



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Cláudia Patrícia Cunha Ponte Pimentel

julho | 2015

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



IPG

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Cláudia Patrícia Cunha Ponte Pimenta

Guarda, Julho 2015



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Solinca Health & Fitness Club- Dragão

Relatório de estágio realizado no âmbito da disciplina de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar do 3º Ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Orientador de Estágio: Professor Doutor Nuno Serra

Tutor na Entidade Acolhedora: Cláudia Ribeiro

Ficha de Identificação

Discente: Cláudia Patrícia Cunha Ponte Pimenta

Número de aluna: 5007837

Grau: Obtenção de Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora do curso: Professora Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Docente Coordenador de estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins
Cameira Serra

Grau académico do coordenador: Doutoramento

Local de estágio

Instituição acolhedora: Solinca *Health & Fitness Club*- Dragão

Morada: Estádio do Dragão (Frente ao Metro Parque 1) 4350-415 Porto

Contacto: +351 225 574 700

Email: dragao@solinca.pt

Site internet: <http://www.solinca.pt/>

Diretor técnico da instituição: Doutor Daniel Vieira

Tutora de estágio: Professora Cláudia Sofia da Silva Ribeiro

Grau do Tutor: Licenciatura em Ciências do Desporto pelo ISMAI

Identificação do projeto: Estágio curricular

Data de início do estágio: 17 de Setembro de 2014

Data de finalização do estágio: 30 de Junho de 2015

Nº de horas de estágio: 541 horas e 45 minutos

Agradecimentos

Chegando a esta fase final da licenciatura, finalizando-a com este relatório, deixo os meus especiais agradecimentos às pessoas que me deram força e apoio, de forma direta ou indireta, no decorrer destes três anos.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus avós paternos por me terem acompanhado desde o início ao fim desta etapa e por me terem dado a força e o apoio necessário para chegar até aqui.

Ao meu namorado, Pedro Nuno Miranda, que esteve sempre ao meu lado ao longo destes três anos e acabou por ser o meu ombro e o meu conforto nestes anos longe de casa.

Aos meus pais, que apesar da distância, foram sempre uma fonte inspiradora para lutar pelos meus objetivos e alcançar esta etapa tão importante da minha vida.

Aos meus amigos Helena Vieira, Renato Ferreira, Rui Carvalho e Bruno Martins pelo apoio incondicional e por estarem sempre presentes, em todos os momentos.

À minha tutora Cláudia Ribeiro e ao restante staff do Solinca Dragão, desde os rececionistas e comerciais até aos instrutores e coordenador, pela transmissão de conhecimentos, pelo apoio e pela cooperação ao longo de todo o estágio.

Ao Professor Doutor Nuno Serra, por ser meu orientador de estágio e pelo apoio e auxílio que prestou ao longo deste ano, tanto com os seus conhecimentos como também pela exigência que nos pediu e que fez com que nos tornássemos uns melhores profissionais.

Aos restantes professores do Curso de Desporto, que me transmitiram as bases e os conhecimentos necessários para finalizar esta licenciatura com bons resultados e que me prepararam para o meu futuro profissional da melhor forma possível. Em especial à Professora Doutora Carolina Vila-Chã pela sua capacidade de transmissão de conhecimentos, pela sua sabedoria e ainda pela sua total disponibilidade e pelos conselhos que nos foi dando ao longo destes três anos e também à Mestre Bernardete Jorge que foi com ela que percebi a minha paixão pelo Zumba, bem como pelas aulas de grupo, que até antes estava escondida e pela evolução que me proporcionou nesta área.

E por fim, ao Instituto Politécnico da Guarda por me ter acolhido e por ter proporcionado tantos desafios e à cidade da Guarda por ter sido a minha 2ª cidade nestes três anos.

A todos um enorme e sincero

Muito obrigado!

Resumo

O presente trabalho consiste na elaboração do relatório final de estágio, realizado no âmbito da disciplina de Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-Estar, na Licenciatura em Desporto, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Neste relatório encontram-se, todas as atividades planeadas e realizadas ao longo do estágio, bem como a intervenção que tive em cada uma delas. Desde as aulas de grupo, passando pelas atividades aquáticas, até à avaliação e prescrição do exercício físico.

O Estágio Curricular realizou-se no *Solinca Health & Fitness Club* do Dragão, no ano letivo de 2014/2015 e teve como principal objetivo promover a experiência prática no mundo do trabalho e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura em Desporto.

Através deste relatório, dou também a conhecer a instituição acolhedora do estágio, o planeamento e calendarização do mesmo e ainda os objetivos gerais e específicos delineados para a realização do estágio.

Ao longo do estágio fui adquirindo mais conhecimentos, além daqueles obtidos durante a licenciatura e fiquei bastante melhor preparada para este futuro que se avizinha, o mundo do trabalho.

Com a realização deste estágio, aprendi muito mas também tive algumas dificuldades. Aprendi novas metodologias de ensino, tanto no que se refere às aulas de grupo, atividades aquáticas, como também nas sessões de treino personalizado e consegui também, sentir-me mais confortável nas aulas de grupo. Em relação às dificuldades, as maiores que tive ao longo deste percurso, foram relativamente à lecionação de aulas de grupo de forma autónoma, devido às restrições impostas pelo clube.

Palavras – Chave: Exercício Físico, Bem-Estar, Aulas de Grupo, Natação, Prescrição

Índice geral

Ficha de Identificação	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iv
Índice de figuras	vi
Índice de tabelas	vii
Lista de Siglas	viii
Introdução	1
1. Caracterização e análise da instituição acolhedora	2
1.1. Recursos humanos da instituição	2
1.2. Recursos Materiais/ Instalações	3
1.3. Aulas de grupo do clube.....	8
2. Objetivos e planeamento do estágio.....	12
2.1. Objetivos gerais.....	12
2.2. Objetivos específicos.....	12
2.2.1. Objetivos específicos para as aulas de grupo	12
2.2.2. Objetivos específicos para as aulas de natação	12
2.2.3. Objetivos específicos para a sala de exercício	13
2.3. Área e fases de intervenção.....	13
2.3.1. Áreas de intervenção	13
2.3.2. Fases de intervenção.....	14
2.3.2.1. Fases de intervenção nas aulas de grupo	14
2.3.2.2. Fases de intervenção nas aulas de natação	14
2.3.2.3. Fases de intervenção na sala de exercício	14
3. Atividades Desenvolvidas	17
3.1. Aulas de grupo	17
3.1.1. ABS	18
3.1.2. Hidroginástica	19
3.1. Apoio em eventos.....	34
Reflexão	39
Referências bibliográficas	41
Anexos.....	32

Índice de figuras

Figura 1: Organigrama do Solinca	2
Figura 2: Entrada Solinca.....	3
Figura 3: Sala de exercício- Cardiovascular.....	4
Figura 4: Sala de exercício- Alongamentos e ABS.....	4
Figura 5: Sala de exercício- Máquinas de musculação	4
Figura 6: Sala de exercício- Pesos livres e máquinas de cabos	4
Figura 7: Sala de exercício- Pesos livres e máquina de cabos 2	5
Figura 8: Sala de exercício- PT e TRX	5
Figura 9: Sala de exercício- PT e CXworx.....	5
Figura 10: Sala de exercício- Kinesis.....	5
Figura 11: Estúdio 1	6
Figura 12: Estúdio 2	6
Figura 13: Estúdio 3- RPM	6
Figura 14: Estúdio 4.....	6
<i>Figura 15: Boxing Tribe</i>	<i>6</i>
Figura 16: Cross Fit.....	6
Figura 17: Cross Fit 2.....	6
Figura 18: Piscina 12x12m.....	7
Figura 19: Piscina 16x16m.....	7
Figura 20: Piscina 21x12m.....	7
Figura 21: Tanque termal	8
Figura 22: Tanque termal- Quedas de água.....	8
Figura 23: Campo de squash	8
Figura 24: Valores do Índice de Massa Corporal.....	30
Figura 25: Percentagem de massa gorda.....	31

Índice de tabelas

Tabela 1: Horário de estágio Setembro- Dezembro	15
Tabela 2: Horário de estágio Janeiro-Maio	15
Tabela 3: Planejamento e calendarização das atividades	16
Tabela 4: Estratificação de riscos ASCM (2010).....	28
Tabela 5: Estratificação de riscos (tabela 2.2. ACSM)	28
Tabela 6: Estratificação de riscos (tabela 2.3 ACSM- FR Positivos).....	29
Tabela 7: Estratificação de riscos (tabela 2.3. ACSM- FR Negativos)	29
Tabela 8: Medidas antropométricas e composição corporal	30
Tabela 9: Classificação da pressão arterial.....	31
Tabela 10: Teste de força máxima	32
Tabela 11: Teste de resistência muscular	32
Tabela 12: Teste de flexibilidade	32
Tabela 13: Valores de flexibilidade (cm) para o teste seat and reach	32
Tabela 14: Guidelines para a adaptação anatômica (ACSM, 2010).....	33
Tabela 15: Dados da reavaliação física	33
Tabela 16: Dados da reavaliação física- Testes físicos	34

Lista de Siglas

ABS- Abdominais

ACSM- *Amerian College of Sports Medecine*

AHA- *American Heart Association*

AMA- Adaptação ao meio aquático

FC- Frequência cardíaca

GFUC- Guia de Funcionamento Unidade Curricular

IMC- Índice de massa corporal

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

MG- Massa gorda

MI- Membros inferiores

MS- Membros superiores

PAD- Pressão arterial diastólica

PAS - Pressão arterial sistólica

PT- *Personnal Trainer*/ Treino personalizado

RPM- Rotação por minuto

SQA- Speed Quickness and Agility

SPC- Sociedade Portuguesa de Cardiologia

TRX- Total-Body Resistance Exercise

UC- Unidade curricular

Introdução

Este trabalho consiste na elaboração do Relatório Final do Estágio Curricular, realizado como parte integrante e conclusiva da Licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

A escolha do Solinca, mais precisamente do Solinca do Dragão, para desenvolver o meu estágio baseou-se essencialmente na reputação e prestígio que o clube tem, não só a nível distrital, como também a nível nacional. O gosto e a paixão que tenho pelas atividades de academia, foi também um dos fatores que me levou à escolha deste estágio.

Pretendi também com este estágio, adquirir conhecimentos e competências que me permitissem criar um perfil mais robusto e competitivo no mercado de trabalho do *fitness*.

No que se refere à estrutura do Relatório de Estágio, que se iniciou com esta Introdução, este foi organizado por pontos, da seguinte forma:

- 1- Caracterização e análise da instituição acolhedora, em que é feita a descrição do clube desde os recursos humanos até as atividades de grupo existentes;
- 2- Objetivos e planeamento do estágio, nos quais são apresentados os objetivos gerais e específicos para as aulas de grupo, natação e sala de exercício e as respetivas áreas e fases de intervenção;
- 3- Atividades desenvolvidas, em que são descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, bem como a intervenção tida em cada uma delas.

O presente relatório termina com a Reflexão, onde é feita uma análise de todo o decorrer do estágio, desde o primeiro ao último dia.

1. Caracterização da instituição acolhedora

O Solinca *Health & Fitness Club* é uma cadeia de ginásios que pertence ao grupo SONAE e que tem como objetivo proporcionar a todos os seus sócios saúde, bem-estar e boa-forma através da prática de exercício físico adequado a cada cliente.

O Solinca Health Club surgiu em 1995, no Porto Palácio, desde então, tem vindo a crescer, estando já representado por todo o país por onze clubes de norte a sul de Portugal.

O Solinca Health Club Dragão, está inserido no Estádio do Dragão, estádio do Futebol Clube do Porto, localizado em plena cidade do Porto. O Clube do Dragão nasceu em 2006 e é o maior Solinca do país, com 6 535m² distribuídos por dois pisos.

O Solinca Dragão conta atualmente com uma média de 5 mil sócios inscritos no clube, sendo as aulas de grupo mais frequentadas as de hidroginástica, *zumba*, *rpm* e *bodypump*.

1.1. Recursos humanos da instituição

Os recursos humanos do Solinca do Estádio do Dragão, tal como se pode verificar na figura 1, é composto por um *club manager*, que dirige e coordena todo o clube e toda a atividade dos restantes colaboradores. Além do *club manager* tem também duas consultoras comerciais, uma *membership*, onze *fitness instructors* e sete rececionistas. A minha posição neste organigrama pode ser inserida dentro dos *fitness instructors* como estagiária

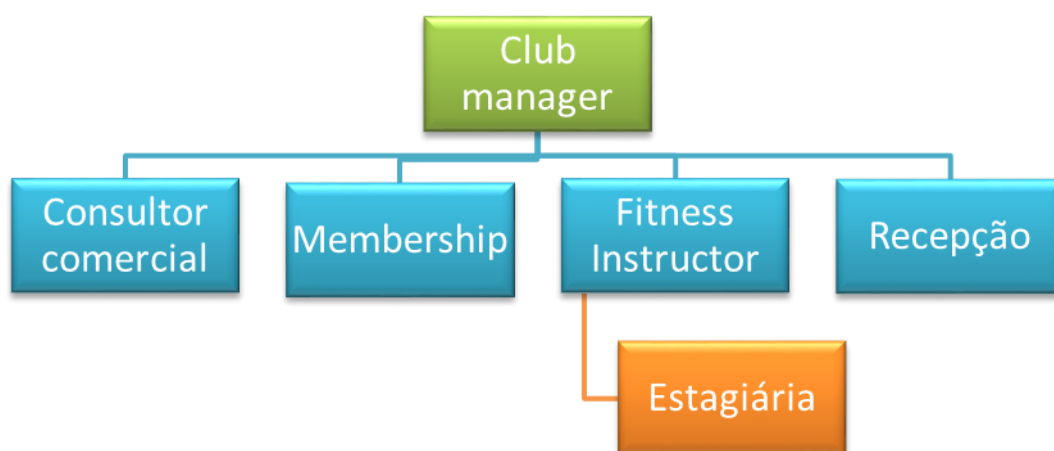


Figura 1: Organigrama do Solinca

1.2. Recursos Materiais/ Instalações

O Solinca do Dragão está localizado no Estádio do Dragão, o clube tem uma dimensão de 6 535m² distribuídos por dois pisos¹.



Figura 2: Entrada Solinca

As instalações do clube estão muito bem organizadas e aproveitadas, como se vê nas figuras abaixo demonstradas.

Começando pela sala de exercício com 700m², que está dividida e ordenada por parte cardiovascular, como é visível na figura 3, onde se encontram as passadeiras (30), elípticas (25), bicicletas verticais (9), bicicletas horizontais (8), remos (4), wave (3) e step (2). Após a parte cardiovascular encontra-se a zona de alongamentos e de abdominais, demonstrada na figura 4, nesta zona são feitos alongamentos, abdominais e é aqui também que decorrem as aulas de abdominais.

¹ Adaptado de: <http://www.solinca.pt/dragao/114.htm#!/222/servicos> (17 de Outubro de 2014)

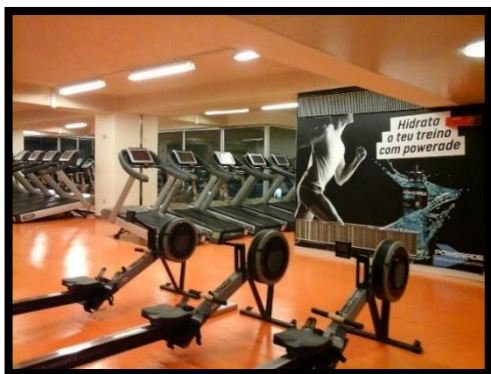


Figura 3: Sala de exercício- Cardiovascular



Figura 4: Sala de exercício- Alongamentos e ABS

De seguida temos as máquinas de musculação, representadas na figura 5, composta por *legpress* (3), *leg extension* (2), *leg curl* (2), *abductor* (2), *adductor* (2), *rotary calf* (1), *glute* (1), *arm extension* (2), *arm curl* (2), *abdominal crunch* (2), *ab coaster* (2), *rotary torso* (1), *pectoral* (2), *chest press* (2), *pull down* (2), *lower back* (2), *pulley* (1), *low row* (1), *shoulder press* (2), *delts machine* (1), *easy chindip* (1). Depois das máquinas de musculação seguem-se os pesos livres e máquinas de cabos, como podemos observar nas figuras 6 e 7, onde se encontram os halteres, as barras e os discos.



Figura 5: Sala de exercício- Máquinas de musculação



Figura 6: Sala de exercício- Pesos livres e máquinas de cabos

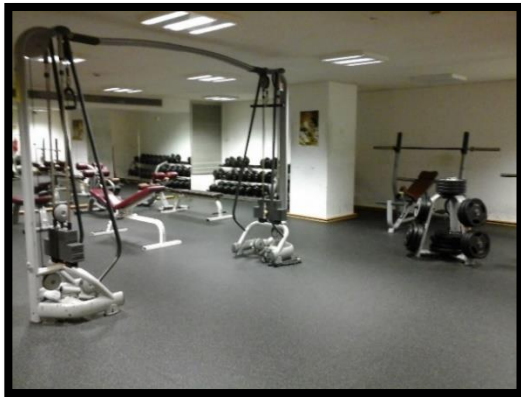


Figura 7: Sala de exercício- Pesos livres e máquina de cabos 2



Figura 8: Sala de exercício- PT e TRX

De seguida, como se pode verificar nas figuras 8 e 9, encontra-se a zona de treino com *personal trainer*, onde também decorrem as aulas de TRX e de *CXworx*. Para finalizar a sala de exercício, temos a sala kinesis, apresentada na ilustração 10, espaço também destinado a quem treina com PT.



Figura 9: Sala de exercício- PT e CXworx



Figura 10: Sala de exercício- Kinesis

Para aulas de grupo como *Bodystep*, *Power jump*, *Zumba* ou *Sh'bam*, o Solinca do Dragão possui três estúdios (1,2 e 4), representados nas figuras 11, 12 e 14 respetivamente. O estúdio 3, apresentado na figura 13 é destinado unicamente para *RPM*.



Figura 11: Estúdio 1

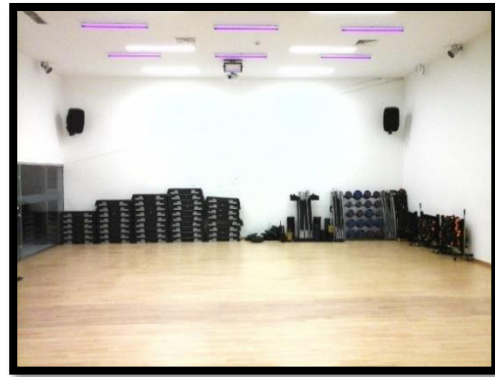


Figura 12: Estúdio 2



Figura 13: Estúdio 3- RPM

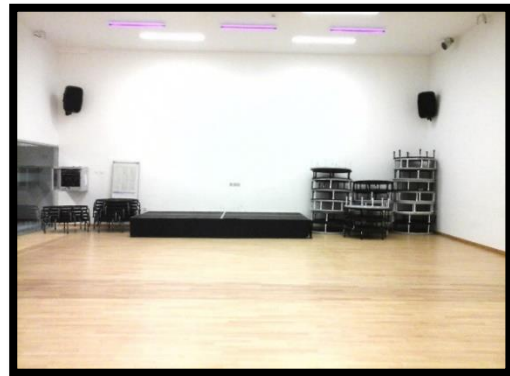


Figura 14: Estúdio 4

O Solinca Dragão possui ainda mais dois estúdios, exclusivos para as duas modalidades à parte das aulas de grupo, para o *Boxing Tribe* visível na figura 15 e para o *Cross Fit* apresentado nas figuras 16 e 17.



Figura 15: Boxing Tribe



Figura 16: Cross Fit



Figura 17: Cross Fit 2

O clube do Dragão tem ainda as escolinhas de natação do F.C. do Porto, com aulas desde a adaptação ao meio aquático até à pré-competição. Os diferentes níveis têm a possibilidade de treinar diariamente em três piscinas, uma de 12x12m como se pode

observar na figura 18, outra de 16x16m apresentada na figura 19, onde também decorre a aula de hidroginástica e outra de 25x12m visível na figura 20.



Figura 18: Piscina 12x12m



Figura 19: Piscina 16x16m



Figura 20: Piscina 21x12m

Tem também acesso a um tanque termal, como é possível verificar na figura 21 e 22 com jacúzi, quedas de água e circuito de contra corrente e possui ainda sauna, banho turco e uma sala de repouso.



Figura 21: Tanque termal



Figura 22: Tanque termal- Quedas de água

O Solinca do Dragão tem ainda uma área destinada à saúde e à beleza, com uma sala de estética, três salas de massagem, uma sala de pressoterapia e quatro salas de balneoterapia.

Para os amantes do *squash*, o Solinca do Dragão possui também um campo de *squash*, apresentado abaixo na figura 23.



Figura 23: Campo de squash

1.3. Aulas de grupo do clube

O Solinca *Health & Fitness Club* do Estádio do Dragão possui inúmeras aulas de grupo, o que o torna mais versátil que muitos outros *health clubs*, uma vez que tem uma grande variedade de aulas, o que possibilita aos sócios um grande leque de escolha.

A cadeia Solinca é licenciada pela *Manz*, o que lhe permite possuir as modalidades *Les Mills* quando tenha um instrutor certificado para tal. O Solinca Dragão tem várias aulas pertencentes à *Les Mills*, sendo estas as seguintes:

- *Body Attack*®- Esta é uma aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade.
- *Body Balance*®- É uma combinação de um treino de Yoga, Tai Chi e Pilates que aumenta a flexibilidade e a força e o deixa com uma sensação de calma e focado.
- *Body Combat*®- É uma aula inspirada nas artes marciais que utiliza movimentos de modalidades como o Karaté, Boxe, Taekwondo, Tai Chi e Muay Thai.
- *Body Jam*®- Nesta aula há uma combinação dos mais recentes estilos de dança e de músicas, em que o ênfase está no divertimento e no treino.
- *Body Pump*®- É uma aula que trabalha todos os principais grupos musculares através de exercícios da sala de musculação utilizando barras e discos, ao ritmo da música.
- *Body Step*®- É uma aula em que é utilizado um step de altura ajustável, no qual são realizados movimentos simples por cima e à volta do step.
- *Body Vive*®- É um treino de baixo impacto, integrando exercício aeróbio, treino com cargas adicionais para desenvolvimento da força e trabalho de flexibilidade e mobilidade.
- *CxWorx*®- O que se destaca nesta aula é a utilização de elásticos de resistência para movimentos dinâmicos, com o objetivo de treinar o Core.
- *Grit Series*®- São três sessões de treino (Força, Cardio e Pliométrico) que oferecem rapidamente resultados, através de 30 minutos de exercícios intensos.
- *Power Jump*®- É uma aula de grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar treino cardiovascular.
- *RPM*®- Treino de *indoor-cycling* no qual se pedala ao ritmo de música, alcançando uma sensação de êxtase e gasto calórico elevado.
- *SH'Bam*®- É uma aula de dança repleta de êxitos musicais, com movimentos simples mas desafiantes.

Além das aulas pertencentes à *Les Mills*, o Solinca do Dragão tem ainda as seguintes aulas de grupo:

- *ABS*- É uma aula com a duração de 20 minutos, realizada na sala de exercício que combina um treino de toda a zona do *core* com a energia de uma aula de grupo.
- *Aeróbica*- É uma aula destinada ao treino aeróbio de média/alta intensidade com exercícios divertidos e estimulantes.
- *Alongamentos*- É uma aula de curta duração, com o objetivo de relaxamento e que promove o aumento da flexibilidade e bem-estar.
- *Aqua Motion*- É uma aula de 20 minutos, destinada ao treino de condição física na água.
- *Boxe*- É um treino completo, focado no lado físico, mental e emocional, num ambiente seguro e sem contacto, com exercícios de técnica, combinações em sacos de boxe e condição física geral.
- *Circuito*- Como o próprio nome indica, esta é uma aula em circuito, com diversos equipamentos e exercícios.
- *Cross Fit*- É um programa de treino de força e condicionamento físico geral baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados.
- *Hidroginástica*- Aula de baixo impacto que integra exercício aeróbio e trabalho de força na água. A Hidroginástica desenvolve a condição física com um treino seguro num ambiente menos agressivo para as articulações. É complementado com flutuadores e pesos específicos para melhorar a performance. Ideal para melhorar a saúde.
- *Hip Hop for Kids*- É uma aula divertida ao ritmo do Hip Hop, simples e fácil de realizar, desenhada para crianças.
- *Localizada*- Esta aula desenvolve todo o corpo de uma forma eficaz, utilizando pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares.

- Muay Thai – Kickboxing- É uma arte marcial de origem tailandesa, chamada a luta dos 8 limbos, que envolve punhos, pernas, joelhos e cotovelos. É excelente para a manutenção do corpo, desenvolvimento da auto-estima e auto-defesa.
- Pilates- É uma aula que lhe proporciona uma forma diferente de pensar sobre o seu corpo. Através da prática de exercícios de Pilates terá uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente.
- Running Tribe- Aula de corrida, em ambiente outdoor, com uma conexão em equipa que proporciona resultados eficazes e preparação em eventos e provas, com a orientação de um profissional.
- SQA- É um treino dinâmico que combina movimentos aeróbios atléticos, com exercícios de estabilidade e exercícios que promovem a melhoria da sua coordenação, velocidade e agilidade.
- TRX- Treino em suspensão que se baseia no treino da força, recrutando as principais estruturas do core.
- Yoga- Treino holístico para aumento da vitalidade e relaxamento. É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade, deixando o corpo relaxado e revigorado.
- Zumba®- É uma aula de *Fitness* que combina coreografias de dança e exercícios específicos de treino cardiovascular. São diversos ritmos diferentes, entre salsa, merengue, samba, calipso, reggaeton, hip hop, cumbia, belly dancing, flamenco, rumba, e muitos mais, onde trabalhamos a resistência aeróbia, benéfica para o coração e, além disso, queima-se bastantes calorias.

2. Objetivos e planeamento do estágio

Para a realização do estágio foi necessário delinear previamente os objetivos a serem atingidos, dos quais podiam ser gerais ou específicos.

2.1. Objetivos gerais

Os objetivos gerais são objetivos mais amplos a atingir na instituição, tendo selecionado os seguintes:

- Aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura, sobretudo os adquiridos nas unidades curriculares específicas do menor de Exercício Físico e Bem-Estar;
- Melhorar e atualizar competências para que a minha intervenção como profissional do *fitness* se torne mais qualificada;
- Estabelecer uma boa relação com todos os clientes e colaboradores do clube;
- Participar em formações, *workshops*, congressos e/ou seminários.

2.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos são mais pormenorizados que os objetivos gerais e daí estarem organizados por áreas de intervenção. Ao longo do estágio os objetivos específicos que pretendi atingir foram os seguintes:

2.2.1. Objetivos específicos para as aulas de grupo

- Observar os métodos utilizados nas aulas de grupo pelos profissionais da entidade, promovendo a obtenção de aptidões práticas;
- Realizar todas as aulas de grupo existentes no clube;
- Orientar aulas não patenteadas, como as de abdominais e alongamentos;
- Fazer sombra e co-leccionar aulas de zumba.

2.2.2. Objetivos específicos para as aulas de natação

- Observar o método de ensino da escola de natação do F. C. Porto;
- Auxiliar e colaborar nas aulas dos diferentes níveis de aprendizagem;
- Elaborar planos de aula de natação de acordo com os diferentes níveis;
- Auxiliar e intervir na leccionação de aulas, dando *feedbacks* adequados aos alunos.

2.2.3. Objetivos específicos para a sala de exercício

- Fazer acompanhamento dos utentes na sala de exercício, auxiliando e corrigindo sempre que necessário;
- Observar e posteriormente realizar avaliações físicas de forma autónoma;
- Prescrever sessões de treino adequadas aos objetivos e necessidades de cada cliente.

2.3. Área e fases de intervenção

2.3.1. Áreas de intervenção

A unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar tem como objetivo possibilitar aos alunos estagiários a observação, exploração e aplicação das metodologias adquiridas na área do *fitness* e da prescrição do exercício físico².

As áreas em que houve intervenção da minha parte foram as seguintes:

Atividades de grupo	<ul style="list-style-type: none">• Observação, planeamento, sombra e co-licionação de aulas de zumba, lecionação de aulas de abdominais, localizada, alongamentos e circuito.
Atividades aquáticas	<ul style="list-style-type: none">• Observação, planeamento e co-licionação de aulas de adaptação ao meio aquático e de aperfeiçoamento de técnicas de nado.
Sala de exercício	<ul style="list-style-type: none">• Acompanhamento, avaliação inicial e avaliação da aptidão física do cliente.• Prescrição do exercício físico e tarefas de organização na sala de exercício.

² Adaptado de: GFUC de Estágio em Exercício Físico e Bem- Estar (24 de Outubro de 2014)

2.3.2. Fases de intervenção

O estágio, de acordo com o GFUC, está organizado em três fases de desenvolvimento:

- 1- Fase de integração e planeamento;
- 2- Fase de intervenção;
- 3- Fase de conclusão e avaliação.

As fases de intervenção, nas quais temos um papel de maior relevância, devem estar bem delineadas para cada área em que intervimos, como é possível observar de seguida.

2.3.2.1. Fases de intervenção nas aulas de grupo

- 1ª Fase- Observação e realização do maior número possível de aulas de grupo;
- 2ª Fase- Fazer de “sombra” nas aulas de grupo;
- 3ª Fase- Lecionação ou co-lecionação de aulas.

2.3.2.2. Fases de intervenção nas aulas de natação

- 1ª Fase- Observação de aulas de adaptação ao meio aquático e de aperfeiçoamento das técnicas de nado;
- 2ª Fase- Auxiliar na lecionação de aulas de adaptação ao meio aquático e de aperfeiçoamento das técnicas de nado;
- 3ª Fase- Lecionação ou co-lecionação das respetivas aulas.

2.3.2.3. Fases de intervenção na sala de exercício

- 1ª Fase- Observação e análise da estrutura e funcionamento da sala de exercício;
- 2ª Fase- Fazer o acompanhamento de sócios;
- 3ª Fase- Realizar avaliações físicas e prescrever sessões de treino.

2.4. Horário de Estágio

A tabela 1 apresenta o horário de estágio inicial, de Setembro a Dezembro.

Tabela 1: Horário de estágio Setembro- Dezembro

	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:15-09:15			Power Jump + Body Step	
09:30-10:30			Zumba Fitness	
10:30-11:30			Interação técnica	
16:00-17:30		Interação técnica		16:30- Natação C1+
17:30-18:15		Natação C2		Vigilância
18:15-19:00	Natação C2	Natação C1		
19:00-19:45	Natação C2	Natação C1+		
19:45-20:00				
20:00-22:00	Interação técnica			

O horário inicial era composto por 14 horas semanais, sendo que 2 horas eram destinadas a aulas de grupo, onde estavam incluídas as aulas de *Zumba*, *Body Step* e *Power Jump*; 4 horas e meia direcionadas para aulas de natação, em que estavam abrangidas aulas de adaptação ao meio aquático (C1 e C1+) e aulas de aperfeiçoamento das técnicas de nado (C2); 5 horas são exclusivas para a interação técnica, ou seja, para a sala de exercício; e 2 horas e meia para a vigilância da piscina.

Na tabela 2, está representado o horário de estágio iniciado em Janeiro. Esta alteração de horário deveu-se sobretudo a razões institucionais, que para mim acabaram por ser uma boa alteração e uma mais-valia, uma vez que tive a oportunidade de começar a lecionar aulas de ABS de forma frequente e ainda, me foram atribuídas mais aulas de natação, sendo estas uma das áreas que mais me interessa.

Tabela 2: Horário de estágio Janeiro-Maio

	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:15-09:15			Power Jump + Body Step	
09:30-10:30			Zumba Fitness	
10:15-11:00			10:30 – 13:00 Interação	Natação C1
11:00-11:45				Natação C1
11:45-12:30				Natação C1
12:30-12:50				ABS
17:30-18:15		Natação C2		

18:15-19:00	Natação C2	Natação C1+		
19:00-19:45	Natação C2	Natação C1+		
19:45-22:00	Interação técnica			

O horário final foi composto por 13 horas semanais, sendo que 2:30 horas foram destinadas às seguintes aulas de grupo: ABS, Body Step+Power Jump e *Zumba*; 6 horas direcionadas para aulas de natação, em que estavam abrangidas aulas de adaptação ao meio aquático (C1 e C1+) e aulas de aperfeiçoamento das técnicas de nado (C2); e 5 horas destinadas para a interação técnica.

No entanto, ao longo do estágio pode ter havido pequenas alterações no horário, como por exemplo nas férias de natal e páscoa, uma vez que tinha mais tempo disponível para dedicar ao estágio e ao clube. Houve também alterações de horário nas datas que precediam e durante eventos, prestando também nestas datas mais auxílio e dedicação.

2.5. Planeamento e calendarização das atividades

A tabela 3 demonstra o planeamento e calendarização das atividades a desenvolver ao longo do ano, de acordo com as áreas e fases de intervenção.

Tabela 3: Planeamento e calendarização das atividades

Setembro a Novembro	Aulas de Grupo	Observar e realizar aulas de powerjump e body step
		Fazer de sombra em aulas de zumba
	Aulas de Natação	Observar aulas dos diferentes níveis de aprendizagem
		Auxiliar na lecionação de aulas de natação
	Sala de Exercício	Observação de sessões de treino
		Assistir a avaliações físicas
Fazer o acompanhamento de clientes		
Dezembro a Março	Aulas de Grupo	Co-lecionar aulas de zumba
		Observar e lecionar aulas de abdominais
		Observar e elaborar planos de aula de hidroginástica
	Aulas de Natação	Co-lecionar aulas de natação dos diferentes níveis de aprendizagem
		Elaborar planos de aula
		Observar aulas de natação para bebés
	Sala de Exercício	Fazer o acompanhamento de clientes
		Realizar avaliações físicas
		Prescrever planos de treino
Abril a Maio	Aulas de Grupo	Co-lecionar aulas de zumba
		Leccionar aulas de abdominais
		Co-lecionar aulas de hidroginástica

	Aulas de Natação	Coo-leccionar aulas de natação dos diferentes níveis de aprendizagem
	Sala de Exercício	Fazer o acompanhamento de clientes
		Realizar avaliações físicas
		Prescrever planos de treino

3. Atividades Desenvolvidas

De acordo com o GFUC, a intervenção por parte do estagiário deve ser feita, pelo menos, em duas das seguintes áreas: aulas de grupo, sessões de sala de exercício, sessões de atividades aquáticas e/ou atividades para populações especiais. Este objetivo posso dizer que foi cumprido, tendo intervindo em três das áreas acima descritas.

O GFUC em Exercício Físico e Bem-Estar menciona ainda que, o estagiário deve colaborar no processo de avaliação da aptidão física e promover a sua implementação e que deve também, ser capaz de avaliar e prescrever sessões de treino. Ponto este, que também foi concretizado como vai ser descrito mais a baixo.

3.1. Aulas de grupo

Tal como foi referido no Planeamento e calendarização das atividades, inicialmente comecei por observar e realizar aulas de grupo, como cliente. Passando de seguida, à sombra, co-leccionação e leccionação, respetivamente, dependendo da aula.

A minha intervenção nas aulas de grupo centrou-se nas seguintes modalidades: ABS, Hidroginástica, SQA e Zumba®. Tendo tido uma intervenção mais ou menos relevante, dependendo da modalidade em questão, como irá ser referido de seguida.

Finalizei o estágio intervindo em 49 aulas de grupo, distribuídas pelas modalidades acima referidas. Tendo lecionado 14 aulas de ABS e 2 de SQA e, co-leccionado 3 aulas de Hidroginástica e 30 de Zumba®. A média de alunos por aula variou entre, os 10 a 15 alunos nos ABS, 15 a 20 na Hidroginástica, 3 no SQA e 20 a 30 no Zumba®, sendo todos estes, valores aproximados.

3.1.1. ABS

Segundo Hildenbrand e Noble (2004), o público em geral está interessado no trabalho de força abdominal não só pelos seus benefícios a nível da coluna lombar, mas principalmente pela imagem corporal que este grupo abdominal transmite.

O seu fortalecimento previne o aparecimento de lesões na coluna lombar e de hérnias abdominais, muitas vezes resultantes do levantamento de cargas elevadas (Zatsiorski, 1999), e permite a correção da hiper lordose lombar (Kapanji, 1990). O reforço da parede abdominal permite a estabilização da coluna lombar, possibilitando ainda o transporte excepcional de cargas excessivas em posições extremas (Anderson et al, 1997).

A aula de ABS é uma aula *express*, ou seja, é uma aula de curta duração, de 20 minutos. Tal como o nome indica, é uma aula destinada ao trabalho do abdominal, mas também ao trabalho dos músculos de toda a restante zona core.

Nesta aula, são realizados exercícios destinados ao trabalho muscular desde o reto abdominal e do abdominal oblíquo até ao lombar e extensores da coxa. No final da aula, são realizados alongamentos para alongar e relaxar os músculos treinados.

Esta aula foi a aula em que, tive mais autonomia, uma vez que pude lecionar estas aulas de forma independente e estas faziam mesmo parte do meu horário.

O método que eu utilizei para lecionar estas aulas, era o de iniciar a aula com abdominais básicos para o reto abdominal, passando de seguida, para o abdominal oblíquo, de forma isolada, com o objetivo de fatigar o músculo e antes da exaustão alternava reto abdominal com oblíquo. Introduzia também exercícios para os flexores da coxa e finalizava a aula com exercícios para a zona lombar. Antes dos exercícios para a zona lombar, realizava pranchas para trabalhar toda a zona core. Por fim, concluía a aula com alongamentos.

Segundo uma pesquisa eletromiográfica elaborada por Bankoff e Furlani (1986), onde foram analisados quatro exercícios abdominais diferentes, o melhor trabalho muscular encontrado para o músculo reto abdominal ocorreu durante o exercício *Sit-Up*.

Como é visível no plano de aula de ABS, por mim elaborado e lecionado, no anexo 2, iniciei a aula com o exercício de abdominal básico *Sit-up* destinado ao fortalecimento muscular do reto abdominal, tendo sido este um dos exercícios que melhor trabalha este músculo.

Para a maioria dos exercícios realizados utilizava o método das repetições para a contagem, com exceção das pranchas, que a contagem era feita por tempo. Em relação à carga, grande parte ou mesmo a totalidade da aula era feita apenas com o peso corporal, apenas em alunos mais avançados introduzi a utilização da bola medicinal ou de halteres a fazer o mesmo efeito, de forma a criar mais dificuldade e a trabalhar mais o músculo. Quanto ao tempo de repouso entre séries, este variava de 15 a 20 segundos.

3.1.2. Hidroginástica

Segundo Colado Sánchez e Moreno Murcia (2001) a hidroginástica surge da conjugação entre as atividades de grupo em terra com as atividades aquáticas, sendo estas caracterizadas por qualquer modalidade ou exercício realizado dentro de água.

A hidroginástica, de acordo com Scarton (2008), é uma atividade física aquática realizada na posição vertical, constituída de exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água e que, através das características e benefícios dessa, melhora os aspetos bio-psico-sociais.

A estrutura de uma aula de hidroginástica, assim como a da maioria das aulas, é composta por aquecimento, parte principal e relaxamento. Sendo que a parte principal é constituída por uma componente de condicionamento cardiorrespiratório e uma de condicionamento muscular. O que leva a uma melhoria do sistema cardiorrespiratório e do condicionamento físico, bem como, um desenvolvimento dos músculos e da resistência muscular.

Zarpellon et al (2004) afirma que o aquecimento pode ser dividido em três partes sendo elas: aquecimento térmico, com o objetivo de aquecer os músculos e as articulações; pré alongamento, objetivando o alongamento dos grupos musculares; e aquecimento aeróbio com movimentos de corrida, saltos, elevações de joelho, etc.

A parte principal, que pode ter uma duração até 30 minutos, é dividida nas duas etapas já mencionadas, o condicionamento cárdio- respiratório e o condicionamento muscular. A primeira, com exercícios destinados a aumentar a capacidade aeróbia, elevando e mantendo a frequência cardíaca na zona ideal de esforço para o exercício. Na segunda

etapa, são realizados exercícios localizados, que visam desenvolver a resistência e a força muscular.

Na parte final da aula, correspondente ao relaxamento, deve ser proporcionado um relaxamento muscular, a diminuição da frequência cardíaca e o equilíbrio respiratório do aluno.

A minha intervenção nas aulas de hidrogenástica, iniciou-se apenas a um mês de finalizar o estágio, pelo que teve uma curta duração. No entanto, tive oportunidade de dar partes da aula, tanto no treino cardiorrespiratório, e muscular.

No anexo 3, encontra-se uma das partes de aula que lecionei. Nas faixas que lecionei, apliquei os conhecimentos obtidos nas aulas de Metodologia das Atividades Aquáticas e os que fui adquirindo através de observações feitas ao longo do estágio. Seleccionando movimentos básicos direccionados para o condicionamento cardiorrespiratório ou muscular, dependendo da parte da aula de que se tratasse.

3.1.3. SQA

As siglas SQA representam Speed Quickness e Agility, o que significam, rapidez, velocidade e agilidade, respetivamente. Esta aula é bastante dinâmica e combina movimentos aeróbios atléticos, com exercícios de estabilidade e exercícios que promovem uma melhoria da coordenação, da velocidade e da agilidade.

A aula de SQA permite melhorar a capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível e de reagir rapidamente, de forma eficiente.

Apenas lecionei esta aula duas vezes, por substituição. Também como a aula ABS, esta é uma aula express, ou seja, de curta duração. Apesar de ser curta, é bastante eficaz e desgastante, devido ao tipo e à intensidade dos exercícios, que são na sua maioria aeróbios.

Como é possível verificar no anexo 4, encontra-se um plano de aula de SQA por mim elaborado e lecionado. Iniciei esta aula com *skippings* baixos, médio e altos para a ativação funcional. Seguindo-se exercícios como os *jumping jacks*, que além do trabalho cardiovascular, trabalham também a coordenação, *burpees*, *mountain climbers* e

exercícios do género de estafetas. Para finalizar a aula, os alunos pediram-me para realizar abdominais, uma vez que estavam já um pouco desgastados do treina aeróbio. Após os abdominais, como seria de esperar, foram realizados os alongamentos.

3.1.4. Zumba®

O Zumba® continua a ter um grande sucesso e é conhecido em todo o mundo, com um elevado número de praticantes e admiradores de todas as nacionalidades, apesar de já não estar no seu pico de atração de adeptos. Os estúdios dos ginásios enchem quando chega a hora do Zumba®, porque esta, não é só uma aula de grupo onde se queima bastantes calorias, mas também é uma aula onde a diversão está presente desde o início até ao fim da aula. Segundo Okonkwo (2012), uma aula de zumba com uma duração de 40 minutos tem um gasto calórico de 378 calorias, o que corresponde, para uma aula de 60 minutos a um gasto energético de 567 calorias

As aulas de Zumba® misturam ritmos latinos com ritmos mundiais, desde o merengue à salsa e do samba ao *reggaeton*. É devido à sua diversidade que atrai todo o tipo de população, desde as faixas etárias juvenis até às séniores.

Esta área é sem dúvida a qual mais me enquadro de todas as aulas que lecionei, devendo ainda referir que o facto de ter a formação de instrutora de Zumba®, possibilitou uma maior intervenção da minha parte, que não seria possível caso não tivesse essa formação.

A minha intervenção ao longo do estágio evoluiu rapidamente. A minha primeira aula de Zumba®, realizei-a como aluna e na aula seguinte já estava no palco a fazer sombra com a instrutora. Com o decorrer do tempo, comecei a orientar faixas nas aulas, iniciando com apenas a leção de uma faixa por aula e chegando até a leção de 6 faixas.

É de referir também, que me foi pedido por duas vezes para lecionar a aula de Zumba Kids®, apesar destas nunca terem sido concretizadas, não por falta de vontade mas sim por esta aula, direcionada para as crianças, não ter adesão no clube.

Esta aula fazia parte do meu horário semanal, tendo iniciado a fazer sombra logo em Outubro e ter começado a lecionar faixas em Dezembro. Ao longo do estágio decorreram várias aulas de Zumba® temáticas, nas quais tive oportunidade de participar na leção

juntamente com a instrutora da aula. Estas aulas temáticas eram alusivas a épocas e datas festivas como o *Halooween*, o Natal e o Carnaval, nestas datas o equipamento habitual era substituído por roupa alusiva ao tema em questão, não só pelas instrutoras, mas também pelas alunas que aderiam e além da roupa alusiva, eram inseridas também músicas relacionadas com o tema em questão.

Apesar de não ser novata no Zumba®, o facto de lecionar na cadeia *Solinca* acresceu uma maior responsabilidade e desafio, que assumi com a maior satisfação e prazer. Na minha opinião evolui bastante desde as primeiras faixas que dei até ao finalizar o estágio, comecei um pouco tímida e a fornecer poucos *feedbacks* e finalizei o estágio parecendo uma outra instrutora, dando bastantes *feedbacks* e totalmente abstraída da vergonha que inicialmente me retraiu.

3.2. Atividades aquáticas

Para Farias (1988) o ato de nadar pode ser definido através da atitude psicomotora que objetiva a locomoção no meio líquido na horizontal, na vertical, parcialmente ou totalmente imerso. Na perspetiva de Keberj (2002) a natação é diferente das quatro técnicas de nado. Ela deve ser muito mais que isso, valorizando a adaptação, aprendizagem, aperfeiçoamento e treinamento; de diferentes formas de ação corporal, aproveitando as propriedades da água e os benefícios que esta proporciona ao ser humano.

Em relação às sessões de atividades aquáticas, que dizem respeito às aulas de natação, o *Solinca* do Dragão realizou uma parceria com o Futebol Clube do Porto, formando a Escola de Natação FCP- *Powered by Solinca*. Esta parceria promove a natação, nos níveis de iniciação, nas instalações do clube e posteriormente, os atletas são transferidos para a natação de competição no FCP. A Escola de natação tem ofertas desde os bebés até à idade adulta, com turmas desde a adaptação ao meio aquático até à pré-competição, onde os alunos poderão desenvolver as suas competências no meio aquático.

As classes da escola de natação têm em conta não só as faixas etárias, como também, as capacidades e as aptidões técnicas dos alunos. Após a natação para bebés, surgem os seguintes níveis: C1, C1+, C2, C3, Pré-competição e Adultos. Os alunos são

prioritariamente agrupados nos existentes níveis pela sua aptidão técnica e só depois pela idade que têm.

3.2.1. Natação para Bebés

A natação para bebés pouco pode ser relacionada com as técnicas desta modalidade desportiva, enquadra-se muito mais como um meio de estimulação dos movimentos iniciais dos bebés (Bresges, 1980). As atividades aquáticas podem influenciar de forma positiva o desenvolvimento motor dos bebés (Madormo, 2008).

A natação para bebés abrange todos os bebés a partir dos 3 até aos 36 meses e consiste na adaptação ao meio aquático destes seres ainda tão pequenos, numa aula orientada por um professor e o acompanhamento do pai ou da mãe. Estas aulas, além de permitirem uma evolução da adaptação do bebé à água, permitem também uma maior interação entre pai e filho.

Esta aula foi das que menos contacto tive, no entanto tive a oportunidade de passar por esta experiência tão confortante uma vez. Nestas aulas são utilizados diversos materiais, como é visível no plano de aula presente no anexo 5, uma vez que os materiais utilizados têm um grande valor pedagógico. Permitem aos bebés vivenciarem experiências e formas de movimento que representaram estágios necessários no caminho para familiarização e segurança na água (Bresges, 1980). Lima (2003) refere alguns materiais auxiliares nas aulas, sendo aqueles capazes de chamar a atenção da criança ou aqueles que sustentam o peso destes, como: as plataformas, as bolas coloridas de diversos tamanhos, os tapetes e os brinquedos macios que flutuam e afundam. E são estes mesmos, os materiais por nós utilizados nas aulas de natação para bebés, uma vez, que capta a atenção e a busca pela descoberta pelos bebés.

3.2.2. Nível C1

O nível C1 é o que se segue à Natação para bebés e na maioria dos casos, este é o primeiro degrau no âmbito da natação para a maioria das crianças. Este nível recebe crianças, a partir dos três anos de idade e é nele que a AMA é introduzida de forma mais consistente.

A AMA é um conjunto de condutas motoras, elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença da água (Mota, 1990). É objetivo da AMA adquirir um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas (Barbosa, 2001; Barbosa e Queirós, 2004) e não, aprender as técnicas de nado formal.

A minha intervenção neste nível começou com, o auxílio na lecionação das aulas e passou de seguida para a co-lecionação. Desde o início do estágio que estive ligada a este nível e a minha evolução foi positiva e de forma gradual, inicialmente observei o método utilizado para a lecionação da aula, os exercícios utilizados, a forma como ensinar as crianças e também como manter o respeito com as mesmas. Após observar e auxiliar nas aulas já me eram confiadas algumas partes das aulas, ou mesmo, dividida a turma, de forma a poder lecionar a aula do início ao fim de forma mais autónoma.

No ensino da natação, além de aplicar os conhecimentos adquiridos com a observação das aulas apliquei também os adquiridos ao longo das aulas de Metodologia das Atividades Aquáticas.

Como sabemos na fase de adaptação ao meio aquático temos de ter em conta as habilidades motoras aquáticas básicas como o equilíbrio, a respiração, a propulsão e a manipulação e ainda as suas progressões pedagógicas.

Após todos os conhecimentos adquiridos, tanto com a UC de Metodologia das Atividades Aquáticas como ao longo do estágio, sinto-me perfeitamente capaz de lecionar uma aula direcionada ao nível C1 de forma independente.

No anexo 6, encontra-se um exemplo de um plano de aula destinado a este nível de aprendizagem. As aulas do nível C1 iniciam com as crianças sentadas na borda da piscina a bater pés, o que lhe chamamos “fazer chuva” de modo a atrair mais a atenção das mesmas. Após a “chuva”, vêm as bolinhas de baixo de água e o “esconder a touca”, ou seja, imergir a face. A ativação funcional termina com o deslocamento das crianças em “homem-aranha” a passar por de baixo de esparguetes. A parte principal da aula é composta essencialmente por, batimento dos m.i. em decúbito ventral e decúbito dorsal com apoio do esparguete e por mim terminam esta mesma parte com saltos, desde o salto à pinguim até ao salto com de cabeça com a partida de joelho no chão. Em relação ao retorno à calma, este é feito de forma lúdica.

3.2.3. Nível C1 +

O nível C1+ é o nível que se segue ao nível C1, apesar de ser um nível superior, este incorporasse ainda na AMA.

No nível C1+ já não há a utilização de esparguetes, estes são substituídos por placas e além do batimento dos m.i. que já é feito no nível C1, é também introduzida a respiração lateral e a rotação de braços com apoio da placa., como é visível no plano de aula apresentado no anexo 7.

A minha intervenção neste nível foi semelhante à do nível C1, iniciando apenas a auxiliar na lecionação das aulas e finalizando o estágio a coo-leccionar as aulas.

3.2.4. Nível C2

O nível C2 é um nível mais avançado, já não fazendo parte da AMA e em que já é visível o ensino das técnicas de nado.

É neste nível que começam a ser introduzidas as técnicas do crol e de costas e é também feita a introdução ao bruços, com o ensino da pernada. Além do ensino das técnicas de nado, as viragens são também aprendidas neste nível.

Este foi o nível com o qual mais me identifiquei a lecionar, não pela faixa etária mas pelo ensino da técnica e pela necessidade de fornecer mais *feedbacks*. Desde o início, foi também a aula onde me deixaram intervir mais e onde evolui mais rapidamente, passado pouco tempo já me sentia preparada para lecionar a aula autonomamente.

Este nível foi dos poucos que, tive a oportunidade de, lecionar a aula de forma completamente autónoma, sem o auxílio de outro professor. No anexo 8, está presente um exemplo de um plano de aula por mim elaborado e lecionado para este nível. Como é visível no plano, na lecionação da aula tinha sempre presente a existência de uma ativação funcional e de um retorno à calma, sendo este último realizado em forma de atividade lúdica. Para a ativação funcional utilizava exercícios como golfinhos, crol e costas e ao longo da aula eram treinadas então as técnicas dos diversos estilos, desde o crol aos bruços.

3.2.5. Nível C3

Este nível, é o nível mais avançado antes da Pré-competição e foi o também o nível mais avançado que tive a oportunidade de interagir. No nível C3, além do ensino das técnicas de crol e costas coincidentes com o nível C2, há também o ensino completo da técnica de bruços e ainda a técnica de mariposa.

Neste nível, anterior ao da Pré- competição, o nível de exigência é também superior aos restantes níveis, como é de esperar ao ter um nível de ensino muito próximo ao da Pré- competição.

A minha intervenção neste nível passou apenas por, realizar substituições, tendo lecionado apenas duas aulas. No entanto, já foi uma boa oportunidade e um grande voto de confiança.

No anexo 9, encontra-se um dos planos, por mim realizado para a lecionação da aula do nível C3. O nível C3 tal como disse anteriormente, tem um grau de exigência mais elevado, daí a alteração da intensidade da aula. Para este nível optei por uma ativação funcional de 100m de crol, bruços e costas. Após esta ativação, seguiram-se 100m de cada estilo, incluindo mariposa, a realizar só pernada e de seguida só braçada, com o *pullbuoy* no meio dos m.i. para que estes não ajudassem no movimento propulsivo. Ainda não parte fundamental da aula, foram realizadas 4x100m estilos e ainda estafetas de 100m a crol. Para terminar e a única parte da aula que é semelhante aos outros níveis, é a de retorno à calma com atividades de caráter lúdico.

3.3. Avaliação Prescrição do Exercício Físico

De acordo com o estabelecido no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular, além de colaborar no processo de avaliação da aptidão física e promover a sua implementação, deveria também avaliar e prescrever sessões de treino para no mínimo quatro clientes, dever esse que foi cumprido e será descrito de seguida.

Segundo o ACSM (1995), por prescrição do exercício entende-se todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada.

3.3.1. Avaliações físicas

A avaliação física é compreendida como um importante instrumento no processo de desenvolvimento e de treino desportivo, na prescrição de exercícios físicos e de atividades físicas para a saúde. É através da avaliação física que se pode identificar fatores de risco para o desenvolvimento de determinadas doenças, bem como avaliar de maneira específica as necessidades dos indivíduos e os seus objetivos.

Pires (2010) indica que, para que um determinado programa de exercícios físicos seja lógico, objetivo, eficaz e individualizado, é indispensável que seja precedido de um criterioso e qualificado processo de avaliação funcional. Isto porque, somente essa avaliação poderá esclarecer as características individuais e, portanto, permitir que o programa de exercícios seja realmente o mais indicado para determinado indivíduo, reduzindo assim a probabilidade de o programa promover resultados subótimos, não promover resultado algum ou, até mesmo, causar algum dano.

Segundo o ACSM (2010), as *guidelines* para a entrevista inicial realizada na avaliação física do cliente são as seguintes:

1. Cumprimentar o cliente;
2. Explicar o propósito da avaliação do estado de saúde e estilos de vida;
3. Obter o consentimento informado do cliente;
4. Aplicar o PAR-Q e reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário;
5. Aplicar a ficha sobre o historial médico, focando em sinais, sintomas e doenças (reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário);
6. Avaliar o perfil de vida do cliente;
7. Avaliar os fatores de risco de doença coronária;
8. Avaliar e classificar os níveis de colesterol e lipoproteína (caso existam resultados de análises);
9. Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente;
10. Avaliar os riscos de doença coronária;

11. Classificar o risco de doença coronária do cliente;

12. Avaliar outros parâmetros das análises clínicas (caso existam resultados de análises).

O PAR-Q é um questionário criado pela *Canadian Society for Exercise Physiology* que tem como objetivo a detecção de risco cardiovascular.

A estratificação do risco como vemos na tabela 4, é feita tendo em conta o número de fatores de risco do cliente, sendo que é considerado risco baixo quando um indivíduo assintomático tem 1 fator de risco e é considerado moderado, quando tem 2 ou mais fatores de risco presentes na tabela 5.

Tabela 4: Estratificação de riscos ASCM (2010)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulher assintomáticos que tem ≤ 1 FR [descritos na tabela 2.2 do ACSM (2010)]
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 FR [descritos na tabela 2.3 do ACSM]
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou sinais e sintomas [descritos na tabela 2.2 do ACSM]

Tabela 5: Estratificação de riscos (tabela 2.2. ACSM)

Sinais ou sintomas
Dor ou desconforto no peito, pescoço, mandíbula, braço ou outras áreas que poderá resultar de isquemia
Respiração encurtada em repouso ou durante esforços moderados
Tonturas ou síncope
Dispneia noturna
Edema dos tornozelos
Palpitações ou taquicardia
Claudicação intermitente
Fadiga inabitual
Sopro no coração

O risco é considerado alto, quando os indivíduos possuem doenças cardiovasculares, pulmonares e/ou metabólicas e/ou têm 1 ou mais fatores de risco descritos na tabela 6.

Tabela 6: Estratificação de riscos (tabela 2.3 ACSM- FR Positivos)

FR Positivos	Definição
Idade	Homem ≥ 45 anos; mulher ≥ 55 anos
História familiar	Enfarte do miocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco
Tabaco	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes com fumo
Obesidade	IMC ≥ 30 Kg.m ² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou > 88 cm para mulheres
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física moderada (40-60% VO2R) 3x/sem nos últimos 3 meses
Hipertensão	Pressão sistólica ≥ 140 mm Hg e/ ou diastólica ≥ 90 mm Hg (medidas em duas ocasiões distintas) ou com medicação hipertensivos
Dislipidemia	LDL-C ≥ 130 mg. dL-1 ou HDL-C < 40 mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas Colesterol total ≥ 200 mg. dL-1
Pré-diabetes	Glucose plasmática ≥ 100 mg. dL-1 mas < 126 mg. dL-1 (medida em duas ocasiões distintas)

Como verificamos na tabela 7, temos ainda um fator de risco negativo, ou seja, que desconta a um positivo.

Tabela 7: Estratificação de riscos (tabela 2.3. ACSM- FR Negativos)

FR Negativos	Definição
HDL-C elevado	≥ 60 mg. dL-1

3.3.1.1. Exemplo de estudo de caso

A Cliente A, do gênero feminino, tinha 54 anos de idade e antes de se inscrever no ginásio tinha uma vida sedentária. O excesso de peso foi o que o levou a querer mudar os seus hábitos e começar uma vida ativa, onde o exercício físico estivesse incorporado. O seu objetivo com a prática de exercício físico era assim, o de perda de peso e massa gorda.

Na tabela 8, estão representados os valores apresentados pelo cliente relativamente às medidas antropométricas e à composição corporal.

Ao visualizarmos os dados da tabela 8, verificamos que os valores estão ligeiramente acima dos recomendados, como iremos demonstrar nas figuras 24 e 25.

Tabela 8: Medidas antropométricas e composição corporal

Peso	62 kg
Altura	1,52 cm
IMC	26,8 kg/m ²
Massa Gorda	34%
Perímetro da cintura	87 cm
Perímetro da anca	103 cm

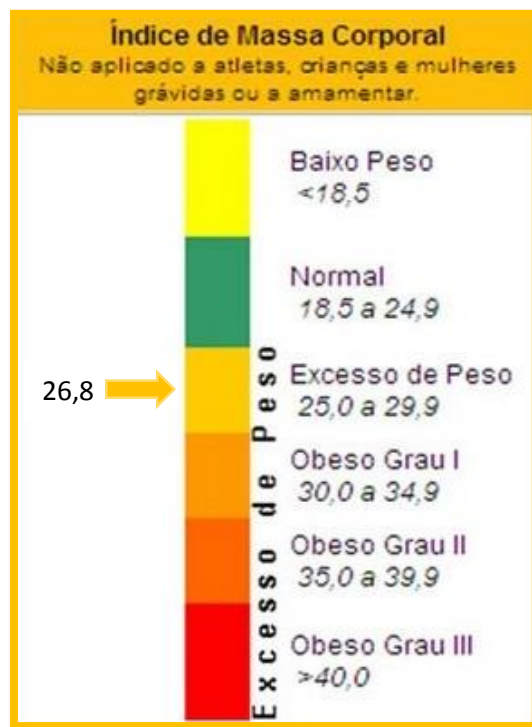


Figura 24: Valores do Índice de Massa Corporal

Como está demonstrado na figura 24 e 25, o índice de massa corporal e a percentagem de gordura que a cliente apresentou na avaliação física são ligeiramente elevados, sendo o IMC de 26,8 o que se insere no excesso de peso e a percentagem de massa gorda de 34%, inserindo-se a meio entre a gordura saudável e o excesso de gordura.

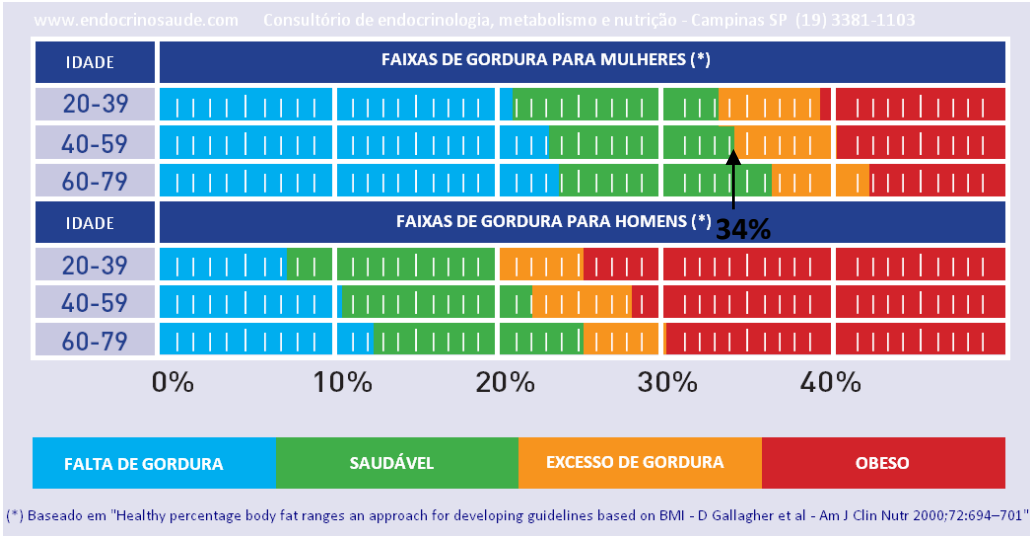


Figura 25: Percentagem de massa gorda

Em relação à pressão arterial, foram registrados os valores da pressão arterial sistólica e da pressão arterial diastólica e também da FC de repouso. Tendo a cliente, apresentado uma pressão arterial de 155/91 mmHg e uma FC de repouso de 78 bpm. a tabela abaixo, verificamos que a cliente apresentava uma hipertensão de estágio 1.

Tabela 9: Classificação da pressão arterial

Classificação	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)
Ótima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Limítrofe	130-139	85-89
Hipertensão estágio 1	140-159	90-99
Hipertensão estágio 2	160-179	100-109
Hipertensão estágio 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensão sistólica isolada	≥ 140	< 90

Quando as pressões sistólica e diastólica de um paciente situam-se em categorias diferentes, a maior deve ser utilizada para classificação da pressão arterial.

Esta cliente apresentou dois fatores de risco pertencente à tabela 6, sendo este a hipertensão e o sedentarismo. Além deste fator de risco, apresentou ainda dois da tabela 5, sendo estes últimos os que devemos dar mais atenção, uma vez que estão associados a doenças cardiovasculares e, que foram tonturas ou síncope e palpitações ou taquicardia, esta última à mais de um ano. Posto isto, a cliente tem um nível de risco elevado.

De seguida, irei demonstrar através das tabelas 10,11 e 12 os valores apresentados pela cliente A, no que diz respeito aos testes realizados na avaliação física.

Tabela 10: Teste de força máxima

Exercício	1 RM (kg)
Pectoral	21
Leg Press	120
Pull Down	45

Tabela 11: Teste de resistência muscular

Exercício	Repetições
1º de Flexões	9
1º de Abdominais	30

Tabela 12: Teste de flexibilidade

Seat and reach	37cm
----------------	------

Tabela 13: Valores de flexibilidade (cm) para o teste seat and reach

		Faixas etárias						
Classificação		15 a 19	20 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	≥ 70
M	Excelente	≥33	≥32	≥32	≥30	≥28	≥28	≥23
	Acima da média	27 - 32	26 - 31	26 - 31	24 - 29	21 - 27	20 - 27	16 - 22
	Média	21 - 26	20 - 25	21 - 25	18 - 23	16 - 20	14 - 19	10 - 15
	Abaixo da média	16 - 20	15 - 19	15 - 20	13 - 17	10 - 15	9 - 13	5 - 9
	Fraco	≤15	≤14	≤14	≤12	≤9	≤8	≤4
F	Excelente	≥37	≥35	≥36	≥36	≥35	≥33	≥31
	Acima da média	30 - 36	29 - 34	30 - 35	30 - 35	29 - 34	27 - 32	25 - 30
	Média	25 - 29	24 - 28	25 - 29	24 - 29	24 - 28	22 - 26	20 - 24
	Abaixo da média	19 - 24	18 - 23	19 - 24	19 - 23	19 - 23	16 - 21	15 - 19
	Fraco	≤18	≤17	≤18	≤18	≤18	≤15	≤14

M= masculino; F= feminino.

Em relação ao teste de força máxima, o método utilizado para o cálculo de 1RM foi o método indireto, uma vez que a cliente apresentava um nível de risco elevado.

Analisando os valores obtidos pela cliente no teste de flexibilidade na tabela 12 e comparando-os, com os valores de referência apresentados na tabela 13, podemos concluir que quanto ao nível de flexibilidade, o nível da cliente em relação a este fator é excelente.

Concluída a avaliação física, seguiu-se a prescrição do treino. É importante ter em conta que, a cliente além dos seus fatores, nunca tinha praticado ginásio, pelo que teria que passar pela fase de adaptação anatómica. Na tabela 14, estão apresentadas as *guidelines* para a prescrição do exercício para a fase de adaptação anatómica.

Tabela 14: Guidelines para a adaptação anatômica (ACSM, 2010)

Guidelines para adaptação anatômica (ACSM, 2010)	
Exercícios	Principais grupos musculares - 1 exercício por grupo muscular Preferir exercícios multiarticulares – Preferir máquinas Alternar exercícios parte superior com parte inferior
Repetições	Trabalho de resistência muscular – adaptação anatômica. 15 a 20 repetições máximas (RM)
Intensidade	< 65% 1RM
Séries	1 a 3 séries
Intervalo de repouso	> 30 Segundos – inicialmente há dificuldades em recuperar
A componente velocidade de execução é uma variável com grande importância e esta será de velocidade “lenta e controlada”, onde tanto a fase excêntrica como fase concêntrica deve ser controlada e lenta.	

Como podemos verificar no anexo 10, o plano de treino foi elaborado tendo em conta as *guidelines* apresentadas acima e os objetivos do cliente.

3.3.1.2. Comparação de resultados

Após o primeiro plano de treino e passados 2 meses, realizei uma nova reavaliação para comparar os valores e alterar para um novo plano, de forma à cliente alcançar o seu objetivo.

Ao analisarmos a tabela 15, podemos concluir que houve melhorias no que diz respeito aos valores antropométricos e à composição corporal, destacando-se principalmente o peso que reduziu 3,2kg, a percentagem de massa gorda que diminuiu 4% e o perímetro da cintura com uma redução de 5cm. Esta melhoria demonstra que o plano de treino teve efeito positivo na cliente e claro, a dieta associada, também foi um elemento chave para estes resultados.

Tabela 15: Dados da reavaliação física

	Peso	IMC	% de Massa gorda	Perímetro da cintura	Perímetro da anca
20 de Março de 2015	62 kg	26,8 kg/m ²	34%	87 cm	108 cm
20 de Maio de 2015	58,8 kg	25,45 kg/m ²	29%	83 cm	105 cm

Não foi unicamente nos valores antropométricos que houve melhorias, a cliente apresentou também melhores resultados nos testes físicos realizados, como podemos ver

de seguida. Como podemos observar ao analisar a tabela 16, houve melhorias em todos os testes físicos, tanto de resistência como de flexibilidade e força.

Tabela 16: Dados da reavaliação física- Testes físicos

Data	Flexões	Abdominais	Seat and reach	Pectoral 1RM	Leg Press 1 RM	Pull Down 1RM
30 de Março	9 reps	30 reps	37 cm	21	120	45
30 de Maio	12 reps	35 reps	39 cm	23	125	46

3.4. Apoio em eventos

Ao longo do estágio, decorreram vários eventos como, *Soldays*, *Solkids* e aulas de Zumba® temáticas.

Os *Soldays* são um evento realizado de 3 em 3 meses, coincidindo com o lançamento das novas coreografias das modalidades da *Les Mille* e que existe em toda a cadeia *Solinca*. Todos os *Soldays* têm um tema, tema esse que o clube veste a rigor nesse dia, desde a decoração até às vestimentas de todo o *staff*. Durante o meu estágio os *Soldays* realizaram-se a, 27 de Setembro com o tema Regresso às aulas, 6 de Dezembro com o Natal a ser o tema eleito e por último, a 28 de Março com o Bollywood a ser nomeado. A minha participação nestes eventos foi sobretudo, na decoração do clube e a cobrir a interação técnica e as aulas de natação desses dias.

O *Solkids* é um evento destinado aos sócios mais novos do clube. Esta atividade é mais especificamente uma aula de natação direcionada para as crianças de cada nível desde a natação para bebés até ao nível mais avançado, o nível C3. Todos os alunos foram convidados a participar e os pais a assistir junto da piscina, para que possam ver, de mais perto, a evolução dos seus filhos e o que estes aprendem nas aulas.

As aulas de Zumba® temáticas são aulas alusivas a épocas e datas festivas como o foram o caso do *Halooween*, do Natal e do Carnaval, nestas datas o equipamento habitual era substituído por roupa alusiva ao tema em questão, não só pelas instrutoras, mas também pelas alunas que aderiam e além da roupa alusiva, eram inseridas também músicas relacionadas com o tema em questão.

3.5. Ações de Formação

De acordo com o estipulado no GFUC, além de todas as restantes atividades desenvolvidas ao longo do estágio, teríamos também de participar em ações de formação, como congressos, seminários e formações.

3.5.1. CIDESD

O CIDESD é um Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva, este ano tivemos a oportunidade de receber este Congresso Internacional no nosso instituto, Instituto Politécnico da Guarda, pelo que não poderia deixar de participar num evento de tal importância ao decorrer na nossa instituição.

O CIDESD realizou-se nos dias 14 e 15 de novembro de 2014, o primeiro dia iniciou-se com o tema do Desenvolvimento de talentos na idade jovem e a Análise do desempenho no futebol profissional, temas estes mais ligados ao âmbito do treino desportivo. De seguida foram realizadas apresentações de posters, das quais assisti a temas relacionados com a natação, o exercício físico e bem-estar e ainda a dança.

O primeiro dia do Congresso não podia ter terminado de melhor forma, com a realização de vários *workshops*. O grande leque de escolha e a importância de cada um deles dificultou a seleção, no entanto acabei por participar no *workshop Muscle power assessment in elite athletes* orientado pelo Professor Doutor Pedro Jiménez-Reyes da Universidad Católica San Antonio de Murcia, juntamente com o Professor Doutor Filipe Conceição da Universidade do Porto.

No segundo dia de Convenção destaco três temas, sendo estes o Treino de força e desempenho motor, a Importância da atividade física no envelhecimento saudável e por fim, Exercício físico e doenças oncológicas, este último tema foi sem dúvida o que mais me interessou e cativou.

3.5.2. Body Pump

O *Body Pump* é um treino com a utilização de barra e de discos que fortalece todo o corpo. Esta aula trabalha todos os grupos musculares, utilizando exercícios de musculação como agachamentos, supino, remadas, *power cleans* e *presses*.

Tirei esta formação, devido à necessidade que temos na nossa área de investir em formações, uma vez que este é um dos fatores que os *health clubs*, tem mais em atenção ao analisar um curriculum. Quantas mais formações tivermos, mais serão também as oportunidades.

A escolha da *Les Mills* ocorreu devido, à qualidade das suas aulas de grupo, bem como à da sua formação, que tem um elevado nível de exigência e que enriquece bastante os nossos conhecimentos a todos os níveis, tanto a nível técnico como a nível de instrução de aulas. A *Les Mills* possui um enorme leque de aulas de grupo, sendo o *Body Step* um dos meus eleitos, no entanto optei primeiro pela formação no *Body Pump*, por não ser tão exigente a nível coreográfico e também por já ter o *Zumba®*, uma modalidade com mais ênfase no treino cardiovascular, tendo também por este motivo optado por uma modalidade destinada ao treino de força.

À medida que fui realizando as aulas desta modalidade, para me preparar para a formação, fui ganhando de aula em aula mais paixão pela modalidade, devido a ser uma modalidade bastante desafiante, onde além do exercício e da música, tem de se ter bastante atenção à técnica.

Ao realizar esta formação, a paixão por esta aula de treino de força aumentou ainda mais. Tendo aprendido muito neste fim de semana em que decorreu a formação. Passei por vários sentimentos, começando pela dor e sofrimento, passando também pela energia, força e desafio e terminando na conquista. Apesar dos dois primeiros sentimentos, não foi por eles que desisti, pelo contrário, lutei para superar essa dor e esse sofrimento, na verdade é isto o *Body Pump*, a conquista e a superação que irão levar ao alcance dos resultados desejados.

A formação iniciou-se no primeiro dia com uma apresentação da modalidade em si, após à apresentação seguiu-se uma *masterclass*. Finalizada a *masterclass*, houve uma parte teórica, na qual nos foram transmitidos vários conhecimentos, desde os 5 elementos chave essenciais para lecionar uma aula de grupo, sendo estes a coreografia, a técnica, o *coaching*, a conexão e por fim, o *fitness magic*.

A parte da tarde do primeiro dia de formação foi, destinada à técnica e à coreografia. Sendo que na técnica, foram realizados os exercícios base do *Body Pump* e foram

analisados os elementos fundamentais para uma técnica correta. Em relação à coreografia, dois a dois lecionaram uma faixa das propostas para a sua avaliação de forma a preparar-se para a mesma.

O segundo dia iniciou-se com a primeira parte da avaliação, em que todos os formandos lecionaram a sua primeira faixa, como se estivessem mesmo a lecionar numa aula. Após esta primeira avaliação, foi-nos mostrado o nosso vídeo de forma a visualizarmos os nossos pontos fortes e fracos, para corrigir estes últimos na avaliação a decorrer na parte da tarde. Ainda na parte da manhã tivemos uma outra parte teórica.

A última tarde iniciou-se com um *Challenge* do *Body Pump*, que começou com uma ativação funcional de 15 minutos de corrida de intensidade elevada, no exterior. Após a ativação funcional, foi realizado um treino formado por cinco estações. A primeira estação era destinada ao treino de pernas, com 20 agachamentos alternados com 20 *power lunges*; a segunda estação, destinada ao trabalho de ombros e abdominais com 20 *press* de ombros e 20 abdominais; a terceira estação tinha como objetivo o trabalho muscular do bicipite e do tricipite com também 20 repetições de *bicipite curl* e de *dips*; seguindo-se a quarta estação com 20 repetições de *power cleans* e 10 *lunges* com cada m.i.; e a quinta e última estação era formada por supino e remada baixa, com 20 repetições de cada, para trabalhar o musculo peitoral e costas. Cada estação tinha a duração de 4 minutos, com 1 minuto de repouso entre cada uma delas.

Após o *Challenge*, houve uma última parte teórica, em que nos foram ensinados os princípios básicos e a cultura do *Body Pump*. Seguindo-se a avaliação final, onde subimos novamente ao palco para lecionar uma das faixas a nós destinada. A faixa que lecionei foi a faixa 8, faixa de ombros, na qual a carga deve ser ajustada entre a faixa de peito e de bicipit. Esta faixa é composta por flexões, remadas altas, *power clean*, *presses* do ombros e *power presses*.

E assim, foi concluída a formação de *Body Pump*. Aprendi bastante com esta formação e enriqueci os meus conhecimentos a todos os níveis.

3.6. Projeto de promoção do exercício físico

Outra das atividades que nos competia enquanto estagiários, segundo o GFUC, era a de planejar e realizar ações de promoção do exercício físico e/ou promoção da instituição acolhedora, realizando um projeto da proposta que deve ser apresentado à instituição.

Neste sentido, propus inicialmente uma Mega Aula de Zumba no Estádio do Dragão, uma vez que a entidade acolhedora do estágio se situa no mesmo e com o objetivo de atrair mais pessoas e de assim se tornar tal como o próprio nome indica, uma Mega Aula. Esta aula iria ser destinada, não só a clientes da cadeia Solinca, como também a todas as pessoas que estivessem interessadas em participar e desta forma o Solinca poderia também angariar mais clientes.

No entanto, tendo em conta a grandeza do evento proposto, não me foi possível seguir com o projeto, por muita tristeza minha. E o que mais me custou, foram passados seis meses da minha proposta terem realizado no Dragão, a Maior Aula de Zumba com o objetivo de bater o recorde do *guiness* e não terem sido convidados instrutores do Solinca.

Reflexão

Concretizado e finalizado este estágio, é importante refletir e fazer um balanço de como todo este processo decorreu, apontando os aspetos mais e menos positivos.

A divisão do estágio por fases (Fase de Integração, Fase de Intervenção e Fase de Conclusão), foi sem dúvida um grande auxílio para a nossa adaptação à instituição na primeira fase, como também para a nossa evolução, que foi sendo de forma gradual de fase para fase.

A Fase de Integração, foi desta forma marcada pela adaptação à instituição acolhedora e pela observação de aulas de grupo e de treino personalizado e ainda pelo auxílio nas aulas de natação, desde a adaptação ao meio aquático até à fase de ensino das técnicas formais de nado. A Fase de Intervenção, tal como o próprio nome indica, foi na qual comecei a intervir de forma mais autónoma tanto na sala de exercício como na coo-licenciatura/ licenciatura de aulas de natação e de aulas de grupo, como os ABS e o Zumba, apesar de no Zumba começado a intervir mais cedo. Por fim, a Fase de Conclusão corresponde a este momento que é, a realização do Relatório de Estágio.

A fase mais difícil e na qual senti mais dificuldades, foi a primeira fase, na qual acabamos de iniciar a primeira experiência no mundo profissional e já sentimos a necessidade de mostrar o que valemos, devido à elevada competição existente neste mundo de trabalho. Nesta fase, temos também o medo de errar e de não correspondermos às expectativas. Esta é, não só a fase da adaptação, como também, a fase da descoberta, onde sozinhos vamos descobrindo como funciona o universo do *Fitness*.

Ao longo do estágio, senti uma outra dificuldade, que foi a de lecionar aulas de forma autónoma e independente, com a exceção da aula de ABS e uma por outra de natação. Em relação às restantes aulas de grupo não me era permitido lecionar aulas sem o acompanhamento de outro instrutor, uma vez que o *Solinca* segue a rigor as leis impostas ao mercado do *fitness*, daí não nos ter sido dada essa oportunidade, devido ao facto de não termos ainda finalizado a licenciatura e não possuímos cédula, sendo estes dois fatores necessários para podermos lecionar aulas autonomamente e ainda no caso da *Les*

Milles, além de não podermos lecionar, não podemos também fazer sombras, uma vez que para subir ao palco numa destas modalidades teríamos de ter a formação equivalente.

Em relação aos objetivos gerais e específicos, que foram delineados no início do estágio e que se encontram presentes não só neste Relatório, como também no Plano Individual de Estágio, foram na maioria alcançados de forma positiva. O único objetivo que não consegui cumprir foi, o segundo objetivo específico para as aulas de grupo, correspondente à realização de todas as aulas existentes no clube, devido a ser necessária a minha presença na sala de exercício e/ou nas aulas de natação. Para alcançar estes objetivos, empenhei-me ao máximo em todas atividades por mim desempenhadas e sempre dei o meu melhor para atingir bons resultados, procurando sempre alcançar o sucesso

Para finalizar, considero que a minha evolução foi bastante positiva, evoluindo de dia para dia, de forma gradual, desde o primeiro até ao último dia de estágio. Concluo também que o Estágio foi sem dúvida, bastante gratificante, por nos permitir colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura e adquirir experiência.

Referências bibliográficas

- ACSM. (2000). *Manual de avaliação da aptidão física*. pp. 19-39.
- ACSM. (2000). *Guidelines for exercise testing and prescription*. 6th Edition.
- ACSM. (2010). *ACM's Guidelines for exercise testing and prescription*. 6th Edition. pp. 2-15.
- Anderson, E. A.; Nilsson, J.; Thorstensson, A. (1997) *Abdominal and hip flexors muscle activation during training exercises*. *European Journal Apply Physiology*, 75, 115-123.
- Bankoff, A. & Furlani, J. (1986). *Estudo eletromiográfico dos músculo reto abdominal e obliquo externo em diversos, na posição de decúbitodorsal*. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, 7 (2), 69-74.
- Bresges, L. (1980). *Natação para o meu neném*. Livro técnico, Rio de Janeiro, Brasil.
- Caderno de Referência Esporte (2013). *Avaliação física*. Rio de Janeiro, Brasil: Fundação Vale.
- Colado, S. & Moreno, M. (2001). *Fitness acuático*. Barcelona: Inde.
- Farias, S. (1988). *Natação: ensine a nadar*. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Hildenbrand, K. & Noble, L. (2004). *Abdominal muscle activity while performing trunk-flexion exercises using the ab roller, abslide, fitball, and conventionally performed trunk curls*. *Journal of Athletic Training*, 39 (1), 37-43.
- Kapandji, I.A. (1990) *Fisiologia Articular: Esquema comentado de mecânica humana* (volume 3 – tronco e coluna vertebral) São Paulo: Manole.
- Keberj, F. (2002). *Natação: algo mais que 4 nados*. Barueri: Manole.
- Lima, E. (2003). *A prática da natação para bebês*. Jundiaí: Fontoura.
- Louro, E. (2011). *Efeito de um programa de hidroginástica na composição corporal e na força muscular*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

Madormo, S. (2008). *Estimulação psicomotora aquática*. In: curso ministrado no I Congresso Brasileiro de Natação Infantil. São Paulo, Brasil.

Morés, G. (2011). *Atividades aquáticas na educação física escolar: uma abordagem pedagógica*. Revista Eletrônica da Univar, nº 7, pp. 120 – 125.

Okonkwo, N.M. (2012). *Energy expenditure and physiological responses to 60 minute Zumba aerobic sessions (group class versus home) in healthy adult females*. Tese de mestrado, University of Chester, Reino Unido.

Quirino, K. (2009). *A motivação em praticantes de hidroginástica*. Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

Ribeiro, E. (2005). *Comparação da eficácia de dois testes de abdominais através da análise electromiográfica*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal

Scarton, A. (2008). *Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora se água*. Tese de doutoramento, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Brasil.

Zatsiorsky, V.M. (1999). *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte editora.

Anexos

Anexo I- Convenção de Estágio

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 20 - 6300-359 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Abrange protocolo ou especificidade formativa? Sim Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: CLAUDIA PATRICIA CUNHA PONTE PIMENTA

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: _____

Curso: LICENCIATURA EM DESPORTO Tel.: 91 272 4940

E-Mail: patricia.pimenta7@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Nuno Caminha Serra N.º func.: _____

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coordenador: _____ N.º func.: _____

(atribuição aplicável) Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: SOLINCA - HEALTH AND FITNESS, S.A.

NIF: 505 200 597 E-mail: _____

Morada: SOLINCA DRAGÃO - ESTÁDIO DO DRAGÃO

Código postal: 4350-415 Localidade: PORTO

Telefone: 22 557 4700 Telemóvel: _____ Fax: _____

Supervisor: CLAUDIA SOFIA DA SILVA RIBEIRO

Habilitações académicas: LICENCIATURA Cargo/Função: FITNESS INSTRUCTOR

Tel. direto: 91 283 2684 E-mail: _____

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 17/10/2014 a 15/06/2015 Duração: 10 Meses

C *A*

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO

GESP.003.02
Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Atas de grupo, atividades aquáticas sala de exercício

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Claudia Roberta Cunha Ponte Pimenta N.º 5007337

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Nuno Miguel Lourenço Martins Serra

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Claudia Sofia da Silva Ribeiro

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

11/01/2014

Data

Claudia Roberta Pimenta

(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

12/01/2014

Data

Nuno Miguel Lourenço Martins Serra

(assinatura)


O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

13/01/2014

Data

Claudia Sofia da Silva Ribeiro

(assinatura e carimbo da Entidade)

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 2/2
---	---	------------------------------

3. CLÁUSULAS GERAIS

1.
O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG.
2.
Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).
3.
O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável).
4.
Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno.
5.
Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).
6.
A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local.
7.
No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica:
 - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
 - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
 - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.
- No caso dos cursos de Licenciatura:
 - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (R1.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
 - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
 - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.
- No caso dos cursos de Mestrado:
 - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.
8.
O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

<p>O Estudante</p> <p>11.7.10.9.12.0.1.4</p> <p><small>Data</small></p> <p>Claudio Roberto Pimenta</p> <p><small>(assinatura)</small></p>	<p>A Entidade</p> <p>SOLINCA</p> <p>Health and fitness SA</p> <p><small>Assinatura e carimbo</small></p>
---	--

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

<p>2.8.11.11.20.9.4</p> <p><small>Data</small></p>	<p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG</p> <p><small>(Assinatura e carimbo)</small></p>
--	---

Anexo II- Plano de Aula de ABS

Plano nº: 4

Modalidade: Aula Express ABS

Instrutora: Patrícia Pimenta



Data: 14 de Março de 2015

Duração: 20 minutos

Exercício	Descrição das Atividades	Rep.	Desc.
Sit-ups	Em decúbito dorsal, com os m.i. afastados as plantas dos pés viradas uma para a outra realiza-se a flexão do tronco de forma a tocar com as mãos nos pés	30	10''
Toca nos calcanhares	Em decúbito dorsal, com os m.i. fletidos e ligeiramente afastados, toca num calcanhar e noutro	2x15	
Abdominais com as pernas afastadas a tocar nos calcanhares e a ir ao meio	Em decúbito dorsal, com os m.i. fletidos e ligeiramente afastados, executa-se a junção dos dois exercícios acima referidos, executando assim o movimento (lado-meio-lado)	30	
Bicicleta	Em decúbito dorsal, com os m.i. em suspensão realiza-se o movimento de bicicleta com os m.i	1'	
Bicycle crunch	Em decúbito dorsal, com as mãos atrás da cabeça e o tronco e os m.i. em suspensão realiza-se o movimento de ligeira rotação do tronco de forma a tocar com o cotovelo no joelho contrário	20	
Com os m.i. engrupados desce e sobe os mesmos	Em decúbito dorsal, com os m.i. fletidos, desce e sobe os m.i. em simultâneo, realizando a sua extensão quando desce	25	
Puxa joelhos ao peito	Em decúbito dorsal, com o corpo em total extensão, engrupa-se o corpo de modo a chegar com o peito aos joelhos	25	
Prancha lateral-Prancha-Prancha lateral	Em decúbito lateral, com um antebraço e os pés apoiados no colchão permanece nessa posição, de seguida passa para decúbito ventral com os antebraços e os pés apoiados no colchão e o corpo todo alinhado, passando depois para prancha lateral para o outro lado	3'	

Prancha dinâmica lateral-normal-lateral	Em decúbito lateral, com um antebraço e os pés apoiados no colchão sobe e desce a bacia, de seguida passa para decúbito ventral com as mãos apoiadas no colchão sobe e desce o corpo formando um “V” invertido, passando depois para prancha lateral dinâmica para o outro lado	3’	
Dorsais só com a elevação do tronco	Na posição de decúbito dorsal, realização de dorsais só com a elevação do tronco	25	
Dorsais com a elevação do tronco e dos m.i.	Na posição de decúbito dorsal, realização de dorsais com elevação do tronco e dos m.i. em simultâneo	25	
Alongamentos	Alongamentos de toda a zona core e exercícios de relaxamento	4’’	

Anexo III- Plano de Aula de Hidroginástica

Plano nº: 2

Modalidade: Hidroginástica

Instrutora: Juliana Santos e
Patrícia Pimenta



Data: 18 de Maio de 2015

Duração: 60 minutos

Objetivos	Conteúdos	Descrição das atividades	Tempos
Desenvolver o sistema cardiorrespiratório, diminuir a percentagem de massa gorda e desenvolver a coordenação e a agilidade	Condicionamento cardiorrespiratório	Chuto à frente alternando m.i.	16
		Chuto ao lado	16
		Chuto à frente com chuto ao lado	16
		Mão ao calcanhar contrário à frente e abre	16
		Mão ao calcanhar contrário atrás e abres	16
		Toca alternadamente nos calcanhares à frente e atrás	24
		Salto com as mãos a tocar nos calcanhares à frente	8
		Salto com as mãos a tocar nos calcanhares atrás	8
		Salto com as mãos a tocar nos calcanhares à frente	8
		Chutos à frente alternando m.i.	16
		Chuto ao lado	32
		Chuto à frente com chuto ao lado	32
		Toca alternadamente nos calcanhares à frente e atrás	16
		Empurra a água para o lado	8

	Empurra 3x e arrasta	32
	Chuta 4 para cada lado	16
	Afasta a perna, abraça e arrasta	16
	Polichinelo	24
	Empurra a água para o lado	32
	Empurra 3x e arrasta	16
	Chuta 4 para cada lado	16
	Afasta a perna, abraça e arrasta	16
	Polichinelo	16
	Empurra a água para o lado	16
	Empurra 3x e arrasta	16
	Chuta 4 para cada lado	16
	Afasta a perna, abraça e arrasta	16
	Polichinelo	8
	Empurra a água para o lado	16
	Empurra 3x e arrasta	32
	Chuta 4 para cada lado	32
	Empurra a água para baixo alternadamente	24

Anexo IV- Plano de Aula de SQA

Plano nº: 1

Modalidade: SQA

Instrutora: Patrícia Pimenta



Data: 6 de Março de 2015

Duração: 20 minutos

Exercício	Descrição das Atividades	Rep.	Desc.
Skipings baixos	Em pé, subir e descer alternadamente os joelhos a um angulo 30º	30''	
Skipings médios	Em pé, subir e descer e alternadamente e os joelhos a um angulo de 50º	30''	
Skipings altos	Em pé, subir e descer alternadamente os joelhos até formar um angulo de 90º	30''	
Jumping jacks	Na posição de pé, com os m.i. juntos e os m.s. elevados e afastados, saltar e inverter a posição, afastando os m.i. e juntando os m.s.	1'	
Burpees	Na posição de agachamento com as mão apoiadas no chão, executar um salto apontado as mãos para o teto, voltar à posição de agachamento e realizando de seguida uma flexão	20	
Mountain climbers	Em decúbito ventral, com o peso do corpo sobre as mãos e os pés, trazer o joelho alternadamente o mais próximo da mão possível	1'	
Estafetas	Corrida de um lado para o outro de forma a alcançar um determinado ponto de cada lado	1'	
Puxa os joelhos ao peito	Em decúbito dorsal, com o corpo em total extensão, engrupa-se o corpo de modo a chegar com o peito aos joelhos	25	
Bicycle crunch	Em decúbito dorsal, com as mãos atrás da cabeça e o tronco e os m.i. em suspensão realiza-se o movimento de ligeira rotação do tronco de forma a tocar com o cotovelo no joelho contrário		
Prancha lateral-Prancha-Prancha lateral	Em decúbito lateral, com um antebraço e os pés apoiados no colchão permanece nessa posição, de seguida passa para decúbito ventral com os antebraços e os pés apoiados no colchão e o corpo todo alinhado, passando depois para prancha lateral para o outro lado	3'	
Prancha dinâmica lateral-normal-lateral	Em decúbito lateral, com um antebraço e os pés apoiados no colchão sobe e desce a bacia, de seguida passa para decúbito ventral com as mãos apoiadas no colchão sobe e desce o corpo formando um "V" invertido, passando depois para prancha lateral dinâmica para o outro lado	3'	10''
Alongamentos	Alongamentos de toda a zona core e exercícios de relaxamento	2'	

Anexo V- Plano de Aula de Natação para Bebés

Aulas nº: 1

Modalidade: Natação para Bebés

Professores: Carla Teixeira e
Patrícia Pimenta



Data: 7 de Março

Duração: 30 minutos

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Material
Ativação funcional	Preparar o organismo	Deslocamentos	Os bebés com a ajuda dos pais vão buscar as peças do puzzle que estão no cais da piscina e levam-nos para o outro lado da piscina	Puzzles
Parte fundamental	Desenvolver as habilidades aquáticas	Deslocamentos e saltos	A Professora encontra-se dentro de um círculo feito com esparguetes, os bebés mergulham para entrar no círculo, onde ficam a boiar e depois mergulham novamente e voltam para os seus pais	Esparguetes
			O bebé gatinha sobre um colchão que se encontra na água	Colchões
			Salto da borda da piscina para o pai	
Parte final	Relaxamento	Promover o retorno à calma	Em decúbito dorsal, com a pega dos pais, os bebés relaxam e brincam com as bolas	Bolas

Anexo VI- Plano de Aula de NataçãO C1

Aulas nº: 4,5 e 6

Modalidade: Natação C1

Professores: Alexandra Oliveira,
Cláudia Ribeiro e Patrícia Pimenta



Data: 11 de Dezembro

Duração: 45 minutos

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Material
Ativação funcional	Aquecimento do organismo e contacto com a água	Batimento de m.i. com apoio e respirações	Batimento dos m.i. sentados na berma da piscina	Esparguetes
			Realizar respirações, inspirando fora de água e expirando dentro de água, fazendo “bolinhas”	
			“Homem-aranha” à volta da piscina imergindo por baixo dos esparguetes, como se estes fossem pontes	
Parte fundamental	Propulsão e respiração	Batimento de m.i. com respiração com apoio	50m batimento de m.i. em decúbito ventral com esparguete, imergindo a cabeça e fazendo bolinhas	Esparguetes
		Batimento de m.i. com apoio	50m batimento de m.i. em decúbito dorsal com esparguete	
	Saltos		Salto à “pinguim”	
			Salto com um joelho apoiado na berma da piscina e o outro em suspensão e as mãos a apontar para o fundo da piscina, uma sobre a outra	
Parte final	Promover o retorno à calma	Relaxamento	Atividades lúdicas	Esparguetes, arcos, bolas

Anexo VII- Plano de Aula de Natação C1+

Aulas nº: 4,5 e 6

Modalidade: Natação C1+

Professores: Ana Trindade, Carla
Teixeira e Patrícia Pimenta



Data: 22 de Janeiro

Duração: 45 minutos

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Material
Aquecimento	Propulsão	Batimento de m.i. com apoio	100m batimento de m.i. em decúbito ventral com apoio	Placa
			100m batimento de m.i. em decúbito dorsal com apoio	
Parte fundamental	Propulsão e respiração	Batimento de m.i. com respiração com apoio	100m batimento de m.i. em decúbito ventral com respiração lateral com apoio	Placa
	Propulsão	Batimento de m.i. com um apoio	100m batimento de m.i. em decúbito dorsal com um apoio	
	Saltos		Salto com o joelho no chão	
Parte final	Retorno à calma	Relaxamento	Atividades lúdicas	Esparguetes, arcos, bolas

Anexo VIII- Plano de Aula de Natação C2

Aulas nº: 10,11 e 12
Modalidade: Natação C2
Professores: Patrícia Pimenta



Data: 23 de Abril de 2014

Duração: 45 minutos

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades
Aquecimento	Propulsão	Nado completo	50m de golfinhos
			50m crol
			50m costas
Parte fundamental	Propulsão	Nado completo com viragens	150m crol c/ viragem para costas
		Batimento alternado de m.i. e braçada de m.s. alternando crol com costas	150m de 3 braçadas de crol com rotação para 3 braçadas de costas
		Batimento alternado dos m.i. com braçada dos m.s. em simultâneo	150m de costas com os dois m.s. a realizar a braçada em simultâneo e a ficar 3seg com os m.s. esticados e juntos atrás da cabeça
	Saltar/Propulsão	Salto com nado completo e viragens	50m crol com partida do bloco
			50m costas com partida do bloco
			Estafetas a crol
			Estafetas a costas
Parte final	Retorno à calma	Atividades lúdicas	5min para brincar

Anexo IX- Plano de Aula de Nataçãõ C3

Aulas nº: 1

Modalidade: Natação C3

Professores: Patrícia Pimenta



Data: 6 de Maio de 2014

Duração: 45 minutos

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Material	
Aquecimento	Propulsão	Nado completo com viragens	100m crol		
			100m costas		
			100m bruços		
Parte fundamental	Propulsão	Técnica da pernada	100m de pernada de mariposa		
			100m de pernada de costas		
			100m de pernada de bruços		
			100m de pernada de crol		
		Técnica da braçada	100m de braçada de mariposa		Pullbuoy
			100 m de braçada de costas		
			100m de braçada de bruços		
			100m de braçada de crol		
		Salto com nado completo e viragens	4x 100m estilos		
			100m de estafetas a crol		
Parte final	Retorno à calma	Relaxamento	Atividades lúdicas		

Anexo X- Plano de Treino



solinca
EVERYONE EVERYWHERE

PROGRAMA DE TREINO

NOME Ivone Almeida
INICIO 30-02-15 Nº SÓCIO 25910

1 Reprogramação <u>30 Mar 2015</u> Até 31 má	2 Reprogramação _____ Até 31 má	3 Reprogramação _____ Até 31 má
--	---------------------------------------	---------------------------------------

DADOS IMPORTANTES

FCT FC MIN FC MÁX FC REP 75 TA TAS 155 TAD 14 IND CA
ALT 152 PESO INI 58,5 IDEAL INI 52 S.MG 20 S.MG IDEAL 18 IMC 23,5

OBSERVAÇÕES

OBJECTIVOS A ALCANÇAR

SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA PERDA DE PESO TONIFICAÇÃO PERFORMANCE GERIR STRESS
ALIMENTO DE MASSA MUSCULAR

AULAS DE GRUPO / TREINO FUNCIONAL

ACTIVIDADE	PERIODICIDADE	OBSERVAÇÕES
Zumba Localizada	1x por semana	Perda de peso
Bodystep	"	Tonificação
ABS	"	Perda de peso e tonificação
	"	Tonificação

SERVIÇO DE SPA

SERVIÇO	OBJECTIVO
Massagem	Relaxamento

ACTIVIDADES DE PISCINA

SERVIÇO	OBJECTIVO
Piscina	Resistência

INSTRUTOR Patrícia Pimenta

REGISTO DE ACTIVIDADES DE SÓCIO

DATA	K-CALORIAS

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA ②

EXERCÍCIO	Nº SERIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib
Pectoral	3	15	15
Leg Press			50
Abductor			25
Abductor			25
Glute			25
Pull down			25
Lower back			15

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

	T - TEMPO	V - VELOCIDADE/RPM	N - NÍVEL
PASSADIERA ①	20'	6	2
CROSS-TRAINER			
BICICLETA			
REMO			
STEPWAVE ⑤	10'	85-95	6
VARIO			
TOP			

OBSERVAÇÕES
30" de descanso entre séries

DICA DO TREINADOR
Opte por uma alimentação saudável e equilibrada.
Bom Treino!

solinca
EVERYONE EVERYWHERE