



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Fábio Lourenço Batista

julho | 2015



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



FÁBIO LOURENÇO BATISTA

Relatório de Estágio realizado no âmbito do plano curricular do curso de Desporto

Guarda, Julho 2015

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



O presente Relatório de Estágio é realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Curricular, integrada no 3º ano de Licenciatura do Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientadora de Estágio na ESECD

Prof.ª Natalina Roque Casanova

Supervisor no Local de Estágio

Dr.º Marco Vieira

Guarda, Julho 2015

Ficha de Identificação

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Coordenador de Estágio: Mestre Natalina Roque Casanova

Entidade Acolhedora: Ginásio Clube Bem-estar

Endereço: Avenida Dr Francisco Sá Carneiro lote 41 R/C Dt 6300- 559 Guarda

Telefone: 271 221 186

Proprietário da Instituição: José Luís Ramos

Supervisor de Estágio: Marco Vieira

Duração do Estágio: de 14 de Outubro a 10 de Junho de 2015

Discente: Fábio Lourenço Batista

Número do aluno: 5007436

Grau: Licenciatura no Curso de Desporto

Agradecimentos

No decorrer das nossas realizações pessoais existe sempre um número considerável de apoios, bem como pessoas que nos ajudam a percorrer, evoluir e concluir metas importantes na nossa vida e, como tal, não podia deixar de agradecer a todas essas entidades que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste projeto.

Começo então por agradecer à minha família, especialmente aos meus irmãos e pais que possibilitaram que este sonho se tornasse realidade, tendo sido sempre persistentes e incansáveis no sentido em que nunca deixaram desistir dos meus sonhos, incentivando-me não só a determinar os meus objetivos como também a cumpri-los.

Agradeço também à minha namorada Vanessa Cruz pelo apoio assíduo e constante, tanto na minha vida pessoal como académica e conseqüentemente profissional.

À minha orientadora de estágio Mestre Natalina Casanova, um muito obrigado pelo apoio e auxílio na decisão do local de estágio, bem como na sua realização.

Aos Professores Marco Vieira, Hugo Silva e ao Luís Ramos que me orientou e supervisionou no Ginásio Clube Bem-Estar, agradeço toda a partilha de conhecimentos e experiências que me facilitou a integração na instituição de acolhimento em causa.

Agradeço, tanto aos colegas de estágio (clientes e colaboradores), como da minha formação académica pela partilha, trocas de informação e companheirismo. Aproveito para agradecer também aos meus amigos que, de uma forma ou de outra, sempre me acompanharam em todas as adversidades bem como em todos os momentos de alegria e satisfação.

De forma geral, um muito obrigado a todos os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que me proporcionaram um excelente percurso académico com um ensino de excelência por toda a dedicação e perseverança que prestaram ao longo destes quatro anos, não desprezando a cidade da Guarda pela oportunidade de viver momentos únicos e inesquecíveis bem como de conhecer pessoas fantásticas que ficarão para sempre.

Resumo

O meu estágio curricular teve início no dia 14 de Outubro de 2014, no ginásio Clube Bem-estar na Guarda, que abrange as diferentes faixas etárias, bem como géneros e os utentes têm ao seu dispor não só uma sala de musculação com as condições necessárias para a prática da atividade física como também várias aulas de grupo que acaba por fomentar a interação e integração.

Numa primeira fase de adaptação ficou acordado a observação das variadas aulas de grupo e apoio na sala de exercício sempre acompanhado pelo responsável presente na instituição acolhedora.

Ao longo do tempo, entrando numa segunda fase, nesta já tomando a iniciativa na sala de exercício, corrigindo as posturas, dar alternativas aos utentes na prática de exercícios, iniciar de forma autónoma numa das aulas de grupo selecionada para lecionar mas sempre com a orientação do professor, lecionando apenas uma das partes da aula.

A terceira e última fase consistiu na estruturação da aula de grupo, em que foi selecionada a aula de *core express*. Nesta fase de forma autónoma, após a planificação, assumi a responsabilidade de dirigir a aula do início ao fim, assumindo assim desde essa altura o lecionar dessa aula.

No estágio esteve também presente um variado leque de atividades e eventos organizados pela entidade acolhedora com o apoio dos estagiários, para a promoção da atividade física.

O relatório de estágio encontra-se dividido da seguinte forma: introdução; caracterização e análise da entidade acolhedora; objetivos e planeamento do estágio; atividades desenvolvidas; reflexão final; revisão bibliográfica e anexos.

Palavras-chave: Musculação; atividade física

Abstract

My traineeship began on 14 October 2014, in the gym Wellness Club in the Guard, covering the different age groups and genders and provides you with not just a weight room with the necessary conditions to practice physical activity as well as various group classes that ends up promoting the interaction and integration of users.

In the first phase of adaptation agreed to observe the varied group classes and support in the exercise room always accompanied by the head present at the host institution.

Over time, entering a second phase, this already taking the initiative in the exercise room, correcting postures, give alternatives to users in practical exercises, start autonomously in a group of selected classes to teach but always with the guidance teacher, teaching only one party school.

The third and final phase consisted in structuring the group lesson, in which selected the class of core expression. At this stage autonomously, after planning, assumed the responsibility of leading the class from start to finish, thus taking since then the teach this class.

On stage was also present a wide range of activities and events organized by the hosting organization with the support of trainees, to promote physical activity.

The internship report is divided as follows: introduction; characterization and analysis of the host entity; goals and stage of planning; developed activities; final reflection; literature and attachments review.

Keywords: exercise prescription; weight; Cheers; physical activity.

Índice

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Índice de Figuras	
Índice de Tabelas	I
Lista de Siglas	II
Introdução	1
Parte I - Análise e Caracterização da Entidade Acolhedora do Estágio	3
1. Caracterização Geral da Instituição	4
1.1 Recursos Humanos	4
1.2 Recursos Espaciais	5
1.3 Recursos materiais	5
1.4 Materiais existentes nas instalações	9
1.510 Produtos e Serviços	10
1.610 Aulas de grupo	10
Parte II – Planeamento e Objetivos do Estágio	12
2.113 Objetivos Gerais	13
2.2 Objetivos Específicos	13
2.3 Áreas de Intervenção	14
2.4 Calendarização Semanal	15
2.4.1 Horário de Estágio	16
Parte III – Atividades Desenvolvidas	17
3.1 Halloween	18
3.2 Magusto de S. Martinho	18
3.3 Jantar de Natal	18
3.4 Carnaval	19
Reflexão Final	20
Bibliografia	22
Anexos	23

Anexo 1 – Plano e Convenção de estágio	23
Anexo 2 – Planeamento e calendarização	23
Anexo 3 – Horário de estágio.....	23
Anexo 4 – Planos de treino	23
Anexo 1 – Plano e Convenção de estágio	24
Anexo 2 – Planeamento e calendarização	25
Anexo 3 – Horário de estágio.....	25
Anexo 4 – Planos de treino	26

Índice de Figuras

Figura 1 – Organigrama da Instituição.....	7
Figura 2 – Recepção.....	9
Figura 3 – Sala de Cardio-musculação.....	10
Figura 4 – Sala de Musculação.....	10
Figura 5 – Sauna.....	11
Figura 6 – Sala de aulas em grupo.....	

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Mapa de Aulas de Grupo.....	7
Tabela 2 – Materiais Existentes na Instituição.....	10
Tabela 2 – Materiais Existentes na Instituição.....	11
Tabela 3 – Calendarização Semanal.....	16
Tabela 3 – Calendarização Semanal.....	17
Tabela 4 – Horário de Estágio.....	17

Lista de Siglas

AF – Atividade Física

CBE – Clube Bem-estar

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

OMS - Organização Mundial de Saúde

Introdução

Este relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Curricular realizado no Clube Bem-Estar (CBE), sob a orientação da Mestre Natalina Roque Casanova e a supervisão do Professor Marco Vieira com vista à obtenção da aprovação na unidade curricular Estágio Curricular da Licenciatura de Desporto.

O Estágio Curricular tem como principal objetivo a integração dos alunos em organizações desportivas ou instituições que promovam a atividade física, para que deste modo possam ser colocados em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e auferir vivências e competências em contexto real do mundo do trabalho. Devido à forma como o mundo atual se desenvolve, e ao ritmo de vida a que a sociedade em geral se encontra inserida, surge cada vez mais a necessidade de adaptação dos indivíduos a hábitos de vida mais saudáveis que promovam a saúde a bem-estar. A prática de atividades físicas de modo regular, afirma-se de uma forma cada vez mais intensa, não só como um excelente método na prevenção de doenças cardiovasculares, no controlo de peso corporal e de estados depressivos, mas também ao nível do melhoramento do sistema músculo-esquelético, dando origem a uma maior e melhor promoção das atividades de ginásio.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2006) os estados de bem-estar físico, mental e social associados à prática de atividades físicas são impulsionadores naturais de saúde no ser humano. Assim, o estágio permite a oportunidade de usufruir da experiência de participar e de organizar diversas atividades formativas, no sentido de obter aptidões e fortalecer conhecimentos nesta área específica, possibilitando desta forma um melhor desenvolvimento técnico-profissional.

Após uma observação de todos os ginásios da Guarda o CBE foi o ginásio que mais me chamou a atenção, não só devido às condições apresentadas a nível de materiais para a prática de exercício como a variedade de aulas de grupo ali presentes, mas também pela simpatia desde logo visível na equipa técnica que o constituía, criando assim empatia e interesse em executar lá o estágio curricular.

Ao longo do estágio foram desenvolvidas várias atividades em conjunto com o CBE, tendo sempre como principal objetivo a prática de AF, tentando arranjar a melhor maneira de cativar os nossos utentes. Desta forma, tive a oportunidade de participar em atividades como Traill running, apresentação de novas coreografias nas aulas de grupo e de aulas lecionadas sob disfarce alusivas ao carnaval.

O presente Relatório de Estágio encontra-se dividido em três partes distintas, sendo estas a Análise e Caracterização da Entidade Acolhedora do Estágio, o Planeamento e Objetivos de Estágio e, por último, as Atividades Desenvolvidas.

Parte I - Análise e Caracterização da Entidade Acolhedora do Estágio

Este ponto será composto por uma caracterização geral da instituição em que será elaborada também uma breve descrição e definição dos recursos utilizados na instituição (humanos e materiais).

1. Caraterização Geral da Instituição

O ginásio Clube Bem Estar encontra-se bem localizado na cidade da Guarda, sendo esta uma instituição que apresenta um variado conjunto de opções para a prática de atividade física. Este é constituído por uma sala de musculação, uma sala de cycling, uma sala onde ocorrem diversas aulas de grupo e ainda sauna e banho turco.

O CBE possui um vasto número de sócios relacionado com o seu bom funcionamento, onde o cliente desde o início conta com o total apoio dos docentes, onde estes podem usufruir de uma avaliação física desde o primeiro dia, assim como, de uma prescrição adequada às suas necessidades de exercício físico.

1.1 Recursos Humanos

O organigrama da Instituição é constituído por três níveis hierárquicos, sendo que o cargo máximo de Diretor Técnico do Ginásio Clube Bem-estar é assegurado pelo Professor Luís Ramos seguido dos responsáveis pelas salas de musculação bem como das aulas de grupo Marco Vieira, Luís Ramos e Nelly Henriques e, por último, mas não menos importante o estagiário profissional Hugo Silva.

Não esquecendo o facto de o ginásio ser composto também por dois estagiários, como podemos ver na fig.1



Figura 1 - Organograma da Instituição

1.2 Recursos Espaciais

O ginásio é constituído por receção, três balneários, um gabinete de avaliação física por três salas, uma de musculação, uma de aulas de grupo e outra para a prática exclusiva de cycling e ainda se pode usufruir de sauna e banho turco.

1.3 Recursos materiais

O Ginásio Clube Bem-Estar é caracterizado por ser um ginásio no qual se encontra um espaço de treino acompanhado de profissionais devidamente qualificados para auxiliar o cliente, ajudando-o a obter os seus objetivos.

Quanto ao espaço em si, quando entramos no CBE deparamo-nos com uma receção (fig. 2), local onde se realizam pagamentos, há entrega de chaves para acesso aos cacifos, entrega de toalhas e acesso a venda de bebidas e alimentos direcionados para a prática desportiva.



Figura 2 – Receção (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)

Relativamente ao material disponível para a sala de cárdio-musculação (fig. 3), este ginásio é composto por 2 passadeiras, 2 bicicletas, 2 elípticas, 2 ergómetros, *smith machine*, *press militar*, *supino vertical*, *peck deck*, prensa, *squat machine*, *press trícepe*, *supino vertical*, *leg extension*, *leg curl*, *press militar*, *multifunções*, *multipower*.

Existem também diversas barras de peso ajustável, nomeadamente barra W, barras olímpicas, barras de haltere ajustáveis.



Figura 3 - Sala de Cardio-musculação



Figura 4 - Materiais Sala de Grupo (Fonte: <http://clubebem-estar.blogspot.pt/>)

Por fim, o ginásio tem outro material disponível, como colchões, espaldares, caneleiras, cordas, TRX, elástico com pegas, *steps* ajustáveis em 3 níveis e barra de elevações, tudo isto ao dispor do cliente na sala de cárdio-musculação.

O ginásio possui também uma sala de grupo, onde são realizadas aulas coletivas e *cycling*, sempre coordenadas por um professor.

Como se pôde verificar na figura 4 o espaço disponível e no mapa calendarizado das aulas de grupo que se segue, o ginásio dispõe de um diverso leque de ofertas para as aulas de grupo e encontra-se também disponível um espaço com sauna como se pode verificar na figura 5 para todas as faixas etárias.

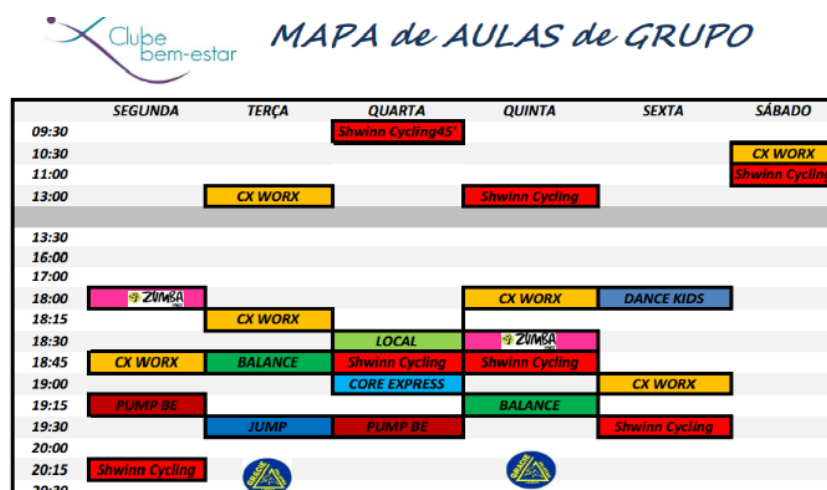


Fig.4 Calendarização das aulas

Como já foi referido o ginásio possui uma vasta quantidade de materiais disponíveis para o uso dos seus clientes e na tabela que se segue encontram-se discriminados todos os materiais existentes nas instalações.



Figura 5 – Sauna

1.4 Materiais existentes nas instalações

O quadro que se segue é representativo dos materiais disponíveis no ginásio.

Nome	Quantidade/ Kg	Função	Estado
Passadeiras	2		Ótimo
Elítica	2		Ótimo
Ergómetro	2		Ótimo
Bicicletas	2		Ótimo
Máquina de abdominal	1		Ótimo
<i>Smith machine</i>	1		Razoável
<i>Legg extension</i>	1	Extensão do quadricípite	Ótimo
Máquina de agachamentos	1		Ótimo
Multifunções	1		Ótimo
<i>Legg press</i>	1		Ótimo
<i>Seated legg curling</i>	1		Ótimo
<i>Chest press</i>	1		Ótimo
<i>Deltoid press</i>	1		Ótimo
Bancos	2		Ótimo
<i>Banco Scott</i>	1		Ótimo
Barras	2		Ótimo
<i>Barra W</i>	1		Ótimo
<i>Halteres</i>	22		Ótimo
<i>Fittball</i>	4(diversos tamanhos)		Ótimo
<i>Bozu</i>	1		Ótimo
Elásticos	20		Razoável
TRX	1		Razoável
Bicicletas	10		Ótimo
<i>Steps</i>	20		Ótimo
Colchões	22		Razoável
Peças tartan	55		Razoável
Trampolins	19		Razoável

Barras	23		Ótimo
Pesos	46-(5Kg) 46-(2,5kg) 48-(1,25kg)		Ótimo
Kettlebell	2- (6kg); (12kg)		Ótimo
Caneleiras	2-2kg		Ótimo
Pesos totais	6-(20kg) 6-(15kg) 6-(10kg) 4-(5kg) 4-(2kg) 2-(1kg)		Ótimo
Toalhas	120 Pequenas 40 Grandes		Ótimo
Televisões	2		

O CBE tem sempre o objetivo de agradar os seus clientes, satisfazendo as suas necessidades, apresentando variados e bons materiais de treino tal como uma elevada diversidade de aulas de grupo. Este permite a adesão de bebidas suplementares, barras de cereais, águas e café.

1.6 Aulas de grupo

É na sala de aula apresentada na figura 6 onde são realizadas todas as aulas em grupo, todas elas sob orientação de um professor com formação, as aulas variam entre os 30, 45 e os 60 minutos de duração.



Figura 6 - Sala de Grupo

O ginásio oferece as seguintes aulas de grupo:

Balance: é uma aula de ginástica, onde se conjugam várias modalidades como Ioga, Tai Chi e Pilates, esta cria um trabalho de força, flexibilidade e melhora a postura. Controle da respiração, concentração, alongamentos cuidadosamente estruturados, movimentos e poses criam um treino holístico, que levará seu corpo para um estado de espírito mais equilibrado (CBE, s/d).

Core express: esta é uma aula com a duração de 30 minutos, onde o principal objetivo é a definição abdominal, esta acompanhada com musica dando intensidade aos exercícios para atingir uma maior tonificação muscular (CBE,s/d).

Cycling: constitui atualmente uma das modalidades de grupo mais procuradas pelos consumidores e das mais recomendadas por Especialistas em Exercício e Saúde. Na base desta procura e recomendação, está o facto de esta modalidade não implicar a aprendizagem de coreografias e a não existência de movimentos com impacto, o que a torna particularmente recomendável para indivíduos com excesso de peso (CEFAD,2015).

Cx-Work: é uma aula com uma sequência rítmica, acompanhada com a utilização de elástico e de pesos, destinada principalmente à definição abdominal e gluteos.(Les Mills, s/d)

Localizada: com o objetivo de aumentar a força e a flexibilidade, esta é uma aula q combina variados movimentos simples, muitas das vezes rítmicos e pode ou não ser utilizado materiais (CBE,s/d).

Pump: é uma modalidade onde existem exercícios constantes com barras e pesos, que é praticada com o recurso a movimentos sincronizados para atingir a definição muscular e o aumento da resistência (CBE, s/d).

Zumba: é o culminar do treino de força com o treino de resistência, onde existe um elevado gasto calórico e onde o objetivo é atingir a tonificação muscular, acompanhado com música de ritmo latino juntando a esta passos simples com movimentos de dança (CBE, s/d).

Parte II – Planejamento e Objetivos do Estágio

Este parâmetro destina-se essencialmente à definição dos objetivos gerais e específicos, bem como a descrição das áreas de intervenção existentes.

2.1 Objetivos Gerais

- Colocar em prática conhecimentos e competências de modo a aperfeiçoar as técnicas adquiridas ao longo do percurso académico;
- Aplicar as estratégias e técnicas apreendidas nas aulas em casos reais;
- Fomentar uma prática correta do exercício nos utentes;;
- Desenvolver componentes práticas e teóricas que estimulem intervenções interpessoais de qualidade;
- Adquirir e utilizar novas técnicas e conhecimentos tanto no sentido de segurança na instituição como de intervenção física;
- Aumentar a autonomia no trabalho.

2.2 Objetivos Específicos

- Avaliar e acompanhar o processo físico dos intervenientes;
- Orientar e auxiliar os indivíduos com base na prática de conhecimentos teóricos e práticos, de modo a transmitir confiança e estabilidade no “atleta”;
- Organizar e promover atividades de exercício físico de forma a cativar novos públicos para a prática do mesmo;
- Cumprir horários e normas de trabalho de acordo com a conduta da instituição;
- Saber identificar e retificar erros técnicos;

- Evoluir de forma responsável e profissional tanto a nível prático como na interação teórica.
- Executar planos de treino e aulas.

2.3 Áreas de Intervenção

O Ginásio Clube Bem-Estar na cidade da Guarda dispõe de uma grande variedade de aulas de grupo o que permite ao cliente uma melhora a nível de força, agilidade, flexibilidade, velocidade, equilíbrio e estabilidade.

Todas as aulas são lecionadas por profissionais, estes portadores de formações necessárias para a obtenção a longo prazo de uma melhoria na capacidade física de cada cliente.

Os utentes na fase inicial são avaliados, submetidos à realização de testes onde são reunidos de forma mais pormenorizada quais irão ser os objetivos e o tipo de treino indicado para dar início à prática de atividade física.

As avaliações físicas servem principalmente para obter de forma mais pormenorizada um conhecimento geral dos utentes, sobretudo relativamente ao seu historial clínico e de prática de atividade física. Desta forma, as áreas de intervenção previstas foram, avaliação e prescrição de exercício físico, aulas de grupo e apoio na sala de cárdio-musculação. As fases de intervenção encontram-se divididos em três partes, observação, coorientação e orientação.

Na fase de observação, fui assistindo às avaliações e prescrição de treino e às aulas lideradas pelos professores com o intuito de me ambientar e compreender as variadas formas de ensino.

A segunda fase já passava pela coorientação de aulas e por uma maior interação com o cliente na sala de musculação, colocando em prática o que já foi adquirido ao longo do curso como também durante o estágio, sempre supervisionado pelo professor/instrutor da modalidade.

Numa terceira fase, esta já de orientação, foi o culminar de todo o percurso até aqui adquirido, onde de forma autónoma, assumi a aula na totalidade, elaborando toda a gestão da mesma do início ao fim.

2.4 Calendarização Semanal

Na tabela seguinte é visível os diferentes horários que me foram atribuídos pelo CBE no início do estágio, havendo de semana a semana rotatividade entre os estagiários. Isto é, o aluno que estagiasse ao Sábado teria a quinta-feira e a manhã de sexta-feira livre e vice-versa.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Tabela nº2

Numa última fase, independentemente do horário que me era destinado, todas as quartas feiras pelas 19:00 lecionava a aula de *Core express* para os utentes que tivessem interesse em participar.

2.4.1 Horário de Estágio

A tabela que se segue representa os horários de estágios possíveis que me foram propostos na instituição à qual me candidatei.

Os respetivos horários são estabelecidos rotativamente entre os estagiários, pertencendo o horário 2 a quem tinha a disponibilidade de trabalhar no fim-de-semana.

<u>Terça-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30</u>
<u>Quarta-feira</u>	<u>15:30 – 18:30 (horário 1)</u>
<u>Quarta-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30 (horário 2)</u>
<u>Quinta-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30 (horário 1)</u>
<u>Sexta-Feira</u>	<u>13:00 – 16:00 (horário 1)</u>
<u>Sexta-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30 (horário 2)</u>
<u>Sábado</u>	<u>10:00 – 13:00 (horário 2)</u>

Parte III – Atividades Desenvolvidas

Seguem-se as diversas atividades lúdicas desenvolvidas ao longo do ano com o objetivo de estabelecer de forma diferente a relação com os nossos utentes.

3.1 Halloween

Começámos por iniciar as nossas atividades com a comemoração do dia das bruxas, que se realizou no dia trinta de outubro de 2014. A nosso cargo ficou a decoração da sala com ícones alusivos ao dia. Os instrutores mascararam-se a rigor lecionando as aulas de grupo trazendo maior motivação aos nossos clientes.

3.2 Magusto de S. Martinho

No dia quinze de novembro de 2014 como não poderia faltar festejamos o S. Martinho da melhor maneira, com a realização de um Magusto. Este dia ocorreu a um sábado, o que permitiu a realização de uma caminhada com cerca de 12km até Vale Estrela, sendo esta orientada pelo Prof. Luís, e para quem se sentia com uma maior preparação tinha a oportunidade de elaborar uma corrida de 5km, sendo esta orientada pelo Prof. Marco. Após a chegada ao destino previsto deu-se assim início ao Magusto, com o assar das típicas castanhas e com um lanche partilhado entre os participantes na atividade.

3.3 Jantar de Natal

Sendo já típico na nossa instituição a celebração das épocas festivas, não poderia faltar a realização de um jantar de Natal, este foi realizado no restaurante “a Mexicana”, onde após o jantar foi elaborada uma apresentação das aulas lecionadas no ginásio, houve também troca de prendas entre todos os presentes no jantar e o sorteio da oferta da mensalidade de Janeiro.

3.4 Carnaval

Com a chegada do carnaval, celebrado no dia dezassete de fevereiro de 2015, o ginásio foi decorado com ilustrações alusivas ao mesmo, e os nossos professores lecionaram as aulas vestidos a rigor, não deixando assim de comemorar mais uma época festiva.

Reflexão Final

O meu estágio teve início no dia catorze de outubro de 2015 e a instituição escolhida foi o ginásio Clube Bem-Estar, na cidade da Guarda.

O estágio curricular está orientado no sentido dos alunos adquirirem mais conhecimentos, experiência e uma visão diferente sobre o mundo do trabalho que é o próximo passo após a licenciatura. Deste modo, foi-me possível adquirir competências profissionais e pessoais, de atitudes proactivas na identificação bem como na resolução de problemas, formando assim um ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho.

O estágio permitiu-me adquirir competências tanto a nível da avaliação e prescrição do exercício, como também nas aulas de grupo e de musculação, onde passei grande parte do tempo de estágio, reunindo conhecimentos para motivar e acompanhar os clientes na sua saúde e na melhoria da sua condição física.

Foi-nos também proposto a seleção de casos de estudo, onde fossemos intervenientes na avaliação e prescrição de exercício como a planificação de um plano de treino como forma de acompanhar no meu caso, quatro utentes ao longo dos meses de estágio, observando assim se existe ou não uma evolução na sua forma física, dependendo do objetivo de cada um dos utentes, que infelizmente não deu para elaborar segundas avaliações pois ambos os utentes deixaram de frequentar regularmente a nossa instituição.

Em relação às aulas de grupo, gradualmente fui aprendendo a comunicar e a motivar os praticantes para chegar aos seus objetivos, através da observação e da reflexão sobre o trabalho dos instrutores.

Apesar do plano de estágio inicial, realizado com os responsáveis de cada sector, nomeadamente sala de musculação, receção e aulas de grupo, considero que as horas passadas no ginásio foram importante para questionar, perceber e analisar toda a dinâmica do mesmo.

O facto de me ter sido permitido intervir na sala de musculação procurando evitar exercícios incorretos, más posturas, etc, permitiu-me ultrapassar uma das minhas dificuldades iniciais,

que era a comunicação com os clientes e a abordagem inicial. Como podia intervir, a comunicação fluía com maior naturalidade sendo um aspeto positivo a considerar, a interação com os clientes e as relações interpessoais constituem um ponto forte na motivação do cliente e como tal, importante para o meu futuro como profissional.

Quanto à instituição, considero que fui bem recebido por todos, tanto da equipa de trabalho como dos utentes, o que permitiu uma boa adaptação e integração na instituição e uma grande motivação em novas aprendizagens pois senti sempre grande disponibilidade para responderem às minhas questões ou dúvidas.

Em suma, este estágio mostrou-se uma ótima oportunidade de aprendizagem, de aquisição de conhecimentos teórico-práticos e de competências para um contexto real, que serão uma mais-valia na minha vida pessoal, académica e profissional.

Desta forma recomendo assim a passagem por esta experiência aos estagiários, onde no final de todo o trabalho desenvolvido temos uma visão mais alargada sobre o que é o verdadeiro mundo do fitness.

Bibliografia


ACSM - American College of Sports Medicine (1990). ACSM Position Stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 975-991.

Barata, T. (1997). *Aparelho Cardiovascular e Actividade Física*. In T. Barata (Eds). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 198-205). Europress.

Thompson, W. (2011). *Recursos do ACSM'S para o personal trainer*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Vasconcelos, P. (2009). *O que é um relatório?* Porto: Faculdade de Ciências – Universidade do Porto.

Anexos

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
	Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.	
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Ginásio</u>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Fábio Lourenço Batista</u> N.º de estudante: <u>15007436</u>		
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Nezária Casanova</u> N.º de func.: _____		
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual e por aí do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.) Nome: <u>Maria Sílvia Marques Vieira</u> N.º de cédula profissional: _____		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p>Preparar o aluno para o mercado de trabalho dando-lhe a possibilidade de adquirir experiência e conhecimentos no terreno. Dar ao aluno sentido de responsabilidade e envolvimento nas atividades relacionadas com o fitness e o treino.</p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p>Este estágio tem como objetivo promover a relação de aluno com os clientes do ginásio, ao acompanhar estes em diárias, ao conceber os planos e ao fornecer feedback ao longo dos treinos. O aluno deve ainda tomar conhecimento da realidade do ginásio e colaborar nas lições afim de dar dicas aos clientes com vista em atividades esportivas reais do treino e fora do ginásio. Deve ainda promover, ele próprio, atividades e desafios de forma a promover o envolvimento entre os clientes. Manter sempre a segurança a nível do ensino físico e musculatura e posteriormente da saúde do grupo.</p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u>	Início: <u>04/11/2014</u>	<u>0 0 M M A A A A</u>
2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u>	Início: <u>09/11/2014</u>	<u>0 0 U U A A A A</u>
3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u>	Início: <u>15/06/2015</u>	<u>0 0 M M A A A A</u>
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>10/3/14 12/04/14</u> Data <u>Fábio Batista</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>01/11/2014</u> Data <u>Nezária Casanova</u> (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>10/3/14 12/04/14</u> Data C. Bem-Estar Atividade Desportiva, Lda A. Casanova (assinatura e carimbo da Entidade)

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

<u>Terça-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30</u>
<u>Quarta-feira</u>	<u>15:30 – 18:30 (horário 1)</u>
<u>Quarta-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30 (horário 2)</u>
<u>Quinta-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30 (horário 1)</u>
<u>Sexta-Feira</u>	<u>13:00 – 16:00 (horário 1)</u>
<u>Sexta-Feira</u>	<u>18:30 – 21:30 (horário 2)</u>
<u>Sábado</u>	<u>10:00 – 13:00 (horário 2)</u>

Nome: Eugénio RibeiroIdade: 37Objetivo: HipertrofiaData: 26-11-2014Observações: 15' Aquecimento

Ordem	Exercício	Máquina	Série	Carga
Peito A				
4	Supino Plano (cintos)		4x10	
1	Supino c/ Hálteres (1 curto/ 1 completo)		5x8	
2	Crucixo (Fly) - Polias em pé		4x10	
3	Fly inclinado		4x12	
Bíceps B				
6	Rosca Simultânea		4x10	
8	Rosca em Pronação		4x10	
7	Rosca Martelo		4x8	
Costas B				
2	Pulley Inverso		4x12	
4	Remada Curvada		4x10	
5	Trapézio		3x10	
1	Barra Fixa		5x10	
3	Peck Back		4x8	
Tríceps A				
7	Testa com Hálter (Unilateral)		4x10	
6	Polia (lado)		4x8	
5	Coice (Kick Back) Simultâneo		4x10	
Pernas C				
6	Agacha/to Smith Machine		4x8	
1	Leg Press		5x12	
2 e 4	Banco Extensor		4x10	
5	Banco Flexor		4x10	
3	Lunge (Bosu)		4x8	
Gêmeos C				

7	Gémos S. Machine		3x20	
Ombros C				
9	Elevação Unilateral		4x8	
8	Remada Alta		4x10	
10	Over Head Press		4x12	
Core/Back A-B-C				
1	Crunch 90º (Ext. Pernas)		4x20	
2	Oblíquos		4x20	
3	Prancha Dinâmica		4x1'	
4	Lombares		4x20	

Nome: Fábio Batista

Idade:23

Data:16-02-2015

Objetivo: Hipertrofia

Observações: 20' aquecimento

Ordem	Exercício	Máquina	Série	Carga
Peito A				
1	Supino Plano		3x10	
3	Supino c/ Hálteres		3x8	
4	Peck Deck		3x8	
2	Fly Inclinado		3x10	
Bíceps A				
5	Rosca Directa		3x10	
6	Rosca Alternada		3x8	
7	Banco Scott		3x10	
Costas B				
8	Pulley Alto Frente		3x10	
9	Pulley Inverso		3x8	
10	Remada Unilateral		3x10	
11	Peck Back		3x8	
Tríceps				
13	Pulley Corda		3x8	
12	Testa C/ Barra		3x10	
14	Mergulho		3x10	
Pernas C				
1	Agacha/to Máquina		3x10	
2	Leg Press		3x8	
3	Banco Extensor		3x10	
4	Banco Flexor		3x10	
Gêmeos C				
5				
Ombros C				
6	Desen. Máquina		3x10	
7	Elevação Lateral		3x8	
8	Elevação Frontal		3x10	

Core/Back A-B-C				
1	Crunch 90º		3x20	
3	Oblíquos (alternados)		3x20	
2	Prancha		3x1'	
4	Lombares		3x20	

Nome: Fernanda MarquesIdade: 47Objetivo: Tónus MuscularData: 17-02-2015Observações: 15' aquecimento

Ordem	Exercício	Máquina	Série	Carga
Peito A-B				
1(A)	Supino Plano		4x15	
1(B)	Flexões Spider man		4x15	
2(A)	Fly inclinado		4x20	
2(B)	Peck Deck		4x20	
Bíceps				
3(A)	Rosca martelo		4x15	
Costas				
3(B)	Pulley alto frente		4x15	
4(A)	Remada Curvada		4x15	
4(B)	Pulley Inverso		4x20	
5(A)	Remada Invertida			
Tríceps				
6(A)	Pulley Corda		4x15	
Pernas A-B				
7(A)	Agachamento + Press		4x15	
5(B)	Agachamento Livre		4x15	
6(B)	Lunge		4x15	

7(B)	Agachamento com PowerBag		4x20	
8(B)	Split Squat		4x15	
Core/Back A-B				
1(A)	Crunch reverse		4x20	
1(B)	Prancha		4x2'	
2(A)	Prancha lateral		4x1'	
2(B)	Oblíquos Twist		4x20	
3(A)	Crunch Pernas Levantadas a 90º		4x20	
3(B)	Prancha dinâmica		4x1'	
4(A-B)	Lombares com Bola		4x20	

Nome: Pedro Narciso

Idade: 34

Objetivo: Hipertrofia

Data: 01-02-1981

ORD	Exercício	Máquina	Série	Carga
Peito - A				
1(A)	Supino Superior		4x^	
2(A)	Supino com Halteres		4x^	
3(A)	Flexões Declinadas		3x12	
4(A)	Supino Inferior		4x^	
5(A)	Fly inclinado		4x^	
Bíceps - A				
6(A)	Rosca direta com corda		4x^	
7(A)	Rosca concentrada		3x^	
8(A)	Rosca Simultanea com Polia		3x^	
Costas - B				

1(B)	Pulley Alto frente		4x^	
2(B)	Pulley Inverso		4x^	
3(B)	Remada Curvada		4x^	
4(B)	Puxada Alta		4x^	
5(B)				
Tríceps - B				
6(B)	Pulley Barra		4x^	
7(B)	Francês Unilateral		3x^	
8(B)	Pulley Corda		3x^	
Pernas - C				
1	Leg Press		4x^	
2	Banco Extensor		4x^	
3	Banco Flexor		4x^	
4	Agachamento máquina		4x^	
Ombros - C				
1	Desenvolvimento com Barra Livre		4x^	
2	Posterior(voos) Sentado		4x^	
Core/Back B-C				
1(B)	Prancha Dinâmica com Bola		3x12	
1(C)	Crunch Corda		4x15	
2 (B)	Obliquos Alternado		3x20	
2(C)	Obliquos com Anilha		3x20	
3(B-C)	Crunch 90º curtos		3x25	