atraindo cada vez mais hidropraticantes.

Atualmente, a hidroginástica é estudada no mundo todo, sendo a água como o meio mais propício para a prática de atividades físicas e pensa-se que seja ela o alvo de maiores investimentos no mercado financeiro do *fitness* para os próximos anos.



37 Aula de Hidroginástica

2.7.3. Características da aula de hidroginástica

Sua principal vantagem é justamente a segurança que proporciona ao praticante. Dentro da água, os movimentos ficam mais seguros, e essas regiões se tornam menos vulneráveis, inclusive durante saltos.

A densidade é a relação entre a massa e o volume de uma substância. Segundo Rocha (1994), é importante saber e entender sobre densidade e relacioná-la com os movimentos do corpo na água. Dependendo da direção do movimento, podemos saber se aplica maior ou menor força. Um homem submerso com a água até ao pescoço pesa apenas 10% do seu peso. Com água até a altura do tórax menos 20%, cintura 50% e joelhos 80% (Rocha,

1994). Assim que entramos na água sente-se um aumento de pressão sobre todo o corpo (Krasevec & Grimes, sd). Trata-se da pressão hidrostática, importante para promover o retorno venoso e facilitar a função cardíaca. Essa pressão é ainda responsável pelo efeito massajador, percebido nas aulas de Hidroginástica, e que diminui sobremaneira as dores musculares pós-exercício (Bonachela, 2001). Esta sensação relaxante de bem-estar que está associada à Hidroginástica, devido ao efeito de massagem que a água provoca no nosso corpo, pode ser potenciada pela música utilizada nas aulas.

A viscosidade é outra das propriedades físicas da água e segundo Adami (2002), representa o atrito entre moléculas, levando-as a aderirem umas às outras. É mais sentida na água do que fora dela e é responsável pela resistência sentida pelo nosso corpo quando nos tentamos movimentar na água. Este fenómeno é ilustrado pelo que acontece quando se executa um movimento na água e depois se pára. Inicialmente, a água está parada, mas de seguida acompanha o corpo no seu movimento. Contudo, quando o corpo pára, a água continua o seu movimento. A viscosidade da água quente é maior do que a da água fria, a resistência que esta oferece é cerca de doze vezes maior que fora da água (Bonachela, 2001).

A temperatura é importante no trabalho de Hidroginástica devendo situar-se entre os 29° C e os 30° C.

A flutuação é a propriedade responsável pela força de sustentação do corpo na água, permitindo maior facilidade de movimentos (Krasevec & Grimes, sd.). O “Princípio de Arquimedes” explica esta propriedade: “um corpo imerso num fluido é sustentado por uma força igual ao peso do volume de fluido deslocado pelo corpo”. É por isso que flutuamos na água.

Na Hidroginástica a intensidade do esforço é facilmente controlada pelas posições do próprio corpo e dos materiais auxiliares, pelo ritmo e pela velocidade de execução. Para controlar a resistência associada a um exercício basta variar a velocidade de execução ou o braço (distância) da resistência em relação ao eixo do movimento.

2.7.4. Benefícios

A hidroginástica apresenta uma série de benefícios tais como:

1. Auxilia a correção postural, o conhecimento corporal e o equilíbrio, resultando numa boa atitude corporal (pressão hidrostática);
2. Auxilia o retorno venoso e a reeducação respiratória (pressão hidrostática);
3. Melhora as qualidades e capacidades físicas, desenvolvendo o condicionamento físico geral, aeróbico e muscular (resistência da água);
4. Auxilia no relaxamento (flutuação e turbulência);
5. Proporciona uma aparência saudável e jovial e uma maior resistência ao *stress*;
6. Apresenta uma grande facilidade de execução (flutuação);
7. Melhora a autoconfiança dos alunos porque são capazes de realizar dentro d'água movimentos que seriam impossíveis fora dela;
8. A diminuição do impacto resulta num trabalho mais seguro e eficiente;
9. A água funciona como sobrecarga natural e sua resistência acontece em todos os sentidos. Graças a essa tridimensionalidade, a performance na água é global;
10. A água é um meio muito atrativo e bom condutor de energia;
11. Os alunos não se preocupam com a silhueta no ou com falta de habilidade e coordenação;

3. Apoio à docência

Como o próprio título refere, dávamos apoio à docência, ou seja foram dados apoios, à lecionação de temas específicos relacionados com o curso de Desporto, inserido nas Unidades Curriculares do Curso. Estes apoios foram dados na área da natação e investigação com a Professora Teresa Fonseca, na parte de software informático relacionado com músicas para trabalhar com a Professora Bernardete Jorge, na receção dos novos alunos de cets na apresentação da escola e dos nossos espaços e nas avaliações físicas com a Professora Natalina Casanova e na Investigação e aplicação dos testes do FitnessGram na Escola Santa Clara, com o professor Carlos Marta.

3.1. Natação

Foi-nos solicitado para que fosse dado apoio aos alunos com maior dificuldade nesta modalidade. Foram principalmente alunos do Curso de Especialização Tecnológica a usufruírem deste apoio.

Este era dado às terças e sextas-feiras nas piscinas da escola, às 14:00.



**38 Aula de natação -
Estilo Costas**

3.1.1. O que é?

A Natação é o ato de propulsão e auto-sustentação na água com movimentos combinados de braços e pernas que foi aprendido pelo homem através do instinto ou observando os animais. É considerada um dos exercícios mais completos da atualidade, a ponto de exceder o simples divertimento ou a prática desportiva, para ser utilizado com finalidades terapêuticas na recuperação de atrofias musculares e tratamento de problemas respiratórios. Além disso, é importante como atividade física para manutenção da saúde e como meio de defesa contra afogamentos ou em operações de salvamento.



39 Aula natação - Estilo Crawl

3.1.2. História

A natação é tão antiga como o homem. Desde o início dos tempos, foi necessário nadar para se locomover, atravessar rios, lagos e mares em busca de abrigo e alimentos. A natação só começou a ser organizada no século XVII, no Japão, onde o Imperador determinou que ela fosse ensinada e praticada nas escolas, mas como o Japão era um país

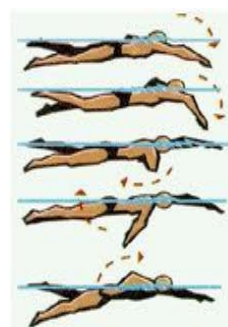
fechado, isso não se propagou ao resto do mundo. Foi em Inglaterra, em 1837, que a natação foi organizada como competição pela primeira vez, quando foi fundada a Sociedade Britânica de Natação. No início, o estilo adotado pelos atletas era bruços. Na década de 1870, J. Arthur *Trudgeon*, um instrutor inglês de natação, viajou para a América do Sul e observou um estilo alternativo de se nadar. Ele levou o novo estilo para a Inglaterra, onde era chamado “*trudgeon*”, hoje, conhecido como *crawl*.

A natação é um dos desportos nobres das Olimpíadas, ao lado do atletismo. Sempre foi um desporto olímpico, desde a primeira disputa em Atenas, 1896. Naquele ano, apenas os estilos livre (*crawl*) e bruços foram disputados. O estilo costas foi incluído nos Jogos de 1904, já a mariposa, surgiu como evolução dos bruços, na década de 1940.

3.1.3. Estilos

Crawl

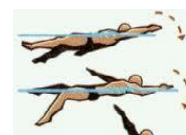
Neste estilo os braços movimentam-se alternadamente e as pernas para cima e para baixo. Durante o tempo todo, o nadador se mantém com a barriga para baixo. Depois de ter mergulhado, o nadador necessita de seguir todos os passos para realizar o nado crawl corretamente. Os braços são responsáveis pela velocidade. Na fase de propulsão, debaixo da água o braço faz um movimento parecido com um ponto de interrogação “?” ou um “S”. Com isso, o nadador consegue “empurrar” mais água e aumentar a sua propulsão verdadeira. Depois segue-se a fase fora da água, em que os braços devem ser projetados à frente, com os cotovelos dobrados e a ponta dos dedos ficando na diagonal, isto é, o polegar virado para baixo.



40 Técnica Crawl (retirado de Google imagens)

Costas

Neste estilo, o nadador permanece todo o percurso com o abdómen voltado para fora de água. A batida de pernas é semelhante à do Crawl. Os braços alongam-se sobre a cabeça alternadamente, entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mindinho seja o primeiro a penetrar na água. Nos seus

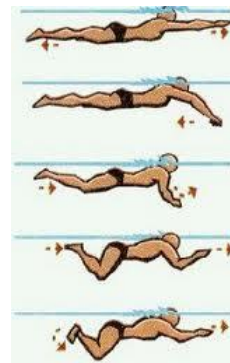


41 Técnica Costas (retirado de Google imagens)

movimentos até o quadril, o braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária.

Bruços

Este é o mais lento dos estilos, é executado com o corpo e os braços estendidos, as palmas das mãos voltadas para fora e o rosto dentro de água. As pernas são trazidas para junto do corpo, com os joelhos dobrados e abertos, enquanto os braços se abrem e recolhem à altura do peito. Em seguida, as pernas são impelidas para trás, para impulsionarem o nadador, num movimento parecido com o da rã, ao mesmo tempo em que os braços são estendidos para frente. A inspiração de ar é feita no final de puxar o braço, quando o nadador ergue a cabeça para fora da água.



42 Técnica Bruços
(retirado de Google
imagens)

Mariposa



43 Técnica Mariposa
(retirado de
Google imagens)

Este estilo surgiu como uma variação dos bruços, em que os braços eram lançados à frente por cima da água. O estilo foi criado em 1935 pelo americano Henry Myers. A partir de 1952, por determinação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), passou a ser prova específica, com a adoção de um movimento simultâneo e sincronizado dos pés, no plano vertical, o que aumentou a velocidade e deu origem ao estilo que atualmente é chamado mariposa.

Em geral os alunos que frequentaram estas aulas de apoio conseguiram obter os resultados pretendidos para poderem concluir a unidade curricular com sucesso.

3.2. *FitnessGram*

Foi-nos solicitado que nos deslocássemos à Escola Do 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico De Santa Clara do Agrupamento de Escolas da Área Urbana da Guarda a fim de promover o programa *FitnessGram* aos alunos do 5º e 6º ano de escolaridade.



44 Escola Santa Clara (retirado de Google imagens)

3.2.1. O que é?

O *FitnessGram* é um programa de educação da aptidão física para a saúde e destinado às crianças e jovens do ensino básico e secundário.



45 Logotipo *FitnessGram* (retirado de Google imagens)

O *FitnessGram* organiza-se segundo os conceitos da aptidão física orientada para o desenvolvimento harmonioso do aluno, através da participação num vasto leque de propostas de atividade física agradáveis e divertidas. (Sardinha, 2008)

O *FitnessGram* é um programa educativo, desenvolvido para auxiliar o Professor de Educação Física na avaliação e educação da aptidão e atividade física de crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos.

O *FitnessGram* contém os testes de aptidão física mais adaptados a estas idades e avalia o desempenho em 3 zonas distintas, a primeira em que o aluno “Necessita Melhorar”, a segunda identificam a “Zona Saudável” e a última “Acima da Zona Saudável”.

Segundo Sardinha, o *FitnessGram*, com base nos resultados, gera relatórios individualizados respeitantes a cada avaliação, com a respetiva classificação numa das três zonas. A cada desempenho está associado um aconselhamento personalizado.

O *FitnessGram* inclui o *ActivityGram*, cujos objetivos são avaliar os níveis habituais de atividade física e aconselhar o aluno, através do relatório individual.

A conceção e os materiais didáticos que o *FitnessGram* utiliza, configuram-no como um eficaz e atraente programa de Educação para a Saúde, tendo como finalidades:

- Autonomizar progressivamente o aluno, no processo de avaliação e interpretação da aptidão física;
- Aumentar a atividade física habitual e a participação desportiva durante a escolaridade
- Formar consumidores de atividade física para toda a vida, com vista à redução da taxa de sedentarismo;
-

3.2.2. Aplicação da Bateria de Testes *Fitnessgram*

De acordo com a informação disponibilizada no site oficial do Desporto Escolar, o programa *Fitnessgram* avalia três componentes da aptidão física consideradas importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. As três componentes são a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força muscular, resistência e flexibilidade).

3.2.2.1. Aptidão Aeróbia

Os professores podem seleccionar um dos seguintes testes:

- *Vaivém
- Corrida de 1 milha
- Marcha (Alunos do Secundário)

*Teste Recomendado



46 “Vaivém”: teste de aptidão aeróbia

3.2.2.2. Composição Corporal

- *Medição das Pregas Adiposas
- Índice de Massa Corporal

*Teste Recomendado



47 Balança, fita métrica e adipômetro

O Índice de Massa Corporal (IMC), um dos vários métodos possíveis para avaliar a composição corporal. O IMC é obtido através da divisão do peso (P), em quilos, pelo quadrado da altura (A), em metros e é calculado pela seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{PESO (kg)} / \text{ALTURA (m}^2\text{)}$$

Após o cálculo e de acordo com o resultado, é comparado na tabela seguinte que indica o grau de obesidade do indivíduo.

Abaixo do peso	Menor que 18,5
Peso normal	Entre 18,5 e 24,9
Acima do peso	Entre 25 e 30
Obesidade Moderada	Entre 30 e 40
Obesidade Mórbida	Acima de 40

3.2.2.3. Aptidão Muscular (Força, Resistência Muscular e Flexibilidade)

Força Abdominal e Resistência

- *Abdominais



48 Abdominais: teste de aptidão muscular (força média)

Fonte: www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/actividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php

3.2.2.4. Força e Flexibilidade do Tronco

- *Extensão do Tronco

*Teste Recomendado

3.2.2.5. Força Superior

- *Extensão de Braços
- Flexões de Braços em Suspensão Modificado
- Flexões de Braços em Suspensão
- Flexões de Braços em Suspensão

*Teste Recomendado



49 Extensão dos braços: teste de aptidão muscular (força superior)

(Fonte: www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/actividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php)

3.2.2.6. Força e Flexibilidade do Tronco

- *Extensão do Tronco

*Teste Recomendado



50 Extensão do tronco: teste de aptidão muscular (flexibilidade do tronco)

(Fonte: www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/atividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php)

3.2.2.7. Flexibilidade

- Senta e Alcança
- Flexibilidade de Ombros



51 “Senta e alcança”: teste de aptidão muscular (flexibilidade dos membros inferiores)

(Fonte: www.gdef-severimfaria.000space.com/pages/atividade-fisica-e-saude/fitnessgram.php)

Esta atividade não teve o sucesso pretendido na medida em que não foi possível obter todos os dados necessários, devido a não terem sido cumpridos certos protocolos necessários para a realização dos testes por parte dos responsáveis de algumas das estações onde eram realizados cada um dos testes, erros esses foram verificados pelo

Professor Carlos Marta, responsável pelo programa FitnessGram na escola onde foram efetuados os testes. Os dados registados até então foram utilizados por alguns alunos em estudos de investigação. Ficando assim a experiência para futuros trabalhos do mesmo género, ajudando a corrigir o que não esteve tão bem na realização desta atividade.

3.3. Receção e apresentação da ESECD às turmas de CET

Aquando da chegada dos alunos dos cursos de CET's à nossa escola, foi realizada uma apresentação dos espaços existentes na escola, entre os quais o ginásio de musculação, pavilhão de ginástica, Laboratório de Desporto, entre outros.

“Os cursos de especialização tecnológica (CET) são formações pós-secundária não superior que têm como objetivo conferir qualificação profissional do nível 5, sendo este tipo de qualificação obtida através de uma conjugação de uma formação secundária, geral ou profissional, com uma formação técnica pós-secundária e resulta numa qualificação que inclui conhecimentos e capacidades de nível superior, não exige, em geral, o domínio dos fundamentos científicos das diferentes áreas em causa e aquisição de capacidades e conhecimentos que permitam, através deles assumir, de forma geralmente autónoma ou de forma independente, responsabilidades de conceção e ou de direção e ou de gestão.”

4. Atividades Desenvolvidas

4.1. Caminhada/Magusto

Para promover a atividade física e para comemorar o São Martinho, juntou-se o “útil ao agradável” e realizou-se uma caminhada/magusto no dia 1 de Dezembro e foi organizada pelos estagiários com o apoio do Professor Carlos Sacadura, coordenando a caminhada e disponibilizando a Junta de Freguesia de Panóias de Baixo, onde se realizou o magusto e o término da caminhada.



52 Preparação do Almoço

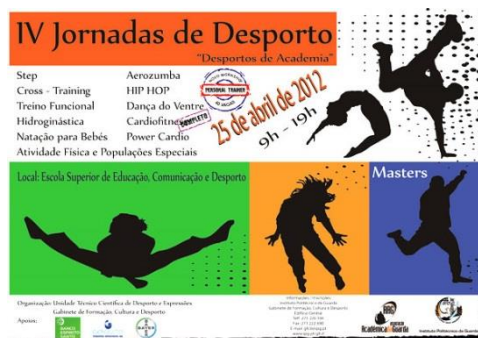
A atividade teve uma grande afluência por parte da comunidade escolar. Graças a uma boa divulgação e um bom planeamento tivemos o sucesso desejado para a boa disposição para todos os participantes.



53 Foto de Grupo no fim do convívio

4.2. *Workshops* - IV Jornadas de Desportos de Academia

Realizaram-se no dia 25 de Abril, as IV Jornadas de Desporto - Desportos de Academia. Os trabalhos começaram a decorrer, a partir das 9 horas, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e contemplam sessões de *step*, *cross-training*, treino funcional, hidroginástica, natação para bebés, atividade



54 Cartaz IV Jornadas de Desporto

física e populações especiais, aerozumba, *hip-hop*, dança do ventre, *cardiofitness* e *power-cardio*.

Estas jornadas foram organizadas pela Unidade Técnico-Científica de Desporto e Expressões da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto/IPG e Gabinete de Formação, Cultura e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda e respetivos estagiários relativos à Licenciatura em Desporto e Mestrado em Ciências do Desporto – Desportos de Academia.

A parte em que estive mais relacionado foram as avaliações físicas, tais como medição das pregas adiposas, análises de glicémia, IMC, medição da tensão arterial e frequência cardíaca. Tais procedimentos tivemos a ajuda de uma enfermeira ex-aluna da nossa instituição.

IV JORNADAS DE DESPORTO
"Desportos de Academia"

Nome: _____ Idade: _____
Sexo: F M Peso: _____ Kg Altura: _____ cm
Pratica alguma Atividade Física? Sim Não
Qual/Quais? _____

Avaliação:

- Frequência Cardíaca Máxima: _____ bpm
- FC Antes da Atividade Física: _____ bpm
- FC Depois da Atividade Física: _____ bpm
- Sístole: _____ mmHg Diástole: _____ mmHg
- Índice de Massa Corporal: _____
- Avaliação Glicémica: _____
- Cintura: _____ cm Anca: _____ cm
- Pregas
 - Pectoral: _____ Abdominal: _____ Crural: _____
 - Tricipital: _____ Supra ilíaca: _____ Crural: _____

Obrigado pela sua colaboração

55 Ficha de avaliação física utilizada no evento

4.3. Divulgação da Noite Europeia dos Investigadores

4.3.1. Divulgação Noite dos Investigadores na Volta a Portugal em Bicicleta

No passado dia 24 de Agosto, o Instituto Politécnico da Guarda e o Centro de Ciência Viva de Proença-a-Nova juntaram-se para divulgarem as atividades inseridas na Noite Europeia dos Investigadores 2012. Promoveu-se uma atividade associada à 8ª etapa da Volta em Portugal em Bicicleta, no espaço destinado à animação da competição, no Jardim José de Lemos, na Guarda.

Esta atividade permitiu demonstrar as noções físico-motoras como potenciadoras da performance desportiva assim como o impacto da prática do desporto no



56 Colaboradores do curso de Licenciatura e Mestrado em Desporto fazendo as respetivas avaliações

desenvolvimento e manutenção saudável do corpo humano. Os participantes tiveram oportunidade de utilizar bicicletas de indoor, equipamentos para avaliação da condição física e steps, com o objetivo de avaliarem a sua performance e condição física e de conhecerem o impacto da prática desportiva na saúde. Dávamos a conhecer os equipamentos que ali dispúnhamos (monitores de frequência cardíaca, bicicletas, etc...), de seguida anotávamos os dados do individuo e verificávamos a

frequência cardíaca antes do esforço e solicitávamos que fosse para uma das bicicletas estáticas e começasse a prova e quem estivesse a pedalar ia verificando que existia variações da sua frequência cardíaca de acordo com o aumento e a diminuição da carga. Anotávamos os dados da prova e entregávamos à pessoa dando a conhecer o evento que se iria realizar no dia 28 de setembro.



57 Cartaz Noite Europeia dos Investigadores 2012

Foi um momento de diversão e de aquisição de conhecimentos em que se aproveitou para divulgar as atividades que irão decorrer no próximo dia 28 de Setembro, na Guarda e em Proença-a-Nova.

Esta atividade contou com a colaboração do Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física.



58 Público utilizando Bikes Indoor

4.3.2. Noite Europeia dos Investigadores na Guarda

O Instituto Politécnico da Guarda foi uma das instituições que assinalou, no dia 28 de Setembro, a “Noite Europeia dos Investigadores”, um evento anual comemorado por toda a Europa de forma a celebrar a ciência e dar a conhecer a atividade dos investigadores científicos, nas diferentes áreas.

O IPG esteve integrado no projeto nacional coordenado pela Ciência Viva - Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica, o qual tem como principal objetivo aumentar o reconhecimento público dos investigadores nas suas diversas perspetivas.

Neste mesmo dia, teve lugar no IPG, uma conferência subordinada ao tema “Desporto e Ciência”, que teve como orador o Prof. Doutor Luís Taborda Barata (Presidente da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior).

Nesse mesmo dia, decorreu no Café Concerto do TMG uma atividade de *speed dating*, que contou com a colaboração do Teatro Municipal da Guarda. No local foi disponibilizado um Mural da Ciência e do Desporto para apoio da atividade de *speed dating*, onde os participantes no evento podem expressar os seus pensamentos.

Ao longo do *speed dating*, diferentes investigadores científicos, docentes do IPG, estiveram disponíveis para rápidas conversas individuais ou em grupo, com a população em geral, de modo a explicarem o que fazem enquanto Investigadores, bem como para responderem às questões que lhes forem colocadas.

Ao longo do dia a participação nesta atividade limitou-se, a assistir a conferência e a participar no speed dating, uma vez que a principal tarefa foi a de promoção desta atividade que foi relatada no ponto anterior.

5. Conclusão

Durante este ano letivo de estágio consegui desenvolver várias capacidades e ampliação de conhecimentos tanto na área da gestão, como em várias áreas do ensino/desporto. Das áreas todas desenvolvidas, todas elas me proporcionaram um enriquecimento como profissional do desporto que me permitiram alargar e consolidar vários conhecimentos e competências adquiridas durante a Licenciatura em Desporto e Mestrado em Ciências do Desporto.

O Ginásio foi uma excelente oportunidade para desenvolver competências a nível de aulas de grupo, fundamentais para o futuro da minha profissão.

Ao longo do estágio, várias tarefas e desafios foram-me propostos de modo a alargar as minhas competências e consolidar todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação. Nem tudo correu como se esperava e por vezes houve desafios que não foram totalmente superados, mas de um modo geral estive tudo dentro dos objetivos. Posso afirmar que o estágio foi essencial para colocar em prática os meus conhecimentos teóricos funcionando também como uma ótima preparação para entrar na vida profissional como Profissional de Desporto.

De acordo com o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, penso ter sido positivo em todos os aspetos, tanto a nível pessoal como profissional junto com os outros estagiários. A nível geral todos os objetivos foram atingidos, muitos destes objetivos foram atingidos através de uma necessidade de ultrapassar certos “obstáculos” que foram surgindo ao longo do estágio, sendo individualmente ou em grupo foram todos superados.

Desde que iniciei meu percurso nesta escola até o dia de hoje, tudo o que me foi proposto a realizar, uns melhores que outros, posso dizer que praticamente todos os objetivos foram cumpridos e foi com orgulho que terminei mais uma etapa na minha vida em um local que tanto me ofereceu e espero muito sinceramente ter conseguido retribuir de alguma forma.

6. Bibliografia

ACSM (2001). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 4th edition. Baltimore: Williams & Wilkins.

Barbosa, T e Queirós, T. (2004). Ensino da Natação. Col. Desporto Base. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportiva. RDA.

Barbosa, T e Queirós, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Lisboa: Xistarca Promoções e Publicações Desportiva RDA.

Bittencourt, N. (1986). Musculação: Uma abordagem metodológica. Rio de Janeiro: EdSprint, .

Barbanti, V. (2007). Anatomia da Musculação (1ª edição). São Paulo: Manole Ltda.

Bonachela, V. (1994). Manual Básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Editora sprint LTDA.

Cossenza, C. (2001). Musculação, métodos e sistemas (3ª edição) Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA.

Delavier, F. (2009). Guia dos Movimentos de Musculação (2ª edição) – Abordagem Anatómica. São Paulo: Manole.

Desporto Escolar. (s/d) Fitnessgram – Apresentação do Projeto Fitnessgram; Consultado em Fevereiro de 2013, em <http://www.desportoescolar.min-edu.pt/projectosEspeciais.aspx?id=133>

Garganta, R., Pista, A. & Roig, J. (2003). “Musculação – Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem – estar.” (1ª ed.). Colec. Fitness é Manz.

Hegedús, J. –(1972). Teoria general y especial dei entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Editorial Stadium.

Klaus (2008) Redes Urbanas. In: Duarte, Fábio; Quandt, Carlos; Souza, Queila. O Tempo Das Redes. Editora Perspetiva S/A.

Krasevec, J. & Grimes, D. (2001). Hidroginástica um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de condicionamento físico. São Paulo:Hemus.

Manz. (2008). Program Manual – BodyPump “Secrets to Changing the world – One class at a time”

Manz. (2008). Program Manual – BodyStep “Secrets to Changing the world – One class at a time”

Monteiro, W. (1998), Personal Training - Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico. Rio de Janeiro: Sprint.

Rocha, J. (1994). Hidroginástica Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Editora Sprint

Santos, R. e Cristianini, S. (1997). Hidro 1000 exercícios. 3ªEd. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA.

ZEICHNER, K. A formação reflexiva de professores: idéias e práticas. Lisboa, Educa, 1993.

Anexos

IPGym

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA



FICHA DE INSCRIÇÃO

DADOS PESSOAIS

NOME _____
IDADE _____ DATA DE NASCIMENTO ____/____/____
Nº BI _____ Nº CONTRIBUINTE _____
MORADA _____
CÓDIGO POSTAL _____ CIDADE _____
TELEFONE _____ TELEMÓVEL _____
EMAIL _____

ALUNO IPG

ESCOLA _____
CURSO _____
ANO _____
Nº ALUNO _____

DOCENTE IPG

ESCOLA _____
FUNÇÃO/CARGO _____
Nº FUNCIONÁRIO _____

FUNCIONÁRIO IPG

ESCOLA _____
FUNÇÃO/CARGO _____
Nº FUNCIONÁRIO _____

UTENTE EXTERNO AO IPG

PROFISSÃO _____

ASS: _____ DATA ____/____/____

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
AVALIAÇÃO E COMPOSIÇÃO CORPORAL








Nome: _____

Idade: _____ Género: _____

Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____








Pressão Arterial Sistólica: _____ Pressão Arterial Diastólica: _____

Frequência Cardíaca em Repouso: _____

Perímetros		
	Local de Medição	Valores
Torácico		_____
Cintura		_____
Anca		_____
Braço Tenso		_____
Braço Contraído		_____
Crural		_____
Geminal		_____

Laboratório de Desporto e Promoção da Actividade Física
2011/2012

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

Pregas Adiposas		
	Local de Medição	Valores
Tricipital		_____
Bicipital		_____
Supra-iliaca		_____
Peitoral		_____
Abdominal		_____
Crural		_____
Subescapular		_____
Geminal		_____

Laboratório de Desporto e Promoção da Actividade Física
2011/2012

2 - Ficha de Avaliação das Pregas adiposas

Avaliação Física

Nome:		Idade:		Data:	
Objectivos:		Frequência Semanal:		Tempo disponível por sessão:	
Tensão Arterial:		FCrep:		FCmáx:	
Altura:		Peso:		IMC:	
% Massa Gorda:		% Água:		% Massa Muscular:	
% Massa Óssea:					
Perímetros:		Braço direito:		Torácico:	
		Anca:		Cintura:	
		Coxa direita:		Gémeo direito:	
Pregas:		Bicipital direita:		Tricipital direita:	
		Sub-escapular:		Abdominal:	
		Crural:		Geminal:	
Teste Cardiorespiratório - Astrand		Carga:		RPM: 50	
				85%FCmáx	
1ºmin		2ºmin		3ºmin	
				4ºmin	
				5ºmin	
				6ºmin	
Flexões (1min):		Abdominals (1min):		Flexibilidade:	
Observações:					

Laboratório de Desporto e Promoção da Actividade Física – IPGym
2011 / 2012

3 - Ficha de Avaliação Física

PAR-Q & YOU (Questionário para pessoas entre 15 e 69)

Este questionário informa o utente, entre os 15 e os 69 anos, da necessidade de procurar o médico antes de iniciar a prática desportiva. Indivíduos com idade superior a 69 anos que não pratiquem atividade física regularmente, devem procurar o médico antes de iniciar a prática.

Por favor, leia as perguntas com atenção e responda a cada uma, honestamente, SIM ou NÃO.

Questões	Sim	Não
1. O seu médico já disse que você tem problemas cardíacos?		
2. Costuma ter dores no coração e no peito?		
3. Tem muitas vezes sensação de desmaio ou tm ataques de tontura graves?		
4. O seu médico nunca lhe disse que você tem um problema ósseo ou articular, como a artrite, que tem sido agravado pelo exercício, ou pode ser agravado com exercícios?		
5. Existe uma boa razão física não mencionada até ao momento que o impeçam de seguir um programa de atividade, mesmo que você queira?		
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a tensão arterial ou para problemas cardíacos?		
7. Tem mais de 65 anos e nunca praticou exercício vigoroso?		

Se respondeu **SIM** a uma ou mais questões consulte o seu médico antes de iniciar a prática desportiva ou antes de realizar algum teste de aptidão. Deve poder fazer qualquer tipo de atividade, desde que comece de forma lenta e vá aumentando gradualmente. Poderá ter que fazer algumas restrições quanto aos exercícios seguros para si. Procure informar-se acerca dos programas que não são seguros para si e os que o podem ajudar.

Se respondeu, honestamente, **NÃO** a todas as perguntas, tem uma garantia razoável de que deve tornar-se ou manter-se fisicamente ativo.

Laboratório de Desporto e Promoção da Actividade Física – IPGym

2011 / 2012



ESECD
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Registo de Presenças Aulas de Grupo

Modalidade: _____

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

Data __/__/__

Monitor _____

5 - Ficha de presenças das aulas de grupo



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

HORÁRIO ESTAGIÁRIOS

	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	
SEGUNDA	Carlos Júnior Patrícia Luís Cerqueira Luís Ribeiro João Pereira																							
TERÇA	Carlos Júnior Patrícia Luís Ribeiro João Pereira																							
QUARTA	Carlos Júnior Patrícia Luís Ribeiro João Pereira																							
QUINTA	Carlos Júnior Patrícia Luís Cerqueira Luís Ribeiro João Pereira	REUNIÃO ORIENTADORA DE ESTÁGIO	REUNIÃO ESTAGIÁRIOS																					
SEXTA	Carlos Júnior Patrícia Luís Ribeiro João Pereira																							

6 - Horários dos Estagiários

IPGYM

SEMANA ABERTA
DE 26/09 ATÉ 30/09
APARECE!

ENTRADA GRATUITA
Nas aulas de Grupo e Ginásio

CIRCUIT TRAINING
LOCALIZADO

STEP / AERÓBICA
TOTAL COMBAT

MULTIUSO
TOTAL FITNESS

ESECD
Escola Superior de Educação, Comunicação e Design

7 - Cartaz de divulgação IPGYM



8 - Cartões dos Utentes

IPGym

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Laboratório de Desporto e Promoção de Actividade Física

HORÁRIO Aulas de Grupo

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12:45-13:30		Total Fitness		Total Fitness	
13:30-14:00		ABS		ABS	
15:00-16:00					Localizada
16:00-17:00		Stretching			
17:00-18:00					
18:00-18:45	Total Combat	Step Aeróbica	Circuit Training	Step Aeróbica	Circuit Training
18:50-19:35	Total Pump	Localizada	Localizada	Total Pump	

USO OBRIGATÓRIO DE TOALHA



9 - Cartões dos Utentes