



# IPG

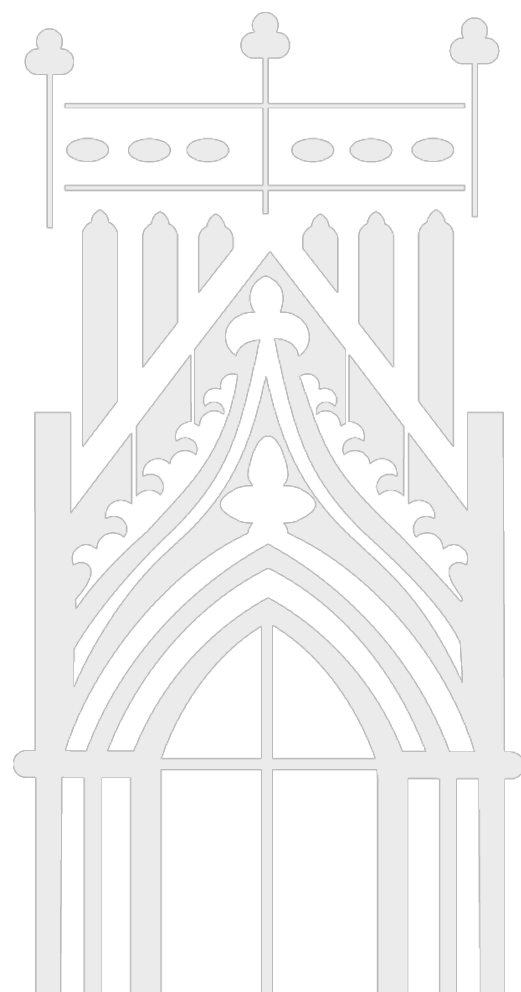
Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

Mestrado em Ciências do Desporto  
Desportos de Academia

Relatório de Estágio Profissionalizante

Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

junho | 2013



Escola Superior de  
Educação, Comunicação  
e Desporto

## **Abstract**

This document arises under the Vocational Training inserted into the Masters Course in Sports Science, specializing in Sports Academy, taught at the School of Education, Communication and Sport Polytechnic Institute of Guarda.

The internship is considered an essential process of learning because it allows the trainee to face challenges to a successful and efficient future practice, thus having the opportunity to connect theory and practice, and meet the educational reality. This compromises the trainee responsibility in developed, attendance, autonomy in activities, plan and predict outcomes actions.

In this sense should be understood as constituting part of the ongoing development of a professional. We characterize this time as a process of overcoming difficulties, acquiring experiences and learning that constitute the essential foundation for more complex learning to a future life quality.

The Vocational Training is the externalization of skills acquired outside academic boundaries, with the aim of developing their expertise to public and private companies, correlating theory and practice, contributing to an analysis of strengths and weaknesses of organizations and proposing improvements to the public and private institutions.

The internship sites allowed the student to assimilate availability of your theoretical knowledge with the problems only through the practical day -to-day are checked. Thus, the various situations that provided the exchange of experiences have made, the future professional, stay prepared to work in different areas related to their academic training.

Then it is intended in this report to characterize and identify the place of internship, as well as report the activities. In this sequence, the present document will be presented the identification of stakeholders, general and specific objectives developed along the same, characterization of the target population, the presentation of activities (time stage, activities and schedule) plan and, in the end, will be presented introduce an appointment in order to strengthen the ideas defended it-will.

**Key-words:** Stage, Swimming, Learning, Gym, Cardio.

## **Resumo**

Este documento surge no âmbito do Estágio Profissionalizante inserido no Curso de Mestrado em Ciências do Desporto, na especialidade de Desportos de Academia, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio é considerado um processo de aprendizagem imprescindível, pois permite ao estagiário enfrentar desafios para uma prática futura profícua e eficiente, tendo assim a oportunidade de interligar a teoria e a prática, e conhecer a realidade educativa. Este compromete ao estagiário responsabilidade nas ações desenvolvidas, assiduidade, autonomia na realização das atividades, planificar e prever resultados.

Neste sentido deve ser entendido como uma parte do contínuo que constitui o desenvolvimento de um profissional. Caracterizamos este momento como um processo de superação de dificuldades, aquisição de experiências e aprendizagens que constituem a base essencial para aprendizagens mais complexas, para uma vida futura de qualidade.

O Estágio Profissionalizante é a exteriorização das competências adquiridas fora dos limites académicos, tendo como intuito o desenvolvimento dos seus conhecimentos junto das empresas públicas e privadas, correlacionando a teoria e a prática, contribuindo para uma análise de pontos fortes e fracos das organizações e propondo melhorias para as instituições públicas e privadas.

O local de estágio permitiu ao aluno a disponibilidade de assimilar o seu conhecimento teórico com os problemas que somente através da prática do dia-a-dia são verificados. Assim, as várias situações em que se proporcionaram a troca de experiências fizeram com que, o futuro profissional, ficasse preparado para atuar em diferentes áreas relacionadas com a sua formação académica.

Pretende-se, então, com este relatório caracterizar e identificar o local de estágio, bem como relatar as atividades desenvolvidas. Nesta sequência, no presente documento será apresentada a identificação dos agentes envolvidos, objetivos gerais e específicos desenvolvidos ao longo do mesmo, caracterização da população alvo, apresentação do plano de atividades (horário de estágio, atividades e cronograma) e, no final, apresentar-se-á um apontamento de modo a fortalecer as ideias defendidas.

**Palavras-chave:** Estágio, Natação, Aprendizagem, Ginásio, Cardiofitness.

# 1. Caracterização e identificação do local de estágio

## 1 – Caracterização e identificação do local de estágio

### 1.1 – Caracterização do meio envolvente

O estágio profissionalizante foi desenvolvido na Esposende 2000 EEM, mais propriamente no edifício das piscinas Foz do Cávado, na cidade de Esposende.

#### 1.1.1 – Localização

Esposende (Câmara Municipal de Esposende, s/d) é uma cidade portuguesa no Distrito de Braga, região Norte e sub-região do Cávado, com cerca de 3.471 habitantes (Census 2001) e possui uma área total de 1,85 km<sup>2</sup>.

Esposende é também sede de um pequeno município, um dos 305 concelhos de Portugal e localiza-se no Norte de Portugal, Província do Minho, Distrito de Braga, na foz do rio Cávado. É limitado a norte pelo município de Viana do Castelo, a leste pelo de Barcelos, a sul pelo da Póvoa de Varzim e a oeste pelo Oceano Atlântico.

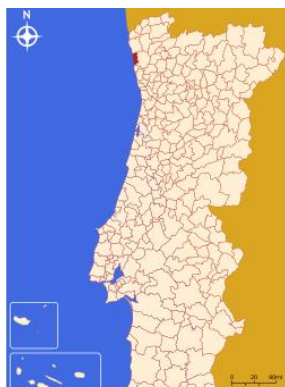
O Concelho de Esposende é constituído por 15 Freguesias (Antas, Apúlia, Belinho, Curvos, Esposende, Fão, Fonte Boa, Forjães, Gandra, Gemeses, Mar, Marinhas, Palmeira de Faro, Rio Tinto e Vila Chã) e abarca uma área de 95,4Km<sup>2</sup>. Sendo o segundo Concelho mais pequeno do distrito de Braga, habitam nele 34.625 pessoas e é também

aquele que apresenta a maior densidade populacional (334 habitantes/Km<sup>2</sup>) de toda a província do Minho. É o único concelho do distrito de Braga banhado pelo Oceano Atlântico.

O Concelho de Esposende estende-se ao longo de, aproximadamente, 18 km de costa.



**Ilustração 1 - Brasão da cidade de Esposende (Fonte: EBI/JI Góios, 2011).**



**Ilustração 3 - Mapa do concelho de Esposende (Fonte: Memória Portuguesa, 2009).**



**Ilustração 2 - Mapa das freguesias de Esposende (Fonte: Bombeiros Voluntários de Esposende, 2011).**

## **1.2 - A Esposende 2000 - Atividades Desportivas e Recreativas, E.M**

### **1.2.1 Informação Societária**

De acordo com os dados da Esposende 2000 (s/d), podemos referir a seguinte informação relativamente à Instituição de Estágio:

Constituição - A Esposende 2000 EEM foi constituída no dia 5 de novembro de 1996, sendo o Município de Esposende o detentor da totalidade do seu capital.

Enquadramento Legal - Lei n.º 53-F/2006 de 29 de dezembro aprova o regime jurídico do setor empresarial local.

Objeto social - Gestão, manutenção, exploração e concessão dos equipamentos sociais que, para esses fins, lhe sejam destinados pela Câmara Municipal de Esposende, bem como a promoção e realização de atividades de animação desportiva, recreativa e cultural, iniciativas de carácter socioeconómico, científico e turístico.

CAE Principal - 93110-R3

CAE Secundário (1) - 90040-R3

Capital social - 100.000 € (Cem mil Euros), integralmente realizado.

Sede - Avenida Engenheiro Arantes e Oliveira, 4740-204 Esposende.

Órgãos sociais:

- Conselho de Administração
  - Nome: Rui Manuel Martins Pereira
  - Cargo: Presidente
  - Nome: Adelino Carvalho do Vale
  - Cargo: 1º Vogal
  - Nome: Manuel António Barbosa Gomes
  - Cargo: 2º Vogal

- Fiscal Único

Nome: Patrício, Moreira, Valente & Associados SROC, representada por Joaquim Filipe Martins de Moura Areosa, Roc.

Atualmente, esta empresa é responsável pela gestão das Piscinas Foz do Cávado, Clube de Saúde, Piscinas Municipais de Forjães e pelo Auditório Municipal de Esposende. Tem vindo ainda a consolidar a sua atuação no âmbito da animação outdoor e nas atividades desportivas realizadas no concelho.

Dados da entidade:

- Nome: Esposende 2000 - Atividades Desportivas e Recreativas, E.M.
- Morada: Avenida Engenheiro Arantes e Oliveira
- Código Postal: 4740-204 Esposende
- Concelho: Esposende
- Distrito: Braga
- Telefone: 253 964 182
- Fax: 253 964 183
- E-mail: esposende2000@esposende2000.pt
- Web: www.esposende2000.pt



**Ilustração 4 - Logótipo da Empresa (Fonte: Esposende 2000, s/d).**



**Ilustração 5 - Edifício Foz do Cávado.**

### 1.2.2 - Organograma da Empresa Esposende 2000 EEM

O organograma seguinte representa a estrutura formal da organização da Empresa Esposende 2000.

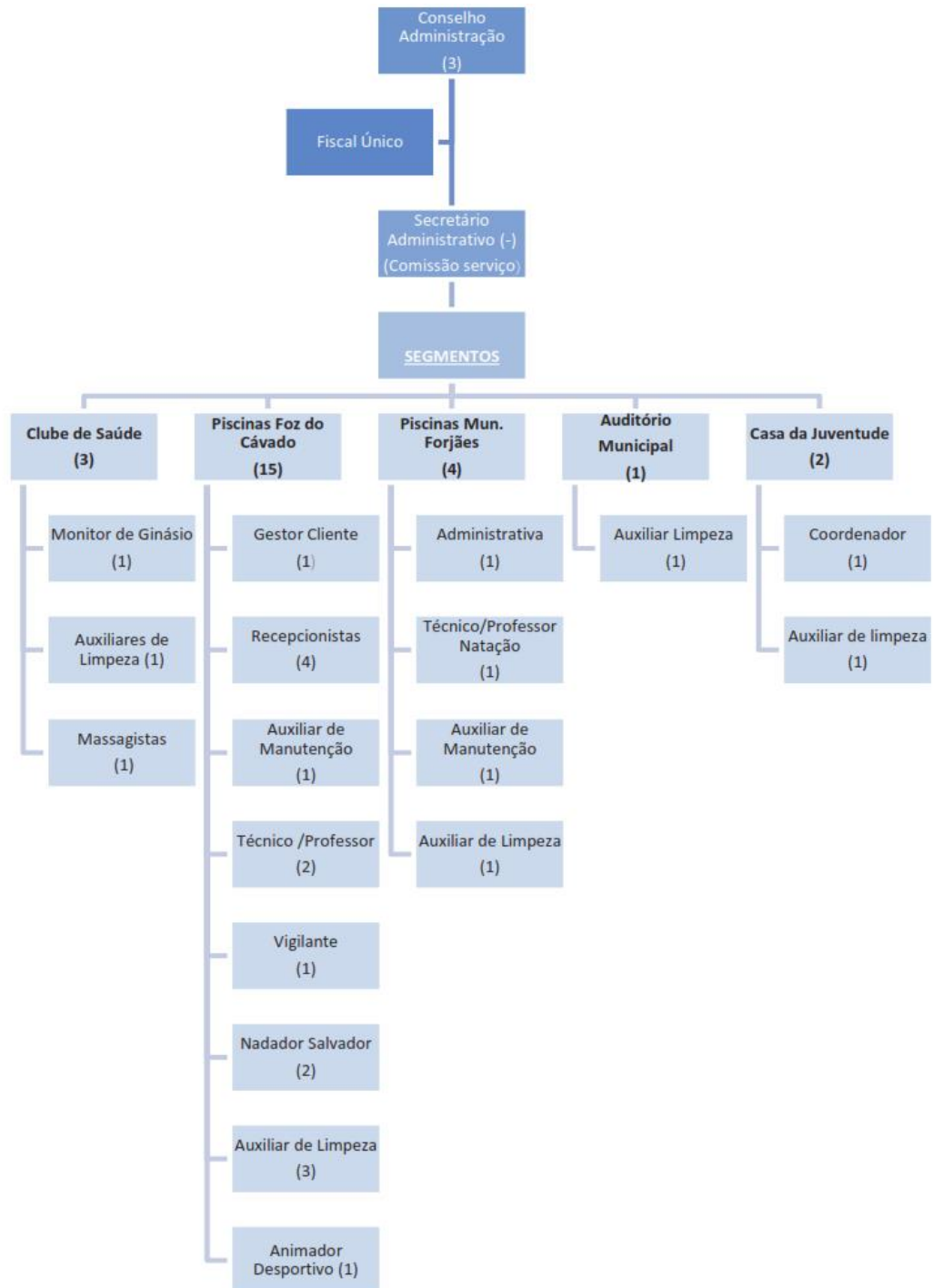
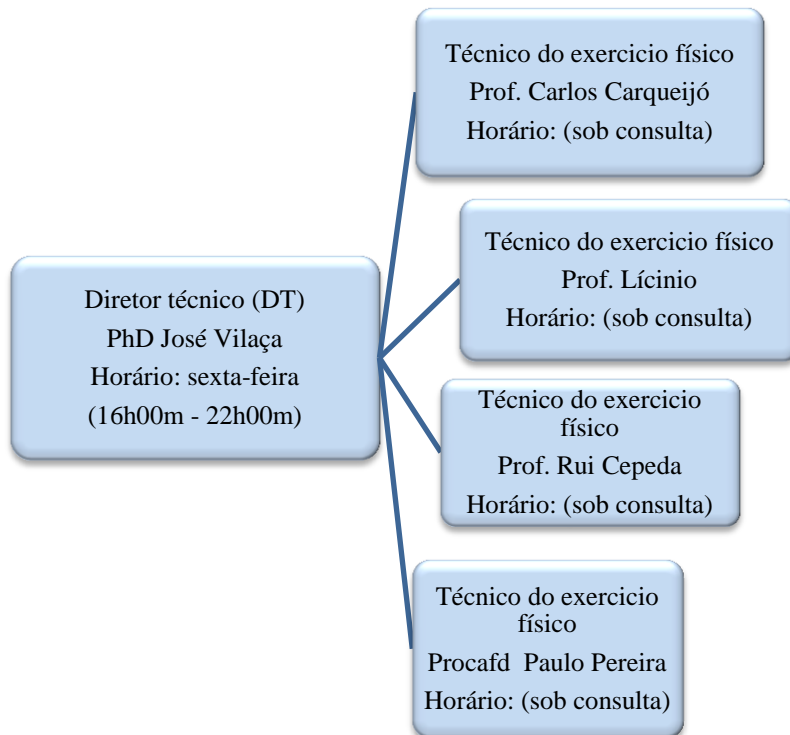


Ilustração 6 – Organograma (Fonte: Esposende 2000, s/d).



**1.2.2.1 - Estrutura técnica do ginásio do Clube de Saúde**

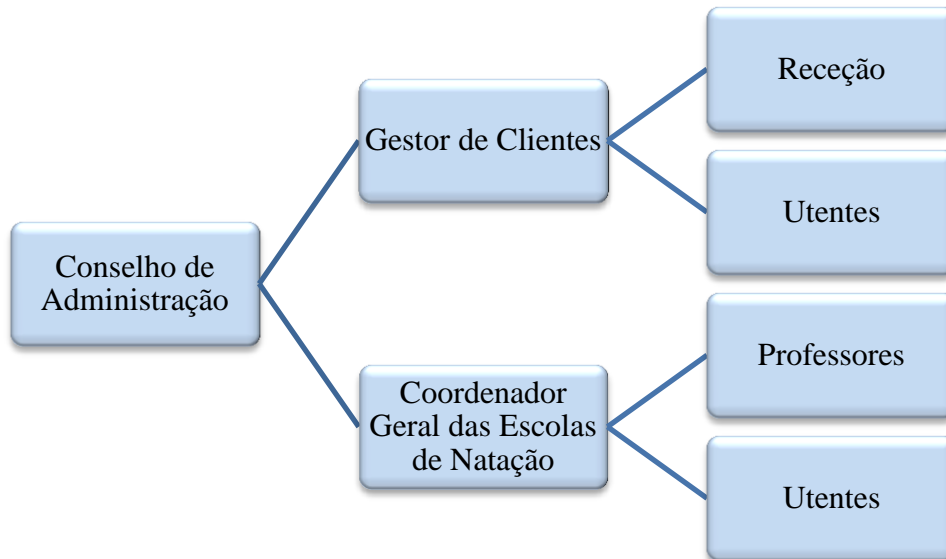
A estrutura técnica do ginásio do Clube de Saúde da Empresa Esposende 2000 é composta de forma hierárquica pelos seguintes elementos:



**Ilustração 7 - Estrutura técnica do ginásio do clube de saúde (Fonte: Esposende 2000, s/d).**

### ***1.2.2.2 - Estrutura técnica da escola de natação***

Na figura seguinte (ilustração 8) apresentamos a estrutura técnica da escola de natação da Empresa Esposende 2000, hierarquicamente:



**Ilustração 8 - Estrutura técnica da escola de natação (Fonte: Esposende 2000, s/d).**

## **1.2.3 – Espaços/Recursos materiais**

### ***1.2.3.1 - Complexo de Piscinas Foz do Cávado***

O complexo é constituído pelos seguintes Espaços e/ou Equipamentos/Serviços:

- Clube de Saúde;
- Piscina interior com ondas;
- Piscina exterior de água salgada;
- Jacuzzi/hidromassagem;
- Jato de água;
- Piscina infantil;
- Solário;
- Hidroginástica.

**1.2.3.1.1 - Clube de Saúde - Health Club****Musculação e Cardiofitness**

Nesta modalidade estão englobados todos os exercícios que exercitam os grupos musculares consoante os objetivos pretendidos, sendo benéficos para melhorar o tónus muscular, retardar o envelhecimento, prevenir o risco de acidentes cardiovasculares e melhorar a postura corporal.

O ginásio de musculação e cardiofitness (ilustração 9) encontra-se equipado com várias máquinas de cardiofitness, como também de musculação e pesos livres, tal como se apresenta no quadro abaixo (tabela 1):

**Tabela 1: Material do ginásio de musculação e cardiofitness.**

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>
<b>Passadeira</b>	5
<b>Remo</b>	2
<b>Elíptica/Walker</b>	4
<b>Cicloergómetro braços</b>	1
<b>Cicloergómetro pernas</b>	1
<b>Step</b>	1
<b>Bicicleta estática</b>	13
<b>Banco de lombares/abdominais</b>	1
<b>Multifunções</b>	1
<b>Smith Machine</b>	1
<b>Banco Supino</b>	3
<b>Banco Abdominal declinado</b>	1
<b>Ketelbell 2kg-20kg</b>	16
<b>Halteres 1kg-10kg</b>	20
<b>Medicine Ball</b>	5
<b>Bosu</b>	7
<b>Barra Scott</b>	2
<b>Esteiras</b>	20
<b>Pesos livres</b>	24
<b>Leg extension</b>	1
<b>Leg Curl</b>	1
<b>Press pernas</b>	1
<b>Press pernas inclinado</b>	1
<b>Cadeira flexora</b>	1
<b>Adutor/Abdutor e Extensão/Flexão</b>	1
<b>Puxador/Remada horizontal</b>	1
<b>Remo T</b>	1
<b>Puxador vertical</b>	2
<b>Peck-deck</b>	1
<b>Press ombros</b>	1
<b>Press horizontal</b>	1
<b>Supino</b>	1



**Ilustração 9 - Sala de cardiofitness e musculação.**

### Massagens

A massagem, de um modo geral, proporciona condições excelentes para qualquer tipo de lesão ou recuperação, induzindo uma profunda e duradoura sensação de bem estar (ilustração 10).



**Ilustração 10 - Sala de massagens.**

### Sauna Seca e Banho Turco

No Clube de Saúde poderá ainda disfrutar da Sauna Seca e Banho Turco (ilustração 11), que têm um efeito calmante, desintoxicante e terapêutico.



**Ilustração 11 - Zona de sauna e banho turco.**

No Clube de Saúde, de acordo com a informação disponibilizada pela Esposende 2000 (s/d), ainda podem ser praticadas aulas de grupo, tais como:

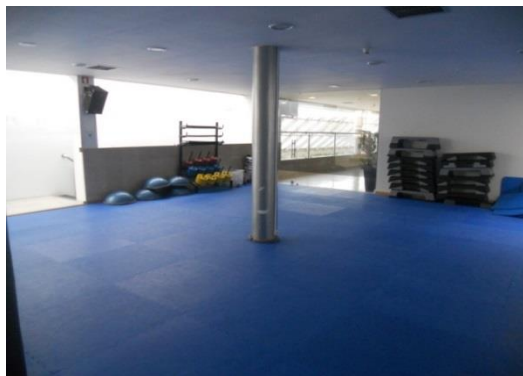
i) Spinning: modalidade de grupo que se baseia na simulação *indoor* da prática do ciclismo, através de uma combinação de música, diferentes ritmos e intensidades e um ambiente festivo, onde se pretende criar um clima agradável para a prática de exercício físico. Em termos fisiológicos, permite uma melhoria do sistema cardiorrespiratório.

ii) Ginástica localizada/Pump/GAP: estas modalidades de academia têm como principal objetivo a melhoria do sistema neuromuscular, de uma forma atrativa.

Revela-se como um meio eficaz de tonificação muscular, redução da percentagem de massa gorda, aumento da capacidade de realizar as tarefas diárias e da densidade mineral óssea.

iii) Ritmos: esta modalidade compreende um conjunto de atividades, nomeadamente, a ginástica aeróbia, o step, o kickboxing e zumba.

A sala das aulas de grupo (ilustração 12), também contém materiais que auxiliam essas aulas, tais como, esteiras, bandas elásticas, fitballs, bosus, steps, barras e discos de pesos livres.



**Ilustração 12 - Sala de aulas de grupo.**

No gabinete do ginásio (ilustração 13) encontram-se instrumentos de avaliação, para poder avaliar os utentes e para posterior prescrição do exercício. Instrumentos estes, como por exemplo a balança digital, cardiofrequêncímetros e fitas métricas.



**Ilustração 13 - Gabinete do Clube de Saúde.**

#### ***1.2.3.1.2 - Piscinas - Natação:***

Relativamente a estes espaços existem as seguintes piscinas, que tem o seu horário de funcionamento como adiante se refere:

- Crianças, Jovens e Adultos;
- Bebés (6 meses aos 3 anos);
- Grávidas e Classes de Terapia.

Horário (Piscina Interior):

Semana - 09h30 às 22h00.

Fim de Semana / Feriados - 09h30 às 20h30.

Horário (Piscina Exterior) 15 Maio a 12 Setembro:

Diariamente - 09h30 às 20h00.

A piscina interior (ilustração 14) com uma área de 600 m<sup>2</sup> e um volume de 550 m<sup>3</sup> é uma piscina de água aquecida, a uma temperatura média de 28°, vocacionada para momentos de lazer, aprendizagem e/ou aperfeiçoamento da natação.

Completada com hidromassagem (temperatura média de 35°) e com som subaquático, constitui um atrativo na região e mesmo no país, na medida em que, numa cadência horária e durante cerca de 5 minutos, produz ondulação, proporcionando a

sensação de presença do mar, num ambiente de máxima segurança e conforto. A sua profundidade é crescente, atingindo no seu ponto máximo 1,80 metros. Esta tem uma lotação instantânea de 300 utentes, funciona durante todo o ano, tendo uma lotação máxima diária de 1200 utentes.

O complexo compreende ainda duas piscinas para crianças, de diferentes profundidades e temperaturas adequadas a cada idade.



**Ilustração 14: Piscinas.**

Relativamente à piscina exterior (ilustração 15) (funciona apenas na época balnear) é uma piscina com água salgada, constituída por um espaço para crianças (área de  $88\text{m}^2$  e volume de  $35\text{m}^3$ ) e outro para adultos (área de  $686\text{m}^2$ , volume de  $872\text{m}^3$  e profundidade máxima de 2m). Esta tem uma lotação instantânea de 686 utentes, funciona apenas na época balnear, tendo uma lotação máxima diária de 2744 utentes.



**Ilustração 15 - Piscina exterior (Fonte: TurisTrevo, 2010).**

No que concerne à natação para bebés e de acordo com o definido pela Esposende 2000 (s/d), o objetivo consiste em despertar o gosto e o prazer pelo convívio em segurança com a água (adaptação ao meio aquático), desenvolvendo a sua noção espaço-temporal, o domínio corporal na água e a autoconfiança. O acompanhamento

feito pelos pais estreita ainda mais os laços afetivos, num meio altamente relaxante e estimulante.

A hidroginástica é especialmente indicada para grávidas, idosos ou como terapêutica para pessoas obesas ou com problemas de coluna e articulações. Em termos articulares, o exercício na água permite grandes amplitudes de movimento, com uma diminuição do impacto e da sobrecarga osteoarticular.

Nas piscinas, de modo a auxiliar as aulas de natação e hidroginástica, existem equipamentos que permitem a melhoria do treino e das aulas, como é o caso das aulas de adaptação ao meio aquático. Assim, os frequentadores desta instalação podem usufruir de vários equipamentos, tais como, rolos de espuma, pranchas e argolas.

No exterior do complexo (ilustração 16), ainda se pode disfrutar da bonita paisagem ao longo da marginal onde se encontra um longo circuito de manutenção, vias para caminhar, andar de bicicleta e correr.



**Ilustração 16 - Circuito de manutenção no exterior.**

### ***1.2.3.2 - Complexo de Piscinas de Forjães***

Este complexo é composto por duas piscinas, abrangendo, então, os serviços de:

- Aprendizagem geral;
- Aprendizagem para bebés;
- Hidroginástica;
- Hidroterapia;
- Lazer.

Seguidamente, apresentaremos as características da piscina interior, como também da piscina exterior, do Complexo de Forjães.



- Piscina interior (ilustração 17):

- Área de 135 m<sup>2</sup> - plano de água;
- Aquecida a 28°;
- 4 Pistas;
- Bar de apoio;
- Vestiários individuais e salas;
- Receção.



**Ilustração 17 - Piscina interior de Forjões**  
(Fonte: Esposende 2000, s/d).

- Piscina Exterior (ilustração 18):

- Área de 320 m<sup>2</sup> - plano de água;
- 6 pistas;
- Vestiários individuais e salas;
- Lotação instantânea - 300 utentes.



**Ilustração 18 - Piscina exterior de Forjões**  
(Fonte: Esposende 2000, s/d).

## 2. Estágio

## **2.1 – Objetivos do estágio**

### **2.1.1 – Gerais**

Foram propostos como objetivos gerais, dar apoio no ginásio de musculação e cardiofitness (Clube de Saúde), bem como aulas no meio aquático (natação e hidroginástica), interagindo com vários tipos de população de modo a enriquecer os conhecimentos na área de Desportos de Academia.

### **2.1.2 – Específicos**

Pretendia-se que, como objetivos específicos, o aluno adquirisse competências técnicas de intervenção metodológicas e pedagógicas em contexto de sala de musculação, atividades fitness e atividades aquáticas. Neste seguimento foi proposto a elaboração de um DVD didático, de modo a que o aluno adquirisse competência superior no ensino e execução dos diferentes exercícios de treino de força. A aquisição de um conhecimento prático da organização de uma empresa, direcionada para a prestação de serviços, na área do exercício físico e saúde, foi, também, um dos objetivos deste estágio profissionalizante.

## 2.2 – Inserção do estagiário na entidade

No decorrer do estágio, o estagiário inseriu-se nas diferentes estruturas como um dos técnicos responsáveis pelas atividades, como se pode averiguar nas figuras seguintes (ilustração 19 e 20):

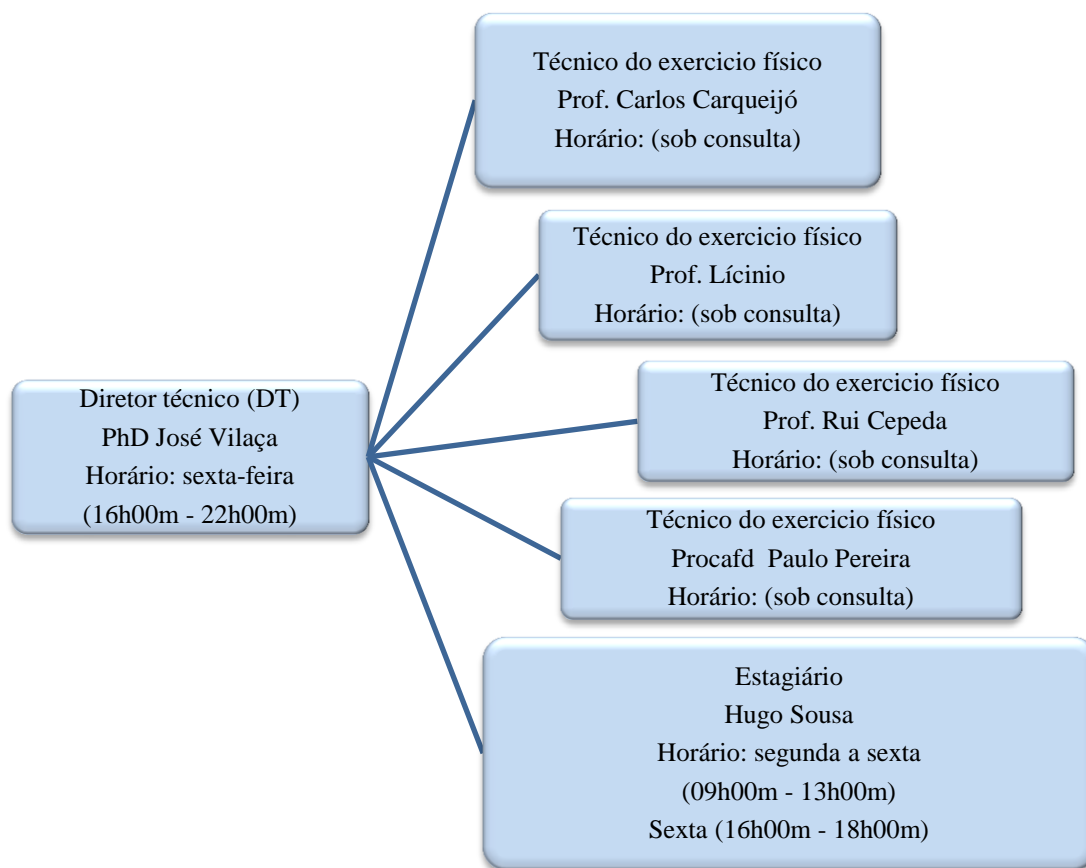
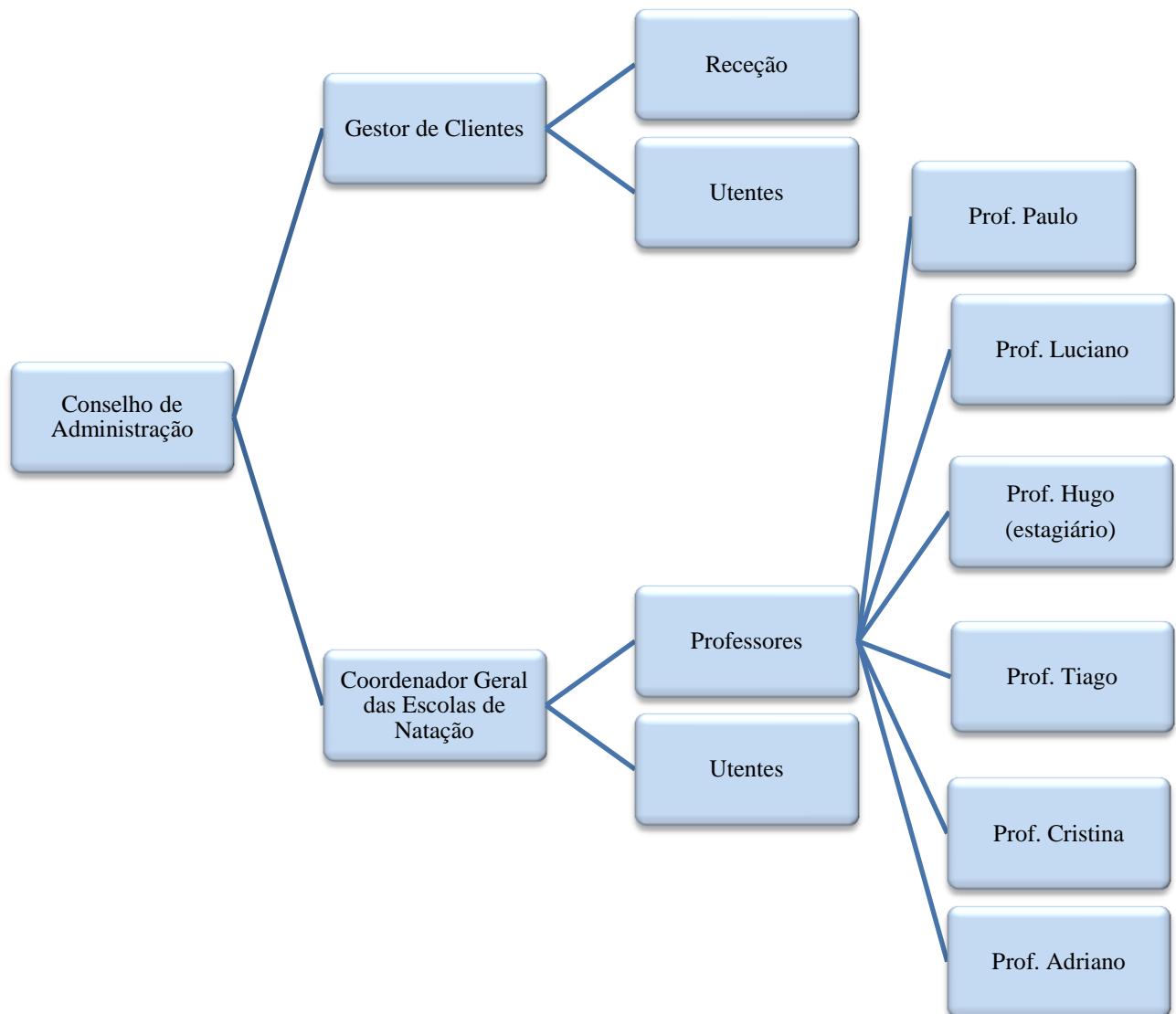


Ilustração 19 - Estagiário na estrutura técnica do ginásio do clube de saúde.



**Ilustração 20 -Estagiário na estrutura técnica da Escola de Natação.**

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

No decorrer do estágio contactou-se com diferentes escalões etários. Relativamente à área da natação esteve-se em contacto com crianças, portadores de deficiência mental, jovens com necessidades educativas especiais e população sénior. Enquanto que, na área da musculação e cardiofitness, acompanhou-se um grupo mais heterogéneo com idades compreendidas entre os 20 e os 80 anos.

Na natação, as turmas foram divididas segundo as suas necessidades, sendo estas a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM), jovens com Necessidades Educativas Especiais das Marinhas e a turma sénior Dar Vida aos Anos, de cariz social. Relativamente ao nível de aprendizagem a população estava distribuída pelas turmas 2 e 16.

### **2.3.1 – APPACDM (Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental)**

Nesta turma estiveram presentes alunos portadores de deficiência mental, com idades compreendidas entre os 9 e os 40 anos.

O caso que se acompanhou foi de um adulto com deficiência mental, devido à contração de toxoplasmose por parte da sua mãe durante a gestação.

Segundo o Guia infantil (2012), a transmissão da toxoplasmose (*Toxoplasma gondii*) pode ser feita pelo consumo de frutas, verduras, e legumes mal lavados, sendo transmitida ao feto através do sangue. Quando é contraída durante a gravidez pode provocar um aborto espontâneo ou o nascimento sem vida do bebé. Aproximadamente um em cada dez bebés nasce com uma infeção de toxoplasmose evidente. Alguns podem morrer poucos dias após nascer, enquanto que os que sobrevivem podem sofrer com infeções nos olhos, no fígado, e no baço, ou ainda, podem sofrer pneumonia e apresentar icterícia (olhos e pele amareladas). Podem ainda sofrer também de doenças mais graves, tais como, o retardamento mental, paralisia cerebral e ataques de apoplexia (hemorragia cerebral que determina a suspensão da sensibilidade e do movimento).

A promoção de atividades aquáticas para a criança portadora de deficiência acontece tal como na criança normal, cada vez mais cedo na sua vida. Esta ênfase dada à atividade neste meio, no período pré-escolar, resulta da descoberta dos benefícios psicomotores e sociais que podem ser conquistados pela criança, para além dos de ordem higiénica, de saúde e de segurança. Desta forma, o contacto com a água provoca efeitos positivos na ativação do trabalho cardíaco, respiratório e metabólico, como também, melhor circulação periférica e alívio da dor, particularmente em alguns casos de deficiência motora pela menor sensibilidade das terminações nervosas e quebra da tonicidade muscular (Varela, 1986).

### 2.3.2 - NEE Marinhas (Centro Social Juventude Unida Marinhas – Necessidades Educativas Especiais)

O conceito de Necessidades Educativas Especiais (NEE) começou a ser difundido a partir da sua adoção através do relatório Warnock, apresentado ao Parlamento do Reino Unido, pela Secretaria de Estado para a Educação e Ciência, Secretaria do Estado para a Escócia e a Secretaria do Estado para o País de Gales (InterNEE, s/d). Este relatório surgiu no âmbito do 1º comité do Reino Unido, presidido por Mary Warnock, com o intuito de rever o atendimento às pessoas portadoras de deficiência.

Os resultados evidenciaram que uma em cada cinco crianças apresenta NEE, em alguns períodos do seu percurso escolar, no entanto, não existe essa proporção de alunos portadores de deficiência. Daí o aparecimento do conceito de NEE.

Neste seguimento, um educando tem NEE quando apresenta problemas de aprendizagem no decorrer da sua escolaridade, exigindo uma atenção específica e a utilização de diferentes recursos educativos em comparação com os colegas.

O conceito foi adotado em 1994 na “Declaração de Salamanca”, e redefinido como abrangendo “todas as crianças ou jovens cujas carências se relacionam com deficiências ou dificuldades escolares” (Unesco, 1994, p.6), compreendendo crianças com deficiência ou sobredotadas, crianças da rua ou que trabalham, crianças de populações remotas ou nómadas, crianças de minorias étnicas ou culturais e crianças de áreas ou grupos desfavorecidos ou marginais. Em 1980, Philip Wood distinguiu três níveis de caracterização das pessoas portadoras de deficiência, que apresentou na Organização Mundial de Saúde, como se pode verificar no quadro seguinte (tabela 2):

**Tabela 2: Níveis de caracterização das pessoas portadoras de deficiência (Fonte: InterNEE, s/d).**

Deficiência	Deficiência representa toda a alteração do corpo ou da aparência física, de um órgão ou de uma função qualquer que ela seja. Em termos gerais, refletem perturbações ao nível do órgão.
Incapacidade	Reflete as consequências das deficiências em termos de desempenho e atividade funcional do indivíduo. Representam perturbações ao nível da

	própria pessoa.
Desvantagem (handicap)	Diz respeito aos prejuízos sofridos pelo indivíduo devido à deficiência ou incapacidade. Inclui aspetos referentes à adaptação do indivíduo na sua interação com o meio.

Na tabela abaixo estão descritas algumas desvantagens de alunos com NEE (tabela 3):

**Tabela 3: Desvantagens de alunos com NEE (Fonte: InterNEE, s/d).**

<p>Categorias principais de desvantagem</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desvantagem na orientação (capacidade do sujeito para receber os sinais do meio, assimilá-los e dar-lhes resposta adequada),</li> <li>2. Desvantagem na independência física (capacidade da pessoa ter uma existência independente),</li> <li>3. Desvantagem na mobilidade (capacidade da pessoa se deslocar no meio),</li> <li>4. Desvantagem na capacidade de ocupação (capacidade da pessoa para usar o seu tempo de uma forma normal, de acordo com o seu sexo, idade e cultura)</li> <li>5. Desvantagem na integração social (capacidade da pessoa para estabelecer e manter relações sociais)</li> </ol>
---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ***2.3.2.1 - Natação para a população com Necessidades Educativas Especiais***

A natação, ou as atividades aquáticas, são fundamentais para um desenvolvimento harmonioso das qualidades físicas, psicológicas e sociais de todas as pessoas, independentemente das suas capacidades e limitações, que produz efeitos benéficos para o aluno portador de deficiência, quer seja física ou mental.

Esta modalidade, para crianças/jovens com Necessidades Educativas Especiais define-se como a capacidade do aluno em efetuar movimentos com segurança sobre e



sob a água, uma vez que esta apresenta características que proporcionam o deslocamento sem muito esforço, permitindo a execução de movimentos que fora de água seriam difíceis ou até impossíveis de realizar.

A frequência destas aulas contribui para o fortalecimento e relaxamento muscular, aumento do equilíbrio, diminuição de espasmos, aumento da amplitude dos movimentos corporais, melhoria da postura.

As atividades aquáticas, segundo Araújo (2006) devem ser diversificadas relativamente à sua organização e recursos materiais utilizados, de forma a motivar os alunos para a prática desta modalidade e, conseqüentemente, fomentar socialização, autoestima, autonomia, assim como auxiliar o seu processo de aprendizagem escolar. Isto porque, a natação estimula o desenvolvimento cognitivo da criança/jovem com Necessidades Educativas Especiais, no que diz respeito à aprendizagem, conhecimento, concentração e atenção.

### **2.3.3 – DVA (Dar Vida aos Anos)**

O projeto social denominado “Dar Vida aos Anos” é da responsabilidade da autarquia de Esposende e da empresa municipal Esposende 2000, sendo desenvolvido desde 1998, contemplando a prática de natação e hidroginástica, ginásio e ginástica de manutenção, sob a forma de aulas de grupo, com caráter recreativo e de lazer.

Dada a crescente afluência a este projeto foram desenvolvidas atividades desportivas nas diversas freguesias do concelho (Câmara Municipal de Esposende, s/d).

O contínuo desenvolvimento do projeto pretende contribuir para o aumento da qualidade de vida, quer em termos físicos (aumento da aptidão cardiovascular, dos níveis de força e resistência muscular e manter e/ou atenuar a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio) quer sociais e psicológicos (interação social, autonomia e independência, diminuindo o isolamento dos idosos) (Esposende 2000, s/d).

A nível físico, a população sénior pode apresentar diferentes graus de mobilidade e autonomia, devendo-se avaliar esta característica para que se possa delimitar objetivos das sessões e definir a variabilidade das mesmas.

Outro aspeto a avaliar é o grau de experiência nas atividades, uma vez que pode ser um grupo que está a iniciar ou que já tem alguma experiência nas tarefas a realizar.

Ou seja, se o grupo vai iniciar a atividade física deve-se preparar um plano básico e geral, caso contrário, se o já vem com a prática regular deve-se dar continuidade ao trabalho desenvolvido anteriormente (Geis, 2001).

### **2.3.4 - Turmas de aprendizagem**

Com base nas fases e etapas de desenvolvimento, a instituição utiliza uma tabela de acordo com a população, o momento e nível de aprendizagem (Anexo 1). Nestas turmas são direcionadas aulas neste sentido, estando o estagiário em contacto direto com a população com idades compreendidas entre os 4 e os 8 anos (turma 2) e os 15 e os 30 anos (turma 16).

#### **2.3.4.1 - Turma 2**

Nesta turma encontram-se crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 7 anos, na fase de aprendizagem e adaptação ao meio aquático.

Tal como reitera Piaget (1970), o ser humano atravessa quatro estádios, sendo estes:

- Sensório-Motor (do nascimento aos 2 anos);
- Pensamento Pré-Operacional (dos 2 aos 7 anos);
- Pensamento Operacional Concreto (dos 7 aos 12 anos);
- Pensamento Operacional Formal (dos 12 em diante).

Os estádios de desenvolvimento diferem uns dos outros e o conteúdo de cada um consiste num sistema fechado, que determina a forma como se compreende e dá sentido às experiências.

Este grupo encontra-se no estádio pré-operacional, uma vez que é marcado pelo aparecimento da função simbólica, assinalando o início do pensamento.

A função simbólica refere-se à capacidade de criar símbolos para substituir ou representar os objetos e de lidar mentalmente com eles.

Entre as principais manifestações da função simbólica temos a linguagem, a imagem mental e o jogo simbólico. Embora tenham todas grande importância, nas aulas deu-se maior ênfase ao jogo simbólico, uma vez que este manifesta a tendência realista

da inteligência da criança nesta idade. Ou seja, a criança materializa objetos para o seu jogo e/ou brincadeira. No caso das aulas de natação um rolo de espuma pode ser um cavalo, um carro ou uma mota, por exemplo.

Neste estágio, de acordo com Abrunhosa e Leitão (2003), a criança manifesta viva curiosidade por aquilo que a rodeia, mas interpreta as coisas sempre em função de si, do seu esquema corporal e dos seus interesses. O seu pensamento é egocêntrico, visto considerar-se o centro do mundo e ser incapaz de se colocar no ponto de vista de outrem.

#### **2.3.4.2 - Turma 16**

A turma 16 engloba alunos com idades entre os 15 e os 30 anos, originando vários momentos de aprendizagem.

Erikson (Tavares & Alarcão, 2005) defende que cada idade tem os seus próprios conflitos sociais e emocionais. Assim, este psicólogo divide o desenvolvimento psicossocial em 8 idades:

- 1ª idade: bebé (do nascimento até aos 18 meses);
- 2ª idade: criança de tenra idade (dos 18 meses aos 3 anos);
- 3ª idade: criança em idade pré-escolar (dos 3 aos 6 anos);
- 4ª idade: criança em idade escolar (dos 6 aos 12 anos);
- 5ª idade: adolescente (dos 12 aos 20 anos);
- 6ª idade: jovem adulto (dos 20 aos 35 anos);
- 7ª idade: adulto (dos 35 aos 65 anos);
- 8ª idade: idoso (a partir dos 65 anos).

Segundo esta divisão, a turma 16 é composta por adolescentes e jovens adultos. Os adolescentes chegam à compreensão da sua singularidade como pessoa, adquirindo a noção de que é um ser único, com identidade própria, mas inserido num meio social onde tem vários papéis a desempenhar. O jovem adulto está preparado para estabelecer laços sociais caracterizados pelo bem-querer, amizade, partilha e confiança (Abrunhosa & Leitão, 2003).

As razões destes utentes para a prática de natação sob a orientação de um professor são devidas de a quererem aprender a nadar ou melhorar a sua técnica de

nado, questões terapêuticas e também devido ao início da sarcopénia, prevenindo a perda de massa muscular e posteriormente de força.

### **2.3.5 – População Clube de Saúde**

No clube de saúde, mais propriamente no ginásio de musculação e cardiofitness, estive em contacto com vários escalões etários, nomeadamente jovens adultos, adultos e idosos, ao auxiliar nas sessões de treino prescritas. No entanto, acompanhei mais cuidadosamente, fazendo treino personalizado a três utentes, sendo eles um jovem adulto com hábito de prática desportiva, uma utente de terceira idade e uma jovem adulta obesa.

## **2.4 – Plano de atividades**

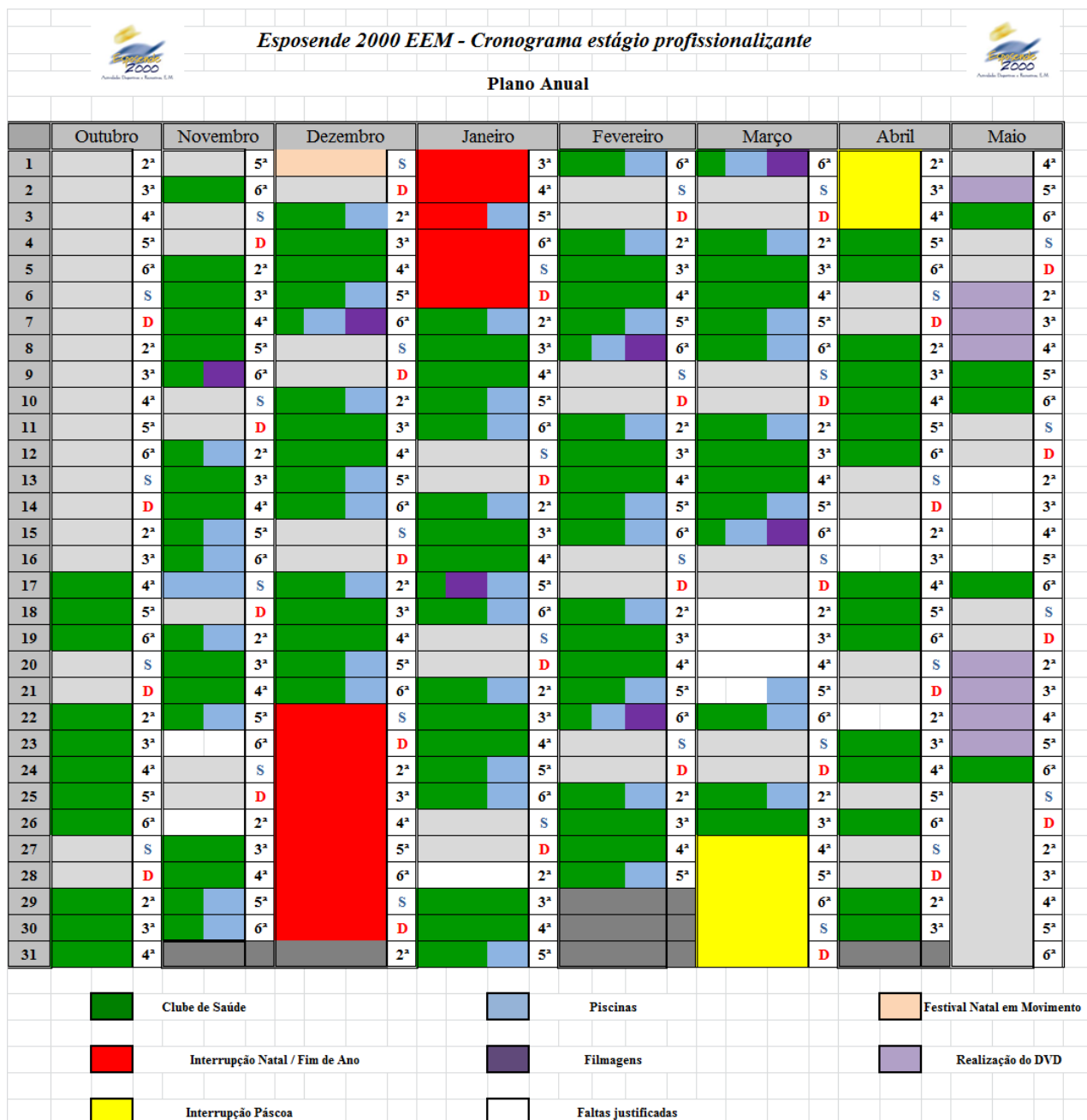
### **2.4.1 - Horário de estágio**

Relativamente ao horário de estágio a cumprir na instituição o aluno estagiário esteve presente no local ao longo da semana para realizar as atividades indicadas, como se pode observar na ilustração 21.



### 2.4.2 – Cronograma

Inicialmente foi elaborado um cronograma de acordo com as férias e possíveis faltas do estagiário, para que se obtivesse uma maior noção do tempo disponível para as atividades a desenvolver.



Festival Natal em Movimento

Realização do DVD

Ilustração 22 – Cronograma.

## **2.5 – Atividades desenvolvidas**

Após definição do horário de estágio e do seu início, foram registadas todas as atividades diárias (Anexo 9). Em geral as tarefas diárias incidiram na prescrição e acompanhamento de sessões de treino no Clube de Saúde (ginásio de musculação e cardiofitness), bem como também a monitorização de aulas de natação a diferentes populações e momentos de aprendizagem.

### **2.5.1 – Ginásio / Clube de Saúde**

#### ***2.5.1.1 – Sessões de treino***

O tempo de estágio decorrido no ginásio, teve como intuito, maioritário, o auxílio e correção de posturas e execuções de exercícios já prescritos. Apenas nos dois últimos meses, na instituição, foi-me permitido o acompanhamento, individualizado, de alguns utentes. Estes até ao momento não tinham realizado qualquer tipo de avaliação, neste sentido tomei a iniciativa de efetuar avaliação física e respetiva prescrição do exercício.

Para que existissem documentos de apoio elaborei alguns documentos de orientações para o treino de força e cardiofitness (Anexo 10) e elaborei uma folha excel para auxiliar nos cálculos de fórmulas aplicadas (Anexo 11), tendo como base informações fornecidas em unidades curriculares, referentes ao primeiro ano do mestrado a frequentar.

#### ***2.5.1.1.1 – Avaliações realizadas (bateria de testes – instrumentos e protocolos)***

Há vários anos que se iniciou a prática de avaliação e prescrição do exercício por parte de ginásios, evoluindo, hoje em dia, para os treinadores pessoais. Isto é, torna-se necessário conhecer o individuo antes de entrar num programa de treino para que permita aos profissionais planificar exercícios, métodos de treino e intensidade de

esforço de forma individualizada. Deste modo, para que se conheça o indivíduo, tem de se realizar uma anamnese e aplicar testes físicos.

Na anamnese (Anexo 12) pretende-se despistar alguns fatores de risco, através de questões sobre a sua história familiar e pessoal, bem como saber o estilo de vida e nível de atividade física do indivíduo.

Para além dos sintomas e/ou doenças coronárias, também existem outros fatores de risco, tais como:

- morte de familiares diretos devido a doença com idade abaixo de 55 anos, se for do sexo masculino ou menos de 65 anos se for do sexo feminino;
- Ser fumador nos últimos seis meses;
- Pressão arterial normal, igual ou inferior a 130 mmHg de sistólica e 80 mmHg de diastólica;
- Tomar medicação para pressão arterial;
- Colesterol total superior a 200 mg/dl, LDL superior a 130 mg/dl ou HDL inferior a 40 mg/dl;
- Nível de glicemia em jejum igual ou superior a 100 mg/dl;
- IMC superior a 30 kg/m<sup>2</sup>;
- Perímetro da cintura maior que 102 cm para homem ou 88 cm para mulher;
- Rácio cintura/anca maior ou igual 0,95 cm para um homem ou maior que 0.86 cm para uma mulher.

Admite-se que se situa em risco leve uma pessoa jovem (menos de 45 anos se for homem e 55 se for mulher) e sem mais que um fator de risco, podendo ser aplicados testes máximos ou entrar num programa de exercício vigoroso. No risco moderado situam-se pessoas idosas (mais de 45 anos se for homem e 55 se for mulher) ou com dois ou mais fatores de risco, aplicando-se testes submáximos e um programa de exercício moderado. Se o indivíduo apresentar um ou mais sintomas, ou doença cardíaca não deve ser testado sem a presença de um médico, nem começar um programa de exercício sem autorização médica, sendo classificado como estando em risco elevado (American College of Sport Medicine, 2010).

Mediante a aplicação de alguns testes físicos e através da interpretação dos resultados obtidos é possível avaliar o nível de saúde e condição física. É através destes dados que o profissional prescreve um plano de treino ajustado aos objetivos, motivações e limitações do indivíduo. Após cumprido o plano de treino poderá



proceder-se a uma reavaliação das várias componentes da condição física com a finalidade de apurar o alcance dos objetivos propostos.

Como já foi referido anteriormente, foi realizada a anamnese, bem como o Par-Q Test (Anexo 13), com o intuito de conhecer o utente no que respeita ao seu estilo de vida e nível de atividade física, bem como verificar a presença de alguns fatores de risco, através de questões sobre a sua história familiar e pessoal.

Antes da realização dos testes certifiquei-me sempre de que o utente não tinha bebido qualquer bebida cafeinada nem fumado, tendo comido 1h30m antes. No que respeita às avaliações realizadas, estas seguiram sempre as diretrizes propostas pela ACSM (idem).

### Tensão arterial

No que respeita à avaliação da tensão arterial (tabela 5), foi realizada na posição sentado confortavelmente, com o braço direito em cima de uma mesa, onde se colocou e ajustou o manguito do tensiómetro com a artéria braquial.

**Tabela 4: Classificação dos Grupos Tensionais (Fonte: Direcção Geral da Saúde, 2007).**

<b>CATEGORIA</b>	<b>TENSÃO ARTERIAL SISTÓLICA TAS mmHg</b>		<b>TENSÃO ARTERIAL DIASTÓLICA TAD mmHg</b>
Normal	120 - 129	e	80 - 84
Normal alto	130 - 139	ou	85 - 89
Hipertensão Estádio 1	140 - 159	ou	90 - 99
Hipertensão Estádio 2	>= 160	ou	>=100




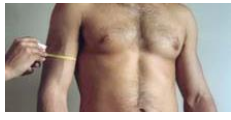
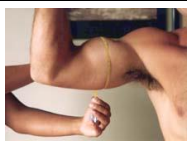


### Composição corporal

Para a avaliação da composição corporal foram medidas as pregas cutâneas, os perímetros, peso e altura, de modo a conhecer o seu Índice de Massa Corporal e a sua percentagem de massa gorda. Na realização destas medições foi utilizado um adipómetro para medir as pregas cutâneas, uma fita métrica flexível para medir a altura e os perímetros e uma balança para medir o peso.

Nas tabelas abaixo (tabela 5 e 6) apresentadas estão indicadas as formas de medição:

- Perímetros:

Tabela 5: Formas de medição – Perímetros.






Designação	Imagem	Local de medição
Torácico		Circunferência obtida ao nível do ponto mesoesternal.
Cintura		Circunferência obtida na zona de menos dimensão, por cima do umbigo.
Anca		Circunferência obtida na zona de maior dimensão da anca
Braço tenso		Circunferência obtida na zona de maior dimensão na zona bicipital
Braço contraído		Circunferência obtida na zona de maior dimensão na zona bicipital
Crural		Circunferência obtida na zona de maior dimensão na zona da coxa média
Geminal		Circunferência obtida na zona de maior dimensão na zona geminal

- Pregas cutâneas

O avaliador deve destacar a prega com o indicador e polegar. O adipómetro deve ser situado 1cm abaixo dos dedos.

Tabela 6: Formas de medição - Pregas cutâneas.

Pregas	Direção da Prega	Referência Anatómica
P.Tricipital		Posterior/Superior

	Vertical	
P.Supra-iliaca 	Horizontal	Anterior/Superior
P.Peitoral 	Horizontal	Anterior/Superior
P.Abdominal 	Vertical	Anterior/Superior
P.Crural 	Vertical	Anterior/Inferior

Optou-se por não se avaliar o Índice de Massa Corporal, visto que o seu resultado não é fiável, uma vez que o peso corporal é resultado de vários constituintes, entre eles, massa óssea, massa gorda e massa isenta de gordura, não nos fornecendo resultados objetivos quanto à avaliação física do utente.

Assim, de modo a calcular a percentagem de massa gorda (tabela 7) foi aplicada a equação de Jackson e Pollock (1978, citado em Garganta, 2003):

- Género feminino:

$$\%MG = 0,41563 (S3) - 0,00112 (S3^2) + 0,03661 (\text{idade}) + 4,03653$$

- Género masculino:

$$\%MG = 0,39287 (S3) - 0,00105 (S3^2) + 0,15772 (\text{idade}) - 5,18845$$

Em que (S3) é o somatório das 3 pregas de adiposidade tricípital, abdominal e supra-iliaca (idem).

**Tabela 7 - Percentagem de gordura média para adultos (Fonte: adaptado de Heyward & Stolarczyk, 1996, citado em Garganta, 2003).**

	<b>Homem</b>	<b>Mulher</b>
<b>Muito magro</b>	≤ 5%	≤ 8%
<b>Magro</b>	6% - 14%	9%-22%
<b>Aceitável</b>	15%	23%
<b>Gordo</b>	16%-24%	24%-31%
<b>Obeso</b>	≥ 25%	≥ 32%

### Frequência cardíaca

A frequência cardíaca de repouso foi obtida no momento após acordar de manhã, uma vez que se encontrava com valores baixos após o descanso noturno.

Para obter a frequência cardíaca máxima (teórica), foi utilizada a equação proposta por Tanaka:  $FC_{Máx} = 208 - (0,7 \times \text{idade})$ .

Para além destas duas frequências cardíacas, foram, também, estimadas as frequências cardíacas de reserva e de treino através das seguintes equações propostas por Karvonen (idem):

$$FC \text{ Reserva} = FC \text{ Máxima} - FC \text{ Repouso}$$

$$FC \text{ Treino} = (\text{Intensidade do exercício} \times FC \text{ Reserva}) + FC \text{ Repouso}$$

De acordo com Garganta (idem), a cada intensidade de treino corresponde um objetivo específico:

- entre 60% e 70% - depleção de gordura;
- entre 70% e 80% - melhoria da aptidão física numa perspetiva de saúde;
- entre 80% e 90% - melhoria da aptidão física numa perspetiva de performance.

### Teste de condição cardiorrespiratória (VO<sub>2</sub>máx)

Para testar a condição cardiorrespiratória, ou seja, determinar o  $VO_2$  máximo em indivíduos com baixa aptidão física e sem hábitos de prática de atividade física foi utilizado o teste da milha a andar, também conhecido por teste de Rokport. Antes da sua realização foi assinado o consentimento informado (Anexo 14).

Protocolo:

Após um aquecimento com duração máxima de 5 minutos, o avaliado caminha o mais rápido possível a distância de uma milha (1600 metros). No final do percurso regista-se a frequência cardíaca através da utilização de um cardiofrequencímetro, bem como o tempo gasto para completar o percurso.

A determinação do  $VO_2$  máximo é feita a partir da seguinte equação proposta por Kline (1987, citado em Garganta, 2003):

$$VO_2\text{máx} = 132,853 - 0,034605 (PC) - 0,3877 (I) + 6,315 (S) - 3,2649 (T) - 0,1565 (FC)$$

Sendo:

PC: peso corporal; I: idade; S: Sexo (0: feminino, 1: sexo masculino), T: tempo em minutos; FC: frequência cardíaca;

Para avaliar o  $VO_2$  máximo de um individuo treinado, foi utilizado outro teste, nomeadamente o teste maximal proposto pela Universidade de Montreal em 1986, uma vez que se aplica apenas a indivíduos que conseguem correr com fluência, apresentam bons níveis de aptidão física e conseguem tolerar velocidades elevadas.

Protocolo:

- Deve-se fazer um aquecimento de cerca de 2 minutos onde se incluem algumas acelerações;
- O teste inicia com a velocidade que permita o individuo correr (7 a 8 km/h);
- De 2 em 2 minutos aumenta-se a carga em 1 km/h;
- O teste termina quando o sujeito atinge a exaustão, não conseguindo correr mais;
- No final regista-se a idade (em anos) e a velocidade máxima alcançada (em km/h).

A fórmula para calcular a capacidade máxima de consumo de oxigénio (em  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ) é a seguinte (Garganta, 2003):

$$VO_2\text{máx} = 22.859 + (1,91 * VM) - 0,8664 * Idade + (0,0667 * VM * Idade).$$

Sendo: VM – Velocidade Máxima; Idade (em anos). Como se pode averiguar na tabela 8.

**Tabela 8 - Valores de referência para o VO<sub>2</sub> máx relativo (ml/kg-1/min.-1) (Fonte: Garganta, 2003).**

Sexo feminino	Mto fraco	Fraco	Médio	Bom	Excelente
20-29	<24	24-30	31-37	38-48	49+
30-39	<20	20-27	28-33	34-44	45+
40-49	<17	17-23	24-30	31-41	42+
50-59	<15	15-20	21-27	28-37	38+
60-69	<13	13-17	18-23	24-34	35+

Sexo masculino	Mto fraco	Fraco	Médio	Bom	Excelente
20-29	<25	25-33	34-42	43-52	53+
30-39	<23	23-30	31-38	39-48	49+
40-49	<20	20-26	27-35	36-44	45+
50-59	<18	18-24	25-33	34-42	43+
60-69	<16	16-22	23-30	31-40	41+

### Força resistente

Os testes curl-up e push-up, foram os que se utilizaram para testar a força resistente.

#### Protocolo do teste curl-up:

- o indivíduo deve estar deitado num colchão em decúbito dorsal, com os joelhos fletidos e com as mãos em pronação colocadas ao lado do corpo;
- coloca-se uma fita adesiva no colchão junto aos dedos de cada mão e outra que se distancie 8 centímetros da primeira;
- ao ritmo de um metrónomo (40bpm) o indivíduo deve efetuar o movimento de curl-up (abdominal), de forma controlada até que os dedos toquem na segunda fita adesiva (ângulo de 30° entre o tronco e o colchão, levantando só os ombros);
- o teste termina quando o indivíduo não conseguir tocar com os dedos na segunda fita adesiva três vezes.

Protocolo do teste push-up (American College of Sport Medicine, 2010):

- na posição de decúbito ventral, com as mãos à largura dos ombros, coluna direita e cabeça no seu alinhamento, com ponta dos pés apoiadas no solo (para os homens) ou com joelhos (para mulheres);
- o indivíduo deve tocar com queixo no solo sem tocar o estômago (zona do ventre);
- durante o teste o indivíduo deve manter a posição correta;
- o teste termina quando o indivíduo deixar de ter a postura correta indicando fadiga.

### Força Máxima

Para calcular a repetição máxima (RM), foi utilizado o método de estimativa de 1RM, onde não se alcança a repetição máxima conseguida pelo indivíduo, devido ao facto de este não estar treinado. Para tal existe um fator de conversão. A estimativa apresentada por Lombardi (1989, citado em Garganta, 2003) permite estimar 1RM tendo em conta a carga (kg) vencida e o número de repetições realizadas, sendo 10 o limite máximo de repetições.

Protocolo (idem):

- aquecimento de 5 a 10 repetições com cerca de 50% da carga máxima prevista;
- aplicação de uma carga superior, tendo em atenção se a carga aplicada anteriormente foi muito elevada ou não;
- caso o indivíduo consiga vencer a carga aplicada sem sinais de fadiga durante 6 repetições, para e é aplicada uma carga superior;
- entre cada tentativa o indivíduo repousa durante 1 minuto;
- quando indivíduo não atingir as 10 repetições com uma carga aplicada consulta-se a tabela dos fatores de conversão (tabela 9) e multiplica-se a carga pelo fator de conversão correspondente ao numero de repetições conseguidas.

**Tabela 9 - Fatores de conversão para a estimativa de 1 RM (Fonte: Lombardi, 1989, citado em Garganta, 2003).**

Repetições conseguidas	Factor de conversão
1	1.00
2	1.07
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27
9	1.32
10	1.36

### Métodos para o desenvolvimento da força

Vários autores têm vindo a estudar e a fomentar diversos métodos para o desenvolvimento da força, de acordo com os diferentes objetivos. A tabela seguinte (tabela 10) resume estes métodos.

**Tabela 10 - Métodos para o desenvolvimento da força (Fonte: Vilanova, Martinez & Monge, 2002).**

% 1 RM	Nº Rep.	Nº Series	Vel. Exec.	T. Recup.	Objetivo
85% - 100%	1-5	3-5	Baixa	2'-5'	Força máxima
70% - 85%	5-10	3-5	Baixa	2'-4'	Força máxima (hipertrofia)
75%	6-10	3-5	Máxima	4'-6'	Força explosiva (máxima)
30% - 50%	6-10	3-5	Máxima	4'-6'	Força explosiva (velocidade)
40% - 60%	20-30	3-5	Baixa	30''-45''	Força resistente
25% - 40%	25-50	4-6	Moderada	Ideal	Força resistente

### Flexibilidade

De modo a verificar o nível de flexibilidade, pode-se utilizar o teste *sit and reach*. Neste teste é utilizado um banco de medição, próprio para o efeito, ou então coloca-se uma fita métrica a partir do ponto de apoio dos pés.

Protocolo:



- o executante está sentado com as pernas em extensão em que os pés se apoiam numa caixa de medição. Este terá que ir o mais longe possível sobre a caixa de medição com os membros superiores, mantendo os membros inferiores em extensão;

- após alcançar a distância máxima, terá que permanecer pelo menos 2 segundos nessa posição, sendo registado esse valor;

- caso o indivíduo não consiga alcançar o nível dos pés será atribuído 0 cm.

### 2.5.1.1.2 - Prescrição

No que respeita à prescrição do exercício, acompanhei 3 tipos de população, sendo elas, um indivíduo com hábitos de prática desportiva, uma pessoa sénior e uma jovem obesa.

Utente A - Pessoa treinada, jogador de futebol na transição final de época até pré-época (tabela 11).

**Tabela 11 - Estratificação de risco do utente A.**

Dados	Valor apresentado	Valor para se considerar fator de risco	É fator de risco?
<b>Idade</b>	23	$\geq 45$	Não
<b>Sedentarismo</b>	Pratica	$\geq 30$ min/dia	Não
<b>Colesterol</b>	Total = 152mg/dl LDL = ----- HDL = 67 mg/dl	Colesterol total > 200 LDL > 130 HDL < 40	Não
<b>Glicémia em jejum</b>	77 mg/dl	$\geq 100$ mg/dl	Não
<b>Fumar</b>	Não	Pelo menos 6 meses	Não
<b>Doença na tiroide</b>	Não apresenta	Apresentar disfunções	Não

O futebol é uma modalidade desportiva intervalada, com constante mudança de intensidade e atividades. A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma

partida exige que o atleta esteja preparado para reagir eficientemente a vários estímulos. Ou seja, de acordo com a especificidade do jogo, o jogador de futebol necessita de força, potência, velocidade, agilidade e resistência (Melo, 1997). Assim, visto que se estava perante um utente em que o fator de risco era leve, praticante de futebol semi-profissional em final de época, pretendeu-se dar ênfase ao trabalho de resistência, agilidade, potência e velocidade. Contudo, uma vez que se tratava de um indivíduo magro e com pouca massa muscular, houve a necessidade de, depois de obter resistência muscular, realizar trabalho de hipertrofia. Ao longo das sessões foi proposto que continuasse a ter contacto com a bola para não perder as suas capacidades técnicas, bem como, também praticasse natação como forma de relaxamento muscular.

De acordo com a sua disponibilidade, foi prescrito o treino para 3 sessões semanais (Anexo 18) a cumprir no ginásio de musculação e cardiofitness, para além da prática de futebol (técnica) e natação. Com isto, pretendeu-se que o utente praticasse atividade física pelo menos 5 dias por semana, de forma variada.

Utente B - População especial (uma senhora em idade sénior) (tabela 12)

**Tabela 12 - Estratificação de risco utente B.**

<b>Dados</b>	<b>Valor apresentado</b>	<b>Valor para se considerar fator de risco</b>	<b>É fator de risco?</b>
<b>Idade</b>	67	$\geq 55$	Sim
<b>Sedentarismo</b>	Pratica	$\geq 30$ min/dia	Não
<b>Colesterol</b>	Total = 170mg/dl	Colesterol total > 200	Não
	LDL = ----	LDL > 130	
	HDL = ----	HDL < 40	
<b>Glicémia em jejum</b>	110 mg/dl	$\geq 100$ mg/dl	Sim
<b>Fumar</b>	Não	Pelo menos 6 meses	Não
<b>Doença na tiroide</b>	Não apresenta	Apresentar disfunções	Não

Esta utente ao frequentar o ginásio pretendia manter a sua condição física, mantendo-se ativa. Como se pode verificar pelos dados apresentados, na tabela acima, trata-se de uma utente sénior em que o seu fator de risco é moderado. Assim, pretendeu-se dar ênfase ao treino de força para atenuar o decréscimo de massa muscular. Foram

prescritas 3 sessões semanais (Anexo 19) para que, de acordo com a sua disponibilidade, realizasse as mesmas alternadamente.

Utente C – Jovem obesa (tabela 13)

**Tabela 13 - Estratificação de risco utente C.**

<b>Dados</b>	<b>Valor apresentado</b>	<b>Valor para se considerar fator de risco</b>	<b>É fator de risco?</b>
<b>Idade</b>	24	$\geq 55$	Não
<b>Sedentarismo</b>	Não pratica	$\geq 30$ min/dia	Sim
<b>Colesterol</b>	Total = 160mg/dl	Colesterol total > 200	Não
	LDL = -----	LDL > 130	
	HDL = -----	HDL < 40	
<b>Glicémia em jejum</b>	80 mg/dl	$\geq 100$ mg/dl	Não
<b>Fumar</b>	Há 10 anos	Pelo menos 6 meses	Sim
<b>Doença na tiroide</b>	Não apresenta	Apresentar disfunções	Não

Neste caso, desta jovem obesa, fumadora e sedentária (risco moderado) optou-se pela aplicação do treino combinado. Isto porque se verifica que há um efeito crónico positivo sobre o nível de perda de gordura corporal relativa, através da combinação de treino de força e treino aeróbio. Este tipo de treino permite aos treinadores uma diversificação no planeamento das sessões de treino que atenda às preferências dos praticantes e diminui a monotonia, permitindo uma mudança na rotina de treino, sem alterar o objetivo principal, que é o aumento do gasto energético (Vilaça, Bottano & Santos, 2011).

Desta forma, foram construídas sessões de treino variadas (Anexo 20), alternando exercícios aeróbios, com intensidade entre 60% e 70% (depleção de gordura) e exercícios de força de intensidade entre 40% e 60% (força resistente), evitando exercícios com impacto devido ao peso corporal poder provocar lesões articulares.

### ***2.5.1.2 – DVD didático***

No âmbito do clube de saúde foi-me proposto realizar um DVD didático com o intuito de demonstrar e explicar a realização de alguns exercícios.

Este trabalho foi desenvolvido ao longo de todo o estágio, uma vez que se tratou de um processo moroso, seguindo um guião (Anexo 15), devido à cuidada seleção e análise de artigos científicos, filmagens e respetivo tratamento de vídeo.

Foram, então, abordados movimentos de agachamento, press de peito, puxada alta dorsal, ombros, bíceps, tríceps e abdominal, sendo apresentadas variantes para cada um.

Cada um dos movimentos, foi filmado de acordo com o plano anatómico mais favorável para melhor compreensão dos mesmos, elaborando-se, também, um guião para cada exercício (Anexo 16).

Estas filmagens foram reforçadas com algum texto de apoio, retirado de referências bibliográficas que se podem analisar no dossier de estágio.

Ao longo de toda a elaboração do DVD foram assinalados aspetos positivos tais como, a cuidada análise, exemplificação e explicação de cada exercício, como também a qualidade das filmagens. A possível aplicação de outro programa com melhor qualidade na edição de vídeo e a utilização de duas câmaras no momento das filmagens, bem como a marcação (com uma cruz) do local onde o modelo se tem de colocar a realizar o exercício, foram registos de aspetos a melhorar.

Apesar de serem poucos exercícios, a entidade de acolhimento de estágio demonstrou agrado com o trabalho desenvolvido, e pretende dar continuidade ao mesmo.

### ***2.5.1.3 – Lista de exercícios***

Este utensílio surgiu por iniciativa própria tentando acrescentar um pouco mais ao anteriormente realizado (solicitado por parte da entidade de acolhimento) construindo uma aplicação para os utentes do ginásio de musculação e cardiofitness. Assim, devido ao empenho de se querer dar continuidade ao trabalho desenvolvido no ponto anterior, decidiu-se realizar uma lista de exercícios (Anexo 17). Esta tarefa surgiu com o intuito de servir de base para os vídeos do DVD. Ou seja, a entidade pretendia desenvolver uma aplicação para que os seus utentes pudessem acompanhar os seus treinos, tendo a demonstração e explicação de cada movimento/exercício a executar.

Para a entidade, esta lista também servirá de base para que os seus monitores no momento da prescrição do exercício a possam consultar, evitando terminologias diferentes entre monitores, bem como a utilização de treinos desajustados ao utente, tornando-se flexível e ajustável.

Como se pode constatar, esta ferramenta de trabalho encontra-se dividida por zonas anatómicas (peito, costas, ombros, membros inferiores, bíceps, tríceps, antebraço e abdominais), tendo ainda separadores de exercícios combinados e propriocectivos. Para cada movimento é apresentada uma imagem, nome do exercício e tipo de carga (peso livre, máquina ou peso do corpo).

A construção desta lista espera-se proveitosa, no entanto também devia conter mais informações, como a indicação se é um exercício mono ou poliarticular, códigos para facilitar a nomenclatura dos mesmos, bem como a especificidade dos músculos envolvidos.

### **2.5.2 – Natação**

A escola de Natação funciona em Esposende no complexo de piscinas Foz do Cávado e em Forjães nas piscinas municipais locais. É organizada por turmas de acordo com as idades e momentos de aprendizagem de cada aluno, existindo um professor responsável por cada turma.

No início do ano letivo foi fornecido a cada professor o “Guia do professor 2012/2013” (Anexo 8), onde se podem observar as etapas de aprendizagem e normas orientadoras para cada nível de aprendizagem, deveres do professor e a calendarização de atividades a desenvolver ao longo do ano letivo.

Neste sentido, para que exista um acompanhamento e para que os alunos acompanhem a sua evolução, o ano letivo da escola de natação funciona de setembro a junho, dividindo-se em três períodos, existindo avaliações trimestrais. O estagiário participou nas atividades desta valência nos 1º e 2º períodos, acompanhando uma avaliação trimestral, uma vez que o tempo de estágio terminava no final do 2º período e também, porque de momento, não se carecia de professores de natação para as turmas de aprendizagem a funcionar.

### ***2.5.2.1 – Aulas de aprendizagem***

A adaptação ao meio aquático implica alterações de comportamento de natureza psicológica que condicionam as componentes básicas inerentes ao ato de nadar, sendo elas, equilíbrio, respiração e propulsão. Assim, é necessário compreender as reações e atitudes dos alunos face ao meio aquático, tendo a unidade de ensino/programa convenientemente orientado para que se consiga a correta adaptação ao meio aquático.

Como já foi mencionado anteriormente, a instituição utiliza uma tabela (Anexo 1) de acordo com o momento e nível de aprendizagem, tendo como base as fases e etapas de desenvolvimento/aprendizagem da natação.

#### ***2.5.2.1.1 - Fases de desenvolvimento:***

Nas diversas fases de desenvolvimento foram fomentadas as seguintes capacidades (Carvalho, 1982):

- Equilíbrio:
  - entrada no meio aquático;
  - equilíbrio vertical com apoio das mãos;
  - equilíbrio vertical sem apoio das mãos;
  - tomada de consciência da força de impulsão;
  - equilíbrio horizontal (ventral/dorsal) com apoio das mãos;
  - equilíbrio horizontal (ventral/dorsal) sem apoio das mãos;
  - alterações de equilíbrio;

- equilíbrios em função das ações propulsivas;
- saltos.
  
- **Respiração:**
  - molhar a cara;
  - mergulhar a cabeça e abrir os olhos;
  - expiração no meio aquático;
  - expirar ritmadamente;
  - expirar ritmadamente associado ao batimento de pernas alternado;
  - ritmo respiratório associado ao movimento de braços;
  - controlo da respiração.
  
- **Propulsão:**
  - movimentos de pernas alternados, com apoio (ventral e dorsal);
  - movimentos de pernas alternados, sem apoio (ventral e dorsal);
  - movimentos de braços alternados, com apoio (ventral e dorsal);
  - exploração das capacidades propulsivas;
  - propulsão de acordo com as técnicas.

#### ***2.5.2.1.2 – Etapas de desenvolvimento***

Nas etapas de desenvolvimento foram fomentadas as seguintes capacidades (idem):

- **Familiarização:**
  - transmitir a necessária confiança que propicie estar dentro de água com o sentimento de agradabilidade, vencendo possíveis e prováveis inibições e consequentes reflexos de defesa;
  - objetivos específicos: equilíbrio vertical e expirar no meio aquático.
- **Aquisição do equilíbrio horizontal:**
  - a aquisição da capacidade de deslizar na posição horizontal e dorsal;

- objetivos específicos: consciência da força de impulsão, equilíbrio ventral e dorsal com e sem apoio, saltos, alterações de equilíbrio, expirar ritmadamente com batimentos de pernas alternados, movimento de pernas alternados com e sem apoio.

- Aquisição do ritmo respiratório:
  - a capacidade de associação da respiração ao movimento de braços e pernas determina o “saber nadar”;
  - equilíbrio em função das ações propulsivas, associação da respiração ao movimento de braços e pernas, movimento de braços alternados com apoio ventral e dorsal.

#### ***2.5.2.1.3 – Tempo de aula e temperatura da água***

O tempo da aula está dependente da temperatura da água, da temperatura ambiente, das tarefas a cumprir na sessão e estas, por sua vez, são consequentes do nível de aprendizagem dos alunos.

Segundo a Federação Internacional de Natação (FINA) a temperatura da água deve estar entre os 25° e os 28° (Federation Internationale de Natation, 2012), permitindo, se a sessão for bem orientada, ter uma aula de 45 a 50 minutos. As crianças até aos 6 anos têm menor capacidade de suportar o frio, pelo que o professor deve estar atento a sinais como os lábios roxos e tremuras (Carvalho, 1982). Desta forma as aulas, em ambas as turmas, tinham uma duração de 45 minutos.

#### ***2.5.2.1.4 - Turma 2***

As aulas da turma 2 apresentaram uma vertente lúdica para que os alunos se adaptassem ao meio aquático e adquirissem hábitos e gestos das técnicas de crol e



costas. Tendo como base a tabela de momentos e níveis de aprendizagem (Anexo 1) foram realizadas aulas para este escalão etário, seguindo o mesmo princípio da aula standard (Anexo 2).

Desde os primeiros anos de vida, as crianças gastam grande parte do seu tempo a brincar, a jogar, entre outras atividades. Estas atividades lúdicas exercem um papel fundamental para o desenvolvimento cognitivo, afetivo, social e moral das crianças, sendo estes os momentos que se devem valorizar nas atividades infantis. Neste sentido, o jogo propicia um ambiente favorável ao interesse e à motivação da criança não apenas pelos objetos que o constituem, mas também pelo desafio que as regras impõem numa situação imaginária que pode ser considerada um meio para o desenvolvimento do pensamento abstrato.

O jogo é uma atividade dinâmica e de prazer desencadeada por um movimento próprio, desafiando e motivando o jogador para a ação, permitindo por vezes, uma ponte para o conhecimento (Chateau, 1975).

No decorrer das aulas o estagiário teve como tarefas auxiliar o professor responsável pela turma no acompanhamento e efetuar correções dos exercícios. Na primeira avaliação trimestral todos os alunos se encontravam no momento de aprendizagem branco, nos níveis 1 e 2.

#### ***2.5.2.1.5 - Turma 16***

Nesta turma teve de existir uma articulação entre os professores presentes para que se conseguisse atender às necessidades de cada aluno, visto existirem diferentes níveis de aprendizagem e diferentes objetivos a cumprir pelos utentes. Assim, as aulas foram ao encontro do momento em que cada aluno se encontrava, ou seja, aprendizagem dos estilos de crol, costas, mariposa e bruços, sendo para uns a iniciação dos quatro estilos e para outros a correção técnica de alguns gestos.

Foi uma turma que o estagiário não acompanhou com muita assiduidade, visto que as aulas eram aos Sábados, convergindo com atividades fora do estágio de que era responsável. Assim, o estagiário nas aulas em que lhe foi possível estar presente ficou com um grupo de alunos orientando-os para os seus momentos de aprendizagem, amarelo e verde, do nível 4 ao nível 8.

### ***2.5.2.2 – Aulas de cariz social***

#### ***2.5.2.2.1 – DVA***

Nestas sessões estavam presentes quatro professores/monitores para acompanhar os utentes. Inicialmente, no decorrer das sessões os professores limitavam-se a oferecer apoio aos utentes fazendo “transportes de idosos”/”passeio pela piscina” através de rolos de espuma, sem que fosse ensinado algum gesto natatório.

De acordo com algumas limitações físicas, principalmente a nível da agilidade, visto que se trata de uma população sénior, o objetivo principal seria fazer com que os utentes se sentissem bem no meio aquático.

O papel do professor torna-se essencial nestas sessões, já que ele é o responsável pela execução correta e eficaz das mesmas. É o professor que faz com que o grupo funcione, que cada utente se aceite a si e aos outros tal como são, sem dar lugar a complexos corporais e/ou vergonha na realização de exercícios. Para tal, o professor desempenha duas funções paralelas, uma como técnico e profissional da atividade física, detentor de conhecimentos teóricos e práticos, transmitindo-os da melhor maneira. A outra função abrange orientação, humanidade e amizade, agindo menos como técnico e mais como psicólogo e amigo, proporcionando um clima acolhedor na aula, além de orientar e organizar o grupo (Geis, 2001).

Assim, o estagiário tomou a iniciativa de melhorar as sessões sempre que possível, responsabilizando-se pela integração, relacionamento e comunicação aluno-professor e aluno-aluno, criando um clima de amizade e um ambiente agradável, para que não estivessem nas aulas apenas com o objetivo de realizar uma atividade física mas também para se relacionarem e conviverem com outras pessoas.

Quanto às atividades em si, o nível em que esta turma se situava era o momento branco nos níveis 1 e 2 (Anexo 1), sendo na sua maioria proposta a realização de batimentos com e sem apoio nas técnicas de crol, costas e braços.

#### ***2.5.2.2.2 – NEE***

Sem que existisse orientações por parte da professora da instituição responsável pela turma, acompanhei alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos que, de acordo com a classificação internacional de deficiências, incapacidades e desvantagens, apresentam dificuldades na adaptação e interação com o meio, ou seja handicap (desvantagem no processo de aprendizagem). Assim, por minha iniciativa criei os meus próprios métodos de explicação e forma de lidar com estes jovens, tendo como objetivo que eles realizassem batimentos com e sem apoios e fossem buscar objetos ao fundo da piscina, proporcionando o bem-estar no meio aquático. Isto porque para estes alunos podem-se delinear alguns objetivos de carácter simples, de forma a elevar as suas capacidades e habilidades nesta área, tais como: coordenar a inspiração e a expiração (em diversas situações), flutuar em equilíbrio e deslocar-se (em diferentes posições) e mergulhar a cabeça e o corpo na água.

Tendo em atenção as dificuldades de compreensão e aprendizagem de gestos técnicos de natação, pretendeu-se inculcar alguns desses gestos natatórios através da explicação, exemplificação e acompanhamento dos exercícios de forma cuidada.

Devido à agitação e estado de ansiedade dos alunos, por vezes houve alguma dificuldade em variar as aulas ao nível da sua própria organização, na utilização de materiais e até no que diz respeito às atividades propostas, uma vez que se pretendia motivar os alunos para a frequência das aulas e, conseqüentemente, promover o convívio social, autoestima e autonomia. Isto porque, a natação estimula o desenvolvimento cognitivo da criança/jovem com Necessidades Educativas Especiais, no que diz respeito à aprendizagem, conhecimento, concentração e atenção.

#### **2.5.2.2.3 – APPACDM**

No decorrer destas sessões, em conjunto com a terapeuta da instituição, desenvolveram-se jogos e brincadeiras, pretendendo-se dar ênfase à aquisição do equilíbrio, tendo em vista o objetivo de fazer o aluno caminhar e deslocar-se, sentindo-se confortável no meio aquático, sabendo que uma das suas principais dificuldades é o mover-se e deslocar-se.

As aulas de índole lúdico foram pouco variadas, no entanto o aluno sentia-se feliz e confortável na minha companhia, disfrutando dos momentos no meio aquático, através do caminhar, tendo de apanhar bolas espalhadas na piscina e devolver ao professor e imitando o andar de bicicleta com rolos de espuma ou agarrado ao cais da piscina (Anexo 4).

### ***2.5.2.3 – Festival Natal em Movimento***

No dia 1 de dezembro de 2012 a Esposende 2000 EEM promoveu o “IV Festival de Natal” envolvendo os alunos das Escolas de Natação “O Ondinhas” e “A Boguinha” e respetivos professores. A atividade decorreu nas Piscinas Foz do Cávado, entre as 10 e as 12 horas.

Foram várias as atividades que os utentes e respetivos familiares puderam usufruir, proporcionando vários momentos lúdicos, desportivos e de convívio familiar próprio do espírito natalício. Essas atividades foram, gincanas aquáticas, jogos de voleibol e polo aquático, natação pura, saltos para a água, sessões de hidroginástica e hidrokid's, zumba e muitas brincadeiras num insuflável aquático.



**Ilustração 23: Festival de Natal.**

Apoiei toda a preparação das atividades desenvolvidas com elaboração de um documento orientador (Anexo 6), no próprio dia orientei os alunos de que era responsável e prestei auxílio nas estações de gincana.

### ***2.5.2.4 – Reflexão das atividades de natação***

Como já foi referido, deve-se planear, avaliar periodicamente e variar os exercícios para um mesmo objetivo. Quero com isto dizer que os professores se

acomodaram às suas aulas e não demonstram evolução, mesmo tendo alguns anos de experiência na área.

Há professores que são verdadeiros “crânios” da modalidade mas não sabem ensinar; pelo contrário, outros parecem ensinar mais do que aquilo que sabem. Estes não realizam qualquer milagre, apenas reúnem um conjunto de condições que lhes propiciam esses resultados, tais como:

- predisposição para ensinar;
- aplicação dos princípios e escolha dos métodos, técnicas e meios à especificidade da modalidade;
- estabelecer uma relação dialogante com os alunos;
- conhecimento dos princípios de didática geral.

De um modo geral, este último ponto é fulcral e é nele que a maioria dos professores da instituição demonstram maiores dificuldades, visto que a didática não se dedica tanto ao que vai ser ensinado mas sim à forma como deve ser ensinado. Não basta conhecer bem o conteúdo da modalidade para se conseguir bons resultados. É necessário uma conveniente formação didática que passa pelo estudo e pela experiência.

Didática é pois a arte de ensinar e não pode separar a teoria da prática que deve fundir-se num só corpo, conduzindo à realização plena, através de uma orientação ajustada às diferentes capacidades individuais e aos meios disponíveis (Carvalho, 1982).

Em ambas as turmas não existia um planeamento diário e/ou semanal, havendo exercícios standard para os momentos de aprendizagem, nem reflexões sobre os mesmos. Deste modo, o estagiário entendeu construir um exemplo de plano de aula com exercícios realizados nas mesmas, para que se tenha um suporte escrito para as atividades realizadas (Anexo 2).

A planificação é um método que todos os professores devem utilizar, pois é imprescindível no processo de ensino/aprendizagem. Assim sendo, o plano de aula representa o ponto de partida e união entre o conteúdo programático e teórico e a realidade da turma, permitindo o desenvolvimento das suas capacidades, habilidades e os conhecimentos dos alunos.

A planificação “é uma actividade que consiste em definir e sequenciar os objectivos do nosso ensino e da aprendizagem dos nossos alunos, determinar processos para avaliar se eles foram conseguidos, prever algumas estratégias de ensino/aprendizagem e seleccionar materiais auxiliares” (Tavares & Alarcão, 2005,

p.158), tornando-se um instrumento essencial que permite organizar a aula em diferentes momentos, estipulando o tempo, designando os conteúdos, as competências e os descritores de desempenho.

Nesta sequência é utilizada pelo professor como um orientador, um guia da aula, mas em qualquer momento, se necessário, pode ser alterada, visto ser um instrumento flexível, tornando-se para o docente um instrumento de apoio fulcral. Quando se planifica é necessário ter em conta uma série de fatores, desde estratégias a utilizar para motivar os alunos, o tipo de material a ser empregue em sala de aula e as atividades e exercícios a realizar. Em síntese, a planificação é algo flexível e a qualquer momento, se oportuno, alterada; é um método imprescindível e facilitador no processo de ensino/aprendizagem, pois o professor, através dela, consegue verificar se os conteúdos foram lecionados de forma adequada.

A posteriori, é fulcral que o docente realize uma reflexão acerca do seu plano de aula. Esta origina a revisão da própria aula, para que se torne mais rentável/produtiva futuramente, indo de encontro com o que se pretende lecionar. Tornando-se também um fator chave no desenvolvimento e superação dos obstáculos de modo a colmatar as lacunas evidenciadas na sua prática. Ou seja, a reflexão tem um carácter imprescindível na prática pedagógica, na medida em que permite repensar acerca das metodologias e das estratégias utilizadas, pois o “ensino reflexivo implica assim uma preocupação activa com objectivos e consequências, bem como com significados e eficiência técnica. Ele combina a capacidade de questionar com atitudes de espírito aberto e os professores terão de ser continuamente monitores, avaliadores e reverem com frequência a sua prática” (Alarcão, 1996, p.57).

No que concerne à avaliação, trata-se de um elemento integrante e facilitador das práticas pedagógicas, permitindo avaliar se os alunos adquiriram os conhecimentos. A avaliação é considerada como ponto de partida do ensino, que consente avaliar não só os resultados mas também os processos de aprendizagem, ou seja, é um método imprescindível no processo de ensino e aprendizagem, pois permitiu-nos auxiliar os alunos, através de um apoio pedagógico, uma vez que a “avaliação antes de permitir dados para a classificação, é um processo de natureza diagnóstica e formal, que leva docentes e alunos a reformularem objectivos, estratégias e meios, a determinarem as dificuldades de aprendizagem e a anunciarem os tipos de apoio ou reforço a levar a cabo” (Marques, 1985, p.68). Tornou-se necessário, ao longo do processo de

aprendizagem, verificar se os objetivos foram alcançados, isto é, se o nível dos alunos se adequa ao ritmo de ensino, o que por vezes não se constatava. Por consequência, adaptamos os conteúdos consoante o nível de aprendizagem dos alunos, ou seja, “a avaliação dos saberes dos alunos terá que ser o ponto de partida do processo de ensino” (Boggino, 2009, p.81).

Assim, para que os professores possam observar e ter a perceção em que momento e nível de aprendizagem se situa cada aluno, foram realizadas avaliações através da observação direta. Eu acompanhei apenas a primeira avaliação em conjunto com os professores responsáveis pelas turmas, através do preenchimento de uma folha de excel e posteriormente de uma outra que era fornecida ao aluno com a avaliação e algumas observações (Anexo 7). Não foi possível ficar com as fichas de avaliação nem com a folha excel preenchidas porque os professores assim não o entenderam.

Mestrado em Ciências do Desporto - Desportos de Academia

2012/2013

# Apontamento Final



Findado o estágio profissionalizante e este documento, podemos afirmar que os objetivos, colocados inicialmente no plano de estágio, foram alcançados, uma vez que foi possível dar apoio no ginásio de musculação e cardiofitness, bem como nas aulas no meio aquático (natação), interagindo com vários tipos de população de modo a enriquecer os conhecimentos na área de Desportos de Academia. Apenas não foi possível, assumir a monitorização de aulas de grupo em sala, nem hidroginástica, uma vez que na entidade já existiam muitos instrutores para as mesmas, decidindo-se encaminhar essa ocupação de tempo ao encontro das necessidades da instituição tornando viável o tempo do estágio.

Assim, foi obtida uma grande experiência resultado da aquisição de competências técnicas de intervenção metodológicas e pedagógicas em contexto de sala de musculação, atividades fitness e atividades aquáticas. Neste seguimento foi elaborado um DVD didático, de modo a que o aluno adquirisse competência superior no ensino e execução dos diferentes exercícios de treino de força. A aquisição de um conhecimento prático da organização de uma empresa, direcionada para a prestação de serviços, na área do exercício físico e saúde, foi, também, um dos objetivos bem conseguidos desta etapa de formação teórico-prática.

Foi, também, possível deixar a marca pessoal e profissional, devido aos laços de amizade que se estabeleceram e à proposta que ficou em aberto de novas ideias para o sucesso da empresa. Ou seja, a criação de uma aplicação onde os utentes possam consultar a sua área pessoal, com o tipo de inscrição, aulas frequentadas, planos de treino e respetivos exercícios.

Ao longo do estágio, identificámo-nos com unidades curriculares frequentadas ao longo do primeiro ano do presente curso. Nas aulas de natação foram retiradas aprendizagens práticas das unidades curriculares de Actividade Física para Populações Especiais, Adaptação Funcional ao Exercício, Aconselhamento e Treino Psicológico, Actividades Aquáticas e Intervenção Pedagógica, uma vez que em atividades no meio aquático teve de se ter em atenção a variabilidade das populações, interagindo de forma diferenciada em cada uma delas. No ginásio de musculação e cardiofitness existiu uma forte compatibilidade com as unidades curriculares de Biomecânica do Exercício, Seminários (Nutrição e Exercício; Lesões Desportivas; Saúde e Desporto; Avaliação Antropométrica; Ética e Filosofia do Desporto), Avaliação e Prescrição do Exercício

Físico, Actividade Física para Populações Especiais, Treino personalizado e Musculação e Cardiofitness, já que se teve de colocar em prática os conhecimentos biomecânicos sobre execução de exercícios tanto no acompanhamento de treinos como na elaboração do DVD didático, esteve-se em contacto com populações especiais, bem como por vezes se teve de efetuar um acompanhamento mais cuidado e personalizado com os utentes.

Em suma, ao longo dos vários meses de estágio foi ganhando força a ideia de que, para além do conhecimento científico que, todos nós temos de possuir para podermos desempenhar bem as nossas tarefas, também devemos ter a capacidade de relacionar-se com os outros. Isto é, sermos claros, concretos, assertivos, empáticos, reconhecedores, situacionais, flexíveis, bons comunicadores, observadores, perspicazes e exigentes.

Trabalhar na área dos desportos de academia “é uma viagem com várias paragens, só entra quem quer e às vezes sai quem não consegue” (Lança, 2013).

# Bibliografia

- Abrunhosa, M., & Leitão, M. (2003). *Psicologia 12 - parte 2*. Porto: Areal Editores.
- Alarcão, I. (1996). *Formação reflexiva de professores: Estratégias de Supervisão*. Porto: Porto Editora.
- American College of Sport Medicine. (2010). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual* (3ª ed.). Philadelphia: American College of Sport Medicine.
- American College of Sport Medicine. (2010). *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição* (8ª ed.). (W. Thompson, Ed., & G. Taranto, Trad.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Araújo, A. (5 de Junho de 2006). *Natação*. Obtido em 7 de janeiro de 2013, de Educação Diferente: <http://edif.blogs.sapo.pt/12660.html>
- Boggino, N. (maio/agosto de 2009). A avaliação como estratégias de ensino. Avaliar processos e resultados. *Revista de Ciências da Educação*.
- Bombeiros Voluntários de Esposende. (18 de janeiro de 2011). *BVEsposende.org*. Obtido em 29 de abril de 2014, de BVEsposende.org: [http://www.bvesposende.org/area\\_de\\_intervencao\\_next.php?id=1](http://www.bvesposende.org/area_de_intervencao_next.php?id=1)
- Câmara Municipal de Esposende. (s.d.). *Câmara Municipal de Esposende*. Obtido em 22 de Outubro de 2012, de Câmara Municipal de Esposende: [http://www.cm-esposende.pt/site/#!\[navegador\]conteudos/entrada2008.php](http://www.cm-esposende.pt/site/#![navegador]conteudos/entrada2008.php)
- Chateau, J. (1975). *A Criança e o Jogo*. Coimbra: Atlântica Editora.
- Carvalho, C. (1982). *Introdução à didática da natação - adaptação ao meio aquático*. Lisboa: Editorial Compendium.
- Direcção Geral da Saúde. (24 de Agosto de 2007). *Portal da Saúde*. Obtido em 27 de Novembro de 2011, de Portal da Saúde: <http://www.min-saude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/actividade+fisica/beneficios+actividade.htm>
- EBI/JI Góios. (13 de Janeiro de 2011). *Ornitorrincos*. Obtido em 22 de Outubro de 2012, de Ornitorrincos: <http://profmarcelogiois.blogspot.pt/2011/01/simbolos-locais-brasao-e-bandeira.html>
- Esposende 2000 - Atividades Desportivas e Recreativas, E.M. (s.d.). *Esposende 2000 - Atividades Desportivas e Recreativas, E.M.* Obtido em 22 de Outubro de 2012,

de Esposende 2000 - Atividades Desportivas e Recreativas, E.M.:  
<http://www.esposende2000.pt/pag3938.html>

- Federation Internationale de Natation. (2012). *Constitution and rules*. FINA Office.
- Garganta, R. (2003). *Guia Prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs*. Cacém: Manz Produções.
- Geis, P. P. (2001). *Tercera edad, actividad física e salud: teoría e práctica*. Editorial Paidotribo.
- Guia infantil. (2012). *Riscos da toxoplasmose durante a gravidez*. Obtido em 7 de janeiro de 2013, de [Guiainfantil.com: http://br.guiainfantil.com/toxoplasmose/347-riscos-da-toxoplasmose-duranta-a-gravidez.html](http://br.guiainfantil.com/toxoplasmose/347-riscos-da-toxoplasmose-duranta-a-gravidez.html)
- Heyward, V. H., & Stolarczyk, L. M. (1996). *Applied Body Composition Assessment*. Human Kinetics.
- InterNEE. (s/d). *Necessidades Educativas Especiais e conceitos*. Obtido em 7 de janeiro de 2013, de <http://portal.ua.pt/nee/default.asp?OP=1&OP1=1>
- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Prime Books.
- Marques, R. (1985). *Modelo de ensino para a Educação Básica*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Melo, R. (1997). *Qualidades físicas e psicológicas e exercícios técnicos do atleta de futebol*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Memória portuguesa*. (24 de dezembro de 2009). Obtido em 22 de abril de 2014, de [Memória portuguesa: http://terrasdeportugal.wikidot.com/esposende](http://terrasdeportugal.wikidot.com/esposende)
- Piaget, J. (1970). *A psicologia*. 4ª edição. Amadora: Bertrand.
- Tavares, J., & Alarcão, I. (2005). *Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem* (6ª reimpressão ed.). Lousã: Edições Almedina.
- TurisTrevo. (2010). *TurisTrevo - casas de férias*. Obtido em 26 de abril de 2014, de [TurisTrevo - casas de férias: http://www.turistrevo.net/products/concelho-de-esposende/](http://www.turistrevo.net/products/concelho-de-esposende/)
- UNESCO. (1994). *Declaração de Salamanca e enquadramento da acção: na área das necessidades educativas especiais*. Salamanca: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura - Ministério da Educação e Ciência de Espanha.

- Varela, A. (1986). *Uma metodologia do ensino da natação para pessoas portadoras de deficiência* (Vol. XI). Lisboa: Centro de documentação e informação - ISEF.
- Vilaça, J., Bottarro, M., & Santos, C. (2011). Energy Expenditure Combining Strength and Aerobic Training. *Journal of Human Kinetics Special Issue*, pp. 21-25.
- Vilanova, N. G., Martinez, A., & Monge, A. (2002). *La tonificación muscular* (2ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.

# ANEXOS

## **Anexos**

Anexo 1 - Tabela de momentos e níveis de aprendizagem

Anexo 2 - Exemplo de aulas de natação – plano/reflexão turma 2

Anexo 3 - Exemplo de aulas de natação – plano/reflexão turma 16

Anexo 4 – Exemplo de aula APPACDM

Anexo 5 – Exemplo de aula NEE

Anexo 6 – Plano de atividade Natal em Movimento

Anexo 7 – Ficha de avaliação de natação

Anexo 8 – Guia do professor 2012/2013

Anexo 9 – Diário

Anexo 10 – Orientações para o treino de força e cardiofitness

Anexo 11 – Ficha de cálculos para prescrição do exercício

Anexo 12 – Fichas de anamnese (Utentes A, B e C)

Anexo 13 – Par-Q Test

Anexo 14 – Consentimento informado (Utentes A, B e C)

Anexo 15 – Guião DVD didático

Anexo 16 – Guião dos exercícios do DVD didático

Anexo 17 – Lista de exercícios

Anexo 18 – Planos de treino Utente A

Anexo 19 – Planos de treino Utente B

Anexo 20 – Planos de treino Utente C



# Anexo 1

Tabela de momentos e níveis de aprendizagem

Momento Branco	
Nível 1	Entra na água e anda de lado
	Caminha em várias direções
	Corre em várias direções
	Executa tarefas simples à superfície
	Imerge a cabeça com os olhos abertos e em apneia
	Executa a inspiração curta e imerge a cabeça fazendo a expiração completa ativa e prolongada só pela boca
	Executa a inspiração curta e imerge a cabeça fazendo a expiração completa ativa e prolongada só pelo nariz
	Executa a inspiração curta e imerge a cabeça fazendo a expiração completa ativa e prolongada só pelas duas vias (aéreas)
Nível 2	Entra na água e anda de frente e de costas
	Flutua na posição horizontal no plano ventral e dorsal
	Executa tarefas simples – apanha objetos submersos, segue colegas, mergulha por entre colegas e obstáculos
	Executa saltos para a água partindo da posição de pé e apanha objetos no fundo da piscina
	Flutua na posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel em expiração completa ativa e prolongada
	Flutua na posição de equilíbrio horizontal em expiração completa 2 vias respiratórias
Nível 3	Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia
	Flutua no plano médio em posição equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
	Flutua no plano médio em posição equilíbrio horizontal ventral e em apneia
	Executa batimentos de pernas crawl em apneia, partindo de posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel. Utiliza diversas sequências
	Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de pé na zona do cais da piscina. Utiliza diversas sequências: vertical/horizontal, horizontal ventral/dorsal
	Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de cócoras na zona do cais da piscina. Utiliza diversas sequências: vertical/horizontal, horizontal ventral/dorsal
	Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de joelhos na zona do cais da piscina. Utiliza diversas sequências: vertical/horizontal, horizontal ventral/dorsal
	Executa mergulhos de cabeça partindo da posição sentado na zona do cais da piscina
	Executa rolamentos à frente em expiração completa ativa e prolongada, utilizando a respiração nasal
	Executa rolamentos à frente em expiração completa ativa e prolongada, utilizando as duas vias respiratórias, seguidos de flutuações ventrais
	Flutua no plano profundo em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia
Flutua no plano profundo em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias	
Executa batimentos de pernas crawl em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias	

Momento Amarelo	
Nível 4	Executa os movimentos de braços costas com apoio móvel colocado nas mãos
	Executa os movimentos de braços crawl com apoio móvel colocado nas mãos e respiração unilateral
	Executa respiração lateral de crawl para ambos os lados, com batimento de pernas e apoio móvel
	Executa batimentos de pernas costas sem apoio
	Executa batimentos de pernas costas com apoio móvel
	Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais a partir do impulso na parede e com batimento de pernas nesta segunda parte
	Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais a partir do impulso na parede
	Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais seguidas de flutuações ventrais a partir do impulso na parede
	Flutua na posição horizontal dorsal sem apoio e com os braços estendidos no prolongamento dos ombros
	Flutua na posição horizontal dorsal sem apoio e com os braços estendidos ao longo do corpo
	Flutua na posição horizontal dorsal com apoio móvel
	Executa batimentos de pernas crawl em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias a partir da posição de equilíbrio
Nível 5	Executa o movimento global de crawl com respiração unilateral
	Executa o movimento de braços de crawl com respiração unilateral
	Executa o movimento de braços de crawl em apneia
Nível 6	Executa o movimento de braços de costas
	Executa movimento global de braços
	Executa movimento de braços de braços
	Executa movimento de pernas de braços
	Executa movimento global de costas
	Executa o movimento global de crawl com respiração lateral

Momento Verde	
Nível 7	Executa partidas nos diferentes estilos
	Executa viragens nos diferentes estilos
	Executa movimentos ondulatórios
	Executa movimentos de pernas mariposa com respiração
	Executa movimentos de braços mariposa com respiração
	Executa movimento conjunto de pernas na mariposa
	Executa movimento conjunto de braços na mariposa
	Executa movimento global de mariposa
	Nado completo 25 metros crawl
	Nado completo 25 metros costas
Nível 8	Nado completo 25 metros braços
	Nado completo 25 metros mariposa
	Nado 50 metros crawl com partidas e viragens
	Nado 50 metros costas com partidas e viragens
	Nado 50 metros braços com partidas e viragens
	Nado 50 metros mariposa com partidas e viragens

## Anexo 2

Exemplo de aulas de natação – plano/reflexão turma 2

Aula nº: 1      **Bloco: Momento Branco****Hora: 17h45m****Data: 14/11/2012****Local: Complexo de Piscinas Foz do Cávado****Professor responsável: Tiago Losa****Professor estagiário: Hugo Sousa**

	<i>Objetivos</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Descrição das atividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<b>1ªParte</b>	Centrar atenção na aula	Ativação funcional	Golfinhos: realizar movimentos ondulatórios imergindo a cabeça na água.		5'
<b>2ªParte</b>	Familiarizar e descontrair aquando de combinações de flutuação e deslocamentos	Passeio de cavalo com chapéu	Coloca-se um rolo de espuma entre as pernas e um pull-boy em cima da cabeça; cada aluno tem de se deslocar pela piscina sem que o pull-boy caia.	Rolos de espuma	15'
		Deslizar	Os alunos tem de deslizar na água sem realizar batimentos nem braçadas; Podem apenas realizar expiração dentro de água;	Placas flutuadoras	5'
	Iniciar os movimentos de batimentos de pernas e braçada	Corrida de barcos/motas	Cada aluno segura nas pontas dos rolos de espuma/placas e realizam batimento de pés; Quando se sentirem confiantes realizam braçadas, segurando apenas com uma mão no centro do rolo de espuma/placa.	Pull-boy	15'
<b>3ªParte</b>	Retorno à calma	Retorno ao estado inicial/relaxamento	Brincadeira livre explorando vários materiais.	Bolas, flutuadores, colchões, brinquedos	5'

**Sumário:** Iniciação – deslize e batimento de pernas/braçada; Pequeno jogo;**Bibliografia:** Arús, F., Beltrán, A., *1060 ejercicios de natación* (2009), Editorial Paidotribo.Kerbej, F., *Natação algo mais que 4 nados* (2002), Editora Manole Ltda.Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., Rodrigues, I., *Manual de Educação Física – 1º Ciclo do Ensino Básico* (1998).

Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE

Estágio – Esposende 2000 - Escola de natação Ondinhas



Reflexão:

- aspetos positivos:

- Clima de aula;
- Gestão e organização de aula;
- Tempo de empenhamento motor;

- aspetos a melhorar:

- Quantidade e qualidade de feedbacks – mais vezes e mais direto (objetivo);

# Anexo 3

Exemplo de aulas de natação – plano/reflexão turma 16



Aula nº: 1

Bloco: Momentos Amarelo e Verde

Hora: 17h45m

Data: 17/11/2012

Local: Complexo de Piscinas Foz do Cávado

Professor responsável: Paulo

Professor estagiário: Hugo Sousa

	<i>Objetivos</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Descrição das atividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<b>1ªParte</b>	Centrar atenção na aula	Ativação funcional	Jogo do caça o rabo de peixe: estando os alunos em fila de mãos dadas, o primeiro tem de tentar apanhar o último; realizar exercício com todos os alunos; Uns alunos fazem uma roda enquanto que (quando a roda se partir) o último se desloca entre os colegas e tem de agarrar todos os objetos colocado no centro da roda, bem como tentar apanhar o colega;	--	5'
<b>2ªParte</b>	Iniciar os movimentos de batimentos de pernas e braçada – familiarização dos movimentos  Adaptação dos movimentos em situação de jogo	Batimento de pernas com braçada	Os alunos têm de ir buscar vários objetos deslocando-se: com as mãos apoiadas na bola, deslizar dorsalmente com batimento alternado de pernas; Cada aluno agarra na placa flutuadora com as duas mãos à frente da cabeça e desliza; a meio do deslize retira uma mão de cada vez e realiza uma braçada com batimento de pernas e volta a desliza, e assim sucessivamente;	Placas flutuadoras  Material diverso (números, figuras, etc)  Bola	15'
		Circuito em labirinto	Os alunos têm de passar todos os obstáculos, apanhar o máximo de objetos e terminar o circuito elaborado ao longo da piscina com tapetes flutuantes e esparguettis e arcos; Encontrar no fundo da piscina os números indicados pelo professor;		5'
		Mini-pólo aquático com arcos	Formam-se duas equipas, tendo cada equipa de passar a bola entre todos os jogadores e marcar golo, tendo que no momento de atirar a bola se sentirem à vontade e impulsionar o corpo para cima;		15'
<b>3ªParte</b>	Retorno à calma	Retorno ao estado inicial/relaxamento	Corrida de cavalos; Mergulhar cabeça na água; deitar em decúbito dorsal com ajuda de flutuadores nas costas e andar de bicicleta; depois em decúbito ventral; Realizar inspiração fora de água e expiração dentro de água;	Flutuadores	5'

**Sumário:** Iniciação ao batimento de pernas/braçada; Pequeno jogo;**Bibliografia:** Arús, F., Beltrán, A., *1060 ejercicios de natación* (2009), Editorial Paidotribo.Kerbej, F., *Natação algo mais que 4 nados* (2002), Editora Manole Ltda.Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., Rodrigues, I., *Manual de Educação Física – 1º Ciclo do Ensino Básico* (1998).  
Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE



Estágio – Esposende 2000 - Escola de natação Ondinhas



Reflexão:

- aspetos positivos:

- Feedbacks áudio-quinestésicos
- Tempo de empenhamento motor;
- Variabilidade de exercícios;

- aspetos a melhorar:

- Clima de aula;

# Anexo 4

Exemplo de aula APPACDM



Aula nº: 1

Bloco: Momento Branco

Hora: 10h15m

Data: 14/11/2012

Local: Complexo de Piscinas Foz do Cávado

Professora responsável: Cristina

Professor estagiário: Hugo Sousa

	<i>Objetivos</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Descrição das atividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<b>1ªParte</b>	Centrar atenção na aula	Ativação funcional	Caminhar junto ao professor ao longo da piscina		5'
<b>2ªParte</b>	Familiarizar e descontrair aquando de combinações de flutuação e deslocamentos	Juntar bolas	O professor espalha várias bolas pela piscina e o aluno tem de as ir buscar, levando-as onde o professor estiver; Deslocamento realizado de várias formas: pequenos saltos, de cócoras.	Bolas  Rolos de espuma	15'
		Passear de barco	O aluno deixa-se deslizar enquanto o professor puxa pelo rolo de espuma – estimular a posição horizontal (bem-estar); Incentivar a realizar expiração dentro de água;		5'
		Andar de bicicleta	Cada aluno segura nas pontas dos rolos de espuma/cais da piscina e realizam batimento de pés;		15'
<b>3ªParte</b>	Retorno à calma	Retorno ao estado inicial/relaxamento	Brincadeira livre explorando vários materiais.	Bolas, flutuadores, colchões, brinquedos	5'

**Sumário:** Iniciação – deslize e batimento de pernas/braçada; Pequeno jogo;

**Bibliografia:** Arús, F., Beltrán, A., *1060 ejercicios de natación* (2009), Editorial Paidotribo.

Kerbej, F., *Natação algo mais que 4 nados* (2002), Editora Manole Ltda.

Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., Rodrigues, I., *Manual de Educação Física – 1º Ciclo do Ensino Básico* (1998).

Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE

Estágio – Esposende 2000 - Escola de natação Ondinhas



Reflexão:

- Aspectos positivos:

- Clima de aula;
- Gestão e organização de aula;
- Tempo de empenhamento motor;

- Aspectos a melhorar:

- Quantidade e qualidade de feedbacks – mais vezes e mais direto (objetivo);
- Comunicação.

# Anexo 5

Exemplo de aula NEE



Aula nº: 1

Bloco: Momento Branco - Necessidades Educativas Especiais

Hora: 10h15m

Data: 06/12/2012

Local: Complexo de Piscinas Foz do Cávado

Professor responsável/Professor estagiário: Hugo Sousa

	<i>Objetivos</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Descrição das atividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<b>1ªParte</b>	Centrar atenção na aula	Ativação funcional	Jogo do caça o rabo de peixe: estando os alunos em fila de mãos dadas, o primeiro tem de tentar apanhar o último; realizar exercício com todos os alunos; Uns alunos fazem uma roda enquanto que (quando a roda se partir) o último se desloca entre os colegas e tem de agarrar todos os objetos colocado no centro da roda, bem como tentar apanhar o colega;		5'
<b>2ªParte</b>	Iniciar os movimentos de batimentos de pernas e braçada – familiarização dos movimentos  Adaptação dos movimentos em situação de jogo	Circuito em labirinto	Os alunos têm de passar todos os obstáculos, apanhar o máximo de objetos e terminar o circuito elaborado ao longo da piscina com tapetes flutuantes e esparguettis; Encontrar no fundo da piscina os números indicados pelo professor;	Placas flutuadoras  Material diverso (números, figuras, etc)  Balizas  Bola	15'
		Batimento de pernas com braçada	Os alunos têm de ir buscar vários objetos deslocando-se: com as mãos apoiadas na bola, deslizar dorsalmente com batimento alternado de pernas; Cada aluno agarra na placa flutuadora com as duas mãos à frente da cabeça e desliza; a meio do deslize retira uma mão de cada vez e realiza uma braçada com batimento de pernas e volta a desliza e assim sucessivamente;		5'
		Mini-pólo aquático	Formam-se duas equipas, tendo cada equipa de passar a bola entre todos os jogadores e marcar golo, tendo que no momento de atirar a bola se sentirem à vontade e impulsionar o corpo para cima;		15'
<b>3ªParte</b>	Retorno à calma	Retorno ao estado inicial/relaxamento	Deslocar-se à volta da piscina tendo o cais como apoio.		5'

**Sumário:** Iniciação ao batimento de pernas/braçada; Pequeno jogo;**Bibliografia:** Arús, F., Beltrán, A., *1060 ejercicios de natación* (2009), Editorial Paidotribo.Kerbej, F., *Natação algo mais que 4 nados* (2002), Editora Manole Ltda.Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., Rodrigues, I., *Manual de Educação Física – 1º Ciclo do Ensino Básico* (1998).

Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE

Estágio – Esposende 2000 - Escola de natação Ondinhas



Reflexão:

- Aspectos positivos:

- Clima de aula;
- Tempo de empenhamento motor;
- Variabilidade de exercícios.

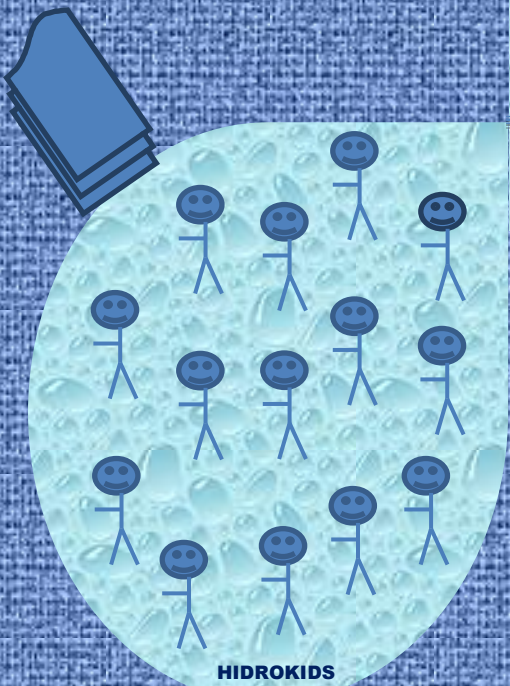
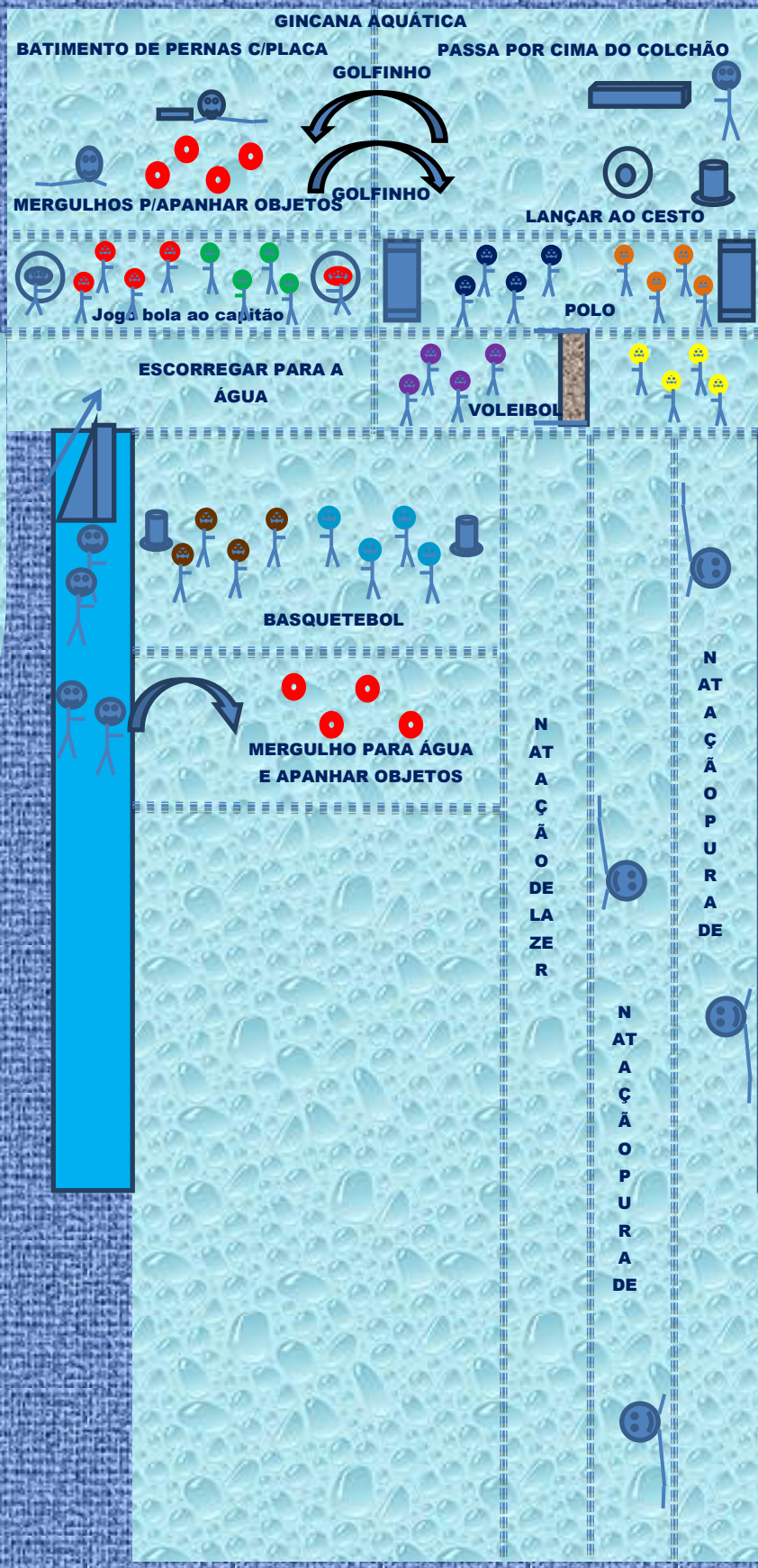
- Aspectos a melhorar:

- Gestão e organização de aula;
- Explicação e exemplificação de exercícios.

# Anexo 6

Plano de atividade Natal em Movimento





**Professores responsáveis pelas gincanas e jogos:** Podem trocar esta ordem, desde que estejam em cada posto um professor

- ✚ **Passar por cima do colchão (segurar):** Carlos Lages
- ✚ **Golfinho e Batimento de pernas com placa:** Susana Laranjeira
- ✚ **Mergulhos para apanhar objectos e Golfinho:** Célia Couto
- ✚ **Lançamento do cesto:** Sara Domingues
- ✚ **Jogo da bola ao capitão:** Adriano Vareiro
- ✚ **Jogos de Polo e de Voleibol:** Luciano Brito

**Professores Responsáveis pela Gincana grande:** Podem trocar esta ordem, desde que estejam em cada posto um professor

- ✚ **Basquetebol na água:** Orlando Gonçalves
- ✚ **Mergulho para a água e apanhar objetos:** Tiago Losa no cais em cima e na água André Faria
- ✚ **Escorrega para a água:** Rui Vasquinho no escorrega e na água Hugo Sousa

**Professores Responsáveis pela Natação Pura Desportiva:** Podem trocar esta ordem, desde que estejam em cada posto um professor

- ✚ **Primeira pista:** Jaime Carvalho
- ✚ **Segunda pista:** Paulo Marques

Sessão de *Hidrokid's* - pelas 11.00h e com uma duração de 20min:

Os responsáveis pela preparação e dinamização desta atividade serão os professores:

- ✚ **Susana Laranjeira**
- ✚ **Célia Couto**
- ✚ **Adriano Vareiro**

**Atividade com o insuflável** – pelas 11.00h e com uma duração de 30min:

Os Professores responsáveis pela orientação e supervisão:

- ✚ **Carlos Lages**
- ✚ **Luciano Brito**
- ✚ **Sara Domingues**
- ✚ **Orlando Gonçalves**
- ✚ **André Faria**
- ✚ **Rui Vasquinho**
- ✚ **Tiago Losa**
- ✚ **Hugo Sousa**
- ✚ **Jaime Carvalho**

**Hidroginástica** - pelas 11.30h e com uma duração de 20min:

Os responsáveis pela preparação e dinamização desta atividade serão os professores:

- ✚ **Susana Laranjeira**
- ✚ **Sara Domingues**
- ✚ **Adriano Vareiro**
- ✚ **Célia Couto**
- ✚ **Luciano Brito**
- ✚ **Hugo Sousa**

# Anexo 7

Ficha de avaliação de natação



NOME: \_\_\_\_\_

TURMA: \_\_\_\_\_

DOMÍNIO SOCIOAFETIVO					
ASSIDUIDADE/PONTUALIDADE/PARTICIPAÇÃO		COMPORTAMENTO		AUTONOMIA E EMPENHAMENTO	
PARÂMETROS	NÍVEL	PARÂMETROS	NÍVEL	PARÂMETROS	NÍVEL
Assiduidade		Cumprimento de regras		Autonomia na realização de tarefas	
Pontualidade		Cooperação com os colegas		Persistência na realização de tarefas	
Participação na aula		Cooperação com o professor		Atenção e concentração	

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA:		NÍVEL ATINGIDO NO 1º TRIMESTRE:		OBJETIVO PARA O 2º TRIMESTRE:
MOMENTO	NÍVEL	MOMENTO	NÍVEL	

**OBSERVAÇÕES:**

A **ASSIDUIDADE** e o **EMPENHO** na aula são fatores decisivos para o **SUCESSO**.

PARABÉNS E CONTINUAÇÃO DE BOM TRABALHO.

DEZEMBRO, 2012

O Professor: \_\_\_\_\_

# Anexo 8

Guia do professor 2012/2013

## Nota Introdutória

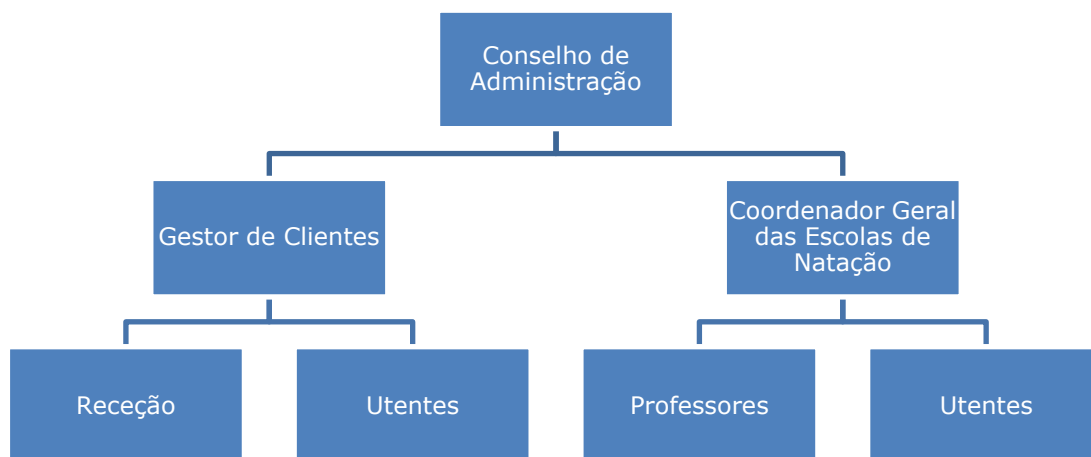
Com o propósito de que esta empresa no geral e as suas instalações – Piscinas Foz do Cávado e Piscinas Municipais de Forjães em particular, sejam um local onde todos sintam prazer em trabalhar, torna-se imprescindível uma cultura de corresponsabilidade e de estreita colaboração entre todos os seus membros.

É importante que rapidamente todos interiorizem as normas de funcionamento, as respeitem e as façam respeitar, de modo a que possam orientar e coordenar a sua atuação, bem como a dos utentes que nos procuram.

Neste sentido, foi elaborado este guia que pretende ser um suporte e uma ajuda para que todos possam mais eficazmente conhecer toda a orgânica do funcionamento das Escolas de Natação “O Ondinhas” e “A Boguinha”, e ainda dos Projetos de Natação implementados junto da população, bem como todas as orientações definidas para um bom funcionamento da empresa.

Este é apenas um documento orientador e não dispensa ou substitui o estipulado no Regulamento Interno dos dois complexos de piscinas, que consagram todos os direitos e deveres dos Utentes, bem como toda a legislação específica do funcionamento das instalações aquáticas e outras.

## Organização Esposende 2000 / Escolas de Natação



### Conselho de Administração

Tem um papel importante na definição de estratégias e regras que pretende ver cumpridas.

Desta forma o professor deverá:

- Respeitar as normas definidas pela Administração.
- Estar presente nas reuniões convocadas e agir em conformidade com as decisões aí tomadas.

### Coordenador Geral

Para além de colaborar na gestão das turmas: desistências, reclamações, deficiente ou excessivo nº. de alunos/turma, ajustamentos, etc. tem a responsabilidade de ser um importante elo de ligação entre Técnicos e Conselho de Administração.

Assim, o professor deverá / poderá:

- Informar o Coordenador das dificuldades encontradas no desempenho das suas funções.
- Informar das ocorrências verificadas e para as quais não sente competência para proceder à sua resolução.
- Solicitar apoio na resolução de dúvidas de carácter pedagógico e/ou científico que eventualmente possam surgir no desempenho das suas funções.

### **Gestor do Cliente**

Será a face da empresa face aos utentes em conjunto com a Receção. Terá um importante papel no aconselhamento de modalidades, escolha de tarifários e outras tarefas. Será ainda o elo de ligação entre os utentes e o Conselho de Administração. Fará chegar a este todas as reclamações e sugestões de funcionamento e ainda a ligação entre receção, controlo de presenças e Coordenador Geral das Escolas de Natação. Não tem qualquer ligação direta com os professores, no entanto poderá pedir informações sobre as características de cada modalidade e o seu público-alvo.

A organização dos processos individuais de cada aluno – ficha de inscrição e ficha de avaliação, será uma tarefa da sua responsabilidade.

### **Administrativo**

Os assuntos relacionados com a entrega dos honorários e pagamentos devem ser tratados com o Administrativo. A entrega de honorários terá de ser feita até ao último dia de cada mês, com essa data no recibo. Os pagamentos serão efetuados até ao dia 10 do mês seguinte ao da prestação de serviço. Os pagamentos serão feitos por transferência bancária.

As alterações de dados devem ser comunicadas ao Administrativo.

Não serão efetuados pagamentos sem a entrega do respetivo recibo.



**Escola de Natação "Ondinhas"**  
Piscinas Foz do Cávado



**Escola de Natação "Boguinha"**  
Piscinas Municipais de Forjães

### **Organização das Turmas**



## Organização – Momentos de Aprendizagem

As turmas são organizadas tendo em conta as idades e o nível de aprendizagem dos alunos:

- Momento Branco - Iniciação
- Momento Amarelo - Aperfeiçoamento
- Momento Verde - Manutenção
- Pré-competição
- Competição

Cada professor, nas turmas homogéneas em termos de idade, terá o máximo de 10/12 alunos.

## Pressupostos para a inscrição nas turmas

### Iniciação – fases e conteúdos gerais de aprendizagem

Competência fundamental – primeiro contacto com a água e adaptação ao meio aquático

- Entra na água e apanha objetos do fundo da piscina;
- Executa a inspiração e a expiração completa dentro de água utilizando as duas vias;
- Flutua na posição horizontal no plano ventral e dorsal com e sem apoio móvel;
- Executa batimentos de pernas crol realizando a respiração completa com e sem apoio móvel.

### Aperfeiçoamento – fases e conteúdos gerais de aprendizagem

Competência fundamental – executar a pernada de crol com respiração

- Executa batimentos de pernas costas com e sem apoio móvel;
- Executa movimentos de braços crol com apoio móvel, realizando respiração;
- Executa movimentos de braços costas com apoio móvel;
- Executa o movimento global de crol com respiração;
- Executa o movimento global de costas;
- Executa o movimento de pernas bruços;
- Executa o movimento de braços bruços;
- Executa o movimento global de bruços.

### Manutenção – fases e conteúdos gerais de aprendizagem

Competência fundamental – nado completo nas técnicas de crol, costas e bruços

- Executa partidas e viragens nos diferentes estilos;
- Executa movimentos ondulatórios:
- Executa movimentos de pernas mariposa com respiração;
- Executa movimentos de braços mariposa com respiração;



- Executa movimento global de mariposa com respiração;
- Nado completo nas técnicas de crol, costas, bruços e mariposa com partidas e viragens;

### **Organização das Atividades Letivas**



#### **Período de Funcionamento das Aulas**

As aulas de natação decorrerão nos seguintes períodos:

- Piscinas Municipais em Forjães – de 01-10-2012 a 31-07-2013
- Piscinas Foz do Cávado – de 08-10-2012 a 31-07-2013
- Não haverá aulas nos feriados e véspera de Natal e Ano Novo. **Contudo, em alguns feriados serão propostas atividades aquáticas para minimizar a perda da aula.**

#### **Planeamento e Organização das Aulas**

Os professores deverão planejar e organizar as suas aulas de acordo com os seguintes critérios:

- Escalão etário dos alunos
- Nível de aprendizagem em que se encontram
- N.º de alunos
- Material disponível
- Espaço disponível

#### **Duração das aulas**

As aulas têm a duração de 45 minutos de tempo efetivo de aula. Nos horários em que ocorre ondulação, esse tempo é contabilizado como tempo de aula.

#### **Avaliação dos Alunos**

**A avaliação dos alunos realizar-se-á em 4 momentos:**

- **Início da atividade – até final de Outubro de 2012 – verificação do nível do aluno e da adequação da avaliação efetuada**
- Final do 1.º trimestre
- Final do 2.º trimestre
- **Até 15 de Maio de 2013 – avaliação final**

No entanto, sempre que a progressão do aluno justifique deverá o professor integrá-lo num grupo mais avançado procedendo à sua avaliação.

O professor deverá ainda, comunicar por escrito ao Coordenador Geral das Escolas de Natação no caso de algum aluno passar de “momento” para que seja atribuído o respetivo diploma.

### **Organização das Atividades Não Letivas**



### **Reuniões de trabalho**

Com o objectivo de melhorar a qualidade de ensino e proporcionar a troca de experiências e informação entre Técnicos, Administração e Coordenador Geral serão convocadas as seguintes reuniões, nas quais devem participar todos os professores:

11 outubro 2012 (5ª feira) – 21.30 horas

14 Novembro 2012 (4ª-feira) – 21.30 horas

16 janeiro 2013 (4ª feira) – 21.30 horas

3 abril 2013 (4ª feira) – 21.30 horas

29 Maio 2013 (4ª feira) – 21.30 horas

### **Festival das Escolas de Natação – Natal**

Como forma de dinamização das Escolas de Natação e com o objetivo de dar a conhecer o trabalho nelas desenvolvido será realizado o Festival das Escolas de Natação O “Ondinhas” e “A Boguinha” com a temática do Natal – **1 de Dezembro de 2012 – sábado – 10.00 horas** – Piscinas Foz do Cávado.

A organização deste Festival ficará a cargo do Coordenador Geral e de todos os Professores das Escolas de Natação.

### **Torneio de técnicas alternadas – 16 de fevereiro e Torneio de Técnicas Simultâneas – 27 de abril**

Como forma de dinamização das Escolas e com o objetivo de dar a conhecer o trabalho nelas desenvolvido serão realizados os torneio acima identificados destinados aos alunos das Escolas de Natação O “Ondinhas” e “A Boguinha”, a realizar nas datas referidas nas Piscinas Foz do Cávado.

A organização destes Torneios ficará a cargo do Coordenador Geral e de todos os Professores das Escolas de Natação.

### **Participação em provas organizadas por outras instituições (ANMinho...)**

Como forma de dinamização das Escolas e com os objectivos de dar a conhecer o trabalho nelas desenvolvido, bem como para incentivar os alunos a melhorarem o seu desempenho e proporcionar um momento de contacto com uma prova de natação pura desportiva aos nossos alunos participaremos em provas de natação organizados por outras instituições em data e local a definir.

A organização da participação nestes torneios ficará a cargo do Coordenador Geral e de todos os Professores das Escolas de Natação.

### **Festival das Escolas de Natação – Final Ano Letivo**

Como forma de dinamização das Escolas e com o objetivo de dar a conhecer o trabalho nelas desenvolvido será realizado o Festival das Escolas de Natação O “Ondinhas” e “A Boguinha”, no final do ano letivo – **8 de Junho de 2013 – Sábado – 14.00 horas** – Piscinas Municipais de Forjães.

A organização deste Festival ficará a cargo do Coordenador Geral e de todos os Professores das Escolas de Natação.

### **Normas Orientadoras para os Professores**



### **Obrigações inerentes às suas funções**

#### **- Ministrando as aulas de natação;**

- Assegurar um bom funcionamento das mesmas;
- Informar o Coordenador Geral de todas as dificuldades no desempenho das suas funções;
- Respeitar os objetivos definidos para cada setor e momento;
- Avaliar os alunos de acordo com esses objetivos;
- Colaborar em todas as iniciativas da Esposende 2000 referentes à sua área de ação;
- Respeitar as regras e normas definidas superiormente;
- Zelar pelo bom estado do material didático;
- Zelar pelo bom estado das instalações;
  - Desenvolver uma formação técnica contínua;
  - Programar as aulas;
  - Preparar o material que vai utilizar;
  - Recolher o material no final das aulas;
- Colaborar com o responsável no controlo diário da turma; isso deverá ser feito no início da aula e com ela já a decorrer;
- Acompanhar as aulas de muito perto e com muita atenção; nunca deixar os alunos sozinhos na piscina;
  - Manter um bom relacionamento com os alunos e colegas;
- Fazer todo o esforço necessário para que as crianças se sintam bem na aula; lembre-se que elas são todas diferentes;
- Planear tudo o que vai fazer na aula de acordo com os objetivos do setor e nível em que se encontram os seus alunos;
- Assegurar um bom ritmo de trabalho, criando nos jovens bons hábitos de assiduidade, trabalho, responsabilidade, disciplina e pontualidade;
- Manter em dia um conjunto de dados referentes ao seu trabalho: número de alunos na turma, momento que está a frequentar, níveis, presenças, desistências, transferências;
- Assegurar, sempre que solicitado pelos pais, um conjunto de informações relacionadas com a aprendizagem dos filhos;
- Transmitir essas informações por iniciativa própria e quando achar que elas são necessárias para o normal desenvolvimento do processo de aprendizagem;
- Solicitar junto da receção os contactos dos encarregados de educação, marcando o local, hora e dia; O contacto com os pais durante as aulas não é permitido, sendo no entanto possível nos intervalos das mesmas ou em horário definido para o efeito.
- Comunicar ao Coordenador Geral as passagens de níveis e de momentos dos alunos para que este assegure a atribuição do respetivo diploma de avaliação;
- Comunicar ao Coordenador Geral todos os entraves que dificultem o bom funcionamento das aulas, assim como, todas as ocorrências que se verifiquem e em relação às quais não tenha competência para tomar decisão;
  - Assinar os diplomas de avaliação;
  - Assinar Ficha de Presença no início e final da aula;
- Fazer cumprir as normas de higiene indispensáveis, assim como o Regulamento Geral de utilização das instalações;
  - Executar estas tarefas com dedicação e responsabilidade.

O incumprimento destas regras dará lugar à dispensa de serviços na Esposende 2000.

### **Outras tarefas**

- Presença nas reuniões de preparação do ano letivo;
  - Presença nas reuniões que a Esposende 2000 entenda por necessárias;
- Participação nas iniciativas que a Esposende 2000 venha a levar a efeito, nomeadamente ações de formação interna.

### **Pontualidade e assiduidade**

Os níveis de assiduidade dos Professores/Técnicos deverão ser na ordem dos 100%;

Os Professores/Técnicos deverão ser sempre pontuais; Os atrasos são tão graves como as faltas;

As faltas e os atrasos deverão ser sempre justificados por escrito em documento próprio, ou pessoalmente;

O incumprimento sistemático destes três pontos dará lugar à dispensa de serviços da Esposende 2000

### **Condições de colaboração**

Todos os professores terão um contrato de prestação de serviços devidamente assinado por ambas as partes.

O período de Aprendizagem Geral – Escolas de Natação vai de 1 de Outubro de 2012, a 31 de Julho de 2013. No mês de Julho as turmas serão reformuladas no que diz respeito aos horários e professores.

Por via da legislação relativa à contratação pública, haverá necessidade de serem cumpridos determinados requisitos e formalismos. Todo esse processo deverá ser elaborado e concretizado até ao dia 15 de outubro de 2012, junto do responsável dos Serviços Administrativos.

Pelo mesmo motivo, o pagamento do trabalho prestado será feito tendo em conta as aulas/horas de trabalho efetivo.

Os valores serão definidos tendo em conta o valor pago por turma/modalidade no presente ano.

Os valores poderão ser ajustados no início do próximo ano civil.

O período de Aprendizagem Social coincide com ano letivo nacional de ensino e está sustentada pelo “Projecto de Natação para o Pré-escolar” no concelho de Esposende.

Relativamente ao pagamento aplica-se o mesmo princípio das aulas das Escolas de Natação.

Para além dos pontos definidos no contrato de prestação de serviços, importa salientar o seguinte:

- O professor que por motivo de força maior não possa dar aula deve ele próprio arranjar substituição e comunicar ao Coordenador Geral das Escolas de Natação.
- Todo o trabalho prestado deve ser registado nos respetivos livros de registo.
- O professor que substitui deve assinar ou registar as aulas dadas na sua folha de registo.
- O controlo de Pontualidade, Assiduidade, Faltas e Substituições será feito pelo Coordenador Geral.

### **Avaliação do Desempenho**

A Administração irá realizar uma avaliação do desempenho dos Professores tendo por base os seguintes parâmetros: prática pedagógica; relação com os alunos; relação com os restantes Professores; participação nas atividades não letivas; participação nas reuniões e formações internas; assiduidade e pontualidade.

### **Outras Considerações**

Os professores têm acesso livre ao serviço de piscina – Lazer, nas Piscinas Municipais de Forjães e Piscinas Foz do Cávado. Nos restantes serviços podem usufruir de vantagens e descontos. Os filhos dos colaboradores – até aos 12 anos, têm acesso livre na Aprendizagem e Lazer Regular.

Seguro de Trabalhador por conta própria – Decreto-Lei n.º 159 / 99 de 11 de Maio – Artigo 1.º - Obrigatoriedade do seguro – Ponto 1 – Os trabalhadores independentes são obrigados a efetuar um seguro de acidentes de trabalho que garanta, com as devidas adaptações, as prestações definidas na lei n.º 100/97 de 13 de Setembro.

### **Projecto de Natação no Pré-escolar do concelho de Esposende**



A Esposende 2000 e a Câmara Municipal de Esposende vão mais uma vez levar por diante o Projeto de Natação com as Instituições do Pré-escolar e população mais idosa do concelho de Esposende.

O referido Projeto será desenvolvido durante os 3 períodos letivos:

1º Período – de 1 de Outubro a 14 de Dezembro

2º Período – de 3 de Janeiro a 15 de Março

3º Período – de 2 de Abril a 14 de Junho

Alguns Professores e Técnicos serão convidados a participar no Projeto, ministrando aulas de Natação com a duração de 40/45 minutos, juntamente com os Professores e Educadores das respetivas turmas.

Os Objetivos a desenvolver com os alunos são os seguintes:

#### **Alunos do Pré-escolar**

##### **Objetivos específicos**

###### Nível 1 – situação de jogo e exercício

Entra na água e anda de frente;

Entra na água e anda de costas;

Entra na água e anda de lado;

Caminha em várias direções;

Corre em várias direções;

Executa tarefas simples: apanha objetos à superfície;

Imerge a cabeça com os olhos abertos e em Apneia;

Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa ativa e prolongada só pela boca;

Executa a inspiração curta e imerge a cabeça como os olhos abertos e em expiração completa ativa e prolongada só pelo nariz;

Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa ativa e prolongada simultaneamente pelas duas vias.

###### Nível 2 – situação de jogo e exercício

Flutua na posição vertical e horizontal no plano ventral e dorsal;

Utiliza diversas sequências: vertical - horizontal, horizontal ventral - dorsal, horizontal dorsal – ventral;

Executa tarefas simples: apanha objetos submersos, segue colegas, mergulha por entre obstáculos e colegas.

Executa saltos na água partindo da posição de pé e apanha objetos colocados em diversos locais;

Flutua na posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel, em expiração completa ativa e prolongada e utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias;

Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias;

Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em Apneia;

Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias;

Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em Apneia.

### **Alunos do 1º CEB – Orientação para os Professores das Atividades Extra-Curriculares (AEC)**

#### **Objectivos gerais**

Os considerados especificamente no Programa Curricular do 1º Ciclo do Ensino básico: Expressão e Educação Físico Motora, Musical, Dramática e Plástica:

- "Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; velocidade de reacção simples e complexa de execução de acções motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; controlo de postura; equilíbrio dinâmico em situação de "voo", de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo e agilidade";

- "Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professores";

- "Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar acções adequadas com correcção e oportunidade";

- E outros:

Contribuir para a responsabilização do jovem em relação à Escola, à Comunidade e a si próprio;

Proporcionar aos jovens o contacto com várias modalidades desportivas através de acções diversas;

Contribuir para a redução das desigualdades existentes ao nível das possibilidades e oportunidades de acesso à prática desportiva;

Contribuir para a aquisição de hábitos desportivos através da prática da natação;

Contribuir para a criação de condições que permitam à criança revelar capacidades e estruturar atitudes conducentes ao desenvolvimento do espírito associativo;

Reforçar motivação pelas actividades físicas através da prática da natação.

#### **Objectivos específicos**

Os objetivos deste bloco estão estruturados em 3 níveis - introdução, elementar e avançado, de acordo com o quadro seguinte:

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
- Coordenar a inspiração e expiração em diferentes situações (com/sem apoios; curta/prolongada; boca/nariz/duas vias); - Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições (vertical e horizontal - ventral e dorsal); - Associar o mergulho a diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos durante a imersão para se	- Coordenar a inspiração e a expiração com diferentes acções propulsivas; - Realizar as formas de respiração das técnicas crol e costas associadas aos seus movimentos propulsivos; - Deslocar-se em posição ventral e dorsal diferenciando as fases dos trajetos motores	- Nadar um percurso de 50 m nos estilos de crol, costas e bruços com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as exigências técnicas; - Nadar um percurso de 25 m no estilo de mariposa com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as exigências técnicas; - Iniciar as provas com a técnica de partida adequada a cada estilo de nado;

deslocar com intenção de executar tarefas (apanhar objetos...); - Deslocar-se em flutuação, coordenando ações propulsivas dos MS e MI com a respiração; - Saltar para a piscina em diferentes posições (mergulhando para apanhar objetos no fundo).	das técnicas de crol e costas; - Saltar de cabeça para a piscina.	- Utilizar as diferentes técnicas de viragem; - Nadar um percurso de 4X25 m estilos com partida e viragens.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quadro 1 – Objetivos programáticos para o bloco de natação no 1º CEB.

### 1º e 2º Ano - NÍVEL 3

#### Situação de jogo e exercício:

- Flutua no plano profundo em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias;
- Flutua no plano profundo em posição de equilíbrio horizontal ventral e em Apneia;
- Executa rolamentos à frente em expiração completa ativa e prolongada e utilizando a respiração nasal;
- Executa rolamentos à frente em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias seguidos de flutuações ventrais;
- Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de sentado na zona do cais da piscina;
- Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de joelhos na zona do cais da piscina;
- Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de cócoras na zona do cais da piscina;
- Executa mergulhos de cabeça partindo da posição de pé na zona do cais da piscina;
- Executa batimentos de pernas crol em Apneia, partindo da posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel;
- Executa batimentos de pernas crol em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias e partindo da posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel;
- Executa batimentos de pernas crol em expiração completa ativa e prolongada, utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias e partindo da posição de equilíbrio horizontal ventral sem apoio e com respiração frontal;
- Flutua na posição horizontal dorsal com apoio móvel;
- Flutua na posição horizontal dorsal sem apoio e com os braços estendidos ao longo do corpo;
- Flutua na posição horizontal dorsal sem apoio e com os braços estendidos no prolongamento dos ombros;
- Executa flutuações dorsais seguidas de flutuações ventrais a partir de impulso na parede;
- Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais a partir de impulso na parede;
- Executa flutuações ventrais seguidas de flutuações dorsais a partir de impulso na parede e com batimentos de pernas nesta segunda parte;
- Executa batimento de pernas costas com apoio móvel;
- Executa batimento de pernas costas sem apoio.

### 3º e 4º Ano - NÍVEL 4

#### Situação de jogo e exercício

- Executa respiração lateral de crol para ambos os lados em apoio móvel e com batimentos de pernas;
- Executa movimento de braços crol com apoio móvel nas mãos e respiração unilateral;
- Executa movimento de braços costas com apoio móvel colocado nas mãos;
- Executa movimentos de braços crol em Apneia;
- Executa movimentos de braços crol com respiração unilateral;

- Executa o movimento global de crol com respiração unilateral;
- Executa movimento de braços costas;
- Executa o movimento global de crol com respiração bilateral;
- Executa o movimento global de costas.

Esposende, 1 de outubro de 2012

Conselho de Administração



# Anexo 9

Diário

## Outubro

Dia 17 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Caracterização da instituição
- Fotos

Dia 18 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Após sugestão, pesquisa sobre crossfit (crossfitdesafios)
- Apoio na sala de musculação
- Pesquisa de terminologias de exercícios e sobre oclusão vascular

Dia 19 - Prof. Licínio/PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Pesquisa de exercícios/terminologia

Dia 22 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Caracterização da entidade
- Fotos às instalações

Dia 23 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Leitura e análise de artigos científicos sobre o exercício de agachamento

Dia 24 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Elaboração do diário de estágio
- Leitura e análise de artigos científicos sobre o exercício de agachamento

Dia 25 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação
- Leitura e análise de artigos científicos sobre o exercício de agachamento

Dia 26 - Prof. Carlos/PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Leitura e análise de artigos científicos acerca do exercício de agachamento
- Elaboração de um texto explicativo sobre a execução do exercício de agachamento

Dia 29 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Elaboração de um guião para as filmagens do exercício de agachamento
- Elaboração de textos para o vídeo sobre agachamento

Dia 30 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Elaboração de textos para o vídeo sobre agachamento
- Apoio na sala de musculação

Dia 31 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Elaboração de textos para o vídeo sobre agachamento
- Caracterização da instituição - organograma, fotos aos vários locais da instituição
- Recolha de publicações sobre o exercício de agachamento

## Novembro

Dia 2 - Prof. Carlos/PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Pesquisa e leitura de artigos do site *Journal of Strength and Conditioning Research*

Dia 5 - Prof. Rui - 9h/13h

- Realização de documento orientador para treino de musculação e cardiofitness

Dia 6 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 7 - Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 8 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 9 - Prof. Carlos - 9h/14h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Realização de filmagens dos exercícios de agachamento para posterior elaboração do DVD didático

Dia 12 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à professora da instituição)
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 13 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (explicação e exemplificação de exercícios)

Dia 14 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 15 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 16 - Prof. Rui / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano - 9h/13h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 17 - Prof. Paulo - 18h30m/19h30m

- Natação - Turma 16 (mista)

Dia 19 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Pesquisas acerca do exercício de supino

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Natação APPACDM - deficiência mental

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 20 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 21 - Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)

Dia 22 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 27 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 28 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Pesquisa sobre o exercício de supino

Dia 29 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 30 - Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/12h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Pesquisa e leitura de artigos sobre o exercício de supino

### Dezembro

Dia 1 - Festival Natal em Movimento - Apoio nas atividades desenvolvidas - 9h/12h

- IV Festival de Natal das Escolas de Natação

A Esposende 2000 EEM promoveu o IV Festival de Natal envolvendo os alunos das Escolas de Natação “O Ondinhas” e “A Boguinha”. A atividade proporcionou aos utentes e respetivos familiares um momento lúdico, desportivo e de convívio familiar próprio do Espírito Natalício. A atividade decorreu nas Piscinas Foz do Cávado, entre as 10.00 e as 12.00 horas, e incluiu gincanas aquáticas, jogos de voleibol e polo aquáticos, natação pura, saltos para a água, sessões de hidroginástica e hidrokid's, e ainda muitas brincadeiras no insuflável aquático. Houve também demonstração de aulas de grupo/academia.



Dia 3 - Prof. Rui / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à professora da instituição)

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 4 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)

Dia 5 - Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 6 - Prof. Carlos - 9h/13h/ Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 7 - Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/12h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- 9h/13h; 16h/18h
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Realização de filmagens do exercício de agachamento
- Pesquisa de programas de edição de vídeo

Dia 10 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à professora da instituição)
  - Leitura e análise de artigos referentes ao exercício press de peito
- Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45
- Natação Turma 2

Dia 11 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício press de peito

Dia 12 – Prof. Rui - 9h/13h

- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício press de peito

Dia 13 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas
  - Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)
  - Elaboração de textos sobre o exercício press de peito
  - elaboração do guião das filmagens do exercício press de peito
- Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45
- Natação Turma 2

Dia 14 - Prof. Rui / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Pesquisa de artigos do exercício de press de peito declinado

Dia 17 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à professora da instituição)
  - Elaboração de um documento de caracterização das turmas de natação com que se está a trabalhar (aulas e momentos de aprendizagem)
- Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45
- Natação Turma 2

Dia 18 - Prof. Carlos - 9h/14h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)

- Realização de filmagens do exercício press de peito

Dia 19 – Prof. Licinio - 9h/13h

- Caracterização da entidade de estágio (continuação)
- Relato das atividades desenvolvidas

Dia 20 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)

Dia 21 - Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h

- Natação - Dar Vida aos Anos
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

### Janeiro

Dia 3 – Prof. Tiago Losa – 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 7 – Prof. Rui / Prof. Luciano 9h/13h

- Natação APPACDM – deficiência mental (apoio à terapeuta da instituição)
- Continuação da caracterização da entidade de estágio e das turmas

Prof. Tiago Losa – 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 8 – Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 9 – Prof. Rui – 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 10 – Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento de treino de utentes)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 11 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Pesquisa de artigos do exercício de puxada alta dorsal (*lat pulldown*)

Dia 14 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à professora da instituição)

- Continuação da elaboração do documento de caracterização das turmas de natação com que se está a trabalhar (aulas e momentos de aprendizagem)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 15 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Leitura e análise de artigos sobre o exercício de puxada alta dorsal

Dia 16 – (Prof. Rui) – 9h/13h (realizei as tarefas em casa visto não ter transporte para o local de estágio)

- Leitura e análise de artigos sobre o exercício de puxada alta dorsal

Dia 17 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/14h

- Natação NEE Marinhas

- Elaboração do guião de filmagens para o exercício de puxada alta dorsal

- Elaboração dos textos acerca do exercício de puxada alta dorsal para posterior realização do DVD didáctico

- Realização das filmagens do exercício de puxada alta dorsal para posterior

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 18 – Prof. Rui / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano - 9h/12h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Selecção de fotos do Festival aquático “Natal em Movimento” para colocar no relatório de estágio

Dia 21 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à professora da instituição)

- Elaboração de documentos referentes aos exercícios de agachamento e press de peito

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 22 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 23 - Prof. Licínio - 9h/13h – 21h30m/22h30



- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Continuação da elaboração de documentos referentes aos exercícios de agachamento e press de peito
- Reunião com professores de natação para:
  - Ponto da situação das Escolas de Natação;
  - Preparação do II Torneio de Técnicas Alternadas;
  - Outros assuntos

Dia 24 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 25 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

(não se realizou uma vez que não existiam condições – temperatura da água - para a realização da aula)

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Pesquisa de artigos sobre o exercício de press de ombros (shoulder press/militar press)

Dia 29 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício press de ombros

Dia 30 - Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Elaboração do guião de filmagens para o exercício de press de ombros
- Elaboração dos textos acerca do exercício de press de ombros para posterior realização do DVD didático

Dia 31 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/14h

- Natação NEE Marinhas
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)
- Realização das filmagens do exercício de press de ombros

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

## Fevereiro

Dia 1 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Pesquisa de artigos sobre o exercício de aberturas laterais e posteriores (ombros)

Dia 4 - Prof. Rui / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à terapeuta da instituição)
- Elaboração de documento referente ao exercício press de ombros

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 5 - Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Leitura e análise de artigos referentes aos exercícios de aberturas laterais e posteriores (ombros)

Dia 6 - Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Realização do guião e textos sobre os exercícios de aberturas laterais e posteriores (ombros)

Dia 7 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/14h

- Natação NEE Marinhas
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)
- Realização de filmagens dos exercícios de aberturas laterais e posteriores (ombros)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 8 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Pesquisa de artigos sobre o exercício de extensão de tríceps

Dia 11 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício extensão de tríceps

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 12 – Prof. Carlos – Feriado (Carnaval)

- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício extensão de tríceps
- Elaboração de documento referente ao exercício extensão de tríceps

Dia 13 – Paulo Pereira - 9h/13h

- Realização do guião e textos sobre o exercício extensão de tríceps

Dia 14 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 15 – Prof. Rui / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Pesquisa de artigos sobre o exercício de culr biceps

Dia 18 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à terapeuta da instituição)

- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício bíceps curl

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 19 – Prof. Carlos – 9h/14h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Realização de filmagens do exercício extensão de tríceps

Dia 20 – Prof. Licínio - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 21 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 22 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 25 - Prof. Rui / Prof. Luciano - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à terapeuta da instituição)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 26 – Prof. Carlos – 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício bíceps curl
- Elaboração de documento referente ao exercício bíceps curl

Dia 27 – Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Realização do guião e textos sobre o exercício bíceps curl

Dia 28 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/14h

- Natação NEE Marinhas
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)
- Realização de filmagens do exercício bíceps curl

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

### Março

Dia 1 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Pesquisa de artigos sobre exercícios de abdominais (crunch)
- Breve conversa com o supervisor (PhD Vilaça) sobre o ponto da situação do DVD didático e do acompanhamento na sala de musculação e cardiofitness

Dia 4 - Prof. Rui / Prof. Luciano - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)
- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à terapeuta da instituição)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 5 – Prof. Carlos – 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício de abdominais (crunch)

Dia 6 – Prof. Rui - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 7 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/13h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 8 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 11 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/13h (falta justificada – consulta no Porto)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 12 – Prof. Carlos – 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 13 – Prof. Rui - 9h/13h

- Leitura e análise de artigos referentes ao exercício de abdominais (crunch)

- Elaboração de documento referente ao exercício de abdominais (crunch)

- Realização do guião e textos sobre o exercício de abdominais (crunch)

Dia 14 - Prof. Carlos / Prof. Cristina - 9h/14h

- Natação NEE Marinhas

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

- Realização de filmagens dos exercícios de abdominais (crunch)

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 15 – Prof. Rui / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 18 - Prof. Licínio / Prof. Luciano - 9h/12h

- Natação APPACDM - deficiência mental (apoio à terapeuta da instituição)

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dias 19, 20 e 21 – faltas justificadas, devido à deslocação ao Instituto Politécnico da Guarda para resolver assuntos de estágio – reunião com a orientadora na instituição (PhD Teresa Fonseca)

Dia 21 - Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 22 – Prof. Carlos / Prof. Luciano / Prof. Paulo / Prof. Adriano / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Natação - Dar Vida aos Anos

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 25 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Prof. Tiago Losa - 17:45/18:45

- Natação Turma 2

Dia 26 – Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

#### Abril

Dia 4 – Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

Dia 5 – Prof. Carlos / PhD Vilaça - 9h/13h; 16h/18h

- Elaboração de uma lista de exercícios que se realizam no ginásio – observação e registo dos exercícios presentes nos planos de treino

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 8 - Prof. Licínio - 9h/13h

- Observação e registo dos exercícios presentes nos planos de treino

Dia 9 – Prof. Carlos – 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 10 – Prof. Rui - 9h/12h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Observação, registo e comparação de terminologias dos exercícios presentes nos planos de treino

Dia 11 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)

Dia 12 – Prof. Rui / PhD Vilaça - 9h/12h; 16h/18h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 15 – Prof. Licínio (falta justificada)

- Formação *V Jornadas de Desporto – Psicologia do Desporto*, no Instituto Politécnico da Guarda.

Sabendo que a Psicologia do Desporto, tem como objetivo compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no desporto, é importante prestar atenção à influência dos fatores cognitivos, motivacionais e emocionais que exercem influência direta no rendimento desportivo.

Os formadores destas jornadas foram: António Paula Brito (Prof. Catedrático Aposentado-FMH-UTLisboa), José Alves (Prof. Coordenador com Agregação-ISCS-N), António Fonseca (Prof. Catedrático FADE-UPorto), Luís Cid (Prof. Adjunto-ESDRM - IPSantarem) e Teresa Fonseca (Prof.<sup>a</sup> Adjunta ESECD- IPGuarda).

Assim, no decorrer destas jornadas foram alcançados os objetivos de:

- Formar e reciclar conhecimentos dos profissionais de desporto;
- Promover uma formação atualizada que vise a aquisição de competências;
- Promover o debate, entre os intervenientes, com o objetivo de contribuir para o sucesso das intervenções dos agentes desportivos nas práticas desportivas;
- Reforçar o papel educativo e formativo destas jornadas.

Dia 16 – Prof. Carlos (falta justificada)

- Recolha de referências bibliográficas na biblioteca do Instituto Politécnico da Guarda acerca das temáticas abordadas no estágio profissionalizante:

- Musculação e cardiofitness
- Treino de força (métodos de treino e exercícios)
- Treino de crossfit
  - Natação
    - Fases/Momentos de aprendizagem (exercícios)

Dia 17 – Prof. Licínio - 9h/12h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness
- Registo dos exercícios presentes nos planos de treino
- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 18 - Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness (acompanhamento do treino dos utentes)
- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 19 – Prof. Carlos / PhD Vilaça - 9h/12h; 16h/18h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão
- Discussão sobre a edição de vídeo (aspectos positivos e aspetos a melhorar)

Dia 22 – Prof. Rui (falta justificada)

- Justificação: ter de me deslocar ao centro de emprego para esclarecer dúvidas sobre a realização de possível estágio profissional (passaporte de emprego);

Dia 23 – Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 24 – Prof. Lício - 9h/12h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

- Continuação da realização do relatório de estágio

- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 26 – Prof. Carlos / PhD Vilaça - 9h/12h; 16h/18h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 29 – Prof. Rui – 9h/12h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dia 30 – Prof. Carlos - 9h/13h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

## Maio

Dia 2

- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 3 – Prof. Carlos / PhD Vilaça - 9h/12h; 16h/18h

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness sob supervisão

Dia 6

- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 7

- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 8

- Edição de vídeos para realização do DVD didático

Dia 9 – Prof. Carlos - 9h/13h;

- Apoio na sala de musculação e cardiofitness



Dia 10 – PhD Vilaça - 16h/18h

- Análise e discussão sobre realização do DVD didático
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dias 13, 14, 15 e 16

- Recolha bibliográfica na biblioteca do Instituto Politécnico da Guarda acerca das temáticas abordadas no estágio profissionalizante:
- Musculação e cardiofitness
- Treino de força – princípios e métodos de treino e exercícios
- Treino de crossfit
  - Natação
    - Fases/Momentos de aprendizagem
- Análise da situação com a orientadora na instituição PhD Teresa Fonseca

Dia 17 – PhD Vilaça - 16h/18h

- Apresentação do DVD didático “Exercícios de musculação” (aspectos positivos e aspetos a melhorar)
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

Dias 20, 21, 22 e 23

- Conclusão de edição do DVD didático/interativo

Dia 24 – Paulo Pereira/PhD Vilaça - 16h/18h

- Apresentação do DVD didático “Exercícios de musculação” (aspetos positivos e aspetos a melhorar)
- Apoio na sala de musculação e cardiofitness

# Anexo 10

Orientações para o treino de força e cardiofitness

## **Orientações para treino de musculação (força) e cardiofitness**

### **Força**

#### **Objetivos**

Melhoria da coordenação, agilidade e equilíbrio

Alteração da morfologia corporal

Correção postural

Prevenção/recuperação de lesões

#### **Treino de força**

Tipos:

- Força Máxima
- Hipertrofia muscular
- Potência muscular
- Resistência muscular

Alcançam-se estes tipos de treino de acordo com:

- Diferentes pausas de repouso
- Diferentes intensidades
- Diferentes formas de organização da carga
- Diferentes velocidades de execução

#### **Variáveis agudas da sessão de treino**

1. Escolha dos exercícios

- Estrutura
- Parte do corpo
- Tipo de contração

2. Ordem dos exercícios

- Grandes grupos musculares primeiro
- Pequenos grupos musculares primeiro (pré-exaustão)
- M.s –m.i; m.s –m.s; m.i-m.i

3. Intensidade de carga

Objectivo de treino	Carga (%1RM)	Repetições alvo
Força máxima	>85	≤ 6
Hipertrofia	67-85	6-12
Resistência muscular	<67	≥ 12
Potência: Evento de esforço único	80-100	1-3
Evento de esforços múltiplos	0-60	3-6

RM	<2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	>20
Object. de treino	Força			Força			Força			Força									
	*Potência			Potência			Potência			Potência									
	Hipertrofia			Hipertrofia			Hipertrofia			Hipertrofia									
	Resistência muscular			Resistência musc.			Resistência musc.												

#### 4. Número de repetições e séries

Repetições	Porcentagem de esforço	Definição da Zona de Treino
1	100	Maior actividade nervosa, ótima para ganhos de força e menor Hipertrofia Muscular.
2	94.3	
3	90.6	
4	88.1	
5	85.6	
6	83.1	Compromisso Ideal, quer nervoso, quer Hipertrofia
7	80.7	
8	78.6	
9	76.6	Designada como a melhor margem de repetições para ganhos de massa muscular. (Hipertrofia Muscular)
10	74.4	
11	72.3	
12	70.3	
13	68.8	A ótima para uma melhor resistência e uma menor hipertrofia muscular
14	67.5	
15	66.2	
20	60.6	Entre as 20 e 30 repetições, trabalha-se apenas para a resistência muscular e redução de volume adiposo.
25	55.0	
30	49.4	

#### 5. Períodos de repouso

- Pequenos < 1 minutos
- Moderado 1 a 3 minutos
- Longo > 3 minutos

Objectivo de treino	Duração dos Int de repouso
Força máxima	2-5 min
Hipertrofia	30seg -90 seg*
Resistência muscular	≤ 30seg *
Potência: Evento de esforço único Evento de esforços múltiplos	2-5 min

### Classificação dos exercícios

Quantidade de massa musc. envolvida	n.º de articulações envolvidas	Tipo de cadeia cinética
Centrais Complementares/ Assistência Estruturais	Mono-articulares Multiarticulares	Aberta Fechada

(Aaberg, 1999)

### Ordem dos exercícios

- Exercícios centrais e por fim exercícios de assistência
  - Multiarticulares - monoarticulares
- Alternância dos músculos ou grupos musculares envolvidos
  - Alternar exercícios parte superior parte inferior do corpo
  - Alternar entre exercícios de empurrar e puxar
- Super-séries
  - seleção de exercícios que estimulem 2 músculos opostos
- Séries compostas
  - seleção de exercícios diferentes que estimulem o mesmo músculo ou grupo muscular

### Periodização do treino de força

Fases	Objectivos	Duração
1ª fase Iniciação ou aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar clientes</li> <li>• Ensinar técnicas de execução</li> <li>• Avaliação da Apt. morfológica</li> </ul>	2 semanas
2ª fase Aquisição/ Assimilação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insistir na correcção técnica</li> <li>• Aumento gradual do volume</li> <li>• Avaliação Apt. funcional no fim desta fase</li> </ul>	4 semanas
3ª fase Consolidação e domínio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar cap motoras desejadas e de forma equilibrada</li> <li>• Elaboração do plano definitivo</li> <li>• Utilização de cargas correctas</li> </ul>	6 semanas
4ª fase Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da componente morfológica e funcional – verificar se os objectivos estão a ser atingidos</li> </ul>	1 semana
5ª fase Manutenção ou desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redefinir objectivos em função das avaliações;</li> <li>• Alterar os movimentos ou rotinas de treino Sugerir outras modalidades</li> </ul>	Depende dos objectivos

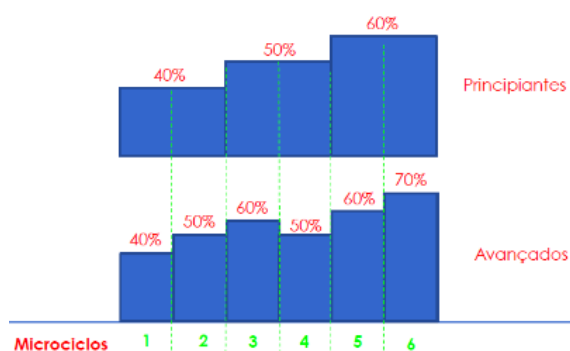
- Resistência muscular/adaptação anatômica

Comp. de carga	Objetivos
Exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principais grupos musculares - 1 exercício por grupo musc.</li> <li>Preferir exercícios multi-articulares - Preferir máquinas</li> <li>Alternar exercícios parte superior com parte inferior</li> </ul>
Repetições	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de resistência muscular – adaptação anatômica</li> <li>15 a 20 repetições máximas (RM)</li> </ul>
Intensidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 65% 1RM</li> </ul>
Séries	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 a 3 séries</li> </ul>
Intervalo de repouso	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;30 segundos – inicialmente há dificuldades em recuperar</li> </ul>

	Principiante	Intermédio	Avançado
Duração da fase (semanas)	6-12	6	3-6
Nº estações	9-12	9	9
Nº de séries por sessão	1-2	2-3	3-4
Intervalo entre séries (s)	60-120s	30-120s	30-120s
Frequência por semana	2-3	3-4	3-5

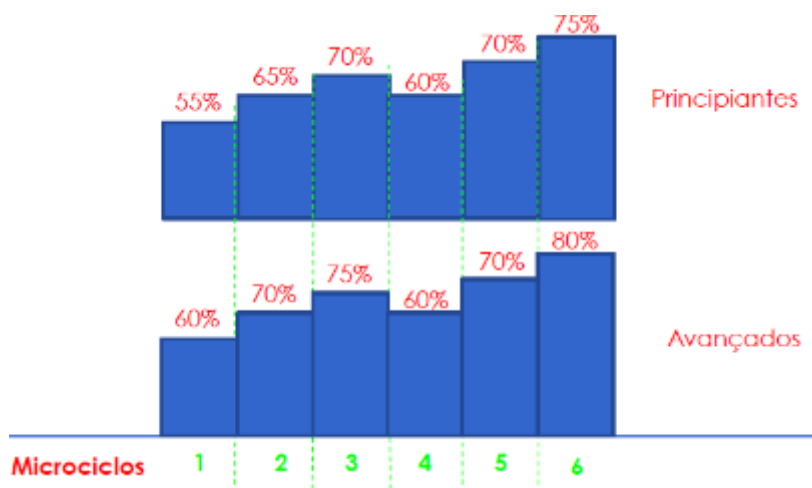
- Hipertrofia

Duração da fase (semanas)
Nº estações
Nº de séries por sessão
Intervalo entre séries (s)
Frequência por semana



## Métodos

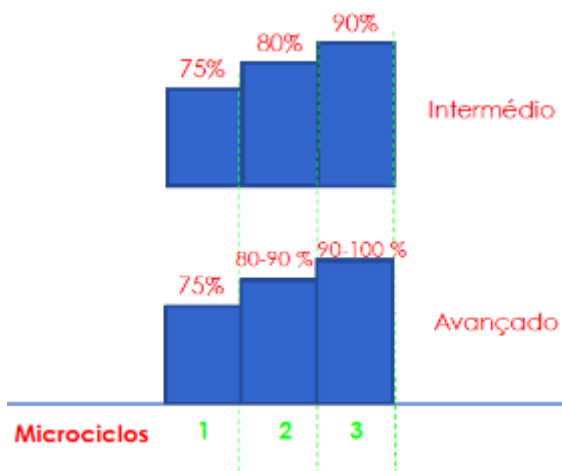
- Repetições forçadas
- Séries gigantes
- Séries combinadas ou Pré-exaustão
- Super-séries
- Repetições super-lentas



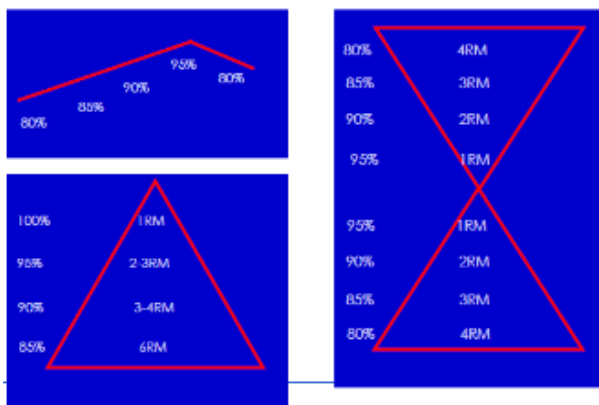
Dia Treino	Exemplos de treino com rotinas divididas								F req total
	Partes corpo / Grupos musculares	Dom	seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	
1	Trem inferior	Repouso	m.i	m.S	Repouso	m.i	m.S	repouso	4/Se
2	Trem superior								
1	Peito, ombros, tríцепte	Repouso	Peito Ombros Tríцепte	m.I	Costas trapézio Bíцепte	Repouso	Peito Ombros Tríцепte	m.I	5/se
2	Membros inferiores								
3	Costas, trapézio, bíцепte								
1	Peito e costas	Peito Costas	m.i	Ombros e braços	repouso	Peito Costas	m.i	Ombros e braços	6/se
2	Membros inferiores								
3	Ombros e braços								

- Força máxima

	Baixo	Médio	Alto
Duração da fase (semanas)	1-5	3-8	3-8
Nº de séries por sessão	10-15	15-20	20-32
Intervalo entre séries (min)	4-5	3-5	3-5
Frequência por semana:			
Métodos máximos	Submax 1-2	Submax 1-2	2-3
Métodos excêntricos	0	0	1



### Organização da carga



### - Treino Misto

	Seg	Ter	Qua	Quin	Sex	Sab	Dom
Baixo	H	H	Desc	FM	Desc	H	Desc
Médio	FM	H	Desc	FM	Desc	H	Desc
Alto	FM	H	FM	H	Desc	H	Desc

### - Tonificação muscular

Comp. de carga	Objectivos
Exercícios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principais grupos musculares - 1 exercício por grupo musc.</li> <li>Exercícios multi-articulares - introduzir exerc. + complexos</li> <li>Alternar exercícios parte superior com parte inferior</li> </ul>
Repetições	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de resistência muscular /tonificação</li> <li>12 a 15 repetições máximas (RM)</li> </ul>
Intensidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>65 - 70% 1RM</li> </ul>
Séries	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 a 3 séries</li> </ul>
Intervalo de repouso	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 30 segundos</li> </ul>



- Fase de Transição

- ♦ Diminuir volume e intensidade de treino para facilitar a remoção da fadiga adquirida na fase anterior
- ♦ Restaurar as reservas energéticas
- ♦ Relaxar corpo e mente

Ex: natação

Cálculo de 1RM

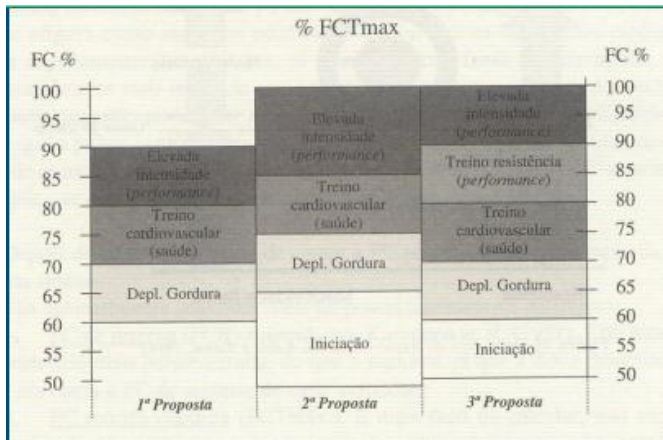
Protocolo:

- aquecimento de 5 a 10 repetições com cerca de 50% da carga máxima prevista;
- aplicação de uma carga superior, tendo em atenção se a carga aplicada anteriormente foi muito elevada ou não;
- caso o individuo consiga vencer a carga aplicada sem sinais de fadiga durante 6 repetições, pára e é aplicada uma carga superior;
- entre cada tentativa o individuo repousa durante 1 minuto;
- quando individuo não atingir as 10 repetições com uma carga aplicada consulta-se a tabela dos fatores de conversão e multiplica-se a carga pelo fator de conversão correspondente ao numero de repetições conseguidas.

Repetições conseguidas	Factor de conversão
1	1.00
2	1.07
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27
9	1.32
10	1.36

## Cardio

Intensidade de acordo com o objetivo (Freq.Card.)



Cálculo da intensidade de treino através da FCmáx teórica

$$FCMáx = 208 - (0,7 \times \text{idade}).$$

$$FC \text{ Reserva} = FC \text{ Máxima} - FC \text{ Repouso}$$

$$FC \text{ Treino} = (\text{Intensidade do exercício} \times FC \text{ Reserva}) + FC \text{ Repouso}$$

### Fases de treino

Fase introdução:

- Duração 4~5 semanas
- Intensidade: 40~60% FCRes
- Sessão: evolui progressivamente de 15 para 30min
- Frequência: 3 sessões por semana

Fase de desenvolvimento:

- Duração 4~5 meses
- Intensidade: 50~85% FCRes
- Sessão: Incrementos na duração da sessão cada 2~3 semanas até conseguir 20~30min sem interrupção
- A progressão deve ter em conta a adaptação individual

Fase de manutenção (após atingir o nível desejado)

- Usualmente: após 5~6 meses do início
- Tentar manter o treino regular
- Escolher exercícios agradáveis

# Anexo 11

Ficha de cálculos para prescrição do exercício

<b>Nome</b>	
-------------	--

<b>Idade</b>	23
--------------	----

<b>Peso</b>	55
-------------	----

<b>Altura</b>	1,65
	165

<b>Sexo</b>	1
	0 - mulher
	1 - homem

<b>Factores de risco:</b>	Baixo
---------------------------	-------

<b>FCMáx</b>	191,9
(Tanaka)	

<b>FCRep</b>	50
<b>FCRes</b>	141,9

<b>FC Treino</b>	60%	135,14
	70%	149,33
	80%	163,52
	90%	177,71

<b>Colesterol</b>	<b>Total</b>	152mg/dl
	<b>Fracionado</b>	
	<b>HDL</b>	67 mg/dl
	<b>LDL</b>	

<b>Tensão arterial</b>	Sitólica	94
	Diastólica	49

<b>Glicemia (jejum)</b>	77 mg/dl
-------------------------	----------

<b>Composição corporal</b>	0	1
Massa gorda (%)	18,05351	12,15281
Massa isenta de Gordura (%)		
Massa muscular (%)		
Massa óssea (kg)		
Qt. Abs. MG	992,9431	
Qt. Abs. MIG	-937,943	

<b>IMC</b>	20,20202
------------	----------

<b>TMB Homem</b>	1488,1
<b>TMB Mulher</b>	1365,4

<b>Pregas adiposas (mm)</b>	
Peitoral	12
Abdominal	15

Somatório 3 pregas - Homem

Crural	20
Tricipital	10
Supra - ilíaca	10

Somatório 3 pregas - Mulher

35

1225

Perímetro (cm)	
Cintura	50
Geminal	31
Crural	40
Braço relax.	25
Braço cont.	26
Mesoesternal	70
Anca	70

Cintura/Anca	0,714286
--------------	----------

Determinação de 1 RM				
Exercício	Carga	nº rep.	Estim. 1RM	Rel. PC
Leg Press	70	4	79,1	1,438182
Puxador alto	20	3	22	0,4
Peck-deck - supino	10	1	10	0,181818
Leg curl	20	1	20	0,363636
Biceps curl	8	4	9,04	0,164364
Leg extension	15	1	15	0,272727
Triceps extension	10	3	11	0,2
Remo dorsal sentado	10	5	11,6	0,210909
Remo T	5	5	5,8	0,105455

60%	70%	75%	80%	85%	90%
47,46					
13,2					
6					
12					
5,424					
9					
6,6					
6,96					
3,48					

Adutor máquina	15	4	16,95	0,308182	10,17
Abdutor máquina	10	3	11	0,2	6,6

Teste Vo2 Máx	
Milha (1610m)	
Fcfinal	
Tempo total	
Vo2Máx relat.	128,32
Vo2Máx abs.	7,0576

Teste Vo2 Máx	
Astrand	
Freq Pulso	
Carga	
Vo2Máx	
Vo2Máx abs	

Teste Vo2 Máx	
Montreal	
Idade	23
VM	14
Vo2Máx	51,1492
Vo2Máx abs	2,813206

Força resistência	
Abdominais	25
Flexões	15

Flexibilidade	
Sit & reach test	7

# Anexo 12

Ficha de anamnese



ANAMNESE DO UTENTE DO  
GINÁSIO DO CLUBE SAÚDE  
DA ESPOSENDE2000

FOTOGRAFIA

NOME: \_\_\_\_\_

UTENTE N.º \_\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_ PROFISSÃO \_\_\_\_\_

**INFORMAÇÃO RELATIVA À ACTIVIDADE FÍSICA**

1 - Já praticou alguma modalidade desportiva? Sim  Não

1.1 - Se respondeu afirmativamente, qual a ou quais modalidades praticadas? \_\_\_\_\_

1.1.1 - Quanto tempo praticou essa(s) modalidade(s)? \_\_\_\_\_

**INFORMAÇÕES RELATIVAS AOS FACTORES DE RISCO DE DOENÇA CARDIACA**

1 - Que seja do seu conhecimento, tem alguma doença do foro cardíaco? Sim  Não

1.1 - Se respondeu afirmativamente, qual? \_\_\_\_\_

2 - A sua pressão encontra-se entre os nível: Máx. \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_

3 - É fumador? Sim  Não  Quantos cigarros fuma por dia? \_\_\_\_\_

4 - É Diabético? Sim  Não  de que tipo? I  II

5 - Considera-se uma pessoa stressada? Sim  Não

**INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**

1 - Teve ou tem alguma lesão muscular, óssea, tendinosa ou articular? Sim  Não

1.1 - Se respondeu afirmativamente, qual a lesão e há quanto tempo a possui?  
\_\_\_\_\_

2 - Ganhou ou perdeu peso rapidamente no último mês ( $\pm 10\text{Kg}$ )? Sim  Não

2.1 - Se respondeu afirmativamente, quanto? \_\_\_\_\_

2.2 - Tem preocupações com o seu peso? Sim  Não

2.4 - Costuma ou encontra-se a realizar qualquer tipo de dieta especial? Sim  Não

2.4.1 - Se respondeu afirmativamente, qual tipo de dieta está a efectuar? Hipocalórica  Hipercalórica  para

Diabéticos  , para Hipertensos  , para pessoas com Colesterol alto  , outras

2.4.2 - A dieta está a ser prescrita por um nutricionista, médico ou professor de Educação Física? Sim  Não



VSFF



2.4.2.1 - Se sim, Qual? Nutricionista  , Médico  , professor de E.F.

3 - Toma alguma medicação? Sim  Não

3.1 - Se respondeu afirmativamente, para quê e qual?

---

4 - Tem derrames, felavites ou varizes? Sim  Não

4.1 - Se respondeu afirmativamente, qual? Derrames  , felavites  , varizes

5 - Tem qualquer outro problema de Saúde que acha importante referir? Sim  Não

5.1 - Se respondeu afirmativamente, qual?

---

### **INFORMAÇÕES RELATIVA À SUA OPÇÃO DE ACTIVIDADE NO GINÁSIO**

1 - Qual actividade você pretende frequentar? Musculação  , Cardio  , Spining

2 - Qual o motivo de escolha dessa(s) actividade(s)? Conselho Médico  , Conselho de um profissional de  
Actividade Física  , Prazer  , Fins Estéticos  , Saúde  , outros

2.1 - Se escolheu outros, diga quais? \_\_\_\_\_

### **INFORMAÇÕES RELATIVAS AO SEXO FEMININO**

1 - Já esteve ou está grávida? Sim  Não

1.1 - Se respondeu afirmativamente, diga quantas vezes ou de quanto tempo? \_\_\_\_\_

2- Toma anticonceptivos medicamentosos? Sim  Não

3 - Toma alguma terapia hormonal de substituição? Sim  Não

### **OBSERVAÇÕES**

---

---

---

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Professor: \_\_\_\_\_

Utente: \_\_\_\_\_

# Anexo 13

Par-Q Test

## Par-Q TESTE

O Par - Q test (ACSM, 2000) é composto por 7 perguntas e é individual. Existe duas opções de resposta (Sim e Não). Este teste tem o objectivo de analisar o risco, para a saúde, do início da prática de uma Actividade Física sem uma análise do seu estado de saúde, por um médico.

1- Alguma vez, algum médico o informou que tem um problema cardíaco e que só poderia efectuar alguma actividade física após recomendação médica?

SIM  NÃO

2- Sente alguma dor no peito quando está a fazer alguma actividade física?

SIM  NÃO

3- No mês passado, teve alguma dor no peito quando não estava a fazer actividade física?

SIM  NÃO

4- Alguma vez perdeu o equilíbrio por causa de uma tontura ou alguma vez ficou inconsciente?

SIM  NÃO

5- Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar com a alteração do tipo da sua actividade física?

SIM  NÃO

6- Frequentemente o seu médico receita-lhe medicamentos para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?

SIM  NÃO

7- Você sabe de mais alguma razão pela qual não deva realizar actividade física?

SIM  NÃO

ESPOSENDE, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

# Anexo 14

Consentimento informado

### 1. Finalidade e explicação do teste

Este teste irá fornecer uma estimativa da sua aptidão cardiorrespiratória. Você irá realizar um teste de esforço submáximo num ciclo-ergómetro. A intensidade do exercício começará num nível baixo que serão apresentados em etapas, dependendo do seu nível de aptidão física. Podemos parar o teste a qualquer momento por causa dos sinais de fadiga ou alterações no seu ritmo cardíaco ou pressão arterial, ou sintomas que podem ocorrer. É importante que perceba que pode parar quando quiser por causa da sensação de fadiga ou qualquer outro desconforto.

### 2. Os riscos inerentes e desconfortos

Existe a possibilidade de certas alterações que ocorrem durante o teste. Estes incluem a pressão arterial anormal, desmaio; ritmo cardíaco irregular, rápido ou lento e, em casos raros, ataque cardíaco, AVC ou morte. Todos os esforços serão realizados para minimizar estes riscos, avaliação de informações preliminares relativas à sua saúde e fitness e por observações cuidadosas durante o teste. Equipamento de emergência e pessoal treinado estão disponíveis para lidar com situações inusitadas que possam surgir.

### 3. Responsabilidades do participante

As informações que possui sobre o seu estado de saúde ou experiências anteriores de coração sintomas relacionados (por exemplo, falta de ar com baixo nível de atividade, dor, pressão, tensão, peso no peito, pescoço, mandíbula, costas e / ou braços) com esforço físico pode afectar a segurança do seu teste de esforço. O seu relato imediato destes e quaisquer outros sintomas incomuns, com esforço durante o teste de exercício em si é muito importante. É responsável por revelar totalmente o seu histórico médico, bem como sintomas que podem ocorrer durante o teste. Deverá informar todos os medicamentos (incluindo a não prescrição) tomadas recentemente e, em particular, aquelas tomadas hoje para a equipa dos testes.

### 4. Benefícios que podem ser esperados

Os resultados obtidos no teste de exercício podem ajudar no desenvolvimento de uma prescrição individualizada de exercício e permite informações que serão úteis na localização das suas possíveis alterações da aptidão cardiorrespiratória ao longo do tempo.

## 5. Questões

Dúvidas sobre os procedimentos utilizados se tiver quaisquer dúvidas ou perguntas, por favor peça esclarecimentos.

## 6. Uso de registos médicos

As informações que são obtidas durante o teste ergométrico serão tratadas como privilegiadas e confidenciais. Não serão revelados a qualquer pessoa, excepto o seu médico assistente sem o seu consentimento por escrito. No entanto, as informações obtidas podem ser utilizadas para análise estatística ou fins científicos com o seu direito à privacidade.

## 7. Consentimento

Eu consinto voluntariamente, participar de um teste de exercício para estimar a minha aptidão cardiorrespiratória. A minha permissão para executar este teste de esforço é dada voluntariamente. Entendo que eu sou livre para interromper o teste a qualquer momento se assim o desejar.

Li este formulário, e eu entendo os procedimentos de teste que vou realizar e os riscos que apresentam e desconfortos. Sabendo estes riscos e desconfortos, e ter tido a oportunidade de fazer perguntas que foram respondidas para minha satisfação, eu consinto para participar neste teste.

---

Data

---

Assinatura do cliente

---

Data

---

Assinatura da testemunha

# Anexo 15

Guião DVD didático

# Guião para elaboração de DVD didático

- 1 - Recolha bibliográfica (livros/artigos)
- 2 - Realização de vídeos para capítulos com respetivo texto de apoio
  - 2.1 - Aspetos críticos da técnica/execução dos exercícios
    - Posição das mãos (pega)
    - Posicionamento do corpo
  - 2.2 - Técnica de execução dos exercícios
    - Membros inferiores
      - Agachamento
    - Membros superiores
      - Tríceps
      - Bíceps
    - Costas
      - Puxada alta dorsal
    - Ombros
      - Shoulder press
    - Peito
      - Press de peito
    - Abdominais
      - Crunch
      - Curl-up

Nota: São indicados alguns exercícios, no entanto podem ser realizados outros, visto existir variabilidade dos mesmos.



# Anexo 16

Guião dos exercícios do DVD didático (exemplo)

# Guião para elaboração de DVD didático

## - Press ombros -

1 – Press de ombros com barra

1.1 – Plano frontal – Texto 1 – ênfase na posição das mãos

1.2 – Plano sagital – Texto 2 - extensão dos membros superiores; ênfase na posição das costas, pescoço e nádegas; não mover os pulsos e os antebraços, mantendo-os perpendicularmente ao solo e paralelos uns aos outros; a barra deve ser empurrada para cima até os membros superiores estarem estendidos, mas sem bloquear no final do movimento; na realização da elevação, a barra deve estar alinhada com as articulações de suporte (pulso, cotovelo e ombro).

Iniciar a descida da barra ao peito através da redução da resistência, lenta e controladamente; mover os cotovelos para baixo passando pela linha dos ombros, bem como em ligeira abdução; evitar a flexão dos pulsos e dos antebraços mantendo-os perpendicularmente ao solo e paralelos uns aos outros; reduzir a resistência até à parte superior do tórax; manter a cabeça, ombros, costas e nádegas em contacto com o banco e os pés firmes no chão.

2 – Press de ombros com halteres

2.1 – Plano frontal – Texto 3 – ênfase na pega (os halteres devem ser colocados (com o lado onde se encontra o polegar) junto ao exterior do ombro).

2.2 – Plano sagital – Texto 4 - movimento ascendente com extensão dos membros superiores; manter a cabeça, corpo e pés na posição inicial; não arquear a zona lombar; evitar a flexão dos pulsos e dos antebraços mantendo-os perpendicularmente ao solo e paralelos uns aos outros; não permitir que os halteres se movam para fora (modificando a trajectória ascendente); os halteres devem ser levantados até os membros superiores estarem em extensão, mas sem bloquear o movimento; juntar os halteres ao mesmo tempo acima da cabeça, sem os deixar bater.

Movimento descendente - baixar os halteres à mesma velocidade enquanto se afastam, controladamente, até ao exterior dos ombros; manter pulsos alinhados com os antebraços, estando perpendiculares ao solo, bem como as mãos paralelas uma com a outra; evitar movimentos para a frente e para trás ou de um lado para o outro.

### 3 – Press de ombros na posição “lunge”

3.1 – Plano frontal – Texto 5 - aproximar a barra e posicioná-la próximo do trapézio superior, fazendo a pega com mãos em pronação ligeiramente mais larga que a distancia biacromial; juntar as omoplatas para aumentar a estabilidade da barra sobre os ombros; dar um passo em frente com uma perna, colocando o joelho da frente sobre o tornozelo (flexão), formando aproximadamente um ângulo de 90°; a perna traseira também é fletida formando um ângulo de 90°, ficando o joelho em linha com a anca, no entanto o joelho não está em contacto com o solo; levantar o calcanhar do pé de trás do chão e apontar o pé ligeiramente para dentro (reduz qualquer tensão potencial no ligamento colateral medial ou menisco medial); manter a postura natural.

3.2 – Plano sagital – Texto 6 - movimento ascendente - iniciar o movimento empurrando a barra para cima (extensão dos membros superiores) mantendo a barra alinhada com os ombros; manter o peso distribuído uniformemente por ambos os pés; manter uma postura ereta e estável durante todo o movimento.

Movimento descendente - fletir os cotovelos controladamente para baixar a barra em direcção ao trapézio superior; baixar a barra até ao ponto em que ela toque (mas não se apoie no trapézio), mantendo a tensão no ombro.

Texto 7 - Conclusão do movimento - depois de completada a ultima repetição, baixar a barra controladamente e manter a barra agarrada com a mão e as omoplatas juntas de forma a segurar a barra de forma estável sobre os ombros; de seguida voltar para a posição vertical de partida, empurrando a barra para trás, pousando-a no suporte.

### 4 – Press de ombros na máquina

4.1 – Plano frontal – Texto 8 - posicionar os pés apoiados no chão; a parte de trás da cabeça, ombros e parte superior deve estar ereta (em contacto com o banco); fazer a pega com mãos em pronação.





4.2 – Plano sagital – Texto 9 - movimento ascendente - iniciar o movimento empurrando as pegs para cima (extensão dos membros superiores); evitar arquear as costas ou mover os pés ou as nádegas da sua posição inicial – não bloquear o movimento.

- movimento descendente - iniciar a descida reduzindo a resistência, lenta e controladamente; mover os cotovelos para baixo passando pela linha dos ombros, bem como em ligeira abdução; evitar a flexão dos pulsos e dos antebraços mantendo-os perpendicularmente ao solo e paralelos uns aos outros; reduzir a resistência até à parte superior do tórax; manter a cabeça, ombros, costas e nádegas em contacto com o banco e os pés firmes no chão.

# Anexo 17

Lista de exercícios (exemplo)

# EXERCÍCIOS DE OMBROS

Imagem	Exercício	Carga	Carga
	Press ombros com Barra ao Peito	Peso Livre	Peso Livre
	Elevações Frontais com Halteres	Peso Livre	
	Press ombros com Halteres sentado (na bola)	Peso Livre	
	Elevações Laterais com Haltes	Peso Livre	

# Anexo 18

Planos de treino Utente A



FICHA DE TREINO INDIVIDUAL



NOME: Jose Manuel N°UTENTE \_\_\_\_\_

DATA INICIO: 11/05/2013 DATA FINAL: 16/06/2013

FICHA DE TREINO N° 1 PROFESSOR: Hugo Sousa

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SABADO	DOMINGO
3	(FUTEBOL)		(PISCINA)	1	2	

CARDIO

TREINO 1			TREINO 2			TREINO 3			TREINO 4			TREINO 5		
EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc
REMO	10'		WALKER	10'		REMO	10'		FC = 135 - 148 bpm					
Passadouro	20'		Bicicleta	30'		Bicicleta	30'		FC = 164 - 177 bpm					

TREINO 1

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Peck - Jack - supino			5kg		
2	leg press			47kg		
3	Puxador alto			13kg		
4	Adutor máq.			10kg		
5	Biceps curl	3	x 20	3,5kg		
6	Abductor máq.			6,5kg		30"
7	Triceps extension			6,5kg		
8	Abdominal Crunch bola					
9	Lombares bola					
10						
11						
12						

TREINO 2

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Remo T			4kg		
2	leg curl			11kg		
3	Biceps curl barra			6kg		
4	leg extension			9kg		
5	Triceps extension (bola)	3	x 20	7kg		
6	Abdominal Isométrico				20"	30"
7	Lombares bosu					
8						
9						
10						
11						
12						

TREINO 3

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Puxador alto			13kg		
2	leg press			48kg		
3	Peck Jack - supino			6kg		
4	Remo T			4kg		
5	leg extension			9kg		
6	triceps extension	3	x 20	7kg		30"
7	leg curl			11kg		
8	biceps curl			6kg		
9	Lombares bosu					
10	Abdominal bosu					
11	Prancha isométrico lateral				20"	10"
12	Prancha isométrico frontal				20"	10"

TREINO 4

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

TREINO 5

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

BOM TREINO

# Anexo 19

Planos de treino Utente B





FICHA DE TREINO INDIVIDUAL



NOME: D. Esperança N°UTENTE \_\_\_\_\_

DATA INICIO: 06/05/2013 DATA FINAL: 09/06/2013

FICHA DE TREINO N° 3 PROFESSOR: Hugo Sousa

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SABADO	DOMINGO
1		2		3		

CARDIO

TREINO 1			TREINO 2			TREINO 3			TREINO 4			TREINO 5		
EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc
Bicicleta			Humbala			Passadela								
OV	30'		OV	30'		OV	30'		FC = 120			139 bpm		
Walker			Nemo			Bicicleta								

TREINO 1

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Puxador alto			10 kg		
2	Leg Press			33 kg		
3	Peck - Deck - Capino			4 kg		
4	Leg curl	4	15	4 kg		
5	Peck T			3 kg		30"
6	Leg extension			6 kg		
7	Abdominal crunch base					
8	Abdominal crunch base					
9	Lombares base					
10						
11						
12						

TREINO 2

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Ome dorsal sentido			3 kg		
2	Agachamento			4 kg		
3	Biceps curl			4 kg		
4	Abductor mag.			4 kg		
5	Ticeps extension	4	15	4 kg		
6	Abductor mag.			7 kg		30"
7	Isométrica ventral base					
8	Abdominal crunch base					
9						
10						
11						
12						

TREINO 3

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	leg press			33 kg		
2	Puxador alto			10 kg		
3	Agachamento					
4	Agach T			4 kg		
5	Abductor mag.	4	15	4 kg		30"
6	Ticeps extension			4 kg		
7	Abductor mag.			7 kg		
8	Biceps curl			4 kg		
9	leg extension			6 kg		
10	leg curl			6 kg		
11	Isométrica ventral base					
12	Lombares base					

TREINO 4

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

TREINO 5

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Mês:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

BOM TREINO

# Anexo 20

Planos de treino Utente C



FICHA DE TREINO INDIVIDUAL



NOME: Carla Santos N°UTENTE \_\_\_\_\_

DATA INICIO: 20/05/2013 DATA FINAL: 17/06/2013

FICHA DE TREINO N° 1 PROFESSOR: Hugo Sousa

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SABADO	DOMINGO
1		2		3	4	

CARDIO

TREINO 1			TREINO 2			TREINO 3			TREINO 4			TREINO 5		
EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc	EXERCÍCIO	T	Fc
Bicicleta	15		Walker	15		Remo	15		Manchada	15		FC = 138		143
Remo	30		Manchada	30		Bicicleta	35		Remo	35		FC = 139		152
Walker	15					Remo	15					FC = 139		150

TREINO 1

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Puxador alto			10Kg		
2	leg press			35Kg		30"
3	Remo dorsal sentado			10Kg		
4	leg curl	4	x 20	6Kg		
5	corda treino				30"	15"
6	leg extensioem			6Kg		
7	Promcha isometrica ventral					30"

TREINO 2

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Abutor maq.			2Kg		
2	remo +			6,5Kg		
3	Abductor maq.			7Kg		
4	Biceps curl			4Kg		
5	Agachamento + Wall ball	4	x 20	3Kg		30"
6	Triceps extensioem			3,5Kg		
7	Promcha isometrica lateral					

TREINO 3

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	leg press			35Kg		
2	Remo T			6,5Kg		
3	Biceps curl			4Kg		
4	Triceps extensioem			3,5Kg		
5	Agachamento + Wall ball	4	x 20	3Kg		30"
6	Abdominal crunch bola					
7	ombares basu					

TREINO 4

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1	Remo dorsal Sentado			10Kg		
2	leg extension			6Kg		30"
3	leg curl			6Kg		
4	Puxador alto			10Kg		
5	Pech-dyck supino	4	x 20	6Kg		
6	corda treino				30"	15"
7	Abdominal crunch bola					
8	ombares basu					30"

TREINO 5

ordem	exercício	séries	rep./série	carga	tempo	desc.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

MAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

BOM TREINO