



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Camilo Baptista Vieira

junho | 2015



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**

Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

André Camilo Baptista Vieira

Junho | 2015



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE LICENCIATURA EM
DESPORTO

ANDRÉ CAMILO BAPTISTA VIEIRA

2015



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Relatório de Estágio

Solinca Health & Fitness Club



2015

Ficha de Identificação de Estágio Curricular

Discente: André Camilo Baptista Vieira

Número de Aluno: 5007694

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Coordenador de Estágio: Professor Doutor Nuno Serra

Local de Estágio

Instituição Acolhedora: Solinca Dragão

Endereço: Estádio do Dragão (Frente ao Metro Parque 1)

4350-415 Porto

Telefone: 225 574 700

Fax: 225 574 704

E-mail: dragao@solinca.pt

Responsável da Instituição: Dr. Daniel Vieira

Tutor de Estágio: Rui Manuel Almeida de Sá (Licenciado em Desporto e Atividade Física pelo Instituto Politécnico de Viseu)

Identificação do Projeto: Estágio Curricular

Duração do Estágio: de 10 de setembro de 2014 a 12 de junho de 2015

Agradecimentos

Os meus agradecimentos especiais aos meus pais e irmãs. São o meu verdadeiro núcleo familiar. Agradeço o imenso apoio ao longo destes três anos e o contínuo acreditar em mim e nas minhas capacidades.

À Mélanie Martins, pois foi um verdadeiro pilar ao longo deste estágio, apoiando-me sempre ao longo desta jornada a ultrapassar todos os obstáculos e também a dar-me os parabéns pelas minhas conquistas.

Ao Marco Cabo, um sincero amigo que me acompanhou ao longo destes três anos e pelo qual sinto uma amizade inesgotável. Uma pessoa que me identifico totalmente e um verdadeiro amigo.

Ao Marco Mendes, o meu ombro amigo e grande apoio nesta caminhada para o futuro. Por todas as nossas partilhas de conhecimentos e todos os momentos vividos.

A todos os meus amigos de sempre, Afonso Guerra e Ivan Silva, pela paciência e entejuda que demonstraram neste percurso.

Ao meu orientador Professor Doutor Nuno Serra, por todos os conhecimentos, ensinamentos e ajuda fornecidos para a conclusão deste estágio curricular da melhor forma possível.

Ao meu Tutor Rui Sá, por toda a ajuda, encorajamento, apoio, transmissão de conhecimentos, integração na equipa e pela amizade que construímos.

A todos os outros professores do curso de Desporto, que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento e sucesso.

A toda a restante equipa do meu local de estágio por todo o apoio, disponibilidade e inclusão.

Para terminar à cidade da Guarda e ao Instituto Politécnico da Guarda pelo acolhimento e por todos os momentos importantes e que me marcaram nestes três anos nesta bela cidade.

Resumo

O presente Relatório Final é resultado de um longo ano de estágio curricular, desenvolvido no Solinca Dragão. Este estágio surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar para conclusão e obtenção da Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda.

O objetivo do estágio passou por colocar em prática os conhecimentos científicos adquiridos ao longo destes três anos, nas diferentes áreas da atividade física.

Ao longo deste relatório final de estágio, efetuei uma descrição detalhada das atividades desenvolvidas, tais como, a avaliação, planeamento e controlo do treino, lecionação de várias modalidades de aulas de grupo e lecionação de aulas de natação de diferentes níveis de aprendizagem.

Para realizar estas tarefas com o devido rigor científico necessitei de analisar a literatura existente. Assim, desenvolvi o meu conhecimento acerca destas áreas, tais como, metodologias do treino da força para alcançar os objetivos dos clientes, métodos para melhorar a qualidade da orientação das aulas de grupo e estratégias para aperfeiçoar as aulas de natação.

Neste percurso existiram algumas dificuldades, particularmente, ajustar o que era solicitado pelo diretor técnico do ginásio e o que era exigido para a realização do estágio, integração e autonomia nas aulas de grupo e a exigência horária requerida pela entidade acolhedora.

Desta forma, o presente documento relata todas as experiências vividas neste estágio e o respetivo enriquecimento profissional e pessoal que proporcionou através da passagem pelas diferentes modalidades e públicos que frequentam o ginásio.

Palavras-chave: Exercício físico, treino de força, natação, ginásios.

Índice

Ficha de Identificação de Estágio Curricular	i
Agradecimentos	ii
Resumo.....	iii
Índice de Figuras	vii
Índice de Quadros	viii
Lista de Siglas	ix
Introdução.....	1
PARTE I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	3
1. Caracterização da Empresa Solinca.....	4
1.1. População Alvo do Solinca Dragão.....	5
1.2. Recursos Humanos.....	5
1.3. Instalações do Clube	6
PARTE II – Objetivos e Planeamento do Estágio	10
2. Áreas de Intervenção	11
2.1. Objetivos de Estágio.....	12
2.1.1. Objetivos Gerais	13
2.1.2. Objetivos Específicos.....	13
2.1.2.1. Sala de Exercício	13
2.1.2.2. Atividades de Grupo.....	13
2.1.2.3. Atividades Aquáticas	13
2.2 Calendarização Anual	14
2.3. Horário de Estágio	14
2.3.1. De Setembro a Dezembro	14
2.3.2. De Janeiro a Fevereiro.....	15
2.3.3. De março a maio	15
PARTE III - Atividades Desenvolvidas	16
3. Atividades de Estágio	17
3.1. Sala de Exercício.....	17
3.1.1. Avaliações Físicas	17
3.1.2. Acompanhamento Geral aos Sócios	18
3.1.3. Acompanhamento Individual.....	18
3.1.3.1. Questionário de Rastreio- Anamnese	19

3.1.3.2. Avaliação Física- acompanhamento individual	19
3.1.3.3. Princípios para a Planificação das Sessões de Treino.....	22
3.1.3.4. Estudo de caso número 1.....	23
3.1.3.5. Estudo de caso número 2.....	25
3.1.3.6. Estudo de caso número 3.....	26
3.1.3.7. Estudo de caso número 4.....	27
3.1.3.8. Estudo de caso número 5.....	29
3.2. Atividades de Grupo.....	31
3.2.1. ABS	31
3.2.2. Alongamentos	32
3.2.3. TRX.....	33
3.2.4. Localizada	33
3.2.5. Pump	34
3.3 Atividades Aquáticas	34
3.3.1. Vigilância	34
3.3.2. Natação	35
3.3.2.1. Natação para bebés	35
3.3.2.2. Nível I.....	36
3.3.2.3. Nível I+.....	36
3.4. Atividades Complementares	37
3.5. Organização de Atividade de Promoção	38
3.6. Formações Complementares	38
PARTE IV - Conclusões.....	39
4. Reflexão Final	40
Referências Bibliográficas	43
Anexos	
Anexo I – Plano de Estágio Modelo GESP.004	47
Anexo II – 1º Sessões de treino para estudo de caso 1.....	49
Anexo III – 2º Sessões de treino para estudo de caso 1.....	51
Anexo IV – Sessões de treino para estudo de caso 2.....	53
Anexo V – Avaliações físicas estudo de caso 2.....	55
Anexo VI – Sessões de treino para estudo de caso 3.....	57
Anexo VII – Avaliações físicas estudo de caso 3.....	59
Anexo VIII – Sessões de treino para estudo de caso 4.....	61
Anexo IX – Sessões de treino para estudo de caso 5.....	63
Anexo X – Avaliações físicas estudo de caso 5.....	65

Anexo XI – Plano de aula de ABS.....	67
Anexo XII – Plano e aula de Alongamentos.....	70
Anexo XIII – Plano de aula de TRX.....	73
Anexo XIV – Plano de aula de Localizada no IPGym.....	77
Anexo XV – Plano de aula de Localizada no Solinca Dragão	79
Anexo XVI – Plano de aula de Pump no IPGym.....	81
Anexo XVII – Plano de aula de natação para bebes	83
Anexo XVIII – Plano de aula nível I	85
Anexo XIX – Plano de aula nível I+	87
Anexo XX – Organização de projeto de promoção	89

Índice de Figuras

Figura 1: Organigrama Solinca Health e Fitness Club (Fonte: Serviços Administrativos)	5
Figura 2: Estúdio de aulas de grupo (Fonte própria)	6
Figura 3: Sala de RPM (Fonte própria)	6
Figura 4: Ringue de Boxe (Fonte própria)	6
Figura 5: Campo de Squash (Fonte própria)	7
Figura 6: Piscina de 25 metros (Fonte própria)	7
Figura 7: Tanque Termal (Fonte própria)	7
Figura 8: Piscina de Aprendizagem (Fonte própria)	7
<i>Figura 9: Piscina de 16 metros (Fonte própria)</i>	7
Figura 10: Local de Avaliação Física (Fonte própria)	8
Figura 11: Zona de treino Cardiovascular (Fonte própria)	8
Figura 12: Zona de manutenção com pesos livres (Fonte própria)	9
Figura 13: Sala de manutenção com máquinas (Fonte própria)	9
Figura 14: Sala de orientação de ABS (Fonte própria)	9
Figura 15: Sala de Kinesis (Fonte própria)	9
Figura 16: Zona para aulas de TRX (Fonte própria)	9
Figura 17: Primeiro Soliday "Retorno às Aulas" (Fonte própria)	37

Índice de Quadros

Quadro 1: Horário Solinca Dragão	4
Quadro 2: Áreas de Intervenção no Estágio Curricular.....	12
Quadro 3: Horário de Estágio de setembro a dezembro.....	14
Quadro 4: Horário de Estágio de janeiro a fevereiro.....	15
Quadro 5: Horário de Estágio de março a maio	15
Quadro 6: Guidelines para a estratificação do risco, ACSM (2010).....	20
Quadro 7: Fatores de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989).....	21
Quadro 8: Teste Sit and Reach (Hoeger, 1989).....	21

Lista de Siglas

ESECD- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

TRX- *Suspension Training*

ABS- Abdominais

FC- Frequência Cardíaca

ACSM- *American College Sports Medicine*

RM- Repetição Máxima

IMC- Índice de Massa Corporal

%MG- Percentagem de Massa Gorda

DED- Dispendio Energético Diário

TMR- Taxa de Metabolismo de Repouso

EPOC- *Excess post-exercise oxygen consumption*

PC- Paralisia Cerebral

SNC- Sistema Nervoso Central

EUA- Estados Unidos da América

AMA- Adaptação ao Meio Aquático

CIDESD- *Center in Sports Sciences, Health and Human Development*

GESP- Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais

Introdução

Hoje em dia, é de extrema importância começar desde cedo a investir na formação pessoal e profissional. Esta formação deve estar em constante atualização, pois na sociedade contemporânea as modificações e evolução de conhecimento são bastante rápidas. Assim, a sociedade tem de se adaptar às necessidades reais nas diversas áreas.

O estágio é uma atividade educativa, complementar ao ensino, de prática profissional. Tem a finalidade de integrar o estudante num ambiente profissional para que possa colocar em prática os seus conhecimentos e desenvolver competências.

O presente relatório final é resultado do Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-estar. Este estágio teve como objetivo um primeiro contacto com a vida profissional. É um projeto conjunto entre a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) e o Solinca *Health & Fitness Club*, entidade acolhedora de estágio. De segunda-feira a quarta-feira de manhã frequentava as aulas do 3º ano do curso de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e de quarta-feira à noite até sábado encontrava-me a realizar o estágio curricular.

O relatório contém uma análise profunda, detalhada e apoiada em bibliografia científica de todo o trabalho desenvolvido ao longo destes dois semestres do 3º ano da Licenciatura em Desporto.

A vontade de estagiar no Solinca Dragão está relacionada com o facto de este ser um ginásio de uma das maiores cadeias de *Health Clubs* do país. Este em particular é o maior ginásio desta cadeia. Neste ginásio trabalham profissionais da área do *fitness* e bem-estar com grande experiência e qualidade profissional. Assim, é um espaço que incentiva à aprendizagem de novas competências que me irão ser extremamente úteis quando entrar no mercado de trabalho.

Ao longo do último meio século têm sido acumulados dados científicos, através de estudos epidemiológicos e clínicos, que documentam claramente os importantes benefícios para a saúde associados à prática regular de atividade física.

O exercício físico refere-se à atividade física programada, estruturada e repetitiva para melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2009). Ou

seja, é um tipo de atividade física que obedece a determinados parâmetros quando prescrito, como o tipo, modo, duração, intensidade, frequência e progressão.

A inatividade física é um importante problema de saúde pública e as evidências sugerem que é um fator determinante nas principais doenças crônicas não transmissíveis.

O plano de estágio delineado no início do ano letivo, apresenta-se em anexo (anexo I Modelo GESP.004).

No que diz respeito à estrutura do presente relatório final de estágio, este está organizado por 4 partes principais, sendo elas, a Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora, os Objetivos e Planejamento do Estágio, as Atividades Desenvolvidas e, por fim, uma Reflexão Final.

PARTE I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da Empresa Solinca

O Solinca é uma rede de *Health & Fitness Clubs* que tem por missão proporcionar a todos os seus sócios e clientes, experiências de pleno bem-estar, em clubes acessíveis, modernos e próximos das pessoas. Os *Health Clubs* Solinca estão integrados no grupo SONAE.

Os *Health Clubs* Solinca estão presentes em oito cidades. No total existem doze Clubes Solinca em todo o país. O primeiro Clube Solinca surgiu em 1995 com o Clube no Hotel Porto Palácio e, dois anos mais tarde, abriu mais uma unidade no Centro Comercial Colombo que, atualmente, é o maior Clube da Grande Lisboa. O meu presente local de estágio surgiu em 2006, o Solinca Dragão, no Porto, que é o maior Clube Solinca do país, com 6.800 m²¹.

A principal concorrência é a cadeia de ginásios Holmes Place e o Virgin Active.

Segundo informações recebidas por parte do Clube, em relação aos recursos humanos contém vinte e um internos e quarenta externos em prestação de serviços.

O Clube funciona, como podemos observar no quadro 1, de segunda-feira a sexta-feira das sete horas até às vinte e três horas, aos sábados funciona das nove horas até às vinte horas e aos domingos e feriados funciona das nove horas até às dezoito horas.

Quadro 1: Horário Solinca Dragão

Segunda a Sexta-feira	Sábados	Domingos e Feriados
Das 7h00 até às 23h00	Das 9h00 até às 20h00	Das 9h00 até às 18h00

No que diz respeito às aulas disponíveis, existe uma enorme variedade de aulas e de todo o tipo de treino. Desde as aulas pré-coreografadas da *Les Mills*, como é o exemplo de *Body Pump*, *Body Step*, *RPM*, entre outras, até às aulas “livres” como a Localizada, Hidroginástica, Pilates e muito mais. Existem, portanto, aulas para todas as pessoas de qualquer faixa etária, tanto para crianças, como para adultos ou idosos.

¹ Adaptado de: <http://www.solinca.pt/quem-somos/478.htm> (15/10/2014)

1.1. População Alvo do Solinca Dragão

O ginásio Solinca Dragão está direcionado para a população geral. Este clube tem infraestruturas para disponibilizar serviços de qualidade que os sócios exigem. Ao longo do dia, a população que frequenta o ginásio varia. Durante a manhã e tarde o ginásio é maioritariamente frequentado pela população idosa. No final da tarde e noite o ginásio é maioritariamente frequentado pela população adulta ativa. As crianças frequentam normalmente no final da tarde, quando terminam o horário escolar que também coincide com o horário das aulas de natação.

A hora de pico é entre as dezanove horas e as vinte horas. O Clube tem cerca de 6 mil sócios ativos.

1.2. Recursos Humanos

De acordo com informações facultadas pelo Clube Solinca Dragão, demonstradas na figura 1, este encontra-se estruturado em três partes. Uma primeira parte diz respeito ao pessoal interno, ou seja, os consultores comerciais, os *memberships*, os instrutores de *fitness*, a receção e os instrutores de *fitness* estagiários. No sentido de complementar as tarefas do pessoal interno existe uma segunda parte constituída pelo pessoal externo que engloba a prestação de serviços, constituída por *personal trainings*, o *SPA* e a natação, e ainda, os serviços de apoio que dizem respeito à limpeza, toalhas e lavandaria, que finalizam a estrutura.

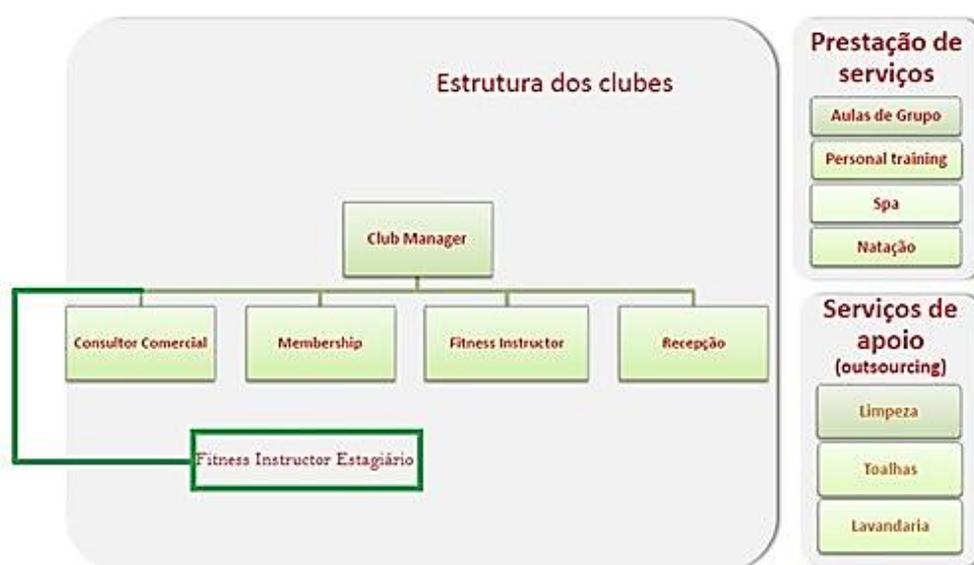


Figura 1: Organograma Solinca Health e Fitness Club (Fonte: Serviços Administrativos)

1.3. Instalações do Clube

O Clube tem umas instalações bastante amplas. É dividido em dois pisos. O primeiro piso é onde se encontra a sala de estar, a receção, o bar, vários escritórios, dois balneários para crianças e três estúdios em que se orientam aulas de grupo. Como demonstra a Figura 2, para além de serem amplos, têm boa iluminação, vários espelhos, materiais disponíveis e um palco para o instrutor.



Figura 2: Estúdio de aulas de grupo (Fonte própria)

A sala de *RPM* é específica para este tipo de aulas. Ou seja, como demonstra a Figura 3, esta sala é constituída pelas bicicletas estacionárias com alta frequência de rotações por minuto, todas direcionadas para o palco. Neste palco, localiza-se a bicicleta do instrutor direcionada para as bicicletas dos alunos.



Figura 3: Sala de RPM (Fonte própria)

O ringue de Boxe, como demonstra a Figura 4, é constituído por um ringue e uma zona ao lado com colchões para utilizar também no treino.



Figura 4: Ringue de Boxe (Fonte própria)

Existe um campo de *Squash*, como demonstrado na Figura 5, que pode ser alugado pelos sócios do ginásio.



Figura 5: Campo de Squash (Fonte própria)

Ainda neste primeiro piso existem 4 piscinas. Uma piscina de 25 metros (Figura 6), uma piscina de 16 metros (Figura 7), uma piscina de aprendizagem (Figura 8) e um tanque termal (Figura 9). Neste complexo os sócios podem nadar livremente nas pistas livres, podem ter aulas de natação e podem ter o seu tempo de relaxamento no tanque termal, que contém *jacuzzi*, quedas de água e um circuito de contra corrente.



Figura 6: Piscina de 25 metros (Fonte própria)

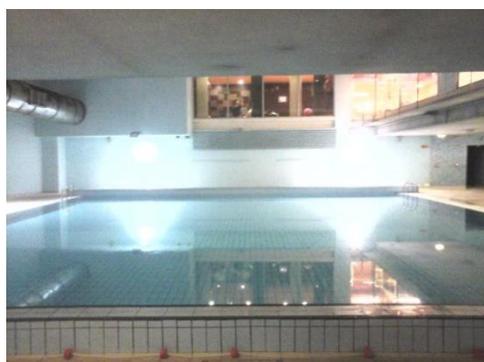


Figura 9: Piscina de 16 metros (Fonte própria)



Figura 8: Piscina de Aprendizagem (Fonte própria)



Figura 7: Tanque Termal (Fonte própria)

Por fim, existe, ainda, neste piso uma sala de *Crossfit*, uma Sala de Repouso, Sauna e Banho Turco.

No segundo piso é onde se encontram os balneários adultos, o *SPA*, que é constituído por uma sala de estética, 3 salas de massagens, uma sala de pressoterapia, 4 salas de balneoterapia, *Vichy* hidromassagem e o escocês, um estúdio, uma zona para treino personalizado com *personal trainner* e uma sala ampla dividida em partes.

Existe um local específico para avaliação física como podemos observar na figura 10. Situa-se num lugar calmo e recatado do ginásio e está bem equipada para efetuar uma avaliação física aos sócios.



Figura 10: Local de Avaliação Física (Fonte própria)

Existe uma zona para o treino cardiovascular, figura 11, que é constituída por numerosas passadeiras, bicicletas, remos e elípticas. Estes equipamentos são de última tecnologia, sendo na maioria da marca “*technogym*”.



Figura 11: Zona de treino Cardiovascular (Fonte própria)

Existem 3 partes desta sala para o treino de manutenção. Uma sala de manutenção com máquinas, figura 12, que está devidamente equipada com vários aparelhos para todos os grupos musculares. E duas zonas de manutenção com pesos livres, figura 13. Esta área tem halteres com vários pesos, barras, máquina de cabos e barras guiadas.



Figura 13: Sala de manutenção com máquinas (Fonte própria)



Figura 12: Zona de manutenção com pesos livres (Fonte própria)

Ainda existe uma parte para aulas de TRX, Figura 14, uma sala de *Kinesis*, Figura 15, e uma sala onde se orientam aulas de ABS, Figura 16.



Figura 16: Zona para aulas de TRX (Fonte própria)



Figura 15: Sala de Kinesis (Fonte própria)



Figura 14: Sala de orientação de ABS (Fonte própria)

PARTE II – Objetivos e Planeamento do Estágio

2. Áreas de Intervenção

De acordo com o Tutor na Instituição foram definidas três áreas de intervenção que consistem na sala de exercício, atividades de grupo e atividades aquáticas, como demonstrado no quadro 2.

Dentro da sala de exercício acompanhei os sócios e alcancei total autonomia nesta desta área. Uma parte realmente importante nesta área foram as avaliações físicas, a prescrição e planeamento do exercício e posterior controlo de treino. Consegui efetuar cinco estudos de caso com diferentes objetivos, nomeadamente, dois estudos de hipertrofia, um de perda de peso, um de tonificação muscular e um para população especial com o objetivo de melhoria de saúde.

Dentro das atividades de grupo, o meu foco foi incidir sobre as seguintes aulas de grupo *ABS*, *TRX*, *Circuito*, *Alongamentos*, *Localizada*, *Body Pump* e *RPM*. Com o decorrer do estágio as aulas de *Circuito*, *Body Pump* e *RPM* não me foi possível efetuar qualquer dinâmica devido à incompatibilidade horária ou pelo impedimento por parte da Instituição. Para contornar a situação orientei aulas de grupo no IPGym, como *Localizada* e *Pump*.

Por fim, em atividades aquáticas o meu objetivo foi incidir em duas vertentes. No ensino da natação e nas aulas de grupo de Hidroginástica. No ensino da natação lecionei aulas de natação para bebés, adaptação ao meio aquático e também no ensino das técnicas de nado. Não consegui efetuar qualquer dinâmica nas aulas de Hidroginástica pois não me foi dada essa oportunidade por parte da Instituição.

<u>Áreas de Intervenção</u>	
<i>Sala de Exercício</i>	Dinâmica e autonomia Acompanhamento dos sócios Avaliações físicas Prescrição de exercício Planeamento do treino e exercício Controlo do treino Atividade física adaptada
<i>Atividades de Grupo</i>	ABS TRX Circuito Alongamentos Localizada <i>Body Pump</i> <i>RPM</i> <i>Pump</i>
<i>Atividades Aquáticas</i>	Ensino da natação: natação para bebés, adaptação ao meio aquático e ensino das técnicas de nado Hidroginástica

2.1. Objetivos de Estágio

Os objetivos de estágio foram uma linha orientadora para o que seria o estágio. Todos os objetivos previamente definidos foram atingidos. De acordo com o desenrolar do estágio, todas as vivências foram justificadas corretamente no *dossier* de estágio e no Relatório de Estágio.

Dentro destes objetivos existem os objetivos gerais e os objetivos específicos. Os gerais são objetivos mais amplos e que abrangem todas as áreas de intervenção do estágio. Os específicos são objetivos que são especificamente para cada área de intervenção, definindo-se, assim, o mínimo a ser cumprido ao longo do ano.

2.1.1. Objetivos Gerais

Formulei os seguintes objetivos gerais:

- a) Tomar conhecimento de uma realidade que é a vida profissional ativa;
- b) Aprender com todos os profissionais disponíveis para aprofundar o meu próprio conhecimento através de várias vivências diferentes e conhecimentos igualmente diferentes;
- c) Ser autónomo e proactivo;
- d) Participar em congressos, seminários e formações;

2.1.2. Objetivos Específicos

Apresento os meus objetivos específicos, devidamente divididos consoante a área de atividade:

2.1.2.1. Sala de Exercício

- a) Aplicar e interpretar as avaliações físicas aos sócios;
- b) Prescrever exercício consoante o perfil dos sócios avaliados;
- c) Planear o treino ao longo de um certo período;
- d) Corrigir adequadamente os aspetos técnicos dos exercícios;
- e) Interagir ativamente e autonomamente com os sócios;

2.1.2.2. Atividades de Grupo

- a) Participar nas aulas de grupo disponíveis no ginásio;
- b) Fazer sombra na leção das aulas de grupo;
- c) Coorientar de aulas de grupo;
- d) Orientar de aulas de grupo de forma independente;

2.1.2.3. Atividades Aquáticas

- a) Observar as componentes pedagógicas no ensino da natação;
- b) Coorientar aulas de natação de acordo com as metodologias de ensino nos diferentes níveis de aprendizagem;
- c) Ser interveniente e corrigir prontamente os erros dos alunos orientando-os corretamente;
- d) Lecionar aulas de natação de forma autónoma;

2.2 Calendarização Anual

A calendarização anual foi dividida em 3 grandes momentos: primeiramente, uma fase de integração e planeamento, posteriormente, uma fase de intervenção e por fim, a fase de conclusão e avaliação.

A Fase de Integração e Planeamento ocorreu do dia 10 de setembro até ao dia 29 de novembro. Esta foi uma etapa importante visto que foi um período de adaptação à instituição acolhedora e a tudo o que nela implica. Efetuei várias observações e reflexões de treinos na sala de exercício e de aulas de grupo.

A Fase de Intervenção decorreu de dia 3 de dezembro até ao dia 23 de maio. Nesta fase procedi à coorientação e orientação de várias aulas de grupo e aulas de natação, efetuei avaliações físicas a vários sócios prescrevendo e planeando o seu treino. Durante este período acompanhei individualmente cinco sócios do clube.

A Fase de Conclusão e Avaliação consistiu do dia 27 de maio até ao dia 12 de junho. Foi uma fase em que o tutor, em conjunto com o coordenador de estágio da ESECD, procedeu à minha avaliação global do estágio curricular.

2.3. Horário de Estágio

2.3.1. De Setembro a Dezembro

Em conjunto com a entidade acolhedora foi definido o meu horário de estágio, constituído por quatro dias por semana, em que estagiei quatro horas por dia, como evidenciado no quadro 3.

Quadro 3: Horário de Estágio de setembro a dezembro

<i>Dias da Semana</i>	<i>Quarta-feira</i>		<i>Quinta-feira</i>		<i>Sexta-feira</i>		<i>Sábado</i>	
<i>Hora de Entrada</i>	18h00	TRX ABS	17h00	TRX ABS	7h00	Hidroginástica ABS	10h00	Aulas de natação
<i>Hora de Saída</i>	22h00	Hidroginástica Localizada	21h00	Localizada Hidroginástica Alongamentos	11h00	Alongamentos	14h00	

2.3.2. De Janeiro a Fevereiro

Em conjunto com a entidade acolhedora foi definido o meu horário de estágio. Este foi organizado em três dias, em que estagiei um número de horas variado por dia, como evidenciado no quadro 4.

Quadro 4: Horário de Estágio de janeiro a fevereiro

<i>Dias da Semana</i>		<i>Quarta-feira</i>		<i>Quinta-feira</i>			<i>Sábado</i>	
<i>Horário</i>								
<i>Período da Manhã</i>	<i>Hora de Entrada</i>	-		09h45	10h30	Aula de natação	10h00	Aulas de Natação
	<i>Hora de Saída</i>	-		11h30	12h15	Localizada	12h30	
<i>Período da Tarde</i>	<i>Hora de Entrada</i>	18h30	TRX ABS	17h30	TRX ABS	-		
	<i>Hora de Saída</i>	22h30	Hidroginástica Localizada	22h00	Localizada Hidroginástica Alongamentos	-		

2.3.3. De março a maio

Em conjunto com a entidade acolhedora foi definido o meu horário de estágio. Está estabelecido em quatro dias, em que estagiei um número de horas variado por dia, como evidenciado no quadro 5.

Quadro 5: Horário de Estágio de março a maio

<i>Dias da Semana</i>		<i>Quarta-feira</i>		<i>Quinta-feira</i>			<i>Sexta-feira</i>		<i>Sábado</i>	
<i>Horário</i>										
<i>Período da Manhã</i>	<i>Hora de Entrada</i>	-		09h45	10h30	Aula de natação	11h30	BodyPump	10h00	Aulas de natação
	<i>Hora de Saída</i>	-		11h30	12h15	Localizada	12h30		12h30	
<i>Período da Tarde</i>	<i>Hora de Entrada</i>	18h30	TRX ABS	17h30	TRX ABS	-		-		
	<i>Hora de Saída</i>	22h30	Hidroginástica Localizada	22h00	Localizada Hidroginástica Alongamentos	-		-		

PARTE III - Atividades Desenvolvidas

3. Atividades de Estágio

Neste ponto do relatório final estão descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio no Solinca Dragão.

Entrei em contacto com diversas realidades do mundo profissional em que consegui colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos de licenciatura.

Colaborei com imensos profissionais de diversas áreas do *fitness*, o que levou a que conseguisse contactar com diferentes realidades dentro do clube. Desde instrutores de aulas de grupo, professores de natação, instrutores de *Crossfit*, *personal trainers*, instrutores de sala de exercício e instrutores de artes marciais, todos contribuíram para a minha evolução enquanto profissional do Desporto.

3.1. Sala de Exercício

Durante o tempo em que estive na sala de exercício, estabelecido no meu horário de estágio, foi sempre o meu objetivo adquirir uma postura profissional, com o apoio dos instrutores mais experientes.

A minha preocupação constante era assegurar que na sala tudo estava dentro do estabelecido, por fim a disponibilizar os melhores serviços aos sócios.

Ainda durante este período realizei avaliações físicas aos sócios do clube, efetuei um acompanhamento geral a todos os sócios frequentadores da sala e ainda um acompanhamento mais individual a cinco sócios.

As subsecções que se seguem descrevem de forma mais detalhada as atividades desenvolvidas.

3.1.1. Avaliações Físicas

Na minha fase de aprendizagem, as avaliações físicas foram o primeiro passo. Desde o início do estágio que comecei a observar para, posteriormente, as efetuar autonomamente.

As avaliações físicas são de extrema importância para os sócios e para os instrutores, fornecem-nos dados para a prescrição do treino, são a base para a medição do

progresso, são utilizadas para a motivação, para o alcance de objetivos e por fim, para efetuarmos a estratificação do risco.

De acordo com as diretrizes do clube existem nove fases para a avaliação física. Estas consistem na aplicação do questionário Par-Q, definição de objetivos e calendário, efetuação da anamnese, estratificação do risco, composição corporal, componente cardiorrespiratória, componente de força muscular, componente de flexibilidade e, por fim, a prescrição do treino propriamente dita.

Durante todo o meu período de estágio procedi a cerca de 30 avaliações físicas.

3.1.2. Acompanhamento Geral aos Sócios

Quando estava na sala de exercício a efetuar acompanhamento geral, sempre tentei focar-me nas regras do clube. Estas diretrizes são direcionadas para todos os instrutores de sala. Os princípios que seguia eram o de zelar pelo interesse dos sócios, ou seja, pela sua segurança, saúde e bem-estar, disponibilizar todo o conhecimento atualizado sempre que necessário. Informar os sócios sobre os procedimentos de segurança e emergência, conhecer o estado de saúde dos sócios, verificar e impor as regras e regulamentos, monitorizar e controlar o ambiente em sala, controlar o número e concentração dos sócios, confirmar a idade, nível de experiência, necessidades e objetivos dos participantes. Ter conhecimento do tipo de programa que está a ser realizado e correspondente necessidade de orientação e identificação.

3.1.3. Acompanhamento Individual

De acordo com o regulamento de estágio, é obrigatório para o estagiário cumprir o previsto efetuar avaliações físicas e prescrever sessões de treino a quatro clientes, no mínimo, descrevendo num relatório as avaliações e propostas de prescrição e controlo dos resultados.

Neste âmbito, efetuei a devida descrição do meu trabalho realizado a este nível. Ao longo do estágio acompanhei cinco sócios do clube.

3.1.3.1. Questionário de Rastreo- Anamnese

Para cada sócio que acompanhei ao longo do estágio curricular apliquei um questionário. Este questionário contém questões acerca do historial médico, do historial familiar, doenças ou intervenções cirúrgicas que possa ter sido intervencionado, sintomas e outras informações relevantes.

Este questionário é também importante para identificação de indivíduos com contraindicações para a prática de exercício físico. Assim, reconhecemos os indivíduos com doenças relevantes/crónicas, detetamos indivíduos com risco acrescido de doença devido á idade, sinais e sintomas que devem ser avaliados previamente por um médico antes de iniciar o exercício físico e orientar o exercício e testes de avaliação de aptidão física de acordo com as condições da saúde do indivíduo.

3.1.3.2. Avaliação Física- acompanhamento individual

Para cada sócio foi efetuada uma avaliação física inicial e uma ou várias avaliações posteriores, para avaliar o progresso e controlar o treino.

Os objetivos da avaliação física é informar e sensibilizar o sócio para o seu nível de condição física, obter informação relevante para a prescrição do programa de treino, adaptado aos pontos fortes e fracos do individuo, compilar informação que forneça um ponto de partida e possibilite um seguimento do programa de treino. Assim, deste modo conseguimos verificar a sua eficácia e, por fim, motivar o sócio pela determinação de objetivos coerentes e atingíveis.

Nestas avaliações eram realizados os seguintes testes: pressão arterial e frequência cardíaca, composição corporal, capacidade cardiorrespiratória, aptidão muscular (força, e resistência muscular) e de flexibilidade.

Para determinar o perfil de risco, ou seja, a estratificação de risco, foram utilizadas as *guidelines* do ACSM (2010) (Quadro 6).

Quadro 6: Guidelines para a estratificação do risco, ACSM (2010)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco descritos em, ACSM (2010) pp: 26 -27.
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco descritos em, ACSM (2010) pp: 26 -27.
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou ≥ 1 fator de risco descritos em, ACSM (2010) pp: 28.

Para determinar a composição corporal foi utilizada uma balança, o IMC, bioimpedância (foi utilizado o aparelho da marca *Omron® Model HBF-306*; é um equipamento portátil bipolar “*hand-to-hand*”; o *HBF-306* utiliza o contato das mãos para emitir uma corrente elétrica) e alguns perímetros essenciais.

O teste efetuado para determinar a capacidade cardiovascular foi o teste de Ebbeling, realizado na passadeira. O sujeito começa a uma velocidade entre 2 a 4,5 mph, durante 4 minutos a uma inclinação de 0%. Este bloco de trabalho deve produzir uma frequência cardíaca (FC), entre 50 a 70% da FC máxima predita para a idade do indivíduo. O teste consiste em caminhar mais 4 minutos a uma inclinação de 5%. Regista-se o valor da FC final e aplica-se na seguinte equação para estimar o VO_2 máx:

$$VO_2\text{máx} = 15,1 + 21,8(\text{velocidade em mph}) - 0,327(\text{FC em bpm}) - 0,263(\text{velocidade} * \text{idade em anos}) + 0,00504(\text{FC} * \text{idade}) + 5,48(\text{sexo: feminino}=0; \text{masculino}=1)$$

Para determinar a aptidão muscular, no que diz respeito à força, foi utilizado um teste indireto para conseguir o valor de 1RM, através dos fatores de conversão de Lombardi (1989), nos quais se multiplica a carga vencida (em Kg) pelo fator correspondente ao número de repetições realizadas (Quadro 7).

Quadro 7: Fatores de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989)

Repetições conseguidas	Fator 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

Para determinar a aptidão muscular, no que diz respeito à resistência muscular, foi utilizado o teste *Partial Curl Ups* e o teste *Push Ups*. O *Partial Curl Ups* trata-se de um teste concebido para medir a resistência muscular dos músculos da parede abdominal, em que se realizam o máximo de repetições possíveis num minuto. O *Push Ups* é um teste gerado para medir a força de resistência do tronco e membros superiores.

Para determinar a flexibilidade foi utilizado o teste *Sit and Reach* (Quadro 8) proposto por Hoeger (1989).

Quadro 8: Teste Sit and Reach (Hoeger, 1989)

CATEGORY	AGE									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excellent	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
Very good	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
Good	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
Fair	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
Needs improvement	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

3.1.3.3. Princípios para a Planificação das Sessões de Treino

A prescrição de exercício é a integração bem-sucedida da ciência do exercício com as técnicas comportamentais que resultam em adesão a longo prazo ao programa e na obtenção dos objetivos do indivíduo (ACSM, 2000).

Para planificarmos e prescrevermos exercício físico devemos ter em atenção alguns princípios do treino. O princípio da sobrecarga progressiva, ou seja, os processos de adaptação só acontecem se a carga de treino for exercida contínua e progressivamente, de forma a que haja cada vez maiores exigências fisiológicas (Tavares, 2008). O princípio da individualização, em que, segundo Bompa (2003), não existem duas pessoas iguais. Todos temos a nossa genética, o nosso passado desportivo, os nossos hábitos alimentares, o nosso metabolismo, os nossos objetivos e o nosso potencial de adaptabilidade (Tavares, 2008). O princípio da especificidade em que os programas de treino mais eficazes são aqueles desenhados para alvos específicos de treino (ACSM, 2002). E por fim, o princípio da variabilidade que, segundo Kraemer et al. (ACSM, 2002), a variação é o princípio fundamental que suporta a necessidade de alterações numa ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos.

É, ainda, importante ter em atenção as variáveis do treino. Segundo ACSM (2014) as 4 dimensões que constituem a base para a prescrição do exercício são: a frequência, a intensidade, a duração e o tipo de atividade/exercício.

Segundo ACSM (2014) as pessoas completamente sedentárias, com o início da prática, conseguem melhorar a sua aptidão cardiorrespiratória e a condição física, praticando exercício 2 vezes por semana. Ainda assim a quantidade de sessões de treino indicada é de 3 a 5 vezes por semana (ACSM, 2014).

Segundo a mesma organização, a intensidade é a variável quantitativa do treino que determina a exigência do treino que vai ser realizado e de cada exercício presente no plano de treino.

Duração é a indicação quantitativa do treino, ou seja, indica a quantidade de tempo que levamos a fazer um treino prescrito (Castelo, 2000). Segundo ACSM (2010), sendo que cada indivíduo deve tentar realizar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, em cada dia da semana.

O volume de treino da força consiste na dinâmica das cargas que é utilizada no treino. Consiste no peso que o sujeito consegue levantar e o número de repetições que consegue efetuar corretamente.

Segundo a ACSM (2014), para promover e manter a saúde todos os adultos saudáveis necessitam de acumular, no mínimo, 150 minutos por semana de exercício aeróbio de intensidade moderada. Para promover uma boa saúde e independência física, os adultos deverão ainda realizar atividades que mantenham ou aumentem a força e resistência muscular, pelo menos em dois dias da semana (Mendes et al., 2011). São ainda aconselhados a realizarem exercícios de flexibilidade e de equilíbrio, no mínimo duas a três vezes por semana, de forma a prevenir as quedas e a manter e melhorar a sua autonomia e qualidade de vida (Mendes et al., 2011).

3.1.3.4. Estudo de caso número 1

O estudo de caso número 1 é um indivíduo do sexo masculino, tem 53 anos e o seu objetivo principal era o aumento da massa muscular, ou seja, hipertrofia. As suas experiências anteriores foram a ginástica e o Karaté.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Segundo Tavares (2008, p.159), “a hipertrofia muscular é, basicamente, o aumento da secção transversal do músculo. Esta é um importante meio de desenvolver a força muscular. O principal objetivo do treino de hipertrofia é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso.”

Atualmente, a ACSM (2011) declara que aos 50 anos é considerada uma pessoa pré-idosa, com 60 anos é considerada uma pessoa idosa e aos 75 anos é considerada uma pessoa velha.

Com o decorrer dos anos existe uma diminuição da massa muscular, este processo denomina-se Sarcopénia. Segundo Tavares (2008), entre os 20 e os 90 anos, os indivíduos sedentários perdem cerca de 50% da massa muscular. Aos 50 anos já se perdeu por volta de 10% desta. Após os 50 anos a perda acentua-se, passando a acontecer a uma taxa de

12% a 14% por década. As perdas de força muscular são também da mesma ordem de grandeza (ACSM, 1998).

Ainda segundo Tavares (2008), a principal causa da sarcopénia é a inatividade física que, devido ao desuso do sistema músculo-esquelético, leva a uma atrofia muscular. Esta atrofia muscular acontece como consequência do decréscimo simultâneo do número (morte celular ou apoptose) e do tamanho das fibras musculares.

De acordo com estas referências efetuei a planificação e planeamento do treino deste sócio. Utilizei o modelo de periodização desenvolvido por Bompa et al. (2003). Procurei adaptar este modelo à realidade do sujeito.

Neste propósito, Bompa et al. (2003) propõem uma periodização para o treino da força e aumento da massa muscular que integra seis fases que se organizam ao longo do planeamento anual: adaptação anatómica, hipertrofia, treino misto, treino de força máxima, treino de definição muscular e transição.

Existem vários métodos de treino de hipertrofia, nomeadamente, o método “convencional”, o método da “resistência progressiva”, método da “rotina dividida” (*split-routine*), método “puxar/empurrar” (*pull and push*), e o método de treino “em circuito”.

O método utilizado na prescrição do treino foi o método da “rotina dividida”, ou seja, *split-routine*. Escolhi este método pois foi o que se adequou mais à realidade do cliente pois apenas treinava três dias por semana.

Este método tem como objetivo treinar com cargas elevadas levando os músculos treinados à fadiga. A estrutura consiste na divisão semanal ou bissemanal do treino. Este método apresenta a vantagem de permitir um tempo de recuperação superior para os grupos musculares envolvidos, mas também apresenta alguns inconvenientes, tais como, o facto de não ser indicado para principiantes dado que tem um carácter mais específico e apresenta uma intensidade relativamente elevada, acabando por não ser a melhor opção para praticantes de risco.

Como o sócio já era frequentador assíduo do ginásio há dois anos, na minha planificação para o sujeito, entendi que a fase de adaptação anatómica estava concluída. Então, o primeiro planeamento das sessões de treino foi prescrito para a fase de hipertrofia (Anexo II).

Após três meses de treino foi realizada uma avaliação física. Como resultado desta ficou decidido cumprirem-se mais três meses de treino de aumento da massa muscular. No final deste período efetuou-se uma avaliação final (Anexo III).

As elações que retiro depois destes seis meses de treino são que existiram vários benefícios com este planeamento. O indivíduo melhorou de uma forma bastante eficaz os parâmetros de saúde, ou seja, diminui o peso, diminui a percentagem de massa gorda, diminui a frequência cardíaca de repouso e normalizou os resultados da pressão arterial. Também aumentou a sua força muscular significativamente. No que diz respeito aos parâmetros de perímetros, a melhora foi pouco significativa, como demonstrado por exemplo no perímetro do braço que apenas aumentou 1 cm.

Através destas informações, concluo que com este planeamento o cliente não atingiu o seu objetivo mas, ainda assim, retiro algumas conclusões positivas pois melhorou os parâmetros de saúde e apesar de não muito significativos, existiram alguns aumentos de massa muscular. Assim, a sarcopénia, tal como a diminuição de força muscular têm vindo a ser prevenidas, decorrentes do processo de envelhecimento.

3.1.3.5. Estudo de caso número 2

O estudo de caso número 2 é uma pessoa do sexo feminino, tem 23 anos e o seu objetivo era a tonificação muscular. As suas experiências anteriores são voleibol, futsal e é estudante de Desporto.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Segundo Tavares (2008 p.159), a “resistência muscular é a capacidade do músculo para exercer um esforço com uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado.”

Não devem ser utilizadas cargas abaixo dos 40% de 1RM, pois com esta intensidade não promove o recrutamento de fibras tipo II, devido a terem um limiar de excitabilidade mais elevado. Assim, as cargas devem situar-se entre os 40 % e 70% de 1RM, devendo ser realizadas um elevado número de repetições (15-20).

É aconselhado efetuar treino em circuito para obter os objetivos desejados.

Segundo Baechle e Groves (1992), para atingir o objetivo, deve-se realizar cerca de três séries de cada exercício, com cerca de 30 segundos de intervalo entre as séries.

A velocidade de execução dos movimentos deve ser de 2 segundos na fase concêntrica e 2 segundos na fase excêntrica (Garganta et al., 2003).

Como a sócia já era frequentador assídua do ginásio há vários meses, na minha planificação para o sujeito, entendi que a fase de adaptação anatômica estava concluída. Então, o primeiro planeamento das sessões de treino foi prescrito para a fase de tonificação e definição muscular (Anexo IV).

Após três meses de treino foi efetuada uma avaliação física. Através das informações fornecidas por esta avaliação concluiu-se que não existiram diferenças significativas após o período de treino.

As razões deste facto prendem-se com razões de ordem de assiduidade. Ou seja, a partir do início da fase de treino esta sócia frequentou de forma irregular o ginásio.

Apesar destas contrariedades ainda existiram algumas melhorias, ainda que pouco significativas, ao nível do peso corporal e da percentagem de massa gorda (Anexo V).

3.1.3.6. Estudo de caso número 3

O estudo de caso número 3 é um indivíduo do sexo masculino, tem 30 anos e o seu objetivo é o aumento da massa muscular, hipertrofia. As suas experiências anteriores são o futebol.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Segundo Garganta et al. (2003), “o trabalho de hipertrofia tem um objetivo estrutural, isto é, visa o aumento do tamanho e número de fibras musculares (...). A síntese proteica atinge o seu pico aproximadamente 24h após o exercício e mantém-se elevada de 2 a 3 horas até cerca de 36 a 48 horas depois dele terminar. Apesar de não estar perfeitamente esclarecido o processo, sabe-se que a hipertrofia é afetada por um conjunto de fatores dos quais podemos destacar: os níveis de hormona de crescimento (aumentada após o treino), os níveis de testosterona (aumentada durante, aos 45` de treino

intenso, e após o treino, particularmente no homem), o tipo de nutrição que se utiliza, o tempo de descanso, etc.”

Tal como no estudo de caso número 1, utilizei o modelo de periodização desenvolvido por Bompa et al. (2003). O método utilizado para a prescrição do treino foi também o método da “rotina dividida”, ou seja, *split-routine*.

Como o sócio já era frequentador assíduo do ginásio há vários meses, na minha planificação para o sujeito, entendi que a fase de adaptação anatômica estava concluída. Então, o primeiro planeamento das sessões de treino foi prescrito para a fase de hipertrofia (Anexo VI).

Após três meses de treino foi realizada uma avaliação física (Anexo VII). Através das informações fornecidas por esta avaliação, concluo que existiram diferenças significativas após o período de treino. Estas diferenças são negativas, pois o objetivo do sujeito era o aumento da massa muscular e o que se veio a verificar foi precisamente o contrário. Os resultados demonstram uma diminuição do peso corporal acompanhada por uma diminuição de 0,4 no IMC; apresenta um aumento de 1,9% de massa gorda; aumento da frequência cardíaca de repouso; aumentou os níveis de pressão arterial; diminui alguns perímetros medidos; diminui a aptidão muscular; e diminui a capacidade cardiorrespiratória.

Os resultados encontrados estão devidamente justificados, pois o sujeito foi submetido a uma intervenção cirúrgica, o que levou à sua ausência do ginásio por um período alargado de tempo, influenciando os resultados negativamente.

3.1.3.7. Estudo de caso número 4

O estudo de caso número 4 é um indivíduo do sexo feminino, tem 21 anos de idade e o seu objetivo é perder peso e massa gorda. As suas experiências anteriores são voleibol escolar.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

O Dispendio Energético Diário (DED) é resultado do somatório de três componentes: o Dispendio Energético de Repouso ou Taxa de Metabolismo de Repouso (TMR), o Efeito Térmico dos Alimentos ou Termogénese Induzida pela Dieta e o Custo

Energético da Atividade Física ou Efeito Térmico da Atividade, seja ela espontânea ou planeada (Poehlman, 1989; Foster e McGuckin, 2001; McArdle et al., 2001).

Alguns dos fatores que interferem na variabilidade das componentes do DED são o género, a idade, a composição corporal, a área corporal, a quantidade de massa corporal, o nível de aptidão física e a concentração de hormonas termogénicas (Poehlman, 1989; Cunningham, 1991; Pratley et al., 1994; McArdle et al., 2001; Foster e McGuckin, 2001; Tomlin e Wenger, 2001; Poehlman et al., 2002).

Para Poehlman (1989), a componente mais suscetível a variações é o Efeito Térmico da Atividade Física, seja ela espontânea ou planeada e estruturada.

O metabolismo basal (parte integrante da TMR) é o principal fator que intervém no gasto energético em indivíduos sedentários. É definido como a energia gasta nas atividades mecânicas necessárias para sustentar os processos de vida, tais como respiração e circulação (Mahan e Escott-Stump, 1998).

Relativamente à prescrição de exercício para perder peso, os estudos apresentam resultados contraditórios, quanto aos tipos de exercício mais eficientes. O ACSM (2000) defende que os exercícios com maior predominância aeróbia são os mais eficazes; ao contrário de Fleck e Kraemer (2006) que defendem que os exercícios anaeróbios são os mais benéficos. Já para o ACSM (2002) todos os tipos de programas de exercícios físicos podem ajudar.

Segundo Pereira (2008), o exercício aeróbio, também designado de treino cardiovascular, ativa uma grande quantidade de massa muscular e solicita o aparelho respiratório e circulatório. De acordo com o mesmo autor este tipo de exercício tem como objetivo aumentar a aptidão cardiorrespiratória, ou seja, a capacidade de levar a maior quantidade de oxigénio aos músculos, obrigando ao maior consumo de energia.

Segundo Medeiros (2012), no treino cardiovascular, existem três métodos de treino: o contínuo, progressivo e intervalado. O treino intervalado, devido aos benefícios dos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de redução de peso e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória (Wilmore et al., 2001).

O treino da força, apesar de implicar um modesto gasto calórico, induz um significativo aumento a TMR (Van Etten et al., 1997). Este facto implica o aumento do gasto calórico em repouso e, por conseguinte, um maior consumo de ácidos gordos.

A utilização do treino da força em concomitância com exercício aeróbio e dieta é substancialmente mais eficaz na preservação da massa magra em regimes de emagrecimento, do que quando se efetua somente dieta ou dieta conjugada com exercício aeróbio (Kraemer et al., 1999).

O *Excess Post-Exercise Oxygen Consumption* (EPOC) é, cada vez mais, uma componente do dispêndio energético que deve ser tida em conta no gasto calórico decorrente do exercício físico (Tavares, 2008). Ainda segundo o mesmo autor, o treino da força muscular promove um EPOC significativo, e isso poderá ter um efeito positivo na elevação do dispêndio energético associado ao exercício físico, com os consequentes benefícios na perda de peso.

De acordo com a literatura apresentada, efetuei a planificação do treino (Anexo VIII) para que a sócia conseguisse atingir os seus objetivos. No plano de treino existe a componente de treino aeróbio e a componente de treino da força, nomeadamente, resistência muscular.

No exercício aeróbio planifiquei o método intervalado. No treino da força muscular planifiquei, preferencialmente, exercícios para grandes massas musculares.

Após três meses de treino foi realizada uma avaliação física. Através das informações fornecidas por esta avaliação, concluo que não existiram diferenças significativas após o período de treino.

As razões deste facto prendem-se com razões de ordem de assiduidade. Ou seja, a partir do início da fase de treino, esta sócia frequentou de forma irregular o ginásio.

3.1.3.8. Estudo de caso número 5

O estudo de caso número 5 é uma jovem do sexo feminino, tem 18 anos de idade e o seu objetivo é a saúde. Não tem experiências anteriores. É uma sócia que tem paralisia cerebral, epilepsia e atrofia do membro superior e inferior esquerdo.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

A paralisia cerebral (PC) é definida como uma desordem do movimento e da postura devido a um defeito ou lesão do cérebro imaturo. (...). A lesão cerebral não é

progressiva e provoca debilitação variável na coordenação da ação muscular, com resultante incapacidade da criança em manter posturas e realizar movimentos “normais”. Esta deficiência motora central está frequentemente associada a problemas de fala, visão e audição, com vários tipos de distúrbios da percepção, um certo grau de retardo mental e/ou epilepsia. (Bobath, 1984).

O diagnóstico da PC é baseado na avaliação clínica e, tanto para fins clínicos, como para pesquisa, ela tem sido classificada de acordo com a natureza da desordem de movimento (espasticidade, ataxia, distonia e atetose), segundo a distribuição topográfica do comprometimento dos membros e considerando as alterações radiológicas (Zonta, 2011). A jovem em causa possui espasticidade, considerada uma das perturbações do movimento mais comum.

A espasticidade, apontada como a maior causa de incapacidade e presente em 80 a 90% dos casos, afetando no mínimo um dos membros inferiores. A espasticidade é definida como um aumento da resistência ao alongamento passivo, velocidade dependente e associado à exacerbação dos reflexos tendinosos, sendo uma das sequelas mais comuns presentes em lesões do Sistema Nervoso Central (SNC).

Em relação à classificação topográfica, nenhum método tem sido amplamente aceite, mas todos valorizam a distribuição da espasticidade. O mais utilizado descreve-a segundo o envolvimento. Dentro desta classificação existem vários subtipos, nomeadamente monoplegia, diplegia, hemiplegia, paraplegia, triplegia e quadriplegia. A jovem em questão é portadora de hemiplegia, caracterizada por afetar a perna e braço do mesmo lado do corpo.

Segundo a Liga Portuguesa Contra a Epilepsia, a Epilepsia é uma doença que tem um ponto de partida numa perturbação do funcionamento do cérebro devido a uma descarga anormal de alguns ou da quase totalidade dos neurónios cerebrais. Esta descarga tem um início súbito e imprevisível e é, em geral, de curta duração, mantendo-se o funcionamento cerebral normal entre as crises. As crises têm tendência em repetir-se ao longo do tempo sendo, contudo, a frequência variável de doente para doente.

Para Marques (2000) a Atividade Física para pessoas com deficiência é importante para o processo de reabilitação integração social, uma vez que esta contribui para vários fatores: aceitação da sua própria deficiência; valoriza e divulga as suas capacidades físicas; reforça a autoestima e combate as atitudes pessimistas.

Segundo Rodrigues (2006) a atividade física adaptada tem como objetivos proporcionar alegria e prazer aos seus participantes. O mesmo considera a alegria como o elemento básico e fundamental dessas atividades, garantindo que os participantes se sintam realizados e satisfeitos em vencer sua própria deficiência. A cooperação entre os profissionais de diversas áreas é muito importante para a melhoria do ensino da atividade física adaptada, além da formação básica sobre a atividade física adaptada para todos os profissionais da saúde, educação, ciências do desporto, fisioterapia e terapia ocupacional.

Com a cooperação da mãe da jovem foram-me fornecidas algumas informações provenientes da fisioterapeuta. Esta indicou que devia desenvolver a parede abdominal, o tibial anterior, romboides e grande dorsal.

De acordo com a literatura apresentada e as indicações fornecidas, efetuei a planificação do treino (Anexo IX) para que a sócia conseguisse atingir os seus objetivos.

Após dois meses de treino realizou-se uma avaliação física (Anexo X). Através das informações fornecidas por esta avaliação concluiu que existiram diferenças pouco significativas após o período de treino.

3.2. Atividades de Grupo

Segundo Karageorghis (2002) as atividades de grupo são exercícios físicos acompanhados com música, o que cria uma forte motivação nos alunos.

Como refere Kennedy (2000), a música com os exercícios, permite marcar o ritmo de execução dos exercícios e ainda ter um maior controlo sobre o número de repetições realizadas ou o tempo no exercício. Ainda segundo o mesmo autor, as aulas de grupo são constituídas pelas seguintes fases: aquecimento, fase fundamental (cardiorrespiratória, de força e/ou resistência muscular ou de flexibilidade), retorno à calma e/ou alongamento (ou alongamento/relaxamento).

3.2.1. ABS

Esta aula é direcionada para a parede abdominal, tal como o nome indica, mas de acordo com a literatura científica atual, quando efetuamos o treino do grupo abdominal,

é essencial exercitar os eretores da coluna, lombares e dorsais, ou seja, todo o core. Assim, fui introduzindo este tipo de exercícios à rotina dos sócios (ANEXO XI).

A aula normalmente era frequentada por 15 a 20 sócios. Tinha uma duração de cerca de 20 minutos. A organização da aula era composta por uma fase de aquecimento em que trabalhava o reto abdominal, o abdominal oblíquo e o transverso. Posteriormente na parte fundamental eram trabalhados estes mesmos músculos em 2 séries. Por fim eram efetuados os alongamentos.

Nesta aula introduzi gradualmente na parte final das aulas exercícios para os eretores da coluna, lombares e dorsais com o objetivo de fortalecer o core.

À medida que o número de aulas que eu lecionava aumentava, tentava melhorar através de correções efetuadas pelos instrutores, tais como, colocar melhor a voz e efetuar mais correções posturais. Neste processo de evolução os sócios também tiveram um papel importante através dos *feedback`s* que me forneciam. No final do estágio totalizei 56 aulas de ABS.

3.2.2. Alongamentos

Esta aula é direcionada para a promoção do relaxamento e alongamento visando, assim, o desenvolvimento da flexibilidade e a mobilidade, bem como a prevenção de lesões e dores musculares.

Esta aula tinha a duração de cerca de 20 minutos e era frequentada por 5 a 10 sócios.

O planeamento da aula foi efetuado com o objetivo de executar exercícios de alongamentos para todos os grupos musculares. Segui uma ordem específica de grandes massas musculares para pequenos músculos.

Nesta aula, eram efetuados alongamentos para os principais grupos musculares no nosso organismo (Anexo XII). No final do estágio lecionei três aulas desta modalidade.

3.2.3. TRX

É uma aula de treino de força resistente. Treino em suspensão, baseando-se no treino da força recrutando as principais estruturas core.

É uma aula com a duração de 30 minutos. Apenas era possível ter 9 alunos pois era o número de TRX's disponíveis.

No planeamento desta aula efetuei superséries recrutando os músculos agonistas e antagonistas, utilizando o peso corporal como variável de resistência.

O TRX nasceu com o exigente programa de treino dos *SEALS* da marinha dos EUA, para que os soldados pudessem treinar com um único aparelho.

Permite um grande número de exercícios e uma progressão no treino, transformando o peso do corpo do utilizador na resistência variável.

Nestas aulas é possível treinar os principais grupos musculares como demonstrado no anexo XIII. No final do estágio lecionei 2 aulas de TRX.

3.2.4. Localizada

A Localizada desenvolve todo o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. É um treino completo que consiste no desenvolvimento da força de resistência para uma maior tonificação muscular e uma grande transferência para o seu dia-a-dia.

Com o devido consentimento, lecionei duas aulas desta modalidade no IPGym. Em anexo XIV está demonstrado um exemplo de um plano de treino. O peso do material utilizado é de acordo com a capacidade física de cada cliente.

Os exercícios destas aulas são executados por número de repetições e por vezes por sustentação do corpo em uma determinada posição, em consonância com a música.

Também após uma evolução noutras modalidades de aulas de grupo comecei por fazer sombra nas aulas de Localizada no Solinca Dragão. Posteriormente, comecei a efetuar coorientação, progredindo à medida que o número de aulas coorientadas aumentava, aumentando consequentemente o número de exercícios e o tempo de orientação efectuada por mim (Anexo XV). No final do estágio no Solinca Dragão, coorientei 11 aulas deste tipo de aulas de grupo.

Em ambos os locais de coleção destas aulas o público-alvo era o feminino, logo, na planificação da aula existiu sempre uma maior incidência de exercícios para os membros inferiores.

3.2.5. Pump

É uma aula onde se utiliza barras, halteres e discos como meio de atingir a intensidade necessária para realizar os exercícios e ocorrerem os benefícios destes.

É uma aula fundamentalmente de força resistente. Estas aulas tinham a duração de cerca de 20 minutos, e normalmente tinham entre 8 a 10 pessoas.

O público-alvo desta aula neste local é o público feminino.

A organização das aulas foi através de faixas, ou seja, em cerca de 8 faixas em que cada uma delas trabalhamos um grupo muscular específico.

Durante a sessão é possível exercitar os principais grupos musculares, subdivididos por faixas (Anexo XVI), permitindo que o trabalho seja mais efetivo. No IPGym orientei duas aulas de *Pump*.

3.3 Atividades Aquáticas

Nas instalações das piscinas do meu local de estágio, desempenhei dois tipos de funções: vigilante e de professor de natação.

3.3.1. Vigilância

É de extrema importância existir vigilância em locais onde existam piscinas. Também é um imperativo que está inserido nas componentes de segurança do meu local de estágio.

O vigilante da piscina deve ter atenção e alertar, se necessário, caso os sócios não cumpram as seguintes regras:

- a) Tomar chuveiro antes da entrada na piscina e /ou *jacuzzi*;

- b) Usar touca, fato de banho e chinelos;
- c) Respeitar as normas de utilização do *jacuzzi*;
- d) Não saltar para as piscinas;
- e) Procurar que todo o material (pranchas, esparguetes, braçadeiras e outras matérias de flutuação, espreguiçadeiras e chuveiros) se encontre nas melhores condições de utilização;
- f) Confirmar a arrumação do material depois da sua utilização, quer por parte dos professores, quer por parte dos sócios.

3.3.2. Natação

Desde o início do estágio curricular estive inserido nesta dinâmica das atividades aquáticas, nomeadamente na natação.

Numa fase inicial, realizei inúmeras observações de aulas de natação de vários níveis de aprendizagem.

Posteriormente, alcancei bastante autonomia e foi-me permitida a coorientação das aulas de natação.

Por fim, em regime de substituições, orientei autonomamente as diversas aulas de natação dos vários níveis.

Os níveis de aprendizagem em que estive inserido são: natação para bebés, nível I, ou seja, adaptação ao meio aquático, e nível I+, ou seja, uma iniciação às técnicas de *crol* e costas.

3.3.2.1. Natação para bebés

Anteriormente, o objetivo da natação para bebés tinha como único objetivo a sobrevivência e o autossalvamento do bebé no meio aquático. Mas, hoje em dia, a visão é mais abrangente, incluindo não só o objetivo anterior, mas também o desenvolvimento multilateral.

Dentro do desenvolvimento multilateral, existem 3 objetivos: objetivos psicomotores, objetivos sócio afetivos e objetivos cognitivos. Estes objetivos devem ser trabalhados de acordo com esta progressão pedagógica: adaptação ao espaço/local,

imersões, flutuações, passagens, deslocamentos e, por fim, saltos (Barbosa & Queirós, 2004).

Através destas informações, coorientei sete aulas deste nível de aprendizagem (Anexo XVII).

3.3.2.2. *Nível I*

Este nível de aprendizagem corresponde à adaptação ao meio aquático.

Entende-se por adaptação ao meio aquático (AMA) o conjunto de condutas motoras elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença de água (Barbosa e Queirós, 2005). Ainda segundo os mesmos autores, o processo de AMA tem em vista que o indivíduo seja capaz de dar resposta mais adequada perante as diversas situações que o meio aquático lhe apresenta, distintas daquelas que ele vivência no meio terrestre.

Como a piscina onde eram lecionadas as aulas deste nível é uma piscina de água rasa, a progressão pedagógica, inicialmente, remete para o equilíbrio, seguindo-se a respiração e, por fim, a propulsão.

Através destas informações, coorientei 28 aulas deste nível de aprendizagem (Anexo XVIII).

3.3.2.3. *Nível I+*

Neste nível de aprendizagem os objetivos são: o controlo respiratório em simultâneo com a ação propulsiva, equilíbrio dinâmico, impulsão, deslize, destrezas motoras, mergulhos/saltos, ação propulsivas dos membros superiores e membros inferiores e, por fim, iniciação às técnicas de *crol* e costas.

Através destas informações, coorientei e orientei no total 64 aulas deste nível de aprendizagem (Anexo XIX).

3.4. Atividades Complementares

Desde que iniciei o meu estágio curricular cumpri várias atividades complementares em diversas áreas com funções distintas.

Dentro destas atividades estão a organização e decoração temática nos *Solday's*. O *Solday* é o dia em que se lançam as novas coreografias da *Les Mills* e também é o dia aberto. O primeiro realizou-se no dia 27 de Setembro de 2014, com o tema “Regresso às aulas”, o segundo ocorreu no dia 29 de novembro de 2014, com o tema “Natal” e, por último, no dia 28 de março de 2015 com o tema “*Bollywood*”.



Figura 17: Primeiro *Solday* "Regresso às Aulas" (Fonte própria)

Também existe o *Solkid's* que consiste no dia em que os pais podem observar as aulas de natação dos seus filhos. Aqui a minha função foi de organização deste dia e também a coorientação das megas aulas existentes. Realizou-se a 10 de janeiro.

No *Halloween* e no Carnaval também tive como função a decoração temática do ginásio.

Como atividades de promoção do ginásio tive como função a distribuição de *flyeres* das diversas campanhas de adesão.

Desde o início do estágio, tenho como função a organização de planos de treino e de material desportivo.

Participei também num processo de procura de colégios e escolas primárias para potenciais acordos e protocolos, de modo a usufruírem de aulas de natação nas instalações do Solinca Dragão.

Por fim, tive como função a aplicação de questionários de satisfação aos sócios do ginásio.

3.5. Organização de Atividade de Promoção

O projeto de promoção que idealizei, “*Resisting Force*”, constitui um evento em que nele existiria uma competição de flexões e elevações.

Este evento tem como principais objetivos promover a minha instituição de acolhimento de estágio e promover a atividade física aos sócios e não sócios do clube.

O evento seria realizado no dia 21 de maio. Toda a competição seria organizada por mim, desde a logística e organização do torneio, até à organização dos recursos financeiros, espaciais e humanos.

A comunicação do evento seria efetuada através do *site* oficial e *Facebook* oficial Solinca *Health & Fitness Club* e do *Facebook* oficial Solinca Dragão. No anexo XX, contém toda a informação acerca deste evento.

O projeto não foi realizado porque a construção desta atividade surgiu na reta final do estágio, não existindo condições temporais favoráveis ao desenvolvimento do processo.

3.6. Formações Complementares

Enquanto estudantes, as ações de formação são importantes, pois são as palestras, *workshops* que nos ajudam a aumentar o nosso conhecimento como Profissionais de Desporto. Participei, ao longo do ano letivo, em duas ações de formação organizadas pela ESCED, no auditório central do IPG.

- a) 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto;
- b) CIDESD 2014: Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva.

PARTE IV - Conclusões

4. Reflexão Final

Na minha opinião, o estágio curricular é essencial, principalmente quando se trata de uma Licenciatura em Desporto. O estágio permite ao estudante entrar em contacto com o mundo profissional e trazê-lo à realidade dos dias de hoje. Assim, o aluno, quando terminar a sua graduação, torna-se um profissional preparado para as várias circunstâncias reais.

Como futuro Técnico Superior de Desporto, é de importância acrescida, promover uma prática de exercício físico e uma alimentação saudável. Portanto, é fundamental que estejam cada vez mais presentes, nesta área, profissionais devidamente qualificados para conseguirem satisfazer as necessidades de forma saudável, motivadora e coerente.

Finalizado o estágio curricular no ginásio Solinca Dragão durante este 3º ano da Licenciatura em Desporto, é necessária uma reflexão final do mesmo, onde menciono as aprendizagens efetuadas, as dificuldades encontradas e superadas, e se os objetivos definidos no início desta etapa foram alcançados.

Este relatório expõe todo o meu percurso enquanto estagiário, sendo complementado pelo *dossier* onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, planos de aula, reflexões críticas, planos de observação, etc.

Em relação aos meus objetivos propostos, diferenciados nas três atividades efetuadas, partirei para a sua dissecação. Em relação aos objetivos para a sala de exercício, foram completamente atingidos e até ultrapassados. Não estava à espera de poder ter entrado em contacto com a atividade física adaptado, mas sem dúvida que foi algo que me enriqueceu ainda mais. Em relação às atividades de grupo, os objetivos não foram atingidos na sua totalidade, isto é, fazer sombra, coorientar ou orientar aulas de grupo, pois maioritariamente as aulas advêm da formação *Les Mills*, impossibilitando-me de desempenhar estas funções nestas modalidades. Também não tive oportunidade de lecionar aulas de grupo de Circuito, uma vez que estas nunca coincidiam com o meu horário de estágio. Contudo, lecionei outro tipo de modalidades de aulas de grupo. Para tentar contornar a situação, instruí algumas aulas no IPGym. Em relação às atividades aquáticas, os objetivos também não foram completamente atingidos, visto que nunca realizei qualquer interação nas aulas de Hidroginástica.

A adaptação foi fácil e rápida, mais do que estava a espera, uma vez que iria incluir uma equipa de profissionais de topo nacional e de que me ia envolver em todas as vertentes do *fitness*, tais como, sala de exercício, atividades de grupo e atividades aquáticas.

A minha relação com o meu Tutor Rui Sá foi sempre boa, facilitando o meu trabalho, colocando-me à vontade e fazendo questão que colocasse questões quando tivesse qualquer dúvida. A sua ajuda foi imprescindível na minha inclusão na equipa e dando-me sempre os melhores conselhos para que me torna-se cada vez melhor no estágio.

Em relação às competências adquiridas foi constante a aprendizagem ao longo da realização de estágio. Adquiri capacidade de empenhamento, dedicação, pontualidade, organização, autonomia, iniciativa, transferibilidade de conhecimentos adquiridos no curso.

A nível académico, permitiu-me reforçar conhecimentos sobre questões associadas à avaliação e prescrição de exercício físico, atividades de academia, metodologias aquáticas e, também bastante importante, conhecimentos acerca da atividade física adaptada.

Para além disso, durante a realização deste estágio, também me foi permitido melhorar o meu relacionamento social, desenvolvendo a minha capacidade de comunicação com todo o tipo de população.

O meu estágio traduziu-se na prática de conhecimentos e técnicas que adquiri no decorrer do curso de Desporto, dando resposta a uma série de situações com que me deparei durante o estágio curricular.

Relativamente às unidades curriculares que presenciei durante a Licenciatura, foram fundamentais neste percurso as de Anatomofisiologia, Cineantropometria, Fisiologia do Exercício, Atividades de Academia e de Grupo, Avaliação e Prescrição do Exercício Físico, Metodologias das Atividades Aquáticas, Desporto Adaptado, Exercício Físico e Populações Especiais e Nutrição e Suplementação no Desporto.

Durante o estágio, penso que tive um comportamento positivo, uma vez que, me disponibilizei para realizar e aprender qualquer tarefa no sentido de adquirir novos

conhecimentos, cumpri sempre com os meus horários, mantive sempre uma postura correta, sendo sempre organizado e responsável.

No decorrer desta fase mantive sempre uma atitude mais formal e sobretudo, humilde. Apesar de ser tímido, principalmente, no período de adaptação durante o qual era mais calado, ao longo do tempo fui ganhando autoconfiança, o que facilitou o meu trabalho e interação tanto com os sócios, como os membros da equipa e *staff*.

Sempre fiz o que me pediram, nunca rejeitando nenhum pedido, mostrando-me sempre disponível para realizar todas as tarefas pretendidas ou até mesmo pequenas ajudas. Assim, e na minha opinião, mostrei-me sempre uma pessoa dedicada e disposta a aprender.

Tive a oportunidade de vivenciar várias situações marcantes na minha vida, que de outra forma seriam impossíveis, como o momento em que os alunos me chamaram “professor” pela primeira vez.

Este estágio revelou-se enriquecedor e sem dúvida que foi uma experiência positiva na minha aprendizagem e crescimento, visto que me tornei uma pessoa mais interativa, alarguei ainda mais o meu espírito de equipa, bem como os meus conhecimentos.

Referências Bibliográficas

- ACSM. (1998). Exercise and physical activity for older adults- position stand. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 30 (6), 992-1008).
- ACSM (2000). Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício (5ª Ed.). Rio de Janeiro.
- ACSM. (2002). Progression models in resistance training for healthy adults- position stand. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34 (2), 364-380.
- ACSM (2002). Stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 34, nº 2, p. 364-380).
- ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. New York: Lippincott Williams & Wilkins – 8ª Edition.
- ACSM (2010): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th Edition. Pp:2-15.
- ACSM. (2010). ACSM Certified News. American College Sports Medicine Leading the Way, 3-6.
- ACSM. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy.
- ACSM. (2014). In Guidelines of Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine.
- Baechle & Groves. (1992). Weight training. Steps to success. Ed. Paidotribo.
- Barbosa, T. & Queirós, T. (2004). O ensino da natação- uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas. Xistarca.
- Bobath, B. (1984). Uma base neurofisiológica para o tratamento da paralisia cerebral. São Paulo: Manole.
- Bompa, T.; Di Pasquale & Cornacchia, L. (2003). Serious Strength Training- 2th edition. Champaign Il: Human Kinetics.
- Castelo, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: FMH,UTL.

- Cunningham, J. (1991). Body composition as a determinant of energy expenditure: A synthetic review and a proposed general prediction equation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 54, 963-969.
- Fleck, S. J. e Kraemer, W. J. (2006). *Fundamentos do treinamento de força muscular* (3ªed.) Porto Alegre: Artmed.
- Foster, G. & Mcguckin, B. (2001). Estimating resting energy expenditure in obesity. *Obesity Research*, 9 (Suplemnto 5, Dezembro), 3675-3715.
- Garganta, R.; Prista, A.; & Roig, J. (2003). *Musculação- uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem estar*. Manz.
- Hoeger, W. (1989). *Lifetime physical fitness and wellness*. Englewood Cliffs, Nj. Morton.
- Karageorghis. (2002). Effects of Motivational and Oudeterous Asynchronous Music on Perceptions of Flow. *Journal of Sport Sciences*, pp. 66-67.
- Kennedy. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego: Group Exercise Program Design.
- Kraemer, W.; Hakkinen, K.; Newton, R.; Nindl, B.; Vole, J.; McCormick, M.; Goshalk, L.; Gordon, S.; Fleck, S.; Champbell, W.; Putukian, M.; & Evans W. (1999). Effects of heavy-resistance training on hormonal response patterns n younger vs older men. *Journal of Applied Physiology*, 87 (3), 982-992.
- Liga Portuguesa Contra a Epilepsia. (2015). *Epilepsia 1- generalidades*. Sanofi Winthrop
- Lombardi, V. (1989). *Beginning weight training: the safe and effective way*. Dubuque, IA: Brown.
- Mahan, K. & Escott-Stump, S. (1998). *Krause- alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo, Editora Roca Ltda.
- Marques, J. H. F. (2000). *Perspectivas internacionais en la historia de la psicologia en Portugal*. *Revista de Psicologia Geral y Aplicada*, 53, 599-606.
- McArdle, W.; Katch, F.; & Katch, V. (2001). *Exercise Physiology. Energy, nutrition, and human performance- 5th edition*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Medeiros, P. (2012). *O seu Treinador Pessoal* (2ª Ed.). Lisboa: Esfera dos Livros.

Mendes, R.; Sousa, N.; Barata, T. (2011). Actividade física e saúde pública recomendações para a prescrição de exercício. *Acta Med Port*; 24: 1025-1030.

Pereira, H. V. (2008). *Transforme-se no seu Personal Trainer* (1ª ed.) Lisboa: edições Silabo.

Poehlman, E. (1989). A review: exercise and its influence on resting energy metabolism in man. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, (21) 5, 515-525.

Poehlman, E.; Denino, W.; Beckett, T.; Kinaman, K.; Dionne, I.; Dvorak, R.; & Ades, P. (2002). Effects of endurance and resistance training on total daily energy expenditure in young women: a controlled randomized trial. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 87 (3), 1004-1009.

Pratley, R.; Nicklas, B.; Rubin, M.; Miller, J.; Smith, A.; Smith, M.; Hurley, B.; & Goldberg, A. (1994). Strength training increases resting metabolic rate and norepinephrine levels in healthy 50- to 60-yr-old men. *Journal of Applied Physiology*, 76 (1), 133-137.

Solinca Health & Fitness Club, Quem Somos, Consultado em 15-10-2014, em <http://www.solinca.pt/quem-somos/478.htm>.

Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Manz.

Tomlin, D. & Wenger, H. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermitente exercise. *Sports Medicine*, 31 (1), 1-11.

Van Etten, L.; Westerterp, K.; Vertappen, F.; Boon, B.; & Saris, W. (1997). Effect of an 18-wk weight training program on energy expenditure and physical activity. *Journal of Applied Physiology*, 82 (1), 298-34.

Wilmore, J. H. e Costil, D. L. (2001). *Fisiologia do desporto e do exercício*. São Paulo: Manual de apoio.

Zonta, M.; Júnior, A.; & Santos, L. (2011). Avaliação funcional na Paralisia Cerebral. *Acta Pediatr Port*, 42(1):27-32.

Anexos

Anexo I – Plano de Estágio Modelo GESP.004

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
 O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Sala de recreio/Abundância de jogos/Atletismo

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
 Nome: André Camilo Baptista Vieira N.º de estudante: 5007699
 Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome: Maria Luísa de Matos Gomes N.º de func.: 214
 Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
 (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)
 Nome: Pai Manuel Almeida de N. N.º de cédula profissional: 14598

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
 - Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação do comportamento humano, técnico, pedagógico e na aplicação da prática das novas tecnologias;
 - Refletir continuamente sobre a intervenção profissional;

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

PSICIA DE EXERCÍCIO: **AULAS DE GRUPO:** **ATIVIDADES AQUÁTICAS:**
 - Aplicar e interpretar as regras; Participar nas aulas; Observar os componentes
 - Avaliar a eficácia e a pertinência; Fazer contribuições pedagógicas no âmbito da prática;
 - Interagir continuamente com os alunos; Colaborar e trabalhar em grupo;
 - Corrigir adequadamente os erros dos alunos; Ser interventivo e corrigir prontamente os erros dos alunos quando necessário;

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Fase de antecipação e planeamento Início: 10/07/2014
 D D M M A A A A
 2.ª fase: Fase de intervenção Início: 05/09/2014
 D D M M A A A A
 3.ª fase: Fase de conclusão e avaliação Início: 27/05/2015
 D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>18/02/2014</u> Data	<u>28/10/2014</u> Data	<u>18/02/2014</u> Data
<u>André Vieira</u>	<u>Maria Luísa</u>	<u>Pai Manuel Almeida de N.</u>

Anexo II – 1º Sessões de treino para estudo de caso 1

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANÇO
1º TREINO			
Passadeira		10`	
Supino reto	3	12-10-8	90``
Supino inclinado	3	12-10-8	90``
Supino declinado	3	12-10-8	90``
Pectoral (peck deck)	3	12-10-8	90``
Aberturas com halteres	3	12-10-8	90``
Arm extension	3	12-10-8	90``
Tríceps máquina de cabos	3	12-10-8	90``
Tríceps máquina de cabos aberturas	3	12-10-8	90``
Abdominais	3		
Alongamentos			
2º TREINO			
Passadeira		10`	
Low Row	3	12-10-8	90``
Pulldown	3	12-10-8	90``
Lower back	3	12-10-8	90``
Pulley	3	12-10-8	90``
Arm curl	3	12-10-8	90``
Bicep Curl	3	12-10-8	90``
Máquina de cabos bicep curl	3	12-10-8	90``
Abdominais	3		
Alongamentos			
3º TREINO			
Bicicleta		10`	
Meio-agachamento	3	12-10-8	90``
Leg press	3	12-10-8	90``
Leg extension	3	12-10-8	90``
Leg curl	3	12-10-8	90``
Shoulder press	3	12-10-8	90``
Delts machine	3	12-10-8	90``
Abdominais	3		
Alongamentos			

- Abdominais:

EXERCÍCIO	SERIES	REPETIÇÕES	TEMPO
Crunch	3	20	-
Crunch a tocar nos calcanhares	3	20	-
Bicicleta	3	-	30``
Prancha	3	-	1`
Prancha lateral	3	-	30``

- Lombares:

EXERCÍCIO	SERIES	REPETIÇÕES	TEMPO
Exercício de lombar	3	15	-
Lower Back	3	15	-

- Alongamentos.

Anexo III – Avaliação física final para estudo de caso 1

Componentes	1º Avaliação física	Avaliação física Final
Peso	74 Kg	69 Kg
IMC	22,8	21,2
%MG	20,8%	13,2%
FC repouso	91 bat/min	78 bat/min
FC máxima	168 bat/min	167 bat/min
Pressão arterial	TAS: 13,7	12,9
	TAD: 9,3	8,1
Perímetros		
Perímetro do braço	28 cm	29 cm
Perímetro do braço contraído	31 cm	32,5 cm
Perímetro da cintura	83 cm	82 cm
Perímetro da anca	94 cm	93 cm
Perímetro da coxa	47 cm	46 cm
Perímetro do peito	95 cm	97 cm
Perímetro geminal	36 cm	36,5 cm
Aptidão Muscular- resistência		
ABS em 1`	56	53
Flexões em 1`	45	48
Aptidão Muscular- força 1RM		
Leg Press	80 Kg	110 Kg
Chest Press	46 Kg	58 Kg
Pulldown	53 Kg	64 Kg
Flexibilidade		
Sit and Reach	8 cm	7 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	35 mL/Kg/min	35 mL/Kg/min

Anexo IV – Sessões de treino para estudo de caso 2

Exercício	Séries	Repetições	Tempo de descanso
1º TREINO			
Passadeira		10´	
Leg Press	3	15	30´´
Agachamento com disco	3	15	30´´
Lunge no step	3	15	30´´
Agachamento em sumo com disco	3	15	30´´
Agachamento lateral com haltere	3	15	30´´
Glute	3	15	
Tríceps polia	3	15	30´´
Abdominais	Ver em anexo		
Lombares			
Alongamentos			
2º TREINO			
Passadeira		10´	
Chest Press	3	15	30´´
Pulldown	3	15	30´´
Flexões	3	15	30´´
Low Row	3	15	30´´
Remada alta com barra	3	15	30´´
Elevações frontais com halteres na bola suíça	3	15	30´´
Abdominais	Ver em anexo		
Lombares			
Alongamentos			
3º TREINO			
Passadeira		10´	
Polichinelos	3	30´´	15´´
Burpees	3	8	30´´
Agachamento + salto	3	15	30´´
Aparelho de adutores	3	15	30´´
Aparelho de abdutores	3	15	30´´
Extensão dos membros inferiores	3	15	30´´
Subir a anca	3	15	30´´
Polia bíceps curl	3	15	30´´
Abdominais	Ver em anexo		
Lombares			
Alongamentos			

ABDOMINAIS			
Exercício	Séries	Repetições	Tempo
Crunch	3	20	-
Crunch cruzado	3	20	-
V-ups	3	20	-
Prancha	3	-	1´
Prancha lateral	3	-	30´´

LOMBARES			
Exercício	Séries	Repetições	Tempo
Lower back	3	12	-
Lombar	3	12	-

Anexo V – Avaliações físicas estudo de caso 2

Componentes	1º Avaliação física (26/02/2015)	2º Avaliação física (21/05/2015)
Peso	60 Kg	58,5 Kg
IMC	21,2	20,7
%MG	23,79%	22,41%
FC repouso	60 bat/min	60 bat/min
FC máxima	197 bat/min	197 bat/min
Pressão arterial (mmHg)	TAS: 11,7	12,3
	TAD: 7,5	8,1
Perímetros		
Perímetro do braço	25 cm	25 cm
Perímetro do braço contraído	26,5 cm	26,5 cm
Perímetro da cintura	81 cm	79 cm
Perímetro da anca	91 cm	88 cm
Perímetro da coxa	51 cm	50 cm
Aptidão Muscular- resistência		
Nº abdominais em 1´	33	37
Nº flexões em 1´	13	13
Aptidão Muscular- força 1RM		
Leg Press	77 Kg	77 Kg
Chest Press	24 Kg	24 Kg
Pulldown	31 Kg	31 Kg
Flexibilidade		
Sit and Reach	32,5 cm	32 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	39 mL/Kg/min	39 mL/Kg/min

Anexo VI – Sessões de treino para estudo de caso 3

Exercício	Séries	Repetições	Tempo de descanso
1º TREINO			
Passadeira		10´	
Pectoral Supino reto com barra	4	12-10-8-6	45´´
Aberturas com halteres Supino inclinado com barra	4	12-10-8-6	45´´
Arm extension Tríceps polia	4	12-10-8-6	45´´
Abdominais	Ver anexo		
Lombares			
Alongamentos			
2º TREINO			
Passadeira		10´	
Leg Press Agachamento	4	12-10-8-6	45´´
Leg Extension Leg Curl	4	12-10-8-6	45´´
Flexão plantar sentado Flexão plantar em pé	4	12-10-8-6	60´´
Abdominais	Ver anexo		
Lombares			
Alongamentos			
3º TREINO			
Bicicleta		10´	
Pulldown Pulley	4	12-10-8-6	45´´
Low Row Remada horizontal com pega em pronação	4	12-10-8-6	45´´
Arm curl Bíceps curl polia	4	12-10-8-6	45´´
Abdominais	Ver anexo.		
Lombares			
Alongamentos			
4º TREINO			
Passadeira	5´ a 8 Km/h; 1´ a 12 Km/h; 1 a´ 8 Km/h; 1´ a 14 Km/h; até perfazer 15´ a 10 Km/h		
Elevações frontais com halteres Remada alta com barra	4	12-10-8-6	45´´
Elevações laterais com halteres Voos com halteres	4	12-10-8-6	45´´
Passadeira	5´ a 8 Km/h; 1´ a 12 Km/h; 1 a´ 8 Km/h; 1´ a 14 Km/h; até perfazer 15´ a 10 Km/h		
Abdominais	Ver anexo		
Lombares			
Alongamentos			

- Abdominais:

EXERCÍCIO	SERIES	REPETIÇÕES	TEMPO
Crunch	3	20	-
Crunch a tocar nos calcanhares	3	20	-
Bicicleta	3	-	30´´
Prancha	3	-	1´
Prancha lateral	3	-	30´´

- Lombares:

EXERCÍCIO	SERIES	REPETIÇÕES	TEMPO
Exercício de lombar	3	15	-
Lower Back	3	15	-

- Alongamentos.

Anexo VII – Avaliações físicas estudo de caso 3

Componentes	1º Avaliação física (25/02/2015)	2º Avaliação física (27/05/2015)
Peso	66,1 Kg	65 Kg
IMC	23,4	23
%MG	17,1%	19%
FC repouso	60 bat/min	72 bat/min
FC máxima	190 ba/min	190 ba/min
Pressão arterial (mmHg)	TAS: 10,3	11,1
	TAD: 6,9	7,4
Perímetros		
Perímetro do braço	29,5 cm	28 cm
Perímetro do braço contraído	31 cm	29 cm
Perímetro da cintura	81 cm	81,5 cm
Perímetro da anca	94 cm	95 cm
Perímetro da coxa	51 cm	51 cm
Perímetro do peito	90 cm	90 cm
Perímetro geminal	38 cm	38 cm
Aptidão Muscular- resistência		
Nº abdominais em 1´	27	22
Nº flexões em 1´	22	17
Aptidão Muscular- força 1RM		
Leg Press	111,7 Kg	90 Kg
Chest Press	50 Kg	40 Kg
Pulldown	68 Kg	55 Kg
Flexibilidade		
Sit and Reach	15 cm	14 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	41 mL/Kg/min	40 mL/Kg/min

Anexo VIII – Sessões de treino para estudo de caso 4

Exercício	Séries	Repetições	Tempo de descanso
1º TREINO			
Passadeira	10' (3` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h; 3` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h)		
Polichinelos Skippings Saltar à corda	3	1`	30``
Passadeira	3` (1` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h)		
Burpees Agachamento Agachamento + salto	3	20	30``
Passadeira	3` (1` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h)		
Lunge Lunge dinâmico	3	20	30``
Abdominais	Ver em anexo		
Lombares			
Alongamentos			
2º TREINO			
Bicicleta	10`		
Leg press	3	15	30``
Adução de membros inferiores	3	15	30``
Abdução de membros inferiores	3	15	30``
Leg curl	3	15	30``
Subir a bacia	3	15	30``
Extensão de membros inferiores	3	15	30``
Leg extension	3	15	30``
Passadeira	5` a 9 Km/h		
Abdominais	Ver em anexo		
Lombares			
Alongamentos			
3º TREINO			
Passadeira	10' (3` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h; 3` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h)		
Agachamento Agachamento lateral no step	4	20	30``
Subir e descer o step	1`		
Lunge Lunge no step	4	20	30``
Passadeira	5` (1` a 8 Km/h; 2` a 10 Km/h; 1` a 8 Km/h; 1` a 10 Km/h)		
Máquina adutor Máquina abductor	4	20	30`
Abdominais	Ver em anexo		
Lombares			
Alongamentos			

ABDOMINAIS			
Exercício	Séries	Repetições	Tempo
Crunch	3	20	-
Crunch cruzado	3	20	-
V-ups	3	20	-
Prancha	3	-	1`
Prancha lateral	3	-	30``

LOMBARES			
Exercício	Séries	Repetições	Tempo
Lower back	3	12	-
Lombar	3	12	-

Anexo IX – Sessões de treino para estudo de caso 5

Exercício	Séries	Repetições	Tempo de descanso
Passadeira	15` - 20` (3 Km/h – 5,5 Km/h)		
Dorsiflexão com elástico	4	15	2`
Aberturas de braços- Kinesis	4	15	2`
Abdominais (explicação- nota 1)	4	20	2`
Alongamentos Assistidos			
Massagem com fitball			

Nota 1:

1º Exercício: Crunch adaptado: mãos no TRX e ajuda ao movimento.

2º Exercício: Crunch na fitball.

Anexo X – Avaliações físicas estudo de caso 5

Componentes	1º Avaliação física (05/03/2015)	2º Avaliação física (28/05/2015)
Peso	61,8 Kg	61,5 Kg
IMC	23	22,8
%MG	32,6%	32,3 %
FC repouso	93 bat/min	90 bat/min
FC máxima	202 bat/min	202 bat/min
Pressão arterial (mmHg)	TAS: 11,3	11, 6
	TAD: 9,2	9
Perímetros		
Perímetro do braço	28 cm	28 cm
Perímetro do braço contraído	-	-
Perímetro da cintura	77 cm	77 cm
Perímetro da anca	99 cm	99 cm
Perímetro da coxa	51 cm	51 cm
Perímetro geminal	33 cm	33 cm
Aptidão Muscular- resistência		
Nº abdominais em 1`	Não consegue	Não consegue
Nº flexões em 1`	Não consegue	Não consegue
Aptidão Muscular- força 1RM		
Leg Press	Não consegue	Não consegue
Chest Press	Não consegue	Não consegue
Pulldown	Não consegue	Não consegue
Flexibilidade		
Sit and Reach	6 cm	8 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	Não consegue	Não consegue

Anexo XI – Plano de aula de ABS

Parte inicial (ativação funcional):

<u>Exercício/ descrição</u>	<u>Repetições</u>	<u>Tempo</u>	<u>Feedback</u>	<u>Imagem ilustrativa</u>
Crunch modificado- cruza-se as pernas, coloca-se as mãos no peito e efetua-se o movimento do crunch	20	-	Controla o movimento; Não forçar o pescoço;	
Subir e descer alternadamente as pernas, sem tocar no chão.	20	-	Pernas sempre esticadas. Manter zona lombar em contacto com o solo.	
Com uma perna fletida, e com o pé apoiado no joelho contrário; Braço fletido e com a mão apoiada na nuca; efetua um movimento na diagonal em direcção ao joelho da perna fletida, flectindo o tronco.	20	-	Tenta tocar com o cotovelo no joelho contrário;	

Parte fundamental: 2 séries

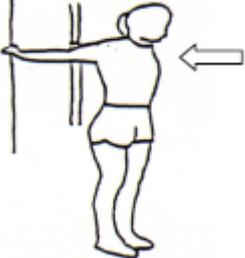
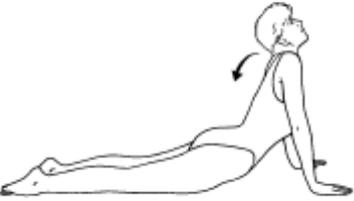
<u>Exercício/ descrição</u>	<u>Repetições</u>	<u>Tempo</u>	<u>Feedback</u>	<u>Imagem ilustrativa</u>
Flexionar o tronco cerca de 45º, e subir e descer alternadamente as pernas, sem tocar no chão.	20	-	Pernas sempre esticadas. Efectuar o movimento controladamente.	
Pernas esticadas na vertical, tronco bem apoiado no solo, o individuo sobe as pernas e o tronco verticalmente.	20	-	Controlar bem o movimento ascendente e descendente.	
Lateralmente o individuo flexiona lateralmente o tronco.	20	-	Não forçar o pescoço;	

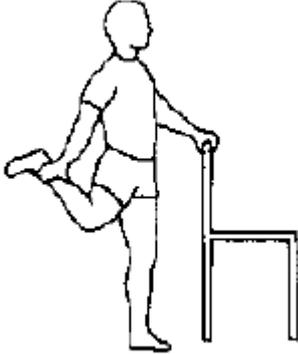
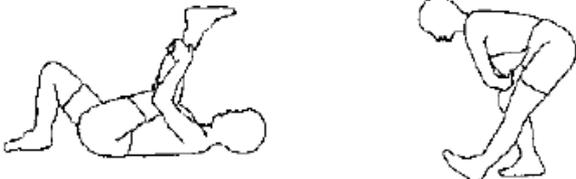
Em posição de prancha lateral, o individuo efetua uma rotação com o braço superior em direcção ao braço inferior.	20	-	Manter uma linha horizontal ao longo do corpo. Controlar bem o movimento.	
Sobe e desce as duas pernas esticadas ao mesmo tempo.	20	-	Tronco bem apoiado no solo. Pés não tocam no solo.	
Efectua-se o crunch, mas com as pernas semi-fletidas. O tronco e as pernas juntam ao mesmo tempo.	20	-	As pernas nunca tocam no solo.	
Mountain Climbers	-	30''	Joelho toca no cotovelo contrário.	

Parte final (retorno à calma):

Exercício/ descrição	Repetições	Tempo	Feedback	Imagem ilustrativa
Braços e pernas esticadas e levanta repetidamente;	15	-	Controlar o movimento; Perna e braço entendidos;	
Subir e descer a zona da anca com uma perna fletida e a outra esticada.	15	-	Manter as costas alinhadas com a perna esticada.	
Alongamentos	-	-		-

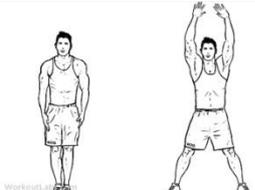
Anexo XII – Plano e aula de Alongamentos

Grupo Muscular	Imagem demonstrativa	Tempo de execução
Pescoço		20''
Ombros		20''
Membros superiores	 <p data-bbox="419 976 592 1010">Triceps Stretch</p> <p data-bbox="983 976 1145 1010">Biceps Stretch</p>	20''
Peito		20''
Costas	 <p data-bbox="384 1301 512 1335"><i>Lower Back</i></p> <p data-bbox="807 1301 935 1335"><i>Upper Back</i></p>	20''
Abdominal		20''

<p>Quadrícipite</p>		<p>20''</p>
<p>Isquiotibial</p>		<p>20''</p>
<p>Adutor e abductor</p>	<p>Hip Adductors (Inner Thigh)</p>  <p>Hip Abductors</p> 	<p>20''</p>
<p>Gêmeos</p>		<p>20''</p>

Anexo XIII – Plano de aula de TRX

PARTE INICIAL (ativação funcional):

Exercício	Rep.	Tempo	Demonstração
Sprinter start	-	2x20``	
Polichinelo	-	2x20``	

PARTE FUNDAMENTAL:

Ronda 1:

Exercício	Rep.	Tempo	Demonstração
Flexões	3x10	-	
Squat jump	3x10	-	
Cruxifixo	3x10	-	
Sumo squat	3x10	-	
Triceps press	3x10	-	

Bíceps curl	3x10	-	
--------------------	------	---	--

Ronda 2:

Exercício	Rep.	Tempo	Demonstração
Fallout	3x10	-	
Agachamento Unilateral	3x10	-	
Remada invertida	3x10	-	
Suspended lunge	3x10	-	
“Y” deltoid raise	3x10	-	

Ronda 3:

Exercício	Rep.	Tempo	Demonstração
Atomic oblique push up	3x10	-	
Prancha	-	1`	
Prancha lateral	-	30``	
Crunch	2x10	-	
Hamstring curl	2x10	-	

RETORNO À CALMA (alongamentos):

Exercício	Rep.	Tempo	Demonstração
Lower back stretch	-	10``	
Long torso twist stretch	-	10``	
Chest and torso stretch	-	10``	

Anexo XIV – Plano de aula de Localizada no IPGym

Parte da Aula	Objetivos	Descrição dos exercícios	Tempo	
			P	T
Ativação funcional	Promover aumento da temperatura corporal e aquecimento das articulações e músculos	<p>Step touch</p> <p>Step touch e alternadamente estica um braço ao lado</p> <p>Step touch e em simultâneo estica os dois braços em cima</p> <p>Step touch e em simultâneo estica os dois braços à frente</p> <p>Step touch e em simultâneo estica os cotovelos à frente</p> <p>Alternadamente sobe e desce um joelho de cada vez</p> <p>Skippings</p> <p>Polichinelos</p> <p>Sobe e desce o step</p>	8'	
Parte fundamental	Trabalhar todos os músculos do grupo visados para a aula, de uma forma localizada	<p>Agachamento: agachamento, agachamento unilateral e agachamento em sumo, tudo com o step</p> <p>- 4/4 –</p> <p>- 1/1/2 –</p> <p>- 1/1 –</p> <p>- 2/2 –</p> <p>Agachamento + salto</p> <p>Lunge R e L:</p> <p>- 3/1 –</p> <p>- 2/2 –</p> <p>- 1/1 –</p> <p>Lunge + chuto R e L -</p> <p>Adução e abdução do membros inferiores R e L:</p> <p>- 4/4 –</p> <p>- 1/1/2 –</p> <p>- 1/1 –</p> <p>- 2/2 –</p> <p>Abdominais:</p> <p>Crunch – 2/2 –</p> <p>Crunch com pernas a 90º – 2/2 –</p> <p>Pernas 90º crunch oblíquo – 2/2 –</p> <p>Prancha – 1''</p> <p>Prancha lateral – 30</p>	30'	
Retorno à calma	Relaxamento	Exercícios de alongamento.	7'	45''

Anexo XV – Plano de aula de Localizada no Solinca Dragão

<u>Parte da Aula</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Descrição dos exercícios</u>	<u>Tempo</u>
Parte fundamental (parte André)	Trabalhar os quadricíptes e isquiotibiais, glúteo, costas, ombros e o grupo abdominal de uma forma localizada	<p>Lunge - 2/2 - - 3/1 - - 4/4 - - 1/½ - - 1/1 -</p> <p>Lunge + joelho vai à frente - 2/2 -</p> <p>Lunge + joelho vai à frente + salto - 2/2 -</p> <p>Subr a bacia - 3/1 - - 4/4 - - 1/½ - - 1/1 - - 2/2 -</p> <p>Remada Horizontal - 3/1 - - 4/4 - - 1/½ - - 1/1 - - 2/2 -</p> <p>Agachamento + press de ombros - 2/2 - - 1/1 -</p> <p>Abdominais: Subir e descer alternadamente as pernas, sem tocar no chão – 2/2 – Lateralmente, flete-se o tronco ao mesmo tempo que as pernas juntam também ao tronco – 2/2 – Crunch modificado- quando executa o movimento de flexão do tronco, ao mesmo tempo uma das pernas em extensão sobe – 2/2 – Com as pernas juntas e semifletidas, tronco a 45º, o individuo efetua uma rotação do tronco para a laterais - /2/2</p>	22`

Anexo XVI – Plano de aula de Pump no IPGym

Parte da Aula	Grupo Muscular	Objetivos	Descrição dos exercícios	Tempo	
				P	T
Ativação funcional	Costas, ombros, quadríceps e isquiotibiais	Promover aumento da temperatura corporal e aquecimento das articulações e músculos	Deadlift – 2/2 – Remada Horizontal – 2/2 – Ramada Alta – 2/2 – Clean and Press – 2/2 – Ramada Alta – 2/2 – Clean and Press – 2/2 – Agachamento – 1/1 – Lunge L – 1/1 – Lunge R – 1/1 – Abdução Membros Superiores – 2/2 – Abdução + Rotação Membros Superiores – 2/2 –	8'	
Parte fundamental	Quadríceps e isquiotibial	Trabalhar todos os músculos do grupo visados para a aula, de uma forma localizada	Agachamento - 4/4 – - 1/2 – - 1/1 – - 2/2 –	30''	
	Grande peitoral		Supino horizontal - 3/1 – - 4/4 – - 1/2 – - 1/1 – - 2/2 –		
	Cadeia posterior (costas)		Deadlift – 2/2 – Remada Horizontal – 2/2 – Combinação dos dois exercícios.		
	Quadríceps e isquiotibial		Lunge L e R - 3/1 – - 2/2 – - 1/1 –		
	Ombros		Abdução M.S. – 2/2 – Abdução + rotação M.S. – 2/2 – – Abdução + rotação + fecho M.S. - 2/2 –		
	Abdominais		Crunch – 2/2 – Crunch Oblique Twist – 1/1 – Prancha Prancha lateral		
Retorno à calma		Relaxamento	Exercícios de alongamento.	7'	45''

Anexo XVII – Plano de aula de natação para bebés

Objetivos	Conteúdos	Descrição das atividades	Material	Tempo	
				P	T
- Realizar deslocamentos em diferentes posições, com diferentes tipos de apoios à superfície da água.	- Deslocamentos	- Os bebés vão buscar as peças do puzzle que estão no cais da piscina e colam-nas no respectivo lugar na parede da piscina.	Puzzle	10'	-
- Realizar deslocamentos em diferentes posições, com diferentes tipos de apoios à superfície da água.	- Deslocamentos	- Os bebés têm de apanhar as bolas espalhadas pela piscina e têm de colocar dentro do saco que está com o professor.	Bolas coloridas	10'	-
- Realizar deslocamentos em diferentes posições, com diferentes tipos de apoios à superfície da água.	- Deslocamentos	- Com dois colchões constrói-se um túnel em que os bebés têm de passar por baixo acompanhadas pela mãe.	Colchões	10'	-
- Deslocamentos abaixo da superfície da água, estimular a execução de movimentos propulsivos com os quatro membros, à superfície e em imersão, num único ou mais sentidos.	- Imersões	- Coloca-se um colchão sobre a superfície da água, e os bebés caminham sobre ele até terem de imergir na água.	Colchões	10'	-
- Promover a entrada na água na posição vertical no bordo da piscina.	- Saltos	- Os bebés efectuam saltos para a água da parede da piscina.	-	5'	45'

Anexo XVIII – Plano de aula nível I

Objetivos	Conteúdos	Descrição das atividades	Material	Tempo	
				P	T
- Promover a familiarização com o meio aquático.	- Equilíbrio, respiração e propulsão.	- Alunos sentados na berma da piscina: batimento de pernas; - Dentro da piscina: Execução de respirações (inspirar fora de água, expirar dentro de água fazendo “bolinhas”); - Com as mãos apoiadas na berma da piscina: braços estendidos e executar batimento de pernas; - Deslizes, 2 piscinas.	-	10`	-
- Promover a criação de autonomia no meio aquático; - Criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.	- Equilíbrio, respiração e propulsão.	- Com o esparguete, em decúbito ventral, fazer 4 piscinas de batimento de pernas com os braços esticados à frente, imergir a cabeça expirando (“bolinhas”); - Com o esparguete em decúbito dorsal: fazer 4 piscinas, com o batimento de pernas; - Com a placa: fazer 2 piscinas, agarrando a placa com as duas mão e em simultâneo batimento de pernas, e respiração; - Saltos de “pinguim” (alunos em pé, fora da piscina) com os pés apoiados na berma e os braços estendidos ao longo do tronco, ao som do professor executam o salto um a um; - Joelho apoiado: um joelho está apoiado no chão, enquanto o outro está 90º, os braços são colocados para cima, esticados e atrás das orelhas, ao som do professor executar o salto de frente;	Esparguete, placa.	25`	-
- Relaxamento; - Promover o retorno à calma.	- Equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações.	- Esparguete colocado entre as pernas e realizar 2 piscinas, de forma a que o aluno se movimente dentro de água executando movimentos de pernada e braços; - “Ovo” (imersão na água); - 3 Minutos finais livres.	Esparguete.	10`	45`

Anexo XIX – Plano de aula nível I+

Objetivos	Conteúdos	Descrição das atividades	Material	Tempo	
				P	T
- Ativação funcional de todas as articulações e grupos musculares necessários para a prática da natação.	- Imersões, deslizes, equilíbrio.	- 4 Piscinas de golfinho; - 4 Piscinas de deslize ventral;	-	10`	-
- Promover a criação de autonomia no meio aquático; - Desenvolver as habilidades aquáticas gerais; - Criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.	- Batimento de pernas, propulsão, respiração e deslocamentos.	- Com a placa e em decúbito ventral executar o batimento de pernas, mantendo os braços bem esticados á frente, 4 piscinas; - Com a placa apoiada na barriga, em decúbito dorsal, executar o batimento das pernas, 4 piscinas; - Em decúbito ventral e com uma mão apoiada na placa executar a respiração lateral para o braço contrário que se encontra ao longo do tronco, 4 piscinas alternando a posição dos braços;	Placa.	25`	-
- Relaxamento; - Promover o retorno à calma.	- Flutuação, equilíbrio e saltos.	- “Estrelinha”- flutuação ventral e dorsal. - Joelho apoiado: um joelho está apoiado no chão, enquanto o outro está 90º, os braços são colocados para cima, esticados e atrás das orelhas, ao som do professor executar o salto de frente; - 3 Minutos finais livres.	-	10`	45`

Anexo XX – Organização de projeto de promoção

RESISTING FORCE

Flexões & Elevações



Apresentação

De acordo com o regulamento de estágio, é necessária a realização de um projeto de promoção da instituição acolhedora de estágio. Deste âmbito apresento a minha proposta de um evento a realizar-se no Solinca *Health & Fitness Club*- Solinca Dragão.

É inquestionável a importância da prática de atividade física, além de proporcionar um desenvolvimento ao nível físico, apresenta um quadro abastado em comportamentos sociais, confrontando os praticantes com a importância de valores como a cooperação do respeito por princípios e regras. Estes são os valores que os profissionais de Desporto devem inculcar na população.

É dentro desta base que o Solinca *Health & Fitness Club* reúne energias necessárias na organização deste evento, sensibilizados para este panorama contemporâneo.

Fundamentação/ Enquadramento da Organização

A organização deste evento tem como ambição, ser no futuro, uma atividade de referência do programa da minha instituição acolhedora de estágio. Ser um evento mobilizador que abranja o máximo de comunidade associada do ginásio, e até ser suficientemente atrativo para patrocinadores externos que estejam ligados à promoção de atividades físicas.

População Alvo

Sócios do clube e do ginásio.

Cronograma

O evento será dia 21 de maio. De acordo com agenda temporal que na seguinte tabela expressará de forma efetiva as várias tarefas respeitantes à organização do evento. O evento será realizado em horário de estágio.

Logística e Organização do Torneio

Tarefa	Data
Promover cartaz do evento	22- Abril
Publicação do evento nas redes sociais	22 - Abril
Encerramento das inscrições	13 - Maio
Elaboração dos quadros competitivos	15 - Maio
Distribuição dos quadros competitivos aos participantes	20 - Maio
Dia do evento	21 - Maio

Objetivos

Promover a atividade física e desportiva a médio, longo prazo;

Promover a instituição a nível nacional;

Fortalecer o envolvimento da comunidade do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda com o Solinca *Health & Fitness Club*.

Atividades

A tabela que se segue apresenta um confinamento adiantado do evento.

Modalidade	Local	Data	Hora
Flexões	Boxe de Crossfit	21 de maio	17h30
Elevações	Boxe de Crossfit	21 de maio	18h

Recursos

Espaciais

Instalações do Solinca Dragão:

- Boxe de CrossFit.

Financeiros

Neste ponto estão descritas as despesas que devem ser asseguradas pelo Solinca Dragão.

Despesas previstas	Quantidade	Valor (euros)
Cartazes promocionais A4	10	0,60
Fichas de inscrição	15	0,45
Grelhas do torneio	75	2,25
Regulamento do torneio	150	4,50
Despesa total	250	7,80

Humanos

Segue-se a descrição dos recursos humanos envolvidos na organização do evento.

Comissão Organizadora

André Vieira aluno no Instituto Politécnico da Guarda e estagiária no Solinca Dragão.

Secretariado

André Vieira aluno no Instituto Politécnico da Guarda e estagiária no Solinca Dragão.

Centro Informático

André Vieira aluno no Instituto Politécnico da Guarda e estagiária no Solinca Dragão.

Comissão de Arbitragem

André Vieira aluno no Instituto Politécnico da Guarda e estagiária no Solinca Dragão.

Regras do Evento

Competição

- *Flexões*: maior número de repetições em 3 minutos;
- *Elevações*: maior número de repetições em 3 minutos;

Principais regras

Flexões

1. Colocar-se em decúbito ventral;
2. Colocar as mãos esticadas no solo à altura dos ombros, um pouco mais afastados que a largura dos ombros;
3. Manter o corpo direito;
4. Levantar o corpo estendendo os braços, mantendo o corpo em linha horizontal;
5. Evitar curvar as costas;
6. Seguidamente fletimos os braços e baixamos o corpo sem tocar no solo;

Elevações

1. Mãos esticadas em pronação;
2. A cabeça deve estar em linha com o eixo do corpo;
3. A elevação deve ser feita com um movimento suave e tranquilo;
4. Movimento de baixo e vai até ao momento que o queixo encontra-se à altura da barra;
5. Seguidamente devemos baixar-nos até esticar as mãos.

Comunicação o Evento

A exploração de canais de comunicação permitirá uma ajustada visibilidade e mobilização da população alvo nos seus diversos contextos de intervenção. De acordo com esta argumentação, serão utilizados os seguintes canais:

Site oficial Solinca *Health & Fitness Club*;

Facebook Solinca *Health & Fitness Club*;

Facebook Solinca Dragão.

Ficha de Inscrição

Ficha de inscrição

Nome	
Nº Sócio	
Modalidade	
Telemóvel	
E-mail	