



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Dina Maria Pires Martins

julho | 2015





Relatório de Estágio
Licenciatura em Desporto

Dina Maria Pires Martins

Julho | 2015



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Sabugal +



Dina Maria Pires Martins

Relatório para obtenção do grau de licenciatura em Desporto

Julho 2015

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação da Guarda

Endereço: Avenida Doutor Francisco Sá Carneiro 50, Guarda, Portugal

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Diretora do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Local de Estágio

Instituição Acolhedora de Estágio: Sabugal +

Endereço: Rua Joaquim Manuel Correia s/n

Diretor Técnico da Instituição: Dr. Marco Capela

E-mail: marcocapela@hotmail.com

Tutor de Estágio: Dr. Marco Capela (Licenciado em Desporto pela ESDRM)

Nome do Discente: Dina Maria Pires Martins

Número de Aluno: 5007051

Data de Início: 25 de Setembro de 2014

Data de Finalização: 29 de Julho de 2015

Total de Horas do Estágio: 565 horas

Agradecimentos

Agradeço à minha família, pelo apoio que me deram nessa etapa da minha vida, pois eu sei que sem a ajuda deles não conseguiria.

Agradeço também aos meus amigos, António Manuel, Ana Simão, Bruno Santos, Catarina Pereira, Celestino Ferreira pelo apoio que me deram ao longo destes anos, pois foram e serão pessoas que quero manter ao longo da vida.

Agradecer ao meu orientador de estágio Professor Doutor Pedro Matos Esteves pelo apoio na realização do estágio.

Agradeço a todos a equipa do Sabugal +, desde os elementos da receção e limpeza, pelo apoio e disponibilidade que sempre demonstraram. Nomeadamente ao meu tutor de Estágio, Marco Capela, por me ter acolhido como estagiária por me ter acompanhado ao longo deste ano de estágio curricular e me ter transmitido conhecimentos fulcrais a minha evolução. Ao Daniel Domingues, Ricardo Franco e Telmo Vaz, PT's que se mostraram sempre disponíveis.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, mais concretamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por proporcionar toda uma aprendizagem polivalente, isto tudo não era possível sem o corpo docente da licenciatura de desporto e como tal, desde já um muitíssimo bem-haja.

Resumo

O relatório é resultado do estágio curricular que foi desenvolvido neste último ano de licenciatura em desporto, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O estágio foi realizado no ano letivo de 2014/2015, no Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal e teve como principal foco a integração e aperfeiçoamento dos conhecimentos adquiridos ao longo do Curso de Desporto.

Durante este período adquiri e desenvolvi competências relacionadas com a atividade física, nomeadamente, avaliação e prescrição do exercício, aulas de grupo, aulas de hidroginástica, acompanhamento de clientes na sala de treino e participação nas atividades dentro e fora da instituição.

O presente relatório está estruturado por partes que pretendem demonstrar todas as atividades desenvolvidas com a sua respetiva descrição e análise crítica. No seu total São cinco partes, em que na primeira fiz uma breve caracterização da instituição acolhedora, a segunda parte plano de estágio e objetivos do mesmo. Numa terceira é apresentada a revisão da literatura, em quarto das atividades desenvolvidas no decorrer desta etapa e na quinta fiz uma reflexão crítica sobre a minha experiência.

PALAVRAS- CHAVE: Atividade Física; Benefícios da Atividade Física; Prescrição do Exercício.

Índice Geral

| | |
|--|------|
| Ficha de Identificação do Estágio Curricular | i |
| Agradecimentos | ii |
| Resumo | iii |
| Índice Geral | iv |
| Índice de Figuras | vi |
| Índice de Tabelas | vii |
| Siglas | viii |
| Introdução..... | 1 |
| Parte I. Caracterização da Instituição | 3 |
| 1. Caracterização da Entidade Acolhedora..... | 4 |
| 1.1. A empresa Sabugal+ | 4 |
| 1.1.1. Piscinas Municipais..... | 5 |
| 1.1.2. Pavilhão Municipal | 6 |
| 1.1.3. Ginásio..... | 6 |
| 1.1.4. Sala de Aulas de Grupo | 7 |
| 1.1.5. Gabinete de Avaliação..... | 7 |
| 1.2. Organigrama..... | 8 |
| 1.3. Inventário | 9 |
| Parte II. Plano de Estágio: Objetivos gerais e específicos | 10 |
| 2.1. Objetivos do Estágio | 11 |
| 2.1.1. Objetivos Gerais | 11 |
| 2.1.2. Objetivos Específicos..... | 11 |
| 2.2. Horário de Estágio..... | 13 |
| Parte III. Atividades Desenvolvidas | 14 |
| 3.1. Acompanhamento na sala de treino | 17 |
| 3.1.1. Definição Geral..... | 17 |
| 3.1.2. Atividade Física e seus benefícios | 18 |
| 3.1.3. Treino de força..... | 20 |
| 3.1.3.1. Força-resistência | 20 |
| 3.1.3.2. Importância do treino da força..... | 21 |

| | |
|---|----|
| 3.2. Avaliação Inicial e Prescrição do Treino..... | 23 |
| 3.2.1. Avaliação da Condição Física | 23 |
| 3.2.1.1. Testes e Protocolos | 24 |
| 3.2.2. Prescrição do Exercício Físico | 27 |
| 3.2.3. Prescrição do treino de força na sala de exercício | 29 |
| 3.3. Hidroginástica | 32 |
| 3.3.1. Hidroginástica: Conceito, Benefícios e Programas | 32 |
| 3.4. Aulas de Grupo | 34 |
| 3.5. Divulgação e promoção..... | 35 |
| 3.6. Ações de Formação | 40 |
| Reflexão Crítica | 41 |
| Referências Bibliográficas | 45 |
| Anexos | |
| Anexo I | |
| Plano de Estágio | |
| Planeamento Anual | |
| Anexo II | |
| Exemplo de Ficha de observação de aulas | |
| Anexo III | |
| Planos de Aula de Hidroginástica | |
| Anexo IV | |
| Planos de Treino | |
| Plano de treino de acompanhamento geral do Ginásio | |
| Anexo V | |
| Fichas de Avaliação Física | |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Entrada do Pavilhão e Piscinas Municipais | 4 |
| Figura 2 - Recepção | 4 |
| Figura 3 - Recepção | 4 |
| Figura 4 - Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal | 4 |
| Figura 5 - Piscina Municipal | 5 |
| Figura 6 - Material de hidroginástica | 5 |
| Figura 7 - Material de natação | 5 |
| Figura 8 - Tanque de aprendizagem..... | 5 |
| Figura 9 - Pavilhão Municipal | 6 |
| Figura 10 - Sala de Cardiofitness e musculação | 6 |
| Figura 11 - Máquinas de cardiofitness | 6 |
| Figura 12 - Máquinas de musculação | 6 |
| Figura 13 - Sala de aulas de grupo..... | 7 |
| Figura 14 - Mesa de apoio do gabinete de avaliação | 7 |
| Figura 15 - Tabelas de referência | 7 |
| Figura 16 - Organigrama da Instituição | 8 |
| Figura 17 - Burpee's | 36 |
| Figura 18 - Agachamento com uma perna no step e salto para trocar de perna..... | 37 |
| Figura 19 - Agachamento com kettlebell com pés no step | 37 |
| Figura 20 - Abdominal cruzado com bola medicinal de 3Kg | 37 |
| Figura 21 - Front Squat – Agachamento com barra à frente | 38 |
| Figura 22 - Skipping baixo na escada de treino..... | 38 |
| Figura 23 - Alongamento dos principais grupos musculares | 38 |
| Figura 24 - Cartaz da Campanha Estudante | 39 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 – Inventário de Material..... | 9 |
| Tabela 2 – Horário e funções a desempenhar..... | 13 |
| Tabela 3 – Efeitos benéficos do exercício regular na saúde (Barata, 2005) | 19 |
| Tabela 4 – Testes e protocolos de avaliação física (ACSM, 2011) | 24 |

Siglas

ACSM - American College of Sports Medicine

CIDESD - Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva

Bat - Batimentos

ESECD - Escola Superior de Educação e Desporto

FC- Frequência Cardíaca

FPN- Federação Portuguesa de Natação

IMC- Índice de massa Corporal

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

OMS - Organização mundial de saúde

KG - Quilograma

PAR Q - Physical Activity Readness Questionnaire

PAS- Pressão Arterial Sistólica

PT - *Personal Trainer*

RM - Repetições Máximas

Vel - Velocidade

VO2 - Volume de Oxigénio

Introdução

O estágio é uma disciplina curricular do terceiro ano da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação e Comunicação e Desporto, inserida no Instituto Politécnico da Guarda.

O plano de estágio determinado no início do ano letivo encontra-se no anexo I (Modelo GESP.003).

O estágio é uma unidade curricular com a componente mais prática e a sua principal função foi a promoção na área da prescrição da atividade física. Este foi muito importante na minha formação permitindo vivenciar experiências muito próximas da nossa realidade futura permitindo desenvolver conhecimentos em diversas áreas específicas de intervenção.

O local de estágio escolhido foi uma empresa municipalizada, Sabugal +. O que influenciou a sua escolha foi, situar-se na cidade onde resido pois, pelo facto de ser trabalhadora estudante tinha mais dificuldade em compatibilizar horários.

As tarefas por mim realizadas enquanto estagiária foram as seguintes:

- Elaboração de fichas de observação das aulas de Hidroginástica, aulas de grupo e treinos de ginásio;
- Elaboração e acompanhamento de planos de treino, respetivas avaliações físicas e planeamento e periodização do treino para três clientes do ginásio;
- Elaboração e instrução de planos de coadjuvância nas aulas de Hidroginástica;
- Elaboração e instrução da totalidade dos planos de aula de Hidroginástica;
- Levantamento e elaboração do inventário do material do ginásio;
- Participação nas atividades desenvolvidas pelo ginásio;
- Organização e acompanhamento de um evento de promoção do ginásio;
- Participação em duas ações de formação.

Quanto a estrutura do relatório de estágio, este foi organizado nas seguintes partes:

- **Parte I** - Caracterização da instituição.
- **Parte II** - Plano de Estágio: Apresentação dos objetivos gerais e específicos.

- **Parte III - Atividades Desenvolvidas:** Descrição e análise crítica de todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio e sua contextualização nas referências bibliográficas.
- **Reflexão crítica:** exposição final da minha opinião quanto à passagem pela instituição de acolhimento, relativo ao trabalho proposto, ao desenvolvido assim como algumas sugestões de possíveis tarefas a desenvolver.
- **Referências Bibliográficas.**

O relatório em causa tem como principal objetivo dar a conhecer todas as atividades que desenvolvi como estagiária.

Parte I.

Caracterização da Instituição

1. Caracterização da Entidade Acolhedora

1.1. A empresa Sabugal+

A Sabugal+ era uma Empresa Municipal que tinha como objetivo promover, apoiar e desenvolver atividades de carácter cultural, social, patrimonial, desportivo, recreativo, turístico e ambiental no município do Sabugal.

A Sabugal + foi criada em 2004, pela Câmara Municipal do Sabugal, com o objetivo de assegurar o funcionamento de diversas estruturas municipais concluídas. A empresa era responsável pelo Museu/Auditório Municipal, pelas Piscinas e Gimnodesportivo Municipais (Fig. 1, 2, 3, 4), pelo Estádio Municipal/ Pista de atletismo, rede de informação turística, centro de negócios transfronteiriço e praia fluvial do Sabugal.



Figura 1 - Entrada do Pavilhão e Piscinas Municipais



Figura 2 - Recepção



Figura 3 - Recepção



Figura 4 - Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal

1.1.1. Piscinas Municipais

O complexo de piscinas foi homologado pela FPN para prova de natação pura e é composto por dois tanques:

- Piscina com 25x12,5 metros (Fig. 5), 6 pistas e profundidade entre 1,2 e 2m .

Dispõe de todo o equipamento necessário para competições e treino (Fig. 6), como blocos, separadores de pistas e festões regulamentares, entre outros.



Figura 5 - Piscina Municipal



Figura 6 - Material de hidrogenástica

- Tanque de aprendizagem com 12,5x8 metros e profundidade de 0,70m a 1,10m (Fig. 8). Para a utilização em atividades organizadas, existe equipamento diverso (Fig. 7).



Figura 7 - Material de natação



Figura 8 - Tanque de aprendizagem

1.1.2. Pavilhão Municipal

O recinto (Fig. 9) dispõe de marcações para a prática de andebol, futsal, basquetebol e voleibol. Tem sido utilizado por clubes locais para treino das suas equipas e realização de jogos oficiais, pelas escolas para aulas de Educação Física ou Desporto Escolar e por outros grupos organizados para a prática, principalmente, de futsal.



Figura 9 - Pavilhão Municipal

1.1.3. Ginásio

Para trabalho complementar de preparação, existe no edifício, uma parte que alberga estas instalações desportivas, um pequeno ginásio (Fig. 10, 11, 12). Está equipado com espelhos, espaldares, colchões, máquinas de cardiofitness e máquinas de musculação.



Figura 10 - Sala de Cardiofitness e musculação



Figura 11 - Máquinas de cardiofitness



Figura 12 - Máquinas de musculação

1.1.4. Sala de Aulas de Grupo

Esta sala (Fig. 13) destina-se à realização de aulas de grupo, como por exemplo, de dança, de circuitos e de karaté.



Figura 13 - Sala de aulas de grupo

1.1.5. Gabinete de Avaliação

Local destinado à medição antropométrica dos clientes, onde podemos encontrar uma balança, fita métrica, fita de perímetros e tabelas dos valores indicativos de cada parâmetro medido (Fig. 14 e 15).



Figura 14 - Mesa de apoio do gabinete de avaliação



Figura 15 - Tabelas de referência

1.2. Organigrama

De seguida podemos ver a figura 16 que representa um organigrama da equipa da empresa municipalizada Sabugal +, antes da mesma ter transitado para o Município.

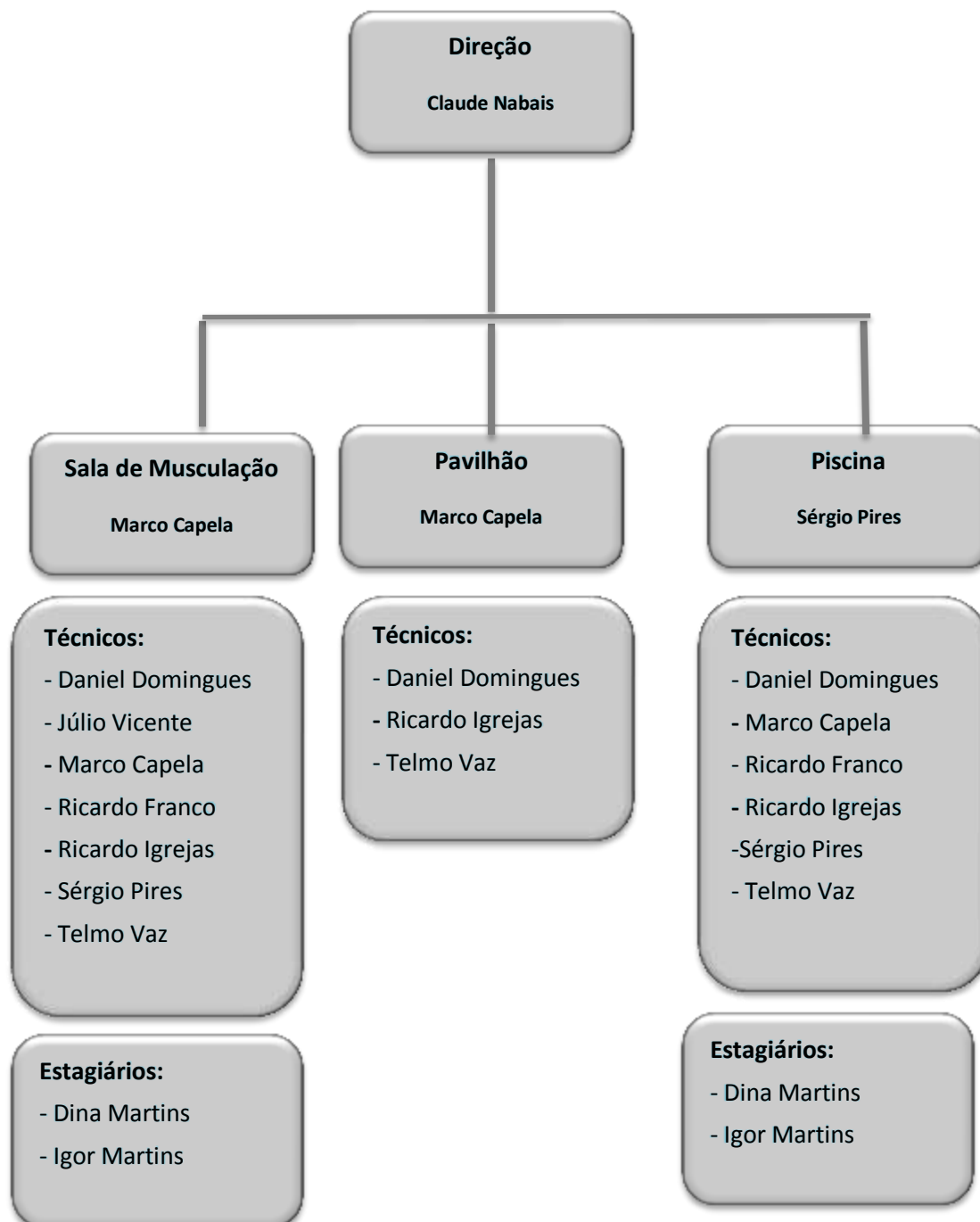


Figura 16 - Organigrama da Instituição

1.3. Inventário

Foi realizado um inventário para todo o material existente na sala de musculação e sala de grupo bem como do material existente na piscina. A relação desse material está descrita na seguinte tabela.

Tabela 1 – Inventário de Material

| Espaço | | | |
|--------------------|------------------------------------|----|---------------------------|
| 1 | Pavilhão | | |
| 2 | Piscinas | | |
| 1 | Sala de cardiofitness e musculação | | |
| 1 | Sala de aulas de grupo | | |
| Piscina | | | |
| 20 | Tollboy | 10 | Argolas |
| 20 | Prancha | 20 | Halteres Gim |
| 10 | Bolas | 20 | Aquatubo |
| 20 | Coletes | 6 | Colchões |
| Sala de Musculação | | | |
| 1 | Butterfly | 1 | Barra Z |
| 1 | Banco extensor/ flexor | 2 | Halteres 10 kg |
| 1 | Medidor composição corporal | 2 | Halteres 12,5 kg |
| 1 | Balança | 2 | Halteres 15 kg |
| 3 | Bicicleta | 2 | Halteres 17,5 kg |
| 1 | Remo | 2 | Halteres 20 kg |
| 2 | Passadeira | 4 | Bola medicinal 6/5/3/2 Kg |
| Sala de Grupo | | | |
| 10 | Fittball | | |
| 22 | Step | | |
| 4 | Halteres 0,5 kg | | |
| 5 | Halteres 1 kg | | |
| 10 | Halteres 2 kg | | |
| 7 | Halteres 3 kg | | |
| 7 | Halteres 4 kg | | |
| 30 | Colchões | | |

Parte II.

Plano de Estágio:

Objetivos gerais e específicos

2.1. Objetivos do Estágio

Os objetivos constituem a finalidade de qualquer trabalho ou relatório, ou seja, a meta que se pretende atingir com a elaboração da pesquisa ou do trabalho (estágio). São os objetivos que indicam o que uma pessoa realmente vai fazer e quer fazer, e a sua definição clara ajuda em muito na tomada de decisões quanto aos aspetos metodológicos e prático, afinal, temos que saber o que queremos fazer, para depois resolvermos como proceder para chegar aos resultados pretendidos. Nos pontos seguintes vão ser apresentados em primeiro lugar os objetivos gerais do estágio curricular e logo a seguir os objetivos específicos delimitados por área de trabalho desempenhado.

2.1.1. Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar competências que correspondam à minha formação da entidade de acolhimento;
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica em função das necessidades da entidade de acolhimento;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Caracterizar a organização em termos da sua estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos e externos;
- Avaliar pontualidade e assiduidade;
- Organizar o material necessário à realização das referidas aulas.

2.1.2. Objetivos Específicos

- Observar e analisar as metodologias adotadas nas aulas de grupo por profissionais da entidade acolhedora de forma a promover a aquisição de competências;
- Planear sessões de treino em aulas de grupo e sala de ginásio;

- Colaborar no processo de avaliação da aptidão física, tendo em conta os objetivos e necessidades de cada indivíduo;
- Organizar atividades no seio da instituição com vista a promover a adesão ao exercício, como por exemplo atividades físicas ao ar livre, que possibilitem a prática de atividade física a todos os interessados.

2.2. Horário de Estágio

A carga horária do estágio curricular compreendeu um total de 565 horas, distribuídas ao longo do ano letivo.

No início do estágio, o horário foi estabelecido da seguinte forma: às quartas-feiras e quintas-feiras, turno das 16h00 às 21h30, concebendo um total de cinco horas e meia diárias. A partir de março foi adicionado mais um dia no estágio. A tabela 2 apresenta, de forma mais detalhada o horário e funções a desempenhar.

Salvo raras exceções, foi necessário permanecer fora do horário pré- estabelecido devido a realização do *open day* que foi num sábado, ao campeonato nacional de triatlo que foi num fim de semana.

Tabela 2 – Horário e funções a desempenhar

| Dias da Semana | | | |
|-------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| | Quarta- feira | Quinta- feira | Sexta - feira |
| 16h00 - | Sala de Musculação | Sala de Musculação | Sala de Musculação |
| 18h00- 18h45 | | Aula de Hidroginástica | |
| 20h15- 21h30 | | Sala de Musculação | |

Parte III.

Atividades Desenvolvidas

Todo o estágio decorreu de forma organizada para que a integração com os clientes fosse feita o mais naturalmente possível.

Desde o início os objetivos traçados dividiam o estágio em duas partes iniciais, a primeira relacionada com a integração na rotina do ginásio, funcionamento e conhecimento dos clientes, a segunda consistia na parte mais prática que teria como objetivo prescrever exercícios, dar aulas e acompanhar os clientes nos seus treinos.

Relativamente à primeira parte do estágio, esta consistia no trabalho de observação de aulas de grupo e hidroginástica (Anexo II), bem como de acompanhamento na sala de exercício.

Todas estas tarefas constituíram a fase de integração para que esta fosse feita de forma gradual, com o objetivo de criar alicerces de informação do funcionamento do ginásio.

Fez ainda parte desta fase de adaptação e observação, com o objetivo de aumentar a proximidade e o contacto com os clientes, a prática das aulas, nomeadamente aulas de Hidroginástica, Localizada e sessões de treino na sala de exercício. Quando não fosse possível a realização das mesmas, tinha oportunidade de assistir de fora.

Umás semanas depois, mas ainda nesta fase inicial foi-me pedido para realizar o acompanhamento de alguns clientes na realização dos seus planos de treino (Anexo IV), desde o aquecimento até à primeira sessão de exercícios do plano, intervindo sempre que necessário para dar feedback, corrigir movimentos e motivar para o cumprimento do plano, com o intuito de tomar conhecimento dos exercícios iniciais de cada treino bem como ganhar confiança dos clientes.

Nesta primeira etapa foram ainda desenvolvidos uns novos planos de treino (Anexo IV), com uma nova metodologia para tornar o cliente mais autónomo na realização do seu treino. O objetivo desta metodologia era permitir ao cliente, após a prescrição do professor, tentar mais autonomamente possível realizar o seu plano, embora o professor estivesse presente para correções dos exercícios.

Ainda na fase de integração mas numa variante de maior contacto com os clientes, uma das minhas tarefas era abordá-los, integrá-los no espaço e nos exercícios, explicar o funcionamento do ginásio e equipamentos, realizar a pesagem inicial, prescrever

exercícios, incentivar à respectiva limpeza, localização, arrumação do material usado, acompanhamento na realização dos exercícios e apoio em qualquer outra circunstância.

Nesta segunda fase, a maioria do tempo foi ocupada com os clientes nas salas de exercício. Nesta altura a meu cargo ficou a avaliação inicial e reavaliações para comparação de resultados, bem como a ajuda no cumprimento da primeira repetição dos exercícios dos planos de treino.

3.1. Acompanhamento na sala de treino

3.1.1. Definição Geral

Esta foi a tarefa que me acompanhou desde os primeiros dias até aos últimos dias de estágio. O objetivo desta tarefa eram integrar o cliente, ajudar a realizar os exercícios, posicionar o material para a execução dos planos, conversar com os clientes de forma a conhece-los um pouco melhor para que se sintam apoiados e que tenham motivação e confiança nos seus treino para cumprir os objetivos inicialmente propostos.

É de salientar que a participação como instrutora foi uma das atividades mais prazerosas ao longo de todo o estágio uma vez que esta permitiu que eu desenvolvesse parte da minha autonomia.

Este acompanhamento normalmente era feito de uma forma geral, ou seja, acompanhava todos os clientes que entravam na sala de exercício.

No entanto, fiz a avaliação e prescrição individualizada de 3 clientes, desde a avaliação inicial, ao planeamento dos treinos e respetivo acompanhamento. Estes três clientes foram seguidos por mim mas sempre com a supervisão atenta do meu tutor.

Os Planos de treino: Tinha que ordenar os planos de treino dos clientes, pois estas por vezes encontravam-se fora do seu devido local, causando algum desconforto aos clientes pelo tempo de procura do seu plano. Os planos encontravam-se distribuídos pela letra inicial do nome do cliente, para facilitar a procura. Esta tarefa era importante para manter um bom funcionamento do ginásio.

Como forma de melhorar a minha prestação no que se refere ao acompanhamento na sala de treino, tive necessidade de realizar pesquisas bibliográficas relativas à atividade física e seus benefícios, aos vários aspetos relacionados com o treino de força, bem como aos vários testes e protocolos de avaliação física e posterior prescrição, como passo a citar de seguida.

3.1.2. Atividade Física e seus benefícios

Nos dias de hoje, a prática de atividade física é muito valorizada em termos sociais e para o desenvolvimento da saúde pública. A atividade física reveste-se, assim cada vez mais de uma maior importância para a conservação, restituição e melhoria da saúde do ser humano Barata, T. (1997); Wilmore, J. & Costill, D. (2001).

Segundo os mesmos autores, quando a atividade física é realizada regularmente é considerada uma componente importante de um estilo de vida saudável.

Com o exercício o organismo vai desencadear um conjunto de adaptações ao esforço, algumas das quais estão mais relacionadas com a saúde, pois vão auxiliar na prevenção primária de doenças cardiorrespiratórias Wilmore, J. & Costill, D. (2001)..

Segundo Barata, T. (2005) a atividade física é toda a atividade muscular ou motora, assim sendo é tudo aquilo que implica movimento, força ou manutenção da postura.

Barata, T. (2005) diz-nos também que a atividade física pode ser de dois tipos:

- Atividade física espontânea, informal e não estruturada “é aquela que se integra na sua vida diária e dela faz parte, quer porque se precisa, quer porque se gosta” Barata, T. (2005);
- Atividade física programada, organizada ou estruturada “obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão, tem tempos das sessões definido, etc...” Barata, T. (2005).

O mesmo autor, afirma que “hoje em dia é consensual que uma não dispensa a outra, pelo que para a população geral o ideal é praticar ambas, porque complementam-se.”

Barata, T. (2005) enumera os efeitos benéficos do exercício (regular), como podemos ver na tabela 3.

Tabela 3 – Efeitos benéficos do exercício regular na saúde (Barata, 2005)

| Por aparelho | Efeitos promovidos |
|---|--|
| No peso e na composição corporal | Diminui a gordura corporal; Fundamental na prevenção e tratamento da obesidade; Preserva a massa muscular. |
| Na prevenção e tratamento da diabetes | Otimiza a ação da insulina; Baixa a glicémia; Fundamental na prevenção e tratamento da diabetes tipo dois. |
| Na prevenção das doenças cardiovasculares | Previne e melhora a hipertensão arterial; Previne e melhora as alterações de gorduras no sangue; Triglicéridos, colesterol total e suas funções; A sua ação na insulina é muito importante a este nível também. |
| No funcionamento do coração | Melhora o seu funcionamento (o coração é um músculo muito treinável); Confere-lhe estabilidade elétrica, protegendo-o de arritmias graves; Aumenta a sua irrigação, tornando-o menos vulnerável a um ataque. |
| Na circulação venosa | É a melhor prevenção das varizes. |
| Na composição do sangue e no risco de trombose | Diminui a tendência das plaquetas entupirem os vasos (agregação); Diminui a concentração de certas substâncias que conferem excessiva tendência de coagulação ao sangue, e que aumentam o risco de trombozes. |
| Na imunidade | Aumenta a capacidade de defesa a infeções; Certos cancros são mais frequentes em indivíduos sedentários. |
| No aparelho locomotor | Aumenta a massa óssea prevenindo a osteoporose; Aumenta o tónus muscular, melhorando a postura e a força; Melhora a saúde das articulações; Evita as limitações de movimento e melhora a flexibilidade; Melhora a estrutura dos tendões e do colagénio. |
| No crescimento e desenvolvimento | Promove o desenvolvimento físico, psíquico, e social mais harmonioso nas crianças e jovens; Aumenta o repertório psico-motor. |
| Na evicção de drogas | Útil no combate á toxicodependência; Talvez ajude a motivar quem quer deixar de fumar ou beber a faze-lo. |
| A nível psicológico | Importante ação antidepressiva; Reduz o estado de ansiedade; Melhora a função cognitiva; Melhora a auto estima e autoconfiança; Diminui o stress e por isso a libertação basal de adrenalina, o que é importante em termos de risco de ataque cardíaco e de obesidade abdominal. |

3.1.3. Treino de força

A força apresenta-se subdividida em modalidades mas é necessário notar que a mesma apresenta diferentes formas de manifestações que podem ser consideradas sob os aspetos geral e específico. A força geral manifesta-se pela ação de todos os grupos musculares, independentemente da modalidade desportiva, enquanto a força específica manifesta-se através da ação de grupos musculares diretamente implícitos na modalidade desportiva Weineck, J. (2002).

Podemos, assim, apresentar três principais formas de força: força máxima, força velocidade e força resistência Harre (1976), Martin (1977), Frey (1977) citado por Weineck, J. (2002). Destacamos, em seguida, a força resistência, que pode igualmente ser utilizada através da expressão “resistência à força ou resistência da força”. O termo força resistência traduz aparentemente melhor dominante “força” num processo de resistência.

3.1.3.1. Força-resistência

A força resistência é, de acordo com Harre (1976, citado por Weineck, J. 2002), a capacidade que o organismo tem de se opor ao cansaço para um esforço de longa duração.

Existem vários critérios para se calcular a intensidade de um estímulo de acordo com a percentagem da força de contração máxima e o volume dos estilos, ou seja, a soma das repetições. A intensidade da força, o volume do estímulo e a sua duração vão influenciar o modo de produção de força.

O trabalho e desenvolvimento da força resistência suporta-se em importantes bases, que segundo o autor Reif (1992, citado por Weineck, J. 2002), constituem um fator determinante da performance em todos os desportos de resistência, com padrões e critérios claramente definidos. Para ser eficaz, este tipo de treino pressupõe que sejam assegurados aspetos como o desenvolvimento das capacidades de força associados à modalidade em questão. Posto isto, importa compreendermos os principais critérios de uma eficaz e correta aplicação do treino da força resistência. Estes estabelecem uma orientação sobre os grupos musculares principais (agonistas e antagonistas), são um

efeito fisiológico controlado, bem como representam uma identidade associativa entre as formas de treino e os modelos característicos da competição.

Ao longo do ano, as modalidades desportivas exigem um determinado desenvolvimento e evolução de capacidades de resistência específicas, o que necessita de um aumento significativo de estímulos de treino no decorrer do mesmo. Assim, de acordo com Reif (1992, citado por Weineck, J. 2002), um treino eficaz, é aquele que respeita o desenvolvimento da elaboração dos conteúdos de treino, de forma harmoniosa, assegurando o controlo regular da repetição através da documentação que analisa e contabiliza os exercícios efetuados.

A força velocidade é uma das principais formas particulares da força resistência e apresenta um enorme destaque para todos os desportos nos quais são realizados, durante bastante tempo movimentos efetuados em força-velocidade ou os movimentos explosivos das extremidades ou do tronco que contribuem, de certa forma, para determinar a qualidade de desempenho. Esta depende essencialmente da capacidade de recuperação dos músculos implicados no esforço, exigindo um desenvolvimento vigoroso de resistência aeróbia e anaeróbia.

3.1.3.2. Importância do treino da força

O treino da força constitui um reforço dos músculos mais pequenos, trabalhando em auxílio dos principais músculos no desenrolar dos movimentos.

Podemos apresentar o resultado do estudo do American College of Sports Medicine (ACSM), em 2002, que refere a importância do treino da força como um método eficaz para o desenvolvimento da estrutura esquelética, melhorando a aptidão física das populações.

Com o treino da força melhoram os níveis da qualidade de vida, da saúde e da estética, redução de doenças, melhoria das tarefas do dia-a-dia ou na modificação da composição corporal, reforço e saúde articular, prevenção e tratamento de lesões. O treino da força apresenta também grandes melhorias ao nível das capacidades funcionais bem como no aumento da massa muscular ACSM (2002). Se o objetivo é aumentar a massa muscular, o treino da força promove o seu desenvolvimento assim como o desempenho físico.

Mais especificamente podemos apontar alguns pontos benéficos com o treino da força. A massa magra aumenta, originando a consequente redução da massa gorda, a predisposição mental para uma atividade diária melhora significativamente, associada à redução da ansiedade e depressão.

As tarefas do quotidiano exigem determinadas solicitações físicas que, aquando do treino da força, aumentam a sua eficácia e desempenho, tornando-as muito mais simples e fluentes.

Assim, considerando as vantagens do treino de força, os diferentes objetivos e métodos de treino, é atualmente aceite que este deve estar incluído em qualquer programa de atividade física ou desportiva.

3.2. Avaliação Inicial e Prescrição do Treino

A avaliação de novos clientes era executada no gabinete de avaliação física e consistia em medir a altura, tomar nota da idade bem como da data da primeira medição e realizar a pesagem na balança de bio impedância. Após isto, através dessa pesagem retiramos o valor do peso, IMC, % de massa gorda, % de massa muscular, valor do metabolismo (Kcal-diária), massa óssea e a gordura visceral. Após anotados esses valores eram comparados com as tabelas afixadas no gabinete como valores padrão.

Para além da mensuração destes valores era também feito um questionário para detetar possíveis problemas de saúde e definir os objetivos (Anexo V).

Depois de feita esta avaliação procedíamos à elaboração dos respetivos planos de treinos para posterior acompanhamento na sala de exercício.

A prescrição do treino tinha em conta todos os elementos recolhidos do cliente, tais como, avaliação física, definição de objetivos, questionário de saúde e condição física geral do mesmo.

Como forma de facilitar e melhorar a avaliação e prescrição do treino, foram feitas pesquisas em livros e internet, conforme referências bibliográficas que passo a citar.

3.2.1. Avaliação da Condição Física

Segundo o ACSM (2011), as avaliações pretendem medir três componentes da aptidão física do indivíduo, nomeadamente: Capacidade aeróbia, Composição corporal e função muscular.

É graças a estas avaliações e reavaliações que podemos identificar o estado de saúde do indivíduo, bem como traçar e calendarizar de forma efetiva as metas a alcançar de acordo com aquilo que são os objetivos do cliente.

3.2.1.1. Testes e Protocolos

De seguida e de acordo com o ACSM (2011), estão descritos alguns protocolos que podem ser utilizados nas avaliações dos nossos clientes.

Tabela 4 – Testes e protocolos de avaliação física (ACSM, 2011)

| ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO | | |
|--|---|-----------------------------|
| Protocolo | Procedimentos | Material |
| Physical Activity Readiness Questionnaire | Este questionário deve ser preenchido pelo avaliador. Este instrumento depois de ser aplicado, permite identificar sujeitos para os quais a atividade física poderá ser inapropriada ou aqueles que deverão receber aconselhamento médico relativamente à atividade mais adequada para a sua situação específica. | Questionário PAR Q; |
| MEDIÇÕES DOS PARÂMETROS HEMODINÂMICOS | | |
| Teste | Procedimentos | Material |
| Frequência Cardíaca | O sujeito deve estar sentado pelo menos 5 minutos com as costas apoiadas numa cadeira e os braços ao nível do coração; Colocar o cuff firmemente a volta do braço e ao nível do coração; Posicionar o estetoscópio abaixo do espaço antecubital; Ativar o cuff até que atinja uma pressão de 20 mmHg superior à esperada PAS; Diminuir a pressão 2 a 3 mmHg por segundo, até o som ficar abafado e desaparecer; Para a FC, colocar a banda transmissora um pouco abaixo do peito, junto ao externo. | Cardio Frequencímetro; |
| Pressão Arterial | | Medidor de Tensão arterial; |

| AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL | | |
|---|---|---------------------------|
| Protocolo | Procedimentos | Material |
| Índice de Massa Corporal | <p>O sujeito coloca-se na balança, descalço, onde será digitado o peso em Kg, de seguida coloca-se junto à parede, onde foi colocado previamente uma fita métrica, para medir a altura. Depois de registados estes dados, é calculado o IMC através da fórmula:</p> $\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$ | Balança; Fita Métrica; |
| Razão Cintura-Anca | <p>O sujeito deve estar numa posição antropométrica, em que o perímetro da cintura é medido tendo como referência o umbigo e o bordo superior da crista ilíaca; Já o perímetro da anca é medido tendo como referência a zona de maior volume ao nível da coxa.</p> | Fita Métrica; |
| Percentagem de Massa Gorda | <p>Aqui será utilizado o método das pregas adiposas. Que tem como procedimentos, as pregas devem ser medidas do lado direito do corpo; o adipómetro terá de penetrar 1 cm na prega da adiposidade; Deve-se efetuar 2/3 medições com uma separação mínima de 15 segundos entre elas; A prega é segura mais ou menos 2cm acima do local de referência. Será utilizado o método das três pregas.</p> | Adipómetro; |

| AVALIAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA | | | |
|--|--|---|---|
| Teste | Protocolo | Procedimentos | Material |
| Submáximo | Single Stage Treadmill Walking Test | <p>A velocidade é individualizada: 3,2 a 7,2Km/h, dependendo do sexo, idade e nível de condição física; O sujeito deve realizar 4 minutos de aquecimento com uma inclinação de 0% 50 a 70% da FC máxima; O teste consiste em realizar mais 4 minutos com a mesma velocidade do aquecimento, utilizando uma inclinação de 5%; Registrar o valor de steady state das FC com esta carga de esforço. Depois de registados os dados, utilizamos a seguinte equação:</p> $VO2_{\text{máximo}}(\text{ml/kg/min}) = 15,1 + 21,8 \times \text{Vel}(\text{milhas/h}) - 0,327 \times \text{FC}(\text{bpm}) - 0,263 \times (\text{Velocidade} \times \text{idade}) + 0,00504 \times (\text{FC} \times \text{idade}) + 5,48 \times \text{Género} \quad (M=1 \text{ e } F=0)$ | Passadeira; Cronómetro; Cardio Frequencímetro; Calculadora; |
| AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR | | | |
| Protocolo | Procedimentos | Material | |
| “Push-up” | <p>O teste é aplicado com os indivíduos do sexo masculino na posição standard (mãos à largura dos ombros, costas retas, cabeça alinhada com o tronco, pés ligeiramente afastados), nas mulheres a posição é diferente (o apoio do trem inferior é feito pelos joelhos e as pernas ficam fletidas); O sujeito deve baixar o corpo até que o queixo toque no tapete. A parede abdominal não deve tocar no colchão; Tanto para homens como para mulheres, as costas devem estar sempre retas e todas a vezes que se conclui um ciclo gestual os braços devem terminar em extensão completa; O número máximo de repetições executadas consecutivamente sem repouso é contabilizada como o resultado final.</p> | Tapete; | |

| <p>“Curl-up (Crunch)”</p> | <p>O sujeito fica em decúbito dorsal num tapete, com as pernas fletidas a 90 graus. Os braços ficam em extensão ao lado do tronco, com os dedos a tocar um determinado ponto de referência. Um segundo ponto de referência é definido 8 cm (para o sexo feminino) e 12 cm (para o sexo masculino) à frente; O metrónomo é ajustado para 40 bat/min e o sujeito executa a flexão do tronco de uma forma lenta e controladas, elevando os ombros do tapete e tocando com os dedos no segundo ponto de referência; O sujeito executa o maior número de repetições possível sem pausa até um máximo de 75 repetições.</p> | <p>Tapete; Fita métrica; Metrónomo; Marcador;</p> |
|--|---|---|
| <p>AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE</p> | | |
| <p>Protocolo</p> | <p>Procedimentos</p> | <p>Material</p> |
| <p>Teste "Senta e Alcança"</p> | <p>O indivíduo na posição sentado, mantendo as pernas em extensão, deve tentar alcançar o ponto mais distante da régua. Não deve ser permitido o uso de movimento balístico. Distância: _____ cm</p> | <p>Caixa de sit-and-reach Test</p> |

3.2.2. Prescrição do Exercício Físico

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença. Para proporcionar este bem-estar físico, mental e social, nada melhor que a motricidade ser estimulada no dia-a-dia. Contudo, a melhoria da condição física através da prática regular e estruturada é

fundamental para uma boa condição de saúde e bem-estar. Assim, o ACSM (2011) sugere um conjunto de recomendações quanto à prática de exercício físico:

- Realizar exercícios cardiovasculares de intensidade moderada 30 minutos por dia, cinco dias por semana, ou exercícios cardiovasculares de Intensidade alta 20 minutos por dia, três dias por semana;
- Fazer de oito a dez exercícios resistidos (musculação), entre oito a doze Repetições por exercício, duas vezes por semana;
- A atividade física espontânea é apontada como um bônus na atividade física programada;
- A faixa etária acima de 60 anos deve optar por exercícios para melhorar o equilíbrio (a fim de evitar quedas, pois estas constituem um problema de enorme dificuldade a serem resolvidos nestas idades);

O ACSM (2011) refere a prática regular de exercício físico está associada a uma menor morbidade e mortalidade.

Para além desse efeito retardador da mortalidade a atividade física também surge como elemento importante na prevenção da depressão e diminuição da ansiedade. Um estilo de vida ativa aumenta melhora a condição de bem-estar e qualidade de vida melhorando a função cognitiva que é associada à diminuição do risco de demência.

O ACSM apresenta sumariamente algumas evidencias relevantes quanto á prescrição de exercício, e são elas as seguintes:

- **Benefícios para a saúde** – o aumento do exercício físico regular e a redução de um comportamento sedentário é vital para a saúde dos adultos;
- **A heterogeneidade da resposta** - é visível a variabilidade das respostas individuais ao exercício. Para melhorar por exemplo a saúde física é recomendáveis exercícios de resistência cardiorrespiratória. Já quando aos efeitos sobre a flexibilidade o exercício melhora e mantém a amplitude e o movimento das articulações. Numa população mais idosa os exercícios neuro motores e as atividades multifacetadas com o taiji e o yoga têm uma influência bastante significativa pois estas podem melhorar a condição física assim como reduzir o risco de quedas.
- **Exercícios neuro motores** - também apresentam benefícios na população de meia-idade e nos jovens adultos.

- **Exercícios de intensidade moderada** e exercícios agradáveis de serem realizados podem ser uma mais-valia relativamente às respostas afetivas ao exercício, o que pode levar a uma maior adesão ao exercício.
- **Supervisão** - por uma experiente da área da saúde e do fitness pode levar a um aumento da aderência ao exercício físico, como também pode reduzir os riscos frequentes e prejudiciais de determinados exercícios especialmente no tipo de população doenças crónicas.
- **Riscos do exercício físico** – ao exercício é associado um aumento de lesões no sistema músculo-esquelético, mas para combater o aparecimento destas lesões durante o exercício é fornecido algumas recomendações, tais como, fazer um bom aquecimento (antes do exercício), assim como um bom retorno à calma (no final do exercício) e realizar exercícios com uma progressão gradual quanto ao volume e intensidade do treino.

3.2.3. Prescrição do treino de força na sala de exercício

Segundo Kraemer (1998, citado por Weineck, J. 2002) para que o treino seja o mais otimizado possível é necessário recorrermos à sua periodização, ou seja, a mesmo deve apresentar uma sequência lógica segundo os objetivos a alcançar, tendo em consideração as características do público-alvo. A variação do exercício fornece o repouso e a recuperação necessários para a otimização das adaptações neurais e musculares, através da elaboração de programas devidamente periodizados ao nível da força, da potência, tamanho muscular, resistência muscular e performance. Os períodos de treino devem igualmente compreender a variação da intensidade que leva o atleta/cliente a treinar mais.

Esta periodização pode evitar períodos de estagnação, permitindo a boa recuperação do organismo.

Segundo Bompa, T. O.; Cornacchia, L. J. (2000), existem três leis do treino de força que devem ser postas em prática para evitar lesões. Uma delas centra-se no desenvolvimento da flexibilidade articular, pois a maioria dos exercícios de força usam especialmente pesos livres, empregando, assim, toda a amplitude articular ao redor de grandes articulações. A segunda lei de base do treino de força focaliza o desenvolvimento dos tendões, pois muitos dos indivíduos desenvolvem grupos

musculares específicos, sem antes fortalecerem o sistema de suporte. Os tendões e ligamentos são treináveis e podem aumentar de diâmetro, se um praticante desenvolver um programa com cargas baixas ou moderadas nos dois primeiros anos de treino. A terceira e última lei base compreendem o desenvolvimento do tronco. O seu pobre desenvolvimento representa um sistema de suporte fraco para o trabalho intenso de braços e pernas.

O processo de treino promove adaptações fisiológicas que estão relacionadas com os efeitos que as cargas de treino atribuem ao organismo. Posto isto, essas adaptações são controladas pelo volume, intensidade e velocidade de execução do treino.

O número de sessões de treino por semana, mês ou ano e o tempo de cada sessão têm uma influência direta no volume de treino, existindo, de acordo com Kraemer; Fleck, (1997, citado por Weineck, J. 2002), várias formas de quantificar o volume, que a duração ou tempo de treino em horas, o número de kg/toneladas levantado por treino/fase de treino, o número de exercícios por sessão de treino e o número de séries e repetições por exercício ou por sessão de treino.

A intensidade de um exercício é, também, segundo Castelo, J., et al. (1998) um fator preponderante, pois pode ser definida pela quantidade de trabalho realizado na unidade de tempo. São várias as formas de intensidade que se expressam através da intensidade máxima (absoluta e relativa), repetições por série, pela potência e velocidade de exercício, a sua intensidade média (absoluta e relativa), a densidade (relação entre duração do esforço e duração das pausas) e pelo número de repetições com 90% e mais.

Badillo, J. J. G.; Ayestarán, E. G. (2001), dizem-nos que a velocidade máxima apresenta-se como outro fator fundamental que caracteriza a periodização do treino pois é uma forma de intensificar o mesmo. Para uma determinada carga só se consegue tirar o máximo partido quando a velocidade é máxima.

Para que seja possível prescrever o exercício torna-se necessário conhecer o indivíduo, as suas limitações e motivações.

A prescrição do exercício envolve quatro grandes fatores básicos, segundo Wilmore, J. H.; Costil, D. L. (1994).

- Tipo de Exercício;
- Frequência de participação;
- A duração do exercício;
- Intensidade do exercício.

Na prescrição de um exercício no treino de força torna-se necessário proceder-se a uma avaliação dos indivíduos. Estas avaliações servem para ajudar a conhecer as pessoas em causa e através das suas características morfológicas e fisiológicas prescrever lhes um programa de treino de hipertrofia, força resistência, se o objetivos pretendidos forem esses.

Estes treinos são constituídos por um macrociclo de três meses, que contempla duas unidades de treino que se denominaram de adaptação, isto porque é importante que os indivíduos estejam familiarizados com cada tipo de exercício que vai ser efetuado nos testes de 1RM, que visa possibilitar a instrução de todos sobre qual o método a usar posteriormente Kraemer, W. J.; Fry, A. C. (1995).

3.3. Hidroginástica

Comecei por assistir e frequentar as aulas de hidroginástica, tirando os meus apontamentos e preenchendo as fichas de observação (Anexo II).

Durante os primeiros três meses apenas fiz observação e nos dois meses seguintes já tive oportunidade de dar pequenas partes das aulas em coadjuvância com o professor da aula.

Neste período de coadjuvância realizei pequenos planos de treino de hidroginástica (Anexo III) para ir dando pequenas partes da aula, por exemplo, aquecimento ou retorno à calma.

Numa terceira fase, passei a elaborar os planos e a dar a aula na sua totalidade (Anexo III). A selecção musical, de exercícios, de tempos e de sequência de aula eram da minha inteira responsabilidade, sendo esta tarefa supervisionada pelo tutor.

3.3.1. Hidroginástica: Conceito, Benefícios e Programas

Segundo Miguel, M. (2004), o conceito hidroginástica tem origem grega e diz respeito a exercícios na água. A hidroginástica tem como objetivo “desenvolver a melhoria da aptidão física geral do indivíduo, visando o desenvolvimento das componentes do fitness e wellness (bem-estar) ”.

De acordo com o mesmo autor, a prática de uma atividade aquática promove uma experiência única através das propriedades físicas da água, pois estas afetam os sistemas corporais, assim como o movimento do corpo do qual advêm diversos benefícios.

Os benefícios da hidroginástica são: melhoria de todas as componentes da aptidão física; promoção da interação social; ajuda no controlo do peso; incentivo a um estilo de vida mais saudável; efeito terapêutico e relaxante; ajuda no controlo do stress; promoção da sensação de bem-estar e conforto; melhoria da orientação; aumento do equilíbrio; aprendizagem de novas habilidades motoras; harmonização do “eu” corporal; regulação do sono e apetite; efeito psicológico positivo Miguel, M. (2004).

Esta modalidade pode ser praticada por nadadores e por pessoas que não sabem nadar, atletas e não atletas, atletas de alta competição, pessoas do sexo feminino e masculino, diferentes faixas etárias e também grupos especiais (grávidas, diabéticos, etc) Miguel, M. (2004). Miguel, M. (2004) refere que existem diversos programas que podem ser realizados na hidrogenástica, tais como, hidroaeróbica, hidrostep, hidrodeep, water kickboxing, hidrosport, watsu e water yoga.

Hidroaeróbica – aula coreografada com utilização da música para determinar os tempos de execução;

Hidrodeep – aula que se realiza na posição vertical, em suspensão, com ajuda de material flutuador;

Nos últimos anos verificou-se um aumento da prática de hidrogenástica. Este crescente aumento do número de praticantes deve-se ao facto de os programas se adaptarem a todas as pessoas devido às suas “características fisiológicas, anatómicas e psicológicas diferentes” Miguel, M. (2004).

3.4. Aulas de Grupo

A participação nas aulas de grupo fez parte integrante do meu estágio curricular, numa perspetiva de observação e prática, durante o primeiro semestre letivo. Tive a oportunidade de acompanhar os meus colegas de estágio na elaboração e programação de aulas de grupo na modalidade de Localizada. Esta modalidade caracteriza-se por possuir grande solicitação física com a utilização de equipamento adicional como pesos, barras ou halteres.

As aulas foram sempre realizadas com música, o que me levou a interpretar melhor a relação entre ritmo e movimento, ou seja, teve que haver sempre uma preocupação na execução dos movimentos, sincronizando-os com a batida e ritmo da música. Foi fundamental o trabalho de observação realizado na perspetiva da análise e correção dos movimentos corporais. Muitos dos utentes não praticavam a modalidade acima referida, participando nas aulas pela primeira vez, o que os levava a cometer erros relacionados com a postura corporal. A minha participação contribuiu para correção das posturas corporais, criando-me um sentido mais crítico e minucioso de análise e observação.

Para além da observação, tive a oportunidade de participar nas aulas de grupo de localizada, o que me permitiu conhecer melhor o conceito das mesmas, numa perspetiva de utente.

Nesse caso, executava na totalidade a aula, executando os movimentos exigidos pelos professores. Esta participação fez com que ampliasse os meus conhecimentos dentro dos desportos de academia, que são cada vez mais marcados pela forte componente e aderência das aulas de grupo.

3.5. Divulgação e promoção

Durante o estágio participei ativamente nas atividades organizadas pela entidade acolhedora, prestando auxílio em todas as tarefas necessárias.

Open Day

Atividade realizada nos dias vinte e sete de dezembro. Esta atividade consistia em proporcionar aos clientes a possibilidade de experimentarem de forma gratuita todas as aulas e atividades disponíveis. No ginásio encontravam-se abertas a todos os interessados em experimentar, de forma gratuita, os serviços que ali são disponibilizados (com todo o material disponível), como por exemplo, aulas de natação, aulas de hidroginástica e sessões de treino na sala de exercício.

Durante estes dias todas as atividades eram acompanhadas por um monitor da instituição. Eu, acompanhei os clientes nas sessões de treino na sala de exercício, durante o período da tarde. No final das atividades fiquei entregue à arrumação e limpeza do material utilizado.

Triatlo do Sabugal

Atividade realizada nos dias vinte e cinco e vinte e seis de abril e consistia na realização de duas provas: distância olímpica e estafetas para o campeonato nacional de clubes e super sprint para prova aberta. Estive presente nos dois dias, ajudei na logística, na preparação dos sacos que seriam oferecidos aos participantes antes das provas. Distribui água e fruta aos atletas que participaram nas provas.

Dia do Coração: “O Coração – Um amigo para a vida!”

Atividade realizada no dia vinte de maio no pavilhão das piscinas municipais que ofereceu aos utentes rastreios, workshops e aulas de grupo.

As três aulas de localizada disponibilizadas foram dadas por mim, pelo meu tutor e por outro estagiário, em diferentes momentos do dia.

Esta atividade estava direcionada para todo o tipo de pessoas incluindo a população sénior dos lares do concelho do Sabugal.

Para além das atividades organizadas pela entidade acolhedora, eu própria criei e organizei uma atividade no recinto exterior do edifício, conforme explico de seguida.

Circuito de treino ao ar livre

Esta atividade foi organizada por mim em colaboração com o tutor da instituição.

O objetivo foi fazer uma aula em circuito no recinto exterior do ginásio, proporcionando aos clientes a prática de exercício físico ao ar livre, estando em contacto com a natureza.

Esta atividade foi realizada várias vezes durante a época de primavera e verão.

É de referir que apenas foi colocada uma fotografia da atividade como forma de proteger a identidade dos clientes da instituição.

A atividade consistiu em:

- Aquecimento: corrida com variantes durante 10'
- Parte principal: Circuito de 6 exercícios executados durante 30'' com um tempo de rotação de 10'' e descanso entre circuitos de 45''

* Estação 1:

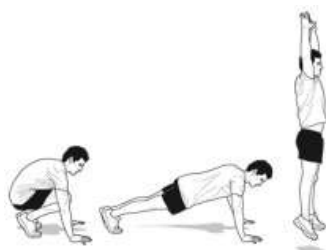


Figura 17 - Burpee's

* Estação 2:



Figura 18 - Agachamento com uma perna no step e salto para trocar de perna

* Estação 3:



Figura 19 - Agachamento com kettlebell com pés no step

* Estação 4:

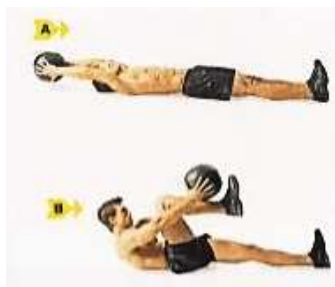


Figura 20 - Abdominal cruzado com bola medicinal de 3Kg

* Estação 5:

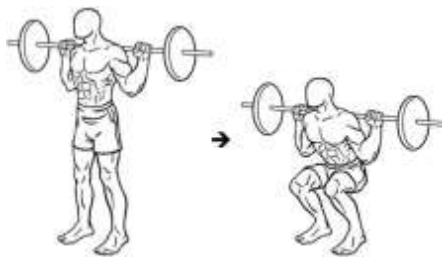


Figura 21 - Front Squat – Agachamento com barra à frente

* Estação 6:



Figura 22 - Skipping baixo na escada de treino

- Parte Final:



Figura 23 - Alongamento dos principais grupos musculares

Campanha Estudante

Regulamento

A CAMPANHA ESTUDANTE 20 VALORES, pretende preencher o período de férias escolares dos jovens, permitindo o acesso ao ginásio de cardio fitness e musculação a preços mais acessíveis, promovendo assim, o incentivo ao exercício físico e a criação de rotinas desportivas.

Localização:

Ginásio Pavilhão e Piscinas Municipais

Período:

Julho, Agosto e Setembro (férias escolares)

Horário da atividade:

10h00 – 21h00

Preço:

20 euros (10 entradas – a utilizar até ao final no mês de setembro)

Idades

A partir dos 15 anos

Condições gerais:

Apresentação do Cartão de Cidadão

Apresentação do Cartão de Estudante

Autorização do Encarregado de Educação (se for menor que 18 anos)



Figura 24 - Cartaz da Campanha Estudante

3.6. Ações de Formação

As ações de formação assumem uma importância para todos os profissionais seja de que área for, pois estas tornam-se um complemento na formação de qualquer pessoa.

Ao longo do ano letivo participei em duas ações de formação organizadas pelo IPG (ESCD):

“Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto” realizou-se na cidade da Guarda nos dias catorze e quinze de Novembro de dois mil e catorze.

O 4º congresso da Sociedade de Pedagogia do Desporto teve lugar na cidade mais alta do país. Neste congresso estiveram presentes investigadores, académicos e agentes desportivos de reconhecido mérito na área do exercício físico e da performance desportiva.

“Cidesd 2014 - Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva”, realizou-se na cidade da Guarda nos dias 14 e 15 de Novembro de dois mil e catorze.

O 3º congresso Cidesd teve lugar na cidade mais alta do país, um marco para o Instituto Politécnico da Guarda. Neste congresso, estiveram presentes vários investigadores, académicos e agentes desportivos de reconhecido mérito na área do exercício físico e da performance desportiva. A organização do mesmo ficou a cargo dos professores adjuntos Carolina Vila-Chã, Mário Costa e Pedro Esteves, todos eles docentes no IPG e na escola ESECD.

Reflexão Crítica

Após concluído o estágio, chega a hora de fazer o balanço final e é nesta fase que comparamos os aspetos positivos, os negativos, as aprendizagens e evoluções. Sendo a conclusão final o mais positiva possível.

Com estes anos de aprendizagem teórica e prática, chega a hora de sermos confrontados com a realidade dos ginásios e todos os desafios que esta profissão envolve. Olhando para trás os últimos meses de estágio passaram num rápido e ficou tanto por aprender, mas o enriquecimento que trazemos é enorme.

Este relatório expõe todo o meu percurso enquanto estagiária, sendo complementado pelo dossier onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Na minha opinião, o estágio curricular é imprescindível, principalmente no que diz respeito à licenciatura de Desporto, pois é uma área que está cada vez mais relacionada com a área da saúde, nomeadamente no que se refere à prescrição do exercício. No “terreno”, é onde o estagiário evolui profissionalmente aplicando e mostrando os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, a todos os níveis.

Toda esta experiência foi gratificante e enriquecedora quer a nível pessoal, quer a nível profissional, uma vez que me ajudou a ter a noção das minhas fraquezas, tais como, a elaboração dos planos de aula, a lecionação das aulas e a seleção dos exercícios, bem como dos meus benefícios, conseguidos através de muita pesquisa que permitiu aumentar o conhecimento dos exercícios, dando-me mais autonomia, confiança e determinação.

De uma forma geral, os objetivos definidos no início do estágio foram cumpridos, sendo de salientar o fato de ter deixado de existir uma aula de grupo à qual eu assistia, pelo que não consegui obter grandes conhecimentos em termos de aulas de grupo.

Tenho a mencionar que desde a entrevista para o estágio, passando pelo primeiro contacto com os funcionários do Sabugal + até ao momento da saída, sempre fui bem tratada, sempre me ajudaram e sempre se mostraram disponíveis para qualquer coisa que precisasse, não existindo nenhuma situação problemática a nível do relacionamento pessoal e profissional.

Penso que o meu empenho e comportamento foram bastante positivos, sempre me demonstrei disponível para aprender e realizar as tarefas. Cumpri o horário de estágio e mantive sempre uma postura correta.

De uma forma geral, classifico o Estágio como sendo muito benéfico e enriquecedor a nível pessoal e profissional porque me permitiu colocar em prática e aplicar os meus conhecimentos adquiridos nas disciplinas que tivemos durante a licenciatura, sendo todas elas importantes e uteis no meu desempenho durante o estágio.

Esta análise crítica será dividida em duas partes, uma relativamente à primeira fase de estágio e outra aborda todo o restante processo até ao fim do estágio.

1º Parte

Esta primeira parte considero como ter sido a mais difícil. Embora tenho tido o apoio de todos os colaboradores, a fase de adaptação e perceção do funcionamento do ginásio e das aulas de hidroginástica foi sempre um pouco mais complicado. Contudo esta fase passou relativamente rápido.

Durante este período, o objetivo do meu estágio era observar, participar nas aulas e aprender, o que no meu ponto de vista foi bastante importante e muito positivo por assim ter sido planeado.

Relativamente aos clientes e não considerando um ponto pouco positivo, mas mais exigente a nível de manobra, foi o diálogo com alguns clientes já antigos. Por vezes para haver uma simples comunicação eram necessárias estratégias psicológicas para tentar manter o bom funcionamento do espaço.

2º Parte

Esta segunda parte caracteriza-se não só por ser mais longa mas também por ser mais prática e de acordo com os objetivos iniciais do estágio.

Após o processo de integração feito, tanto por mim como por parte dos clientes, facilitou o processo de transição para dar aulas. Comecei a acompanhar os clientes do ginásio isoladamente. Iniciando com as aulas de hidroginástica, era uma população mais idosa, normalmente menos crítica e mais recetiva a novas experiências, permitiram-me dar as aulas.

Em simultâneo durante toda esta fase, o acompanhamento dos clientes e da elaboração dos seus planos de treino foi sempre uma tarefa a realizar.

Neste período os pontos positivos a salientar foi a autonomia que me deram para a realização dos planos das aulas e prescrição de exercícios, a confiança que depositaram

em mim, quer no que diz respeito a dar aulas, como no acompanhamento na sala de exercícios, são pontos que acredito que fizeram toda a diferença neste período de aprendizagem.

Um facto bastante importante para esta aprendizagem foi o facto de permitirem que eu errasse para que com isso pudesse aprender, como foi o caso da realização das primeiras aulas de hidroginástica, dando-me o plano de aula e a sequência musical e só depois de dada a aula é que foram feitas as devidas correções e orientações de como seria a execução mais correta.

Após finalizado este processo de estágio, o balanço final só poderia ser o mais positivo possível. Durante estes meses, aprendi muito, quer com os colaboradores do Sabugal+, quer com os clientes. Todo o apoio que me deram, o incentivo para experimentar, a oportunidade de errar para poder aprender e evoluir, toda a confiança depositada no meu trabalho e todo o ensinamento que me passaram, deixaram-me uma pessoa muito mais rica quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

Durante este processo apercebi-me de como é fácil ser aceite e aprender realmente quando se está empenhado nas tarefas propostas, e que além de todas as adversidades que possam ocorrer, no fim tudo se resolve da melhor maneira.

Referências Bibliográficas

ACSM (2000). Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício (5ª Ed.).Rio de Janeiro.

ACSM (2002). Stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

ACSM – American College of Sports Medicine (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Avaliação Física - Composição Corporal. (s.d.). Obtido de <http://www.ebah.pt/content/ABAAAAdJAAF/avaliacao-fisica-composicao-corporal>

Badillo, J. J. G.; Ayestarán, E. G. (2001). Fundamentos do Treinamento de Força. Porto Alegre: Ed. ARTMED.

Barata, T. (1997). Aparelho Cardiovascular e Actividade Física. In T. Barata (Eds). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Europress.

Barata, T. (2005). Mexa-se pela sua saúde (5ªed). Lisboa, Portugal. Temas de hoje.

Bompa, T. O.; Cornacchia, L.J. (2000). Treinamento de Força Consciente, 1ª edição brasileira. São Paulo: Phorte Editora.

Castelo, J (1998), Metodologia do Treino Desportivo, Lisboa: Edições FHM – Ciências do Desporto

Cerca, L. (2013). Metodologia da Ginástica de Grupo. Em L. Cerca, Metodologia da Ginástica de Grupo (p. Junho). Ciência Gráfica, Lda.

Heyward, V. H. (2004) Avaliação Física e Prescrição de Exercícios: técnicas avançadas. 4ª edição. Porto alegre: Artmed.

Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (1995). Strength testing: Development and evaluation of methodology. In P. J. Maud, & C. Foster (Eds.), *Physiological assessment of human fitness* . Champaign, IL: Human Kinetics.

Kraemer, W. J; Fleck, S. J. (2008). Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza. Madrid:Arkano Books.

Miguel, M. (2004). A versatilidade da Hidroginástica. *Tranning - A revista dos profissionais de Desporto*, nº9.

Weineck, J. (2002). *Manual do treino óptimo*. Horizontes Pedagógicos.

Wilmore, J.H.; Costill, D.L. (1994). Basic energy systems. In: WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Wilmore, J., & Costill, D. (2001). *Fisiologia del Esfuerzo y del Deporte*. Cuarta Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo

Anexos

Anexo I

- *Plano de Estágio*
- *Planeamento Anual*

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Trainador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Trainador(a) Estagiário(a):

Nome: Dina Maria Pires Martins N.º de estudante: 5007051

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Pedro Tiago Gouveia N.º de func.: 1049

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Trainador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)

Nome: Marco Paulo Clavete Capela N.º de cédula profissional: 5614

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- Aperfeiçoar competências que correspondam às necessidades da entidade de acolhimento;
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo de ferramentas académicas, em função das necessidades da entidade de acolhimento;

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- Observar e analisar as metodologias adotadas nas aulas de grupo por profissionais da entidade acolhedora de forma a promover a aquisição de competências;
- Planejar sessões de treino em contexto de aulas de grupo e sala de ginástica;
- Colaborar no processo de avaliação da aptidão física, tendo em conta os objetivos e necessidades de cada indivíduo;
- Organizar atividades no âmbito da motricidade com vista a promover a adesão ao exercício, como por exemplo atividades físicas recreativas, que possibilitem a prática de exercício físico a todos os interessados.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: 25 de setembro a 5 de março Início:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| D | D | M | M | A | A | A | A | A | A |

2.ª fase: 18 de março a 28 de maio Início:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| D | D | M | M | A | A | A | A | A | A |

3.ª fase: 10 de junho a 30 de julho Início:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| D | D | M | M | A | A | A | A | A | A |

5. ASSINATURAS

| | | |
|--|---|---|
| O(A) Estudante / Trainador(a) Estagiário(a) | O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio | O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento |
| <u>31/10/2014</u> Data | <u>16/12/2014</u> Data | <u>31/10/2014</u> Data |
| <u>Dina Martins</u> (assinatura) | <u>[Assinatura]</u> (assinatura) | <u>Marco Paulo Clavete Capela</u> (assinatura e carimbo da Entidade) |

Objetivos Gerais

- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Caracterizar a organização em termos da sua estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos e externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- Revelar pontualidade e assiduidade;
- Organizar o material necessário à realização das referidas aulas;

Planeamento Anual do Estágio

| MÉS/ DIAS | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D |
|--------------|----|----|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| SET | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | |
| OUT | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| NOV | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| DEZ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| JAN | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| FEV | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| MAR | 30 | 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| ABR | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| MAI | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| JUN | 29 | 30 | | | | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| JUL | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Legenda:

| |
|------------------------------------|
| Observação (praticante ou passiva) |
| Coadjuvação |
| intervenção supervisionada |

Anexo II

- *Exemplo de Ficha de observação de aulas*

Observação – 1ª Aula

| | | | |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Data: 02 Outubro | Hora: 18h às 18h45 | Local: Piscina | Professor: Daniel Domingues |
|-------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------------|

| | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| Nº de Alunos: 6 | Material: Halteres e coletes | Aula de Hidroginástica |
| <u>Objetivos da Aula:</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Melhorar a Aptidão Física➤ Trabalhar o equilíbrio, a agilidade e a força | | |

| Elementos a Observar | Sim | Não | Comentários |
|--|------------|------------|---|
| Início | | | |
| Cumprimentar os utentes no início da aula | X | | |
| Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) | | X | |
| Plano e Domínio da Aula | | | |
| Aula preparada (existência de plano de aula) | X | | Muitas das vezes a aula é adaptada no momento, ou porque o número de alunos não é o previsto. |
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | X | | |
| Confiança e segurança no ensino | X | | |
| Comunicação | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | X | | |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos utentes | X | | A linguagem não pode ser demasiado complexa, a explicação tem de ser dada de forma simples e clara. |
| Utilização específica de vocabulário | X | | Por vezes temos de adaptar conteúdos específicos para palavras básicas, para que os utentes possam perceber claramente o que pretendemos. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os utentes | X | | |
| Organização da Aula | | | |
| Colocação adequada dos utentes na sala | X | | Os utentes distribuem-se em xadrez na piscina. |
| Disposição adequada do instrutor em relação aos utentes | X | | |
| Ter todos os utentes do campo de visão, variando o foco da atenção | X | | |
| Instrução | | | |
| Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício) | X | | |
| Realiza feedbacks | X | | |
| Demonstração de como realizar o exercício | X | | A maior parte das vezes o professor executa e explica o exercício a realizar |
| Correção da Postura Corporal | X | | O professor corrige verbalmente sempre que necessário a postura dos utentes e quando o utentes continuam a cometer os mesmos erros, o professor demonstra e ajuda-o a executar corretamente. |
| Elogios aos utentes | X | | |
| Clima | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | X | | |
| Se motiva os utentes | X | | |
| Utilizar o nome dos utentes | X | | |
| Fim da Aula | | | |
| Despedida aos utentes no final da aula | X | | |
| Motivação no final da aula para a aula seguinte | X | | |

Anexo III

- *Planos de Aula de Hidroginástica*
 - *Coadjuvância*
 - *Plano de aula - Estrutura inicial*
 - *Plano de aula – Estrutura final*

Plano de Aula nº 1 - Coadjuvância

| Plano de Aula de Hidroginástica | Data: 15-01-2015 | Nº Alunos: 8 |
|---|------------------|--------------|
| Parte final | | |
| Objetivo: Retorno à Calma - 10´ | | |
| Chuta e roda para fora 32t | | |
| Mão toca no interior dos calcanhares 32t | | |
| Toca por baixo do joelho 32t | | |
| Haltere toca no interior do pé Drt/ Esq 32t | | |
| | | |
| Tesouras em água profunda com halteres 32t | | |
| Ciclismo em água profunda com halteres 32t | | |
| Polichinelo em água profunda 32t | | |
| Polichinelo cruzado em água profunda 32t | | |
| | | |
| Ciclismo com colete e halteres 32t | | |
| Sentada bate pés e as mãos tocam pés 32t | | |
| Sentada MI roda para fora 32t | | |
| Passadas grandes 32t | | |
| | | |
| Tesouras em água profunda com halteres 32t | | |
| Ciclismo em água profunda com halteres 32t | | |
| Polichinelo em água profunda 32t | | |
| Polichinelo cruzado em água profunda 32t | | |
| Repetir sequência mais 4 vezes | | |
| | | |
| Alongar mos membros superiores | | |
| Alongar membros inferiores | | |
| Alongar costas e abdominal | | |

Plano de Aula nº 3 – Estrutura Inicial

| Plano de Aula de Hidroginástica | Data: 26-03-2015 | Nº Alunos: 8 |
|---|-------------------------|---------------------|
| Parte Fundamental | | |
| Objetivo: Cardio | | |
| Sequência Lado Direito 128t Perna atrás 32t Perna frente 32t Joelho à frente 32t Mão toca no calcanhar 32t Repetir sequência para o lado esquerdo 128t Repetir as duas sequências 128t + 128t | | |
| Objetivo: Muscular | | |
| Perna à frente 32 t Chuta e roda para o lado 32t Mãos atrás 32t Perna esquerda bate no braço direito e troca 32t Repetir sequência duas vezes 128t + 128t | | |
| Objetivo: Cardio + muscular | | |
| Pendulo 32t Rotação membros Superiores 32t Rotação membros Superiores e perna chuta ao lado 32t Salta atrás e empurra 32t Repetir sequência duas vezes 128t + 128t | | |
| Objetivo: Cardio | | |
| Elevação dos MI com abdução e adução do MS (mov. contrario) 32t MI fixo com adução e abdução MS 32t Corrida estática 32t Troca a frente e atrás 32t Repetir sequência duas vezes 128t + 128t | | |
| Objetivo: Retorno a calma | | |
| Alongar mos membros superiores Alongar membros inferiores Alongar costa e abdominal | | |







Plano de Aula nº 14 – Estrutura Final

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|------------------|-----|--|----------|----------------------------------|
| Modalidade | Hidroginástica | Duração | 45' | Data | 11-06-15 | |
| População Alvo | Adulto / Sênior | Nº Alunos | 9 | Local | Sabugal | |
| Objetivos | - Desenvolvimento da resistência muscular - Desenvolvimento da coordenação e equilíbrio - Exercitação de exercícios de baixo impacto | | | | | |
| Material Necessário | - Halteres - Colete | | | | | |
| Ativação Funcional | | | | | | |
| Duração | Exercício | | | Objetivo | | |
| 5' | 16t Polichinelos 16t Polichinelos cruzados Perna direita: 16t Pontapé frontal 16t Pontapé Lateral Repetir sequência mais 4 vezes | | | Perna esquerda: 16t Pontapé frontal 16t Pontapé Lateral 16t Pontapé Retaguarda 16t Polichinelo com agachamento Repetir sequência mais 4 vezes | | Aquecimento |
| Parte Principal | | | | | | |
| Duração | Exercício | | | Objetivo | | |
| 30' | 16t Polichinelo com agachamento 16t Polichinelo cruzado 16t Polichinelo 16t Salta e empurra Repete sequência mais 4 vezes 32t Corrida frente 32t Corrida estática 32t corrida atrás 32t Corrida lateral D/E Repete sequência mais 4 vezes 16t Puxa água lateral direita 16t Puxa água lateral esquerda 16t Chutos altos direita 16t chutos com flexão do joelho direita Repete sequência mais 4 vezes 32t Corrida frente 32t Corrida estática 32t corrida atrás 32t Corrida lateral D/E Repete sequência mais 4 vezes | | | 16t Saltar direita/ esquerda 16t saltar ao eixo 16t salta e puxa com as mãos 16t Polichinelo Repete sequência mais 4 vezes 16t Polichinelo cruzado 16t Polichinelo com agachamento 16t Afundo 16t bicicleta com halteres Repete sequência mais 4 vezes 16t tesouras com halteres 16t tocar haltere no pé fixo e bater o outro pé 16t halteres à frente e bater os pés em simultâneo 16t Polichinelo Repete sequência mais 4 vezes 32t Corrida frente 32t Corrida estática 32t corrida atrás 32t Corrida lateral D/E Repete sequência mais 4 vezes | | Cardio + Muscular |
| Parte final / Retorno à Calma | | | | | | |
| Duração | Exercício | | | Objetivo | | |
| 10' | 32t Ciclismo em água profunda com halteres 32t Tesouras em água profunda com halteres 32t Extensão atrás e para baixo com o haltere 32t Passadas largas Repetir sequência mais 5 vezes Alongar membros inferiores Alongar membros superiores Alongar costas e abdominal | | | Relaxamento | | |







Anexo IV

- *Planos de Treino*
 - *Acompanhamento na sala de exercício*




Plano de Treino n.º 16

| | | | | |
|--|---|--|---|----------------------------------|
| Modalidade | Ginásio (Cardio e Musculação) | | Data | 04-03-2015 |
| População Alvo | A | Local | Ginásio Piscinas – Sabugal | |
| Objetivos | - Melhoria da capacidade cardiovascular - Aumento da força muscular | | | |
| Parte Inicial – Treino Cardiovascular | | | | |
| Tempo | Máquina | Tarefa | Intensidade | Objetivo |
| 20' | Bicicleta | Pedalar | Média / Alta Programa B da Máquina | Capacidade aeróbia |
| Parte Principal – Treino Muscular | | | | |
| 20' | - Aumento da força muscular | | | |
| Grupo Muscular | Exercício | | Séries/Reps Pausa | Material / Carga |
| Bíceps Pernas |  | Curl de Bíceps com lunge | 3 Circuitos de 30 repetições para cada exercício 15'' de transição entre exercícios 45'' de pausa entre circuitos | Haltere de 3 Kg |
| Ombro Pernas |  | Elevação frontal de ombros com agachamento | | Haltere de 3 Kg |
| Tríceps |  | Mergulho com apoio de 1 perna | | Step Corpo |
| Peito |  | Supino plano com barra | | Banco Plano Barra com 14Kg |
| Abdominal |  | Abdominal com rotação lateral e Kettlebel nas mãos | | Kettlebel de 4Kg |
| Parte final – Treino Cardiovascular | | | | |
| Tempo | Máquina | Tarefa | Intensidade | Objetivo |
| 15' | Remo | Remada | Média 2000 metros | Capacidade aeróbia |
| Retorno à Calma | | | | |
| Executar cada exercício durante 15'' | |  | | |

Plano de Treino n.º 27

| | | | | |
|--|---|--|---|-----------------------------|
| Modalidade | Ginásio (Cardio e Musculação) | | Data | 21-05-2015 |
| População Alvo | B | Local | Ginásio Piscinas – Sabugal | |
| Objetivos | - Aumento da resistência cardiovascular - Aumento da Força Muscular | | | |
| Parte Inicial – Treino Cardiovascular | | | | |
| Tempo | Máquina | Tarefa | Intensidade | Objetivo |
| 20' | Bicicleta | Pedalar | Média Programa B da Máquina | Capacidade aeróbia |
| Parte Principal – Treino Muscular | | | | |
| 20' | - Aumento da força muscular | | | |
| Grupo Muscular | Exercício | | Séries/Reps Pausa | Material / Carga |
| Pernas |  | Lunge com rotação lateral dos braços | 3 x 15 (cada perna) 15'' entre séries 30'' Pausa | Halter 2Kg |
| Ombro |  | Elevação lateral com joelhos 90º/90º (Lunge) | 3 x 15 15'' entre séries 30'' Pausa | Elástico Médio |
| Lombar |  | Prancha Frontal | 3 x 45'' 15'' entre séries 30'' Pausa | Corpo |
| Bíceps |  | Bicep Curl simultâneo com elástico | 3 x 15 15'' entre séries 30'' Pausa | Elástico Médio |
| Abdominal |  | Deslizes na bola | 3 x 15 15'' entre séries 30'' Pausa | Fitball Corpo |
| Parte final – Treino Cardiovascular | | | | |
| Tempo | Máquina | Tarefa | Intensidade | Objetivo |
| 15' | Remo | Remada | Média 2000 metros | Capacidade aeróbia |
| Retorno à Calma | | | | |
| Executar cada exercício durante 15'' | |  | | |

Plano de Treino n.º 47

| | | | | |
|--|---|--|---|-----------------------------|
| Modalidade | Ginásio (Cardio e Musculação) | | Data | 29-04-2015 |
| População Alvo | C | Local | Ginásio Piscinas – Sabugal | |
| Objetivos | - Aumento da resistência cardiovascular - Resistência Muscular | | | |
| Parte Inicial – Treino Cardiovascular | | | | |
| Tempo | Máquina | Tarefa | Intensidade | Objetivo |
| 15' | Elítica | Pedalar | Média Programa B da Máquina | Capacidade aeróbia |
| Parte Principal – Treino Muscular | | | | |
| 20' | - Resistência muscular | | | |
| Grupo Muscular | Exercício | | Séries/Reps Pausa | Material / Carga |
| Perna |  | Agachamento lateral com halter | 3 x 25 15'' entre séries 30'' Pausa | Halter com 5Kg / mão |
| Tríceps |  | Mergulho no Step | 3 x 25 15'' entre séries 30'' Pausa | Step Corpo |
| Peito |  | Supino de peito no step com barra | 3 x 25 15'' entre séries 30'' Pausa | Step Barra com 23Kg |
| Glúteo |  | Elevação do quadril com perna em extensão | 3 x 25 (cada perna) 15'' entre séries 30'' Pausa | Corpo |
| Abdominal |  | Extensão e flexão de tronco e braços através de rotação da barra | 3 x 25 15'' entre séries 30'' Pausa | Barra Corpo |
| Parte final – Treino Cardiovascular | | | | |
| Tempo | Máquina | Tarefa | Intensidade | Objetivo |
| 15' | Passadeira | Caminhar | Média Velocidade Média 8% Inclinação | Capacidade aeróbia |
| Retorno à Calma | | | | |
| Executar cada exercício durante 15'' | |  | | |

Plano de treino de acompanhamento geral do Ginásio

| Nome | idade | | altura | | Progr. Mensal | | | | |
|--------------------|--------------------|------|--------|--|---|--------------------|--|--|--|
| | Data | Hora | | | Data | Hora | | | |
| Avaliação corporal | Peso | | | | Avaliação corporal | Peso | | | |
| | % gordura corporal | | | | | % gordura corporal | | | |
| | % água organismo | | | | | % água organismo | | | |
| | Massa muscular 1 | | | | | Massa muscular 1 | | | |
| | Massa muscular 2 | | | | | Massa muscular 2 | | | |
| | Massa óssea | | | | | Massa óssea | | | |
| | Gordura Visceral | | | | | Gordura Visceral | | | |
| Observações | Objectivos | | | |  | | | | |
| | Histórico lesões | | | | | | | | |
| | Sessões por semana | | | | | | | | |
| | Tipo de treino | | | | | | | | |

Sequência do Treino

A B C D E

| CARDIO VELOCIDADE | Equipamento | Prog. | Intens. | Tempo | Seq. | CARDIO VELOCIDADE | Equipamento | Prog. | Intens. | Tempo | Seq. | CARDIO VELOCIDADE | Equipamento | Prog. | Intens. | Tempo | Seq. | |
|-------------------|-------------|-------|---------|-------|------|-------------------|-------------|-----------|---------|-------|------|-------------------|-------------|-----------|-----------|-------|------|--|
| | Bicicleta | | | | | | | Bicicleta | | | | | | | Bicicleta | | | |
| Elíptica | | | | | | Elíptica | | | | | | Elíptica | | | | | | |
| Passeadeira | | | | | | Passeadeira | | | | | | Passeadeira | | | | | | |
| Remo | | | | | | Remo | | | | | | Remo | | | | | | |
| CARDIO VELOCIDADE | Equipamento | Prog. | Intens. | Tempo | Seq. | CARDIO VELOCIDADE | Equipamento | Prog. | Intens. | Tempo | Seq. | CARDIO VELOCIDADE | Equipamento | Prog. | Intens. | Tempo | Seq. | |
| | Bicicleta | | | | | | Bicicleta | | | | | | | Bicicleta | | | | |
| Elíptica | | | | | | Elíptica | | | | | | Elíptica | | | | | | |
| Passeadeira | | | | | | Passeadeira | | | | | | Passeadeira | | | | | | |
| Remo | | | | | | Remo | | | | | | Remo | | | | | | |

Anexo V

- *Fichas de Avaliação Física*

Avaliação Física

| OBJECTIVOS | | | |
|---------------------------------------|----------|------------------------|----------|
| Hipertrofia Muscular | | Resistência Muscular | X |
| Definição Muscular | X | Redução da Massa Gorda | |
| Aumento da Flexibilidade | | Aptidão Física Geral | X |
| Aumento da Resistência Cardiovascular | | Terapêuticos | |

| QUESTIONÁRIO DE SAÚDE | | SIM | NÃO |
|---|--|----------|----------|
| 1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico? | | | X |
| 2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)? | | | X |
| 3) Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro? | | | X |
| 4) Tem hipertensão arterial? | | | X |
| 5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)? | | | X |
| 6) Alergia a fármacos? | | | X |
| 7) Insuficiência cardíaca? | | | X |
| 8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço? | | | X |
| 9) Diabetes Tipo I ou Tipo II? | | | X |
| 10) Epilepsia? | | | X |
| 11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)? | | | X |
| 12) Flebites, embolias? | | | X |
| 13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)? | | | X |
| 14) Febre reumática? | | | X |
| 15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)? | | | X |
| 16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias? | | | X |
| Qual? | | | |
| 17) Uso regular de medicamentos? | | | X |
| 18) Faz uso regular do tabaco? | | X | |
| 19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas? | | | X |
| 20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes? | | X | |
| 21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspecto qualitativo/quantitativo? | | | X |
| 22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)? | | | X |
| 23) Pratica actividade física regularmente? | | | X |
| Qual? | | | |
| 24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico? | | | X |
| Qual? | | | |

| | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação | 4ª Avaliação |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 19-11-2014 | 07-01-2015 | 27-03-2015 | 12-06-2015 |
| IDADE | 27 | 27 | 27 | 28 |
| PESO (Kg) | 50,2 | 52,0 | 53,8 | 54,9 |
| ALTURA (m) | 1,71 | 1,71 | 1,71 | 1,71 |
| IMC | 17,2 | 17,8 | 18,4 | 18,8 |
| % Massa Gorda | 10,1 | 9,5 | 9,1 | 8,5 |
| % H2O | 54,3 | 55,3 | 55,8 | 55,9 |
| % Massa Muscular | 40,5 | 41,5 | 43,8 | 45,4 |
| Nível de Condição Física | 7 | 7 | 8 | 8 |
| Nível Gordura Visceral | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Massa Óssea (Kg) | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 2,3 |
| Consumo Calórico (Kcal) | 1254 | 1230 | 1243 | 1250 |
| Idade Metabólica | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Perímetro Cintura (cm) | 66 | 66 | 67 | 67 |
| Perímetro Anca (cm) | 80 | 79 | 80 | 80 |