



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Pedro Carvalho Ribeiro

janeiro | 2015





**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

João Pedro Carvalho Ribeiro

Relatório para a obtenção da Licenciatura em Desporto

Guarda, Janeiro de 2015



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Eugénios Health & SPA Club



Orientador de Estágio: Rui Gomes

Orientado: João Pedro Carvalho Ribeiro

Orientador de ESECD: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Guarda, Janeiro de 2015

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

E-mail: nserra@ipg.pt

Discente: João Pedro Carvalho Ribeiro

Nº de aluno: 5007445

Telemóvel: 913479646; **E-mail:** jotafama@hotmail.com

Instituição de Estágio

Endereço: Rua Padre Avis de Brito 189, 4760-234 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 252 312 585; **E-mail:** eugenioshc@gmail.com

Web: <http://www.eugenioshc.com>

Orientador na Instituição: Mestre Rui Gomes

E-mail: eugenioshc@gmail.com

Duração do Estágio: 38 semanas (cerca de 12 horas semanais)

Data de Início: 1 de Outubro de 2012

Data de Fim: 28 de Junho de 2013

Agradecimentos

Gostaria de dirigir os meus sinceros agradecimentos a todos os elementos do Eugénios *Health & SPA Club*, que me acolheram durante o período de estágio e que a todos os níveis muitos ensinamentos me transmitiram.

Ao meu tutor na instituição de acolhimento, Mestre Rui Gomes, gostaria de agradecer a oportunidade que me foi concedida de realizar o Estágio numa organização prestigiada e de grande dimensão como o Eugénios *Health & SPA Club*.

Ao Duarte, Filipe, Joana, André, Simão, Fernanda e restante *staff* do local do estágio por terem sido excelentes pessoas, pacientes e pelo conhecimento que me transmitiram.

Ao meu orientador de Estágio Doutor Nuno Serra, gostaria de agradecer todo o apoio e toda a disponibilidade prestada durante a realização do Estágio.

Aos restantes professores do Curso de Desporto que sempre depositaram em mim confiança e sobretudo disposição para o esclarecimento de qualquer dúvida.

Aos meus amigos Diogo, Carina, Filipa, Ana João, João Mesquita e Adriano por me acompanharem durante este longo percurso e me ajudarem em todos os momentos que necessitei da ajuda deles.

E principalmente aos meus pais, irmãos, avós e restante família, por terem sido uma fonte de motivação e por terem sido essenciais no meu sucesso e por todo o carinho e amor que me transmitiram.

Resumo

O presente relatório de estágio enquadra-se na disciplina de Estágio Curricular II, pertencente ao último ano da Licenciatura em Desporto, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pertencente ao Instituto Politécnico de Guarda.

O estágio, que decorreu no Eugénios *Health & SPA Club* teve a duração do ano letivo 2013/2014.

Neste relatório, encontra se estruturado de forma a descrever as atividades planeadas e desenvolvidas ao longo do ano, fazendo uma passagem da teoria aprendida ao longo do curso para a prática para futuramente estar melhor preparado enquanto profissional na área de Desporto nas diversas atividades. Desta forma estão relatadas as tarefas inicialmente definidas (responsável por acompanhamento na sala de Cardio-Musculação, aulas de natação de diferentes níveis e realização de aulas de Hidroginástica), bem como as atividades complementares também realizadas como por exemplo (Eu amo corrida).

Palavras-chave: Ginásio, Musculação, Fitness, Natação, Hidroginástica.

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Índice de Figuras.....	VII
Lista de abreviaturas.....	VIII
Introdução.....	1
PARTE I – CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	3
1.Contextualização do Local de Estágio.....	4
1.1 Vila Nova de Famalicão.....	4
1.2 Caracterização do Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	6
1.2.1 Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	6
1.2.1.1 Caraterização do local de estágio.....	6
1.2.1.2 Objetivos do Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	6
1.2.1.3 Atividades do Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	6
1.2.1.4 Recursos do Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	8
1.2.1.4.1 Recursos Humanos.....	8
1.2.1.4.2 Recursos Físicos.....	9
1.2.1.4.3 Recursos Materiais.....	9
PARTE II –Revisão Bibliográfica.....	10
1. Revisão Bibliográfica.....	11
1.1Habilidades motoras básicas.....	11
1.2 Equilíbrio.....	11
1.3 Propulsão.....	12
1.4 Respiração.....	12
1.5 Manipulações.....	13
2.1. Conceitos de Hidroginástica.....	13

2.2. Análise da cinemática de movimentos no meio aquático	14
2.3. Benefícios da Hidroginástica	14
2.3.1. Caracterização dos movimentos no meio aquático	17
2.3.2. Cadência musical.....	17
2.3.3. Variação de Intensidade	18
2.3.4. Movimentos Aquáticos Básicos	19
PARTE III – Atividades Desenvolvidas no Estágio.....	20
1. Objetivos de Estágio.....	21
1.1. Objetivos gerais:	21
1.2. Objetivos Específicos	21
1.2.1 Sala de Cardio Musculação	21
1.2.2 Natação.....	21
1.2.3 Hidroginástica	22
2. Horário de Estagio	22
3. Planeamento anual.....	23
4. Atividades desenvolvidas	24
4.1 Cardio Musculação	24
4.1.1 População Alvo	24
4.1.2 Fase Observação.....	24
4.1.3 Fase de Colecionação	24
4.1.4 Fase Lecionação Autónoma	24
4.2 Natação	25
4.2.1 População Alvo	25
4.2.2 Fase de observação.....	25
4.2.3 Fase de Co-lecionação.....	25
4.2.4 Fase de Lecionação Autónoma	25
4.3 Hidroginástica.....	26

4.3.1 População alvo	26
4.3.2 Fase de observação.....	26
4.3.3 Fase de co-lecinação.....	26
4.3.4 Fase de Lecinação Autónoma	26
5. Atividades complementares.....	27
5.1 Eu amo corrida.....	27
5.2 Eu amo treino funcional.....	27
5.3 Dia do Reggae.....	27
5.4 Eu amo agachamentos	28
5.5 Open day, Eugénios Airlines	28
PARTE IV – Reflexão Final.....	29
Reflexão Final	30
Referências Bibliográficas.....	32

Índice de Figuras

Figura 1: Mapa do concelho de Vila Nova de Famalicão	4
Figura 2: Recursos humanos do Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	8
Figura 3: Recursos físicos do Eugénios <i>Health & SPA Club</i>	9
Figura 4: Horário de estágio de cardiomusculação.	22
Figura 5: Horário de estágio da Piscina.	23
Figura 6: Eu amo corrida	27
Figura 7: Eu amo treino funcional	27
Figura 8: Dia do Reggae	27
Figura 9: Eu amo agachamentos	28
Figura 10: Open day Eugénios Airlines	28

Lista de abreviaturas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

PT – Treino Personalizado

IMC – Índice de Massa Corporal

AEA – Aquatic Exercise Association

MS – Membros Superiores

MI – Membros Inferiores

Introdução

Quando ingressei na Licenciatura de Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda um dos meus objetivos principais era me capacitar profissionalmente para atuar com competência e compromisso numa futura entidade desportiva. Queria-me tornar no técnico com capacidade de desempenhar qualquer tarefa pedida de uma forma correta e com conhecimento. Para que isso acontecesse, tive que passar por um processo teórico e prático ao longo dos três anos de licenciatura. No último ano de licenciatura realizei um estágio curricular, onde tive a oportunidade de mostrar os meus conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e uma forma de os transmitir.

O Eugénios *Health & SPA Club*, foi a primeira opção que escolhi para a realização do meu estágio. O motivo desta escolha, foi que era o melhor e um conceituado *Club* em Vila Nova de Famalicão mas principalmente foi que me proporcionava um estágio ligado a todas as atividades que futuramente quero trabalhar, na área de ginásio e natação.

Deste modo o Eugénios *Health & SPA Club* era a melhor opção para desenvolver as minhas atividades de estágio, adquirindo e fortalecendo as minhas competências na área.

A chance de estar envolvido em diversas áreas do ramo desportivo relacionado com as academias foi uma das razões de escolher este Club, pois oferece inúmeras atividades. Atividades como Cardio Musculação, Aulas de Grupo e Natação onde eu tive oportunidade de estar envolvido, vão ser muito úteis no meu futuro enquanto profissional na área de desporto.

A escolha do meu estágio nesta área deveu-se à importância que esta tem nos dias de hoje. Pois cada vez mais entram pessoas de diferentes faixas etárias por aconselhamento médico ou por vontade própria, e deste modo tenho de conseguir influenciar positivamente a vida das pessoas para que se sintam melhor e sejam mais ativas.

O estágio curricular foi programado desde o início. Para uma melhor organização o estágio foi dividido em três fases: a fase de observação; a fase de co-lectivação; e a fase de leccionação na área de Cardio-Musculação e Natação.

No que diz respeito à estrutura do presente relatório de estágio, este foi organizado em quatro partes:

-Parte I: é feita uma contextualização do local de estágio e da localidade onde foi realizado. É descrita a cidade e posteriormente o local de estágio, onde se podem encontrar os recursos disponíveis bem como as aulas de grupo passíveis de serem realizadas.

-Parte II: é apresentada a revisão bibliográfica que serviu de apoio ao processo de estágio e aprendizagem;

-Parte III: estão descritas as atividades desenvolvidas ao longo dos dois semestres do estágio. São descritos os objetivos gerais e específicos, o planeamento anual, as fases de estágio e o horário do mesmo, a população alvo e as atividades desenvolvidas através das três fases (observação, co-lecinação e lecinação).

Por último, é desenvolvida a minha reflexão final inerente a todo este projeto académico-profissional.

**PARTE I – CONTEXTUALIZAÇÃO DO
LOCAL DE ESTÁGIO**

1.Contextualização do Local de Estágio

1.1 Vila Nova de Famalicão

Vila Nova de Famalicão (conhecida frequentemente apenas como Famalicão) é uma cidade portuguesa no Distrito de Braga, Região do Norte e sub-região do Ave.

Este concelho é subdividido em 49 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Braga, a leste por Guimarães, a sul por Santo Tirso e Trofa, a oeste por Vila do Conde e Póvoa de Varzim e a noroeste por Barcelos.

Acolhe a sede das maiores e melhores empresas do país em vários sectores da indústria: no têxtil, nos pneus, no vestuário, no sector alimentar, na construção de obras públicas.

Com uma rica e variada tradição cultural que remonta aos tempos pré-históricos, a comunidade famalicense tem-se afirmado com uma personalidade própria e bem definida. Os castros no cimo dos montes, as pontes que abraçam as margens dos rios, as igrejas que refletem espiritualidade, a nobreza das casas solarengas, os usos e os costumes do amanho da terra, a riqueza do artesanato e da gastronomia são um testemunho vivo de uma comunidade que constrói o futuro a cada momento.

Vila Nova de Famalicão é hoje uma terra frequentemente mencionada como um dos principais centros culturais, comerciais e industriais do país. Situada estrategicamente entre as cidades de Braga, Guimarães e Porto, Famalicão é uma cidade de referência no Baixo Minho e no Vale do Ave.

Terra do escritor Camilo Castelo Branco, Vila Nova de Famalicão é um concelho a conhecer, nomeadamente o dinamismo das suas associações desportivas que oferecem um conjunto de atividades e apoios a escolas dos diversos graus de ensino, proporcionando o acesso ao Desporto, adequado a todas as idades, gostos e motivações. a sua oferta cultural multifacetada - que tem o seu máximo expoente na Casa das Artes -



Figura 1: Mapa do concelho de Vila Nova de Famalicão

Fonte: http://viajar.clix.pt/mapa.php?c=24&lg=p&t&w=vila_nova_de_famalicao

o seu Turismo rural e religioso, as suas festas e romarias, os seus restaurantes, o seu património cultural e industrial¹.

¹ Adaptado de “Historia de Vila Nova de Famalicão” de José Viriato Capela (2005)

1.2 Caracterização do Eugénios *Health & SPA Club*

1.2.1 Eugénios *Health & SPA Club*

1.2.1.1 Caraterização do local de estágio

O conceito Eugénios *Health & SPA Club*, foi criado em 1993, e desde aí tem evoluído não só quanto às suas dimensões, que têm aumentado, mas também quanto ao seu prestígio.

Como tal a visão deste *Club* é ajudar a transformar a visão do nosso mercado através de soluções que permitam a prática desportiva de uma forma mais divertida e por consequência mais regular. Tem uma aspiração de conseguir melhorar genuinamente o estilo de vida dos seus membros, criando ambientes agradáveis e acolhedores para dar aos membros os benefícios que procuram.

Quanto á sua missão, procuram proporcionar, com eficiência e simpatia as melhores soluções do mercado para a prática desportiva e consolidar os mercados da saúde, lazer, *fitness* e entretenimento em prol da máxima satisfação do cliente, sendo assim continuar a melhor o ambiente e mais importante continuam a investir nos programas e atividades oferecidos aos clientes. As pessoas sabem o que tem de fazer mas os resultados dependem da forma como a gerência e os funcionários interagem com os membros, de modo a influenciar positivamente a sua vida.

1.2.1.2 Objetivos do Eugénios *Health & SPA Club*

O Eugénios *Health & SPA Club* tem como principal objetivo juntar palavras como paixão, saúde e magia de forma a proporcionar qualidade de vida.

1.2.1.3 Atividades do Eugénios *Health & SPA Club*

O Eugénios *Health & SPA Club*, oferece aos seus membros diversas atividades para todos os gostos e estilos como:

- *Body Attack*: É o treino cardiorrespiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade.

- *GAP*: Aula de resistência muscular com incidência ao nível dos glúteos, abominais e pernas. Local Aula de grupo em que se trabalha a condição física, recorrendo a diferentes formas de exercício que visam a melhoria da resistência geral, coordenação motora, ritmo, equilíbrio, força e flexibilidade.

- *Pilates*: Aula de grande intensidade ao nível da tonificação e definição muscular, que em ambiente calmo e de grande concentração visa a execução de movimentos respeitando as curvas anatómicas da coluna vertebral e coordenação respiratória.

- *Yoga* Consiste na realização de posturas terapêuticas baseadas na sincronização dos movimentos do corpo com a respiração. Melhorar a postura através do equilíbrio entre o corpo e a mente. Balance Corpo e mente treinados ao mesmo tempo, em perfeita sintonia. Aula de grupo que trabalha o condicionamento postural e utiliza técnicas de disciplinas como Yoga, Tai-Chi e Pilates, permitindo o equilíbrio físico e mental.

- *Body Combat* Sessão que combina movimentos de várias artes marciais numa rotina energética e altamente motivante. *Jump Fit*: Aula de grupo que utiliza um mini trampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular, melhorando a resistência geral e aumento da força muscular dos membros inferiores e estabilizadores (abdominal e lombar).

- *Indoor Cycling*: Treino cardiovascular super eficaz que traz elementos do ciclismo para dentro do ginásio. O ritmo da música regula a velocidade das pedaladas. As várias técnicas simulam subidas, descidas e retas.

- *Total training*: É uma aula indicada para qualquer indivíduo que pretenda usufruir de um treino integrado e global e que esteja a iniciar a atividade física.

- *Natação*: Aula orientada por técnicos especializados, onde os utentes fazem não só a adaptação ao meio aquático como a aprendizagem das várias técnicas de nado.

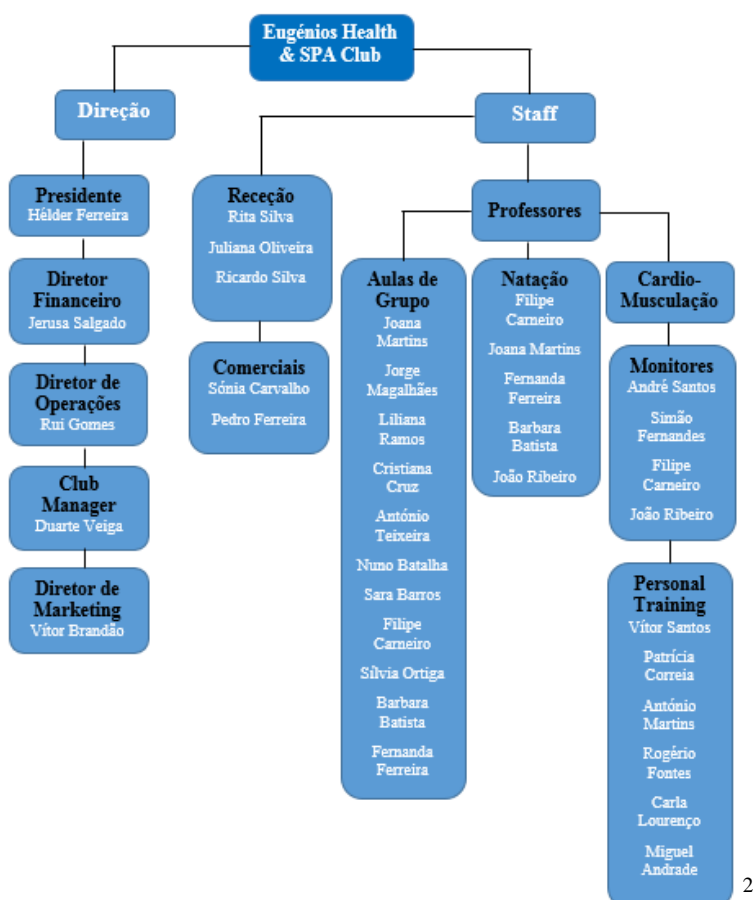
- *Hidroginástica*: Aula de condição física geral, realizada em meio aquático e como tal com grandes níveis de segurança, que visa a melhoria da flexibilidade, da resistência muscular e resistência aeróbica. Ideal para quem tem problemas articulares. Para além das atividades, também oferece bastantes serviços Personal Training;

- SPA (Massagens Terapêuticas; Massagens Manuais; Tratamento de Corpo; Tratamento de Corpo com Pressoterapia; Tratamentos de Estética; Tratamentos de Rosto); Consultas de nutrição; Banho Turco; Sauna e Jacuzzi.

1.2.1.4 Recursos do Eugénios Health & SPA Club

1.2.1.4.1 Recursos Humanos

Os recursos Humanos do Eugénios Health & SPA Club são constituídos pelos seguintes órgãos, Direção, constituída pelo Presidente; Diretor de Operações; Diretor Financeiro; Diretor de Marketing; Club Manager; e pelo *Staff* constituída pelos rececionistas; comerciais, Professores de Natação; Professores de Aulas de Grupo; Monitores de Cardio-Musculação; Personal Trainers e Estagiário como representa a seguinte figura (figura 3).



² Fonte própria

Figura 2: Recursos humanos do Eugénios Health & SPA Club

1.2.1.4.2 Recursos Físicos

Ao entrar nos Eugénios *Health & SPA Club* deparamo-nos com a receção e dois balneários de cada lado para os diferentes géneros que dão acesso ao banho turco, sauna, jacuzzi e piscina.

Quanto às instalações aquáticas do Eugénios, possui uma piscina com as proporções de 22m x 10m com a profundidade máxima de 2,5 metros.

Regressando à receção existe umas escadas onde se desce que dão acesso às restantes instalações internas. Ao descer as escadas deparamo-nos com dois balneários para os diferentes géneros que para a prática de aulas de grupo. De seguida temos o Estúdio 1 (Onde se pratica aulas de Grupo ABS; GAP, Body Pump, Pilates, Zumba, Local, *Balance*, Yoga, Hip Hop, Fit Training e Total Training) e mais á frente encontra-se o Estúdio 3 (prática exclusiva de Indoor Cycling). Nesta zona temos um corredor que tem uma sala de massagens, sala de nutrição, escritórios, sala dos professores e lavandaria. Também se encontram outras escadas na qual temos de subir. Estas dão acesso á sala de Cardio-Musculação e Estúdio 2 onde há a prática de Kung Fu, Boxe, *Body Combat*, *Body Attack*, *Jump Fit*, Zumba, Hip Hop e também a mais dois balneários para os diferentes géneros para estes dois estúdios.

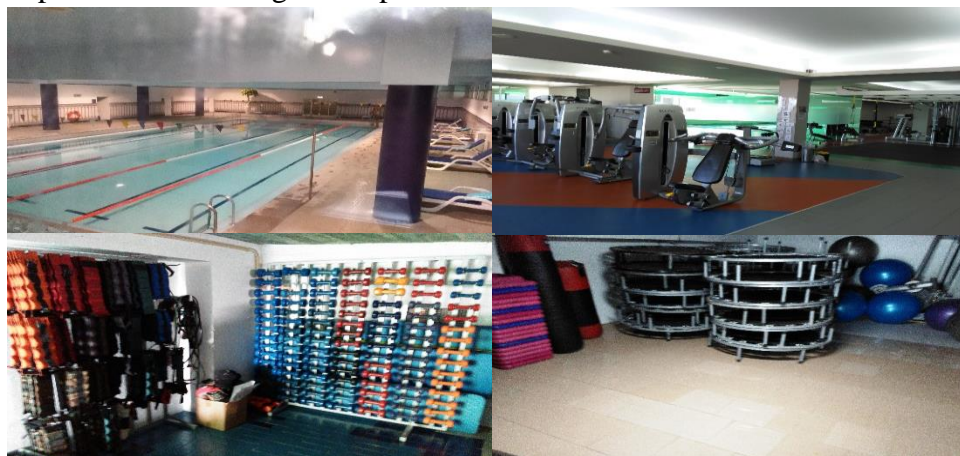


Figura 3: Recursos físicos do Eugénios *Health & SPA Club*

1.2.1.4.3 Recursos Materiais

O Eugénios *Health Club* dispõe de uma diversidade de materiais para as diferentes atividades e aulas de grupo, quanto ao Estúdio 3 dispõe de 34 bicicletas o restante material pudemos verificar em anexo (anexo 2).

PARTE II –Revisão Bibliográfica

1. Revisão Bibliográfica

Em concordância com o meu relatório de estágio, tive de realizar uma revisão da literatura que vai ao encontro dos meus objetivos, na qual tive a necessidade de investigar através de alguns autores nacionais e internacionais, no sentido de me ajudarem em relação ao tema escolhido. Esta parte retrata e reflete a pesquisa sobre conceitos e metodologias importantes para a consumação do estágio.

1.1 Habilidades motoras básicas

São consideradas como componentes da adaptação ao meio aquático, ou seja, como sendo habilidades motoras aquáticas básicas: a respiração, o equilíbrio – que inclui as rotações e os saltos- e a propulsão (Catteau e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho 1982; cit. por Barbosa (2001). Isto é, serão considerados como elementos indispensáveis para uma posterior abordagem de habilidades desportivas, no meio aquático, o domínio dos fatores relacionados com o equilíbrio, a respiração e a propulsão.

Mais tarde, Moreno e Sanmartín (1998) procuraram uma melhor sistematização destas habilidades. Propuseram a abordagem de rotações, dos deslocamentos (que incorporam a propulsão e os saltos), das manipulações (que incluem os lançamentos e as receções) e dos equilíbrios (também abrangendo flutuações e a respiração).

1.2 Equilíbrio

O domínio do equilíbrio do meio aquático está intimamente ligado com o domínio da propulsão (Mota,1990). Isto porque, a posição mais vantajosa para o deslocamento neste meio é a horizontal. Assim, será necessário que o individuo refaça um conjunto de referências, procurando-se adaptar á nova posição (Barbosa,2001).

Para mais, no meio aquático, o equilíbrio de um corpo depende da inter-relação das Forças de Impulsão Hidrostática e de Gravidade (Abrantes,1979). Logo, o equilíbrio é alterável através da respiração e da modificação da posição relativas dos segmentos corporais (Abrantes,1979).

Relacionado com este fenómeno está um outro a flutuação. A flutuação é a expressão mecânica entre a densidade de um corpo e a densidade do líquido onde esse corpo se encontra mergulhado (Vilas-Boas,1984).

A abordagem da flutuação nesta fase é importante, para criar no alunos uma consciencialização dessa possibilidade no meio aquático, no qua não é “vivenciável” no meio terrestre (Mota,1990; Moreno e Garcia, 1996).

Finalmente, serão também incluídas nesta categoria de habilidades aquáticas básicas as rotações. Segundo Barbosa (2001) as rotações, são alterações momentâneas do equilíbrio adquirido, ou seja, de alterações esporádicas do equilíbrio atingido. Essas rotações poderão ser efectuadas sobre diferentes tipos de eixos(internos e externos) e sobre diversos planos (sagital, frontal e transversal).

1.3 Propulsão

A Força Propulsiva Efetiva, em condições de escoamento estável, decorre da componente na direção do deslocamento da resultante entre a Força de Arrasto Propulsivo e da Força Ascensional (Schleihauf,1979). Já em condições de escoamento instável, a propulsão explica-se devido á produção de vórtices (Colwin,1992).

Acresce-se que quando menor for a intensidade da Força de Arrasto Hidrodinâmico oposta á direção de deslocamento do sujeito, maior será a velocidade de nado para uma dada intensidade de Força Propulsiva. Barbosa 2000

Por sua vez os saltos poderão ser considerados como o método de deslocamento de um individuo do meio terrestre para o meio aquático. Isto porque, nas atividades aquáticas, os deslocamentos não são necessariamente efetuados sempre em contacto com a agua. Daí a sua inclusão neste grupo de habilidades, embora alguns autores refiram que os saltos deverão fazer parte do equilíbrio (Vasconcelos Raposo,1978; Catteau e Garoff,1988; Carvalho,1982; 1994).

1.4 Respiração

Uma das principais limitações impostas pela passagem á posição horizontal, relaciona-se com a necessidade de imersão da face, a qual constitui como uma limitação da função ventilatoria (Holmer,1974). Ou seja, o mecanismo respiratório sofre algumas

alterações quando o sujeito se encontra no meio aquático, devido á face se encontrar temporariamente imersa e das características físicas desse mesmo meio, nomeadamente deste ser mais denso que o ar. Logo o trabalho de aperfeiçoamento da respiração pressupõe a criação de um automatismo respiratório necessariamente diferente do automatismo inato (Mota,1990).

1.5 Manipulações

As manipulações consistem em manter uma relação de interação entre o individuo e um ou vários objetos, permitindo explorá-los, e simultaneamente, explorar todas as suas possibilidades (Moreno e Sanmartín, 1998). No caso concreto das atividades aquáticas, esses objetos são usualmente materiais auxiliares como por exemplo, as placas, as barras para efetuar imersões ou, os flutuadores.

2.1. Conceitos de Hidroginástica

A Hidroginástica é uma atividade, com exercícios específicos e que visam tirar o melhor partido do meio em que são realizados. Segundo Kruel (1994), a Hidroginástica é uma forma de preparação física, com exercícios aquáticos específicos, que se baseiam no aproveitamento da resistência da água, facilitando o treino físico com um mínimo impacto articular, aumentando a resistência muscular localizada, a resistência aeróbia e a flexibilidade, com diminuição da percentagem de massa gorda e da frequência cardíaca de repouso, diminuindo risco de lesões articulares. Já para Koszuta (1989), estes movimentos específicos facilitam o movimento, a preparação física e o treino de força. Em síntese, a Hidroginástica é um programa de atividade física especialmente orientada para a saúde, que consiste em sessões que incluem exercícios executados no meio aquático, com ou sem material auxiliar. O facto de ser uma atividade realizada na sua maioria na posição vertical e ter a cabeça emersa, torna a Hidroginástica distinta das restantes atividades aquáticas. O objetivo desta atividade é a melhoria da aptidão física.

2.2. Análise da cinemática de movimentos no meio aquático

Moraes (1998) realizou um estudo que foi dividido em 4 momentos: (i) no primeiro foram verificados os dez exercícios mais utilizados pelos professores de Hidroginástica; (ii) no segundo foi determinado o número médio de repetições de cada um dos exercícios de Hidroginástica; (iii) no terceiro foi determinado o tempo mínimo de execução do exercício para este atingir o platô de consumo de oxigênio (VO₂) e; (iv) no quarto foi testada a fiabilidade da metodologia proposta pelo autor. O balanço lateral é um dos dez exercícios mais utilizados pelos 36 professores de Hidroginástica, de diferentes regiões do Brasil, estudados pelo autor. Segundo este, quando os indivíduos trabalham numa mesma percepção subjetiva de esforço (i.e., intensidade moderada), os exercícios apresentam diferenças estatisticamente significativas em relação ao número médio de repetições. Estas diferenças encontradas podem ser atribuídas a vários fatores como, as propriedades físicas da água, os tipos de movimento do corpo e a ação e reação do solo. Ainda segundo o mesmo autor, os exercícios são executados em diferentes números de repetições. O exercício balanço lateral, foi um dos dois exercícios de menor número de repetições, do estudo acima referido. O autor especula que à medida que os membros superiores e inferiores se aproximam da superfície, a flutuação aumenta e, conseqüentemente diminui a velocidade do movimento e o número de repetições.

2.3. Benefícios da Hidroginástica

Para Boutcher (1993), o exercício físico aquático produz reações fisiológicas diferentes daquelas produzidas no meio terrestre. Isto deve-se tanto ao efeito hidrostático da água nos sistemas cardiorrespiratórios; como à sua capacidade de resposta do sistema termorregulador. Todavia, Ervilha et al. (2001), afirmam que existe uma crescente preocupação em entender o comportamento dos sistemas biológicos humanos no meio aquático, uma vez que a procura por exercícios neste ambiente é cada vez maior. Torna-se assim importante perceber as repercussões das propriedades físicas da água no exercício físico no meio aquático, assim como, as adaptações agudas e crônicas que lhe estão subjacentes.

Hoje em dia, as atividades aquáticas, têm sido alvo de diversos estudos analisando os benefícios associados a este tipo de prática. De salientar que a melhoria da capacidade respiratória, da composição corporal, níveis de força e flexibilidade destacam-se. Diversos autores descreveram incrementos do consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) depois de um programa de treino de pelo menos sete semanas. Broman et al. (1995), efetuou um programa em água profunda, em *step* aquático e, Takeshima et al.(2002), em dança ou marcha na água. Broman (1995) et al., relatam que na corrida em águas profundas, a pressão hidrostática pode aumentar a estimulação tanto da proliferação capilar como das atividades enzimáticas oxidativas. Depois de um programa de treino aquático a frequência cardíaca (FC) em repouso decresce, mantendo-se a pressão sanguínea inalterada. Alguns estudos existentes verificaram melhorias significativas de força muscular, depois de programas com a duração de oito semanas, até 10 semanas, 12 semanas e 24 semanas com mulheres sedentárias.

Bocalini et al. (2008), relataram que as propriedades físicas da água induzem aumentos da flexibilidade. A água quente reduz os espasmos musculares, melhorando o arco do movimento o que representa um benefício para determinadas condições físicas e/ou patológicas.

Para Holmér (1974), os benefícios do exercício aquático são a redução do esforço cardíaco comparativamente ao meio terrestre. Isto deve-se à bradicardia reflexa de mergulho, à redistribuição do volume sanguíneo, ao retorno venoso facilitado e, em certas situações, à predominância de equilíbrios do tipo horizontal. Na Hidroginástica menor incidência de carga nas articulações comparadas aos mesmos exercícios realizados em terra, é para diversos autores, sendo esta uma grande vantagem.

Wilmore e Costil (1994) defendem que a condutividade termal da água é cerca vinte e seis vezes maior do que o ar e, as perdas de calor corporais quatro vezes mais rápidas para a mesma temperatura. A água fria (14°C) promove uma diminuição da temperatura rectal e um aumento da FC em 5 %, aumento da pressão arterial sistólica (PAS) em 7 % e da pressão arterial diastólica (PAD) em 8 %, quando controlada a temperatura do ar. Os autores estudaram ainda a imersão a uma temperatura neutra, no caso 32°C. Não verificaram nenhuma alteração ao nível da temperatura rectal, nem tão pouco da taxa metabólica. Contudo, tal promoveu uma braquicardia de 15 % e um decréscimo da PAS em 11 % e da PAD em 12 %.

Segundo Nahimura et al. (2008), quando imersos a uma temperatura de 40°C, os sujeitos apresentam um aumento da FC e um aumento do índice do sistema

parassimpático cardíaco, comparativamente a uma imersão a 25°C, quando se encontram condições controladas em terra. No entanto, num meio a 40°C durante e depois do exercício que incrementa o aumento da FC, o índice do sistema parassimpático cardíaco decresce durante o exercício. Ainda assim, a maior parte dos exercícios de Hidroginástica são executados a uma temperatura de aproximadamente 27°C. Contudo, os autores referem que as temperaturas da água à volta dos 27°C, parecem ser as que melhor se adequam a respostas fisiológicas desejadas durante os exercícios aquáticos. Ainda assim, diferentes programas de exercícios aquáticos, induzem diferentes intensidades de exercícios e, por este motivo a necessidade de encontrar temperaturas da água que se revelem confortáveis e, ou, preventivas do stress termo regulador, torna-se decisiva.

Quando a temperatura da água é elevada, a aula deve ser adaptada para evitar um sobreaquecimento, dever-se-á não descurar na hidratação, a fase de relaxamento deve ser mais extensa, incidir nos alongamentos e relaxamento apropriado. AEA (2008) definiu, como valores orientadores para a temperatura da água em programas de fitness aquáticos, valores compreendidos entre 28° e 30°C.

Relativamente ao efeito da profundidade da água Barbosa et al. (2007), consideram que a perceção subjetiva de esforço é mais elevada quando se exercita imerso ao nível da anca, comparativamente com a imersão ao nível do peito. Quando o nível da água se encontra abaixo do peito, é necessário que os níveis de impacto sejam atenuados para prevenir lesões músculo-esqueléticas. A velocidade do movimento pode alterar a intensidade, não sendo este o método mais efetivo para o efeito, podendo até comprometer o equilíbrio muscular.

Shono et al. (2001), referem que a velocidade desempenha um efeito significativo em diversos parâmetros fisiológicos, tais como, a perceção subjetiva de esforço, a FC e o VO₂. A velocidade está relacionada com as forças de arrasto. Logo, à medida que a velocidade aumenta, os sujeitos são submetidos a uma força de arrasto crescente, necessitando por isso de uma potência metabólica mais elevada para superar esta força externa. Consequentemente, todos os parâmetros fisiológicos aumentam também. Além disso, parece existir uma relação significativa entre variações fisiológicas e cinemáticas na locomoção imersa.

2.3.1. Caracterização dos movimentos no meio aquático

Devido à ausência total ou parcial do efeito do peso corporal suportado ou percebido, é possível que, os exercícios sejam realizados com acentuada redução da carga mecânica a que está sujeita a estrutura locomotora. Podem também ser exploradas condições fisiológicas de exercitação muito particulares, nomeadamente favorecedoras de uma redução do esforço cardio-circulatório para um exercício de intensidade bioenergética similar. Os exercícios podem ser realizados em posições menos habituais, como o decúbito ventral, dorsal ou lateral, sem que por isso, a capacidade do movimento seja constringida como acontece no meio terrestre. Assim sendo, torna-se possível uma verdadeira exercitação tridimensional, permitindo ainda, que os exercícios se diversifiquem. Esta realidade abre caminho à exploração de uma riqueza quinestésica, que decorre, da imponderabilidade em si mesma e da possibilidade aumentada de conjugação de exercícios em diferentes planos.

De modo a reduzir o risco de lesões e assegurar o equilíbrio muscular, os exercícios em Hidroginástica devem privilegiar os maiores grupos musculares. Ainda com vista a reduzir o risco de lesões, Barbosa e Queirós (2005), afirmam que os movimentos realizados na interface ar-água devem ser evitados, uma vez que devido à saída sistemática dos membros superiores da água, ocorrerá um aumento significativo do momento de força, que criará um movimento do tipo balístico, difícil de controlar, aumentando as probabilidades de surgimento de uma lesão músculo-esquelética. Evans et al. (1978), defendem que as aulas podem ser planeadas de forma a incorporarem o uso de diversificados grupos musculares. Ou seja, tanto grupos musculares dos membros superiores como dos membros inferiores. Isto através de uma série completa de movimentos articulares com uma mínima sobre-solicitação muscular, o que resulta num menor impacto sobre a estrutura músculo-esquelética.

2.3.2. Cadência musical

Os instrutores de Hidroginástica usam a música enquanto elemento caracterizador. Ou seja, as aulas são preparadas e lecionadas em função da métrica e da cadência musical.

A música tem uma estrutura rítmica e uma determinada velocidade. Velocidade que é medida em batidas por minuto (ou bpm). Na Hidroginástica normalmente é utilizada música de estrutura binária que se configura em blocos. Estes blocos musicais estão estruturados em 32 batidas, subdivididos em 4 frases, que equivalem a 8 batidas, a isto se chama métrica musical. Nas estruturas binárias um golpe forte é seguido de um golpe fraco, e são estas estruturas musicais que, definem a cadência musical.

O tempo rítmico mais utilizado em Hidroginástica para a realização dos exercícios é o tempo de água. No tempo de água, cada duas batidas musicais, correspondem à execução de um movimento. Quatro batidas permitem a execução de um ciclo completo. Assim, o aumento da cadência musical, aumenta a frequência de exercitação. Por outro lado, a literatura técnica sugere a execução dos movimentos em amplitude articular completa. Assim, coloca-se a questão de qual a cadência ideal para o efeito.

Barbosa et al. (2009), definem tempo de água como, a execução de uma determinada ação do exercício executado no seu todo, a cada duas batidas musicais. Os autores concluem assim, que devido a isto, a frequência do movimento está diretamente relacionada com a cadência da música. Isto porque, o aumento da cadência musical, aumenta a velocidade do movimento e conseqüentemente a sua frequência.

Barbosa e Queirós (2005), afirmam que se deve privilegiar o tempo de água, utilizando os restantes em função do exercício a realizar e forma de diversificação. O tempo de terra induz velocidades de execução supostamente muito elevada, o que compromete a execução dos exercícios em todo o seu arco do movimento. Enquanto o meio tempo de água, tende a promover intensidades de execução bastante modestas, devido ao momento passivo nos, 2º e 4º tempos.

2.3.3. Variação de Intensidade

Munson, et al. (2004), relatam que a água oferece uma resistência aproximadamente doze vezes superior à oferecida pelo ar. Ao realizar movimentos na água, é necessário alterar o ritmo dos movimentos, de modo a criar resistência na água. A velocidade deverá ser ajustada de modo a que os movimentos sejam executados sem vibrações ou comprometendo o alinhamento ou ainda a utilização de um movimento completo. Se o exercício estiver a ser efetuado de forma demasiadamente rápida,

ocorrerá um desalinhamento corporal de forma incontrolada. Barbosa et al. (2009) afirmam que para atingir uma intensidade de esforço desejada é necessária uma cadência musical apropriada. Uma vez que o aumento da cadência musical aumenta a velocidade do movimento e esta, está intimamente relacionada com as forças de arrasto, o maior arrasto induz uma maior necessidade de energia.

Em relação à variação de intensidade, muitos são os fatores que a condicionam. Segundo Barbosa e Queirós (2005) a área de secção transversa na direção do movimento é uma delas. Com o aumento desta área, ocorre o aumento da intensidade da força de arrasto. Com a sua diminuição, diminui também a força de arrasto, diminuindo assim a intensidade de exercitação.

A intensidade de exercitação pode ser aumentada, promovendo alterações da direção e/ou sentido do deslocamento, aumentando a aceleração do movimento que aumentará a força exercida e fazendo com que os membros superiores em vez de assistirem, resistam ao movimento.

2.3.4. Movimentos Aquáticos Básicos

Barbosa e Queirós (2005) afirmam que, o equilíbrio do sujeito, no meio aquático, depende da inter-relação entre a força de impulsão e a força da gravidade. Ainda segundo os mesmos autores, para manutenção do equilíbrio dinâmico, em movimentos realizados no plano frontal, os membros inferiores (MI) e os superiores (MS), devem deslocar-se em sentidos opostos. Em movimentos realizados no plano sagital, os MI e MS devem deslocar-se em oposição. Estes deslocamentos em diferentes sentidos e em oposição fazem com que a projeção vertical da linha de gravidade passe pela base de sustentação do corpo, permitindo a manutenção de um correto alinhamento corporal.

**PARTE III – Atividades
Desenvolvidas no Estágio**

1. Objetivos de Estágio

No início do estágio foi realizado um projeto de estágio, em que estabeleci os objetivos gerais e específicos de cada modalidade.

1.1. Objetivos gerais:

- Aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação acadêmica;
- Conhecer e compreender a prática da instituição, saber mais sobre cada modalidade;
- Considerar as experiências no decorrer de cada sessão, de acordo com as respectivas destrezas e habilidades do âmbito físico motor;
- Promover o nível social e profissional;
- Ser proativo.

1.2. Objetivos Específicos

1.2.1 Sala de Cardio Musculação

- Aplicar e interpretar as avaliações físicas dos utentes;
- Corrigir os erros técnicos;
- Potenciar as diferentes componentes da aptidão física;
- Ter uma postura dinâmica ;
- Interagir com os clientes de uma forma autónoma.

1.2.2 Natação

- Observar as metodologias de diferentes docentes no ensino de natação;
- Participar nas aulas de acordo com as metodologias nos diferentes níveis ;
- Planear aulas de natação de acordo com os níveis de aprendizagem;
- Corrigir os erros técnicos com uma exemplificação através de uma boa execução técnica;
- Lecionar e gerir as aulas de forma dinâmica e autónoma.

1.2.3 Hidroginástica

- Saber executar os movimentos dentro de água;
- Dominar os critérios fundamentais da Hidroginástica;
- Adquirir competências práticas para leccionar as aulas;
- Planear adequadamente uma aula;
- Conseguir adequar a aula a diferentes populações;
- Ser capaz de executar a aula com diferentes materiais.

2. Horário de Estágio

O horário foi inicialmente distribuído por três dias semanais, mas foi sofrendo alterações ao longo do estágio. De 3 de Outubro de 2013 até dia 6 de Fevereiro de 2014 o estágio foi focalizado na Sala de Cardio-Musculação. De 6 de Fevereiro de 2014 até dia 26 de Junho de 2014 o estágio foi focalizado na piscina.

Hora/Dia	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
8h30				Estágio-Sala Cardio-Musculação	Estágio - Sala Cardio-Musculação	Estágio-Sala Cardio-Musculação	
9h30							
10h30							
11h30							
12h30							
13h30							
14h30							
15h30							
16h30							
17h30							
18h30							
19h30							

Figura 4: Horário de estágio de cardiomusculação.

Hora/Dia	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
8h30						Estágio-Piscina	
9h30				Estágio - Piscina			
10h30							
11h30							
12h30							
13h30							
14h30							
15h30					Estágio-Piscina		
16h30							
17h30							
18h30							
19h30							

Figura 5: Horário de estágio da Piscina.

3. Planeamento anual

O meu planeamento anual para o estágio foi realizado previamente ao início do mesmo mas ao longo do semestre foi sofrendo algumas alterações.

Esteve dividido em três fases, a de observação, a de co-lectiçãõ e a de lectiçãõ autônoma.

Foi estabelecido no planeamento de estágio que a primeira fase tinha a duração de três meses. Devido ao facto de possuir um bom relacionamento com os clientes bem como me sentir a vontade para intervir, esta foi encurtada para dois meses.

Relativamente à segunda fase, foi inicialmente proposta a duração de dois meses, a qual foi cumprida.

Por fim, ficou acordado que o estágio findava a 26 de junho de 2014.

Ainda neste planeamento estabeleceram-se os objetivos gerais e específicos deste estágio que foram abordados no ponto anterior. Estes foram alterados em relação aos inicialmente propostos como se pode verificar em anexo (anexo 1).

4. Atividades desenvolvidas

Nesta secção estão descritas todas as atividades desenvolvidas por mim ao longo do estágio curricular no Eugénios *Health Club*.

4.1 Cardio Musculação

4.1.1 População Alvo

Quanto a população alvo na sala de Cardio- musculação o meu estágio incidiu numa população que abrangia indivíduos de diferentes faixas etárias desde os 16 anos de idade aos 80 anos. A interação com as diferentes faixas etárias fez com que se tenha adotado diversas metodologias na intervenção com cada idade, o que me enriqueceu como técnico de desporto.

4.1.2 Fase Observação

Nesta primeira fase acompanhei Instrutores da sala de Cardio musculação com o objetivo de compreender a dinâmica das atividades desenvolvidas, a correta utilização das máquinas e também observei a fazer e ver as técnicas utilizadas para os planos de treino para os diferentes indivíduos.

4.1.3 Fase de Coleção

Nesta fase acompanhei os sócios que exerciam a sua atividade física quer na parte de Cardio, quer musculação com o intuito de melhorar e modificar a má postura que estes apresentavam na execução da atividade. Também realizei alguns planos de treino com a ajuda dos instrutores.

4.1.4 Fase Lecionação Autónoma

Nesta fase acompanhei os sócios que pela primeira vez frequentavam o Eugénios *Health Club*, dando-lhes um treino bastante apoiado sobretudo no funcionamento dos

equipamentos da sala. Através da ficha de controlo evolutivo realizada pelos clientes (anexo 2), fazia o respetivo plano de treino (como se pode observar no anexo 3), sem ajuda, com base nas avaliações que os clientes tinham feito.

4.2 Natação

4.2.1 População Alvo

Quanto á população alvo na Natação o meu estágio incidiu numa população que abrangia indivíduos de diferentes faixas etárias desde os 6 meses de idade aos 70 anos.

Na natação interagi mais com crianças.

4.2.2 Fase de observação

Nesta primeira fase observei diferentes aulas, como natação para bebés, natação de iniciação e natação de aperfeiçoamento com diferentes instrutores de modo a compreender todas as partes das respetivas aulas e também aprender as diferentes metodologias, material utilizado e formas de interação.

4.2.3 Fase de Co-licionação

Nesta fase orientei aulas em conjunto com o professor responsável por estas, nas quais comecei a sentir me mais á vontade na forma de lidar com as diferentes faixas etárias, principalmente crianças, aprendi a colocar o tom de voz adequado.

4.2.4 Fase de Lecionação Autónoma

Nesta fase, em regime de substituição, lecionei aulas de forma autónoma sem qualquer tipo de problema. Mas saliento que mal surgisse uma duvida procurava esclarecer com o professor responsável pelo ensino de natação no Eugénios Health Club.

4.3 Hidroginástica

4.3.1 População alvo

Quanto á população alvo na Hidroginástica o meu estágio incidiu numa população que abrangia indivíduos de diferente faixas etárias desde os 14 anos aos 70, sendo que a maior parte pertencia á terceira idade.

4.3.2 Fase de observação

Nesta primeira fase, fiz diversas aulas de hidroginástica com diferentes instrutores de forma a compreender diferentes metodologias e maneiras de interagir com os clientes. Aprendi também a melhor maneira de executar um movimento para que este fosse mais eficaz neste tipo de aula de grupo.

4.3.3 Fase de co-licionação

Nesta fase, fiz sombra a diferentes instrutores de hidroginástica, sendo que estes inicialmente deixavam fazer ativação funcional e/ou relaxamento e com a aquisição de experiencia fiz também uma parte da parte fundamental.

4.3.4 Fase de Lecionação Autónoma

Nesta fase, orientei algumas aulas sozinho pondo em prática o que foi aprendido ao longo das outras fases. Apliquei um estilo próprio que adquiri com a experiencia na observação de modo ter confiança na interação com os clientes.

5. Atividades complementares

5.1 Eu amo corrida

Este desafio que ocorreu do dia 13 a 18 de Janeiro, com o objetivo de correr 5km no menor tempo possível. Neste desafio controlei, nos meus dias de estágio, as pessoas que corriam de modo a achar o vencedor. Quem vencesse-se ganhava uma sessão com um Personal Trainer gratuita.



Figura 6: Eu amo corrida

5.2 Eu amo treino funcional

Este desafio que ocorreu do dia 10 a 15 de Fevereiro, com o objetivo de fazer 10 flexões de braço mais 5 vezes peso morto com 50% do peso corporal. Neste desafio controlei quem fazia 5 circuitos no menor tempo possível. O vencedor ganhava uma sessão com um Personal Trainer.



Figura 7: Eu amo treino funcional

5.3 Dia do Reggae

Este dia temático, com a Staff do ginásio caracterizada de modo a oferecer ao cliente um dia de treino diferente.



Figura 8: Dia do Reggae

5.4 Eu amo agachamentos

Este desafio que ocorreu do dia 14 a 19 de Abril, com o objetivo de fazer o maior numero de agachamentos segundo o método (Tabata) em 4 minutos.

Neste desafio controlei o número de agachamentos executados pelo cliente. O vencedor ganhava uma sessão com um Personal Trainer.



Figura 9: Eu amo agachamentos

5.5 Open day, Eugénios Airlines

Dia aberto a toda a gente que quisesse usufruir do espaço para a prática de exercício. *Staff* caracterizada. Aulas de Grupo relacionadas com o tema. Ainda havia a possibilidade do cliente de ganhar uma viagem em 14 sorteadas.



Figura 10: Open day Eugénios Airlines

PARTE IV – Reflexão Final

Reflexão Final

O ano de estágio foi fundamental e repleto de experiências tanto a nível pessoal como profissional, realizando-se a passagem do patamar do “ser aluno” para o seguinte, o de “ser professor”.

No entanto, o estágio não se fez apenas de experiências vivenciadas por mim, sendo os professores orientadores muito importantes.

Assim, a supervisão da prática pedagógica fez todo o sentido pois era impossível realizar aprendizagens ao nível realizado se estivesse sozinho. A supervisão da prática pedagógica teve um papel muito importante, orientando a ação pedagógica, ajudando a superar as dificuldades sentidas, a solucionar problemas e a desenvolver todas as competências essenciais à prática profissional.

A possibilidade de poder consolidar os vários conhecimentos adquiridos ao longo dos outros anos de curso aplicando-os na prática é sem dúvida a melhor forma de melhorar. Aprende-se com a experiência e com os erros que são corrigidos por pessoas com mais competência que nós.

A perspectiva de enfrentar todo um trabalho envolvendo novos desafios, novas realidades suscitou-me alguma ansiedade, pois tinha que demonstrar capacidades e revelar mais segurança e eficiência, para o futuro.

A planificação de aulas e a sua realização foi das partes mais desafiantes do estágio pelo tempo e concentração que era necessário dedicar a esta atividade.

Quanto ao contacto com pessoas de todas as faixas etárias ensinou-me a lidar com vários tipos de situações, pelo que o estágio me ajudou bastante a crescer profissionalmente nas várias áreas que englobam o mundo da atividade física.

A nível pessoal, senti-me bastante apoiado apesar dos meus receios iniciais e durante todo o processo de formação, encontrando no professor orientador Dr. Nuno Serra, alguém sempre disponível e atento às minhas necessidades. A um nível geral todos os professores do Eugénios *Health Club* e os colegas estagiários também foram amigos e profissionais impecáveis, sempre disponíveis para ajudar em qualquer situação, promovendo uma boa adaptação a esta nova realidade e como tal sinto-me com maior aptidão e confiança de aprender para ensinar é um desafio motivante.

Considero que, ao longo deste processo, cresci muito como pessoa e como profissional, tendo-me tornado um profissional competente e capaz de agir em qualquer situação.

Quanto aos objetivos nas diferentes áreas, no meu ponto de vista, foram todos alcançados com sucesso.

Refiro que não alterava nada no meu estágio, visto que tive bastantes aspetos positivos que realmente contribuíram para a minha formação.

A oportunidade de estagiar numa instituição como o Eugénios *Health Club* constitui um ponto inicial para ser um bom profissional na área do desporto.

Em suma, considero ter atingido com eficácia os objetivos aos quais me propus, favorecido pelo meu empenho e dedicação.

Referências Bibliográficas

Abrantes, J. (1979). *Biomecânica e Natação*. Ludens.

Barbosa, T. (Março de 2001). *As habilidades motoras aquáticas básicas e a adaptação ao meio aquático*. Revista digital. Buenos Aires.

Barbosa TM, Queirós, T. (2005) *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. 2ª Edição. Ed. Lisboa. Xistarca

Barbosa, T.M., Garrido, M.F. and Bragada, J.A. (2007) *Physiological adaptations to head-out aquatic exercises with different levels of body immersion*. *Journal of Strength and Conditioning Research* 21.

Barbosa, T.M., Sousa, V, Silva, A.J., Reis, V.M., Marinho, D.A. and Bragada, J.A. (2009) *Effects of music cadence in the acute physiological adaptations to head-out aquatic exercises*. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

Baumman, W. (1995) *Métodos de Medição e Campos de Aplicação da Biomecânica: Estado da Arte e Perspectivas*. VI Congresso Brasileiro de Biomecânica. Brasília.

Bocalini, D.S., Serra, A.J., Murad, N. and Levy, R.F. (2008) *Water versus land-based exercise effects on physical fitness in older women*. *Geriatric & Gerontology International*.

Boutcher, SH. (1993) *Emotions and aerobic exercise*. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK (eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York. Macmillan.

Carvalho, C. d. (1981). *Introdução à didática da natação*. Lisboa: Compendium.

CARVALHO, C. (1982). *Organização e planeamento das componentes equilíbrio, respiração e propulsão na 1ª fase de formação dum nadador*. . Edições do Instituto Superior de Educação Física da Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

Carvalho, C. d. (1994). *Natação*. Lisboa: Edição do autor.

COLWIN, C. (1992). *Swimming into the 21th century*. Leisure Press. Champaign, Illinois.

Ervilha, U.F. Duarte, M., AmadioC, A.c (2001) *Padrão do sinal eletromiográfico de músculos do membro inferior e cinemática do joelho durante o andar em ambiente aquático e terrestre*. In: *Congresso Brasileiro de Biomecânica*. Porto Alegre. Gramado

Evans B.W., Cureton K.J., Purvis J.W. (1978) *Metabolic and circulatory responses to walking and jogging in water*. Research Quarterly.

Freitas, C. (2008) *Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na auto-estima e na satisfação com a vida, em idosos utentes de centros de dia*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto. Porto.

Gomes, W. D. (1999). *Natação - Erros e correções*. Rio de Janeiro: Sprint.

Holmér I. (1974) *Physiology of swimming man*. *Acta Physiologica Scandinava*. Supplementum.

Koszuta, L.E.,(1989) *From sweats to swimsuits: Is water exercise the wave of the future? The Physician and Sports Medicine*.

Kruel, L.F.M. (1994) *Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando hidroginástica dentro e fora de água*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Maria.

Moraes, E.Z.C. (1998) *Metodologia de medida de esforço para exercícios de hidroginástica em diferentes profundidades de água*. Universidade Federal de Santa Maria. Monografia de especialização.

Moreno, J. e Garcia, P. (1996). *Valoración de las actividades acuáticas bajo el punto de vista educativo*. Universidad de Murcia. Murcia.

Moreno, J. e Sanmartin, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. INDE Publicaciones. Barcelona.

Mota, J. (1990). *Aspectos metodológicos do ensino da natação*. Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.

Nahimura, K., Yianashi, A., Komiyama, M., Yoshioka, A., Seki, K., Ono, K. and Onodera, S. (2008) *Effects of immersion in different water temperature before exercise on heart rate, cardiac parasympathetic nervous system and rectal temperature*. In: *The Book of Proceedings of the 1st International Scientific Conference of Aquatic Space Activities*. Eds: Nomura, Tskuba: University of Tskuba. Nomura.

Raposo, A. (1981). *O ensino da natação*. Lisboa: ISEF.

Rocha, J.C.C. (1999) *Hidroginástica: Teoria e Prática*. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint.

Regina Simões, A. C. (2008). *Hidroginástica - Propostas de exercícios para idosos*. São Paulo: Phorte Editora.

Shono, T., Fujishima, K., Hotta, N., Ogaki, T. and Masumoto, K. (2001) *Cardiorespiratory response to low intensity walking in water and on land in elderly women*. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Sciences*.

Takehima, N., Rogers, M.E., Watanabe, W.F., Brechue, W.F., OKada, A., Yamada, T., Islam, M.M., e Hayano, J., (2002) *Water – based exercise improves health – related aspects of fitness in older women*. *Med. Sci. Sports Exerc*.

Vilas-Boas, J.P. (1984). *Determinantes mecânicas do equilíbrio humano no meio aquático*. Edições da Associação de Estudantes do Instituto Superior de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.

Wilmore, J., and Costill, D. (1994) *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, Champaign. IL

Anexos

Anexo 1

Plano de Estágio

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: João Pedro Corvelho Ribeiro N.º 50074457

Docente orientador: Nuno Manuel da Paixão Carreira

Supervisor: Rui Gomes

2. PLANO DE ESTÁGIO

No estágio irei realizar os seguintes trabalhos:

- Repetidamente à sala de musculação irei fazer trabalho de monitor em seu escalonador, ensinar, aperfeiçoar, corrigir, fazer planos de treino para os clientes, orientar e ginástica e acompanhar os PT's
- Durante à Piscina, irei observar as aulas de iniciação, de aperfeiçoamento, bebés e hidroginástica e orientar aulas de motricidade.

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
27/10/2013 Date	27/10/2013 Date	27/10/2013 Date
<u>João Ribeiro</u> (assinatura)	<u>Nuno Carreira</u> (assinatura)	<u>Rui Gomes</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2

Ficha de Controllo Evolutivo

Ficha de Controlo Evolutivo

Dados Pessoais

Nome:	Marta Conceição Freitas Neto	Nº de sócio:	12099	foto
Data de nascimento:	09-06-1975	Data da avaliação:	03-01-2014	
Profissão:	Técnica de Fisioterapia	Data da próx. Avaliação:	03-04-2014	
Telem.:		E-mail:		
Cartão:	Master	Obs.:		

Objetivo(s) do treino	Disponibilidade (nº treinos/semana x minutos)	Treino/aulas recomendadas
Aumento massa muscular	3x75'	cardio/musculação
Tonificação (M.A.)	x	Spin
Perda de massa gorda		Pump
Resistência	x	Local
Outro(s) ↓		Pilates
		GAP
		PT

Problemas de Saúde / Historial Médico

Lesões/patologias/doenças:	Nada a relatar
Medicação:	Nada a relatar

Dados Antropométricos

Altura	1.6	OBJETIVO	Per. Abdominal	78	Sistólica	140
Peso	57.9	55	Per. Anca	91	Diastólica	85
IMC	22.7	18.5-24.9	Per. Coxa	53	F. C. Máx. (220 - Idade)	220-38
% Massa Gorda	29.3	23	Per. Gêmeo	34	Obs. F.C.:89	
% Massa Muscular	30.5	35	Per. Braço	26		
Gordura Visceral	5	4				

Tensão Arterial

Aspetos nutricionais

Ingestão de água: Baixa
Muitos cuidados alimentares.
Sistema gastrointestinal regular.
Sem alergias ou intolerâncias alimentares.
4 refeições ao dia. Duas grandes refeições ao dia.

Suplementação atual

Zinco

Conselhos gerais

Aumentar a ingestão de água.
Diminuir ingestão de açúcares e gorduras.
Ingerir mais água: 2h a 3h.

Suplementação recomendada

Multivitâmico

Capacidades Condicionais

Força		Resistência		Flexibilidade		
Pectoral	25	Tempo	3.45	Membros Superiores	Direito	8
Dorsal	32	Nível	4		Esquerdo	8
Pernas	45			Membros Inferiores		14
Obs.:		Obs.:		Obs.:		

Ótimo
Bom
Muito bom
Excelente

Vantagens da avaliação física feita com regularidade (máximo 3 em 3 meses):

1. Permite a prescrição do treino adequado à sua condição física e psicológica;
2. Mais segurança, permitindo prescrever exercícios que lhe minimizem patologias ou lesões;
3. Possibilita a prescrição de treinos adequados exclusivamente ao seu objetivo
4. Permite-lhe atingir o seu objetivo de forma muito mais rápida e eficaz.

António Santos

Anexo 3

Plano de Treino

FICHA DE TREINO

NOME Marta Conceição Freitas Neto Nº DE SÓCIO

PROGRAMAÇÃO DO TREINO

Sequência	Intervalos
• Tapete (10') + Exere A + Abs + Elíptica (25')	I: ___ I: ___ I: ___ I: ___
• Elíptica (10') + Exer B + dombos [®] + Tapete (20') + Bic (15')	I: ___ I: ___ I: ___ I: ___
• Remos (10') + Exere C + Abs + Tapete (20')	I: ___ I: ___ I: ___ I: ___

I: Intervalo entre séries; J: Intervalo entre exercícios

REGISTO DE ASSIDUIDADE (a registar pelo aluno)

Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

AVALIAÇÃO / REAVALIAÇÃO

Data de avaliação 03/01/2014 Prescritor João R.

Data da próxima avaliação 03/04/2014 (Por favor, avisar o professor da proximidade desta data)

DADOS PESSOAIS

Nome completo _____

Data de nascimento / /

Telemóvel _____ E-mail _____

ESTILO DE VIDA

Pratica desporto? _____ Qual? _____ Periodicidade: _____

Média de horas de sono: _____ Nº de refeições diárias: _____ Fuma? _____

Observações: _____

SAÚDE / DADOS FÍSICOS

Peso: _____ Altura: _____ Índice de massa corporal: _____ % massa gorda: _____

Frequência cardíaca máxima: _____ Tensão arterial - Sistólica: _____ - Diastólica: _____

Força Superior: _____ Força Média: _____ Força Inferior: _____

Historial clínico/problemas de saúde: _____

Observações: _____

MOTIVAÇÕES / OBJETIVOS

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Perda de massa gorda | <input type="checkbox"/> Tonificação geral | <input type="checkbox"/> Preparação desportiva |
| <input type="checkbox"/> Controlo de peso | <input type="checkbox"/> Aumento de massa muscular | <input type="checkbox"/> Redução do stress |

Observações: _____

MOTIVAÇÕES / OBJETIVOS

Moq 2

3x20

3x20

DORSAIS

3x20

3x20

DELTOÍDES

3x20

3x20

3x20

BICEPS

3x20

3x20

3x20

TRICEPS

3x20

TRAPEZIOS **ANTEBRACOS** **LOMBARES**

4x15

ABDOMINAIS

3x15

3x15

3x15

EXERCÍCIO CARDIOVASCULAR

Tapete	Elíptica	Bicicleta	Remo
Inclinação:	Nível: 3/4	Nível: 2/3	Nível: 50%
Velocidade: 6-8-10	Velocidade: 7/65	Velocidade: 7/8	Velocidade: 28-30rpm
Freq. Card: bpm	Freq. Card: bpm	Freq. Card: bpm	Freq. Card: bpm

PERNAS / GLUTEOS

3x20

3x20

3x20

3x20

3x20

3x20

3x20

Anexo 4

Plano de aula de natação para bebês

<u>Plano de Aula – Natação para Bebés</u>			
			<u>João Ribeiro</u>
Data	2/Março/2014	Objetivos:	Material:
Duração	45'		
Hora	10h-11h15		
Local	Piscina		
N.º de alunos: 5			

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T.P.	T.T.
Ativação Funcional	Agrupar os pais e os bebés; Deslocamentos	Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva	Saudar e transmitir os objetivos a desenvolver na aula; - Os bebés vão com os pais apanhar as bolas espalhadas pela piscina	Preparar/ativar as articulações mais importantes	10'	
Parte fundamental/principal	Deslocamentos Mergulho	Desenvolver as atividades aquáticas	O professor encontra-se dentro de um círculo feito com chouriços, os bebés mergulham para entrar no círculo e depois mergulham novamente para voltar aos pais.	Desenvolver o contacto com o meio aquático	25'	
Parte final	Relaxamento	Promover o retorno á calma. Estabilizar ritmo cardíaco	- Os bebés supram as bolas de plástico		10'	45'

Anexo 5

Plano de aula de natação para iniciantes

Plano de Aula – Natação Iniciação				João Ribeiro
Data	10/Maio/2014	Objetivos: • Manter uma postura correta nas modalidades	Material:	
Duração	45'			
Hora	9h-9h45			
Local	Piscina			
N.º de alunos: 8				

Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T.P.	T.T.
Ativação Funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	-4 Piscinas de golfinho; -4 Piscinas de deslize ventral;	-Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'	
Parte fundamental/principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as habilidades aquáticas	- Com a placa e em decúbito ventral executar o batimento de pernas, mantendo os braços bem esticados á frente, 4 piscinas; - Com a placa apoiada na barriga, em decúbito dorsal, executar o batimento das pernas, 4 piscinas; - em decúbito ventral e com uma mão apoiada na placa executar a respiração lateral para o braço contrário que se encontra ao ,longo do tronco 4 piscinas alternando a posição do corpo; - Imitar o peixe, ou seja tentar manter o equilíbrio sem qualquer ajuda dos membros superiores.	-Reconhecer a propulsão/desenvolver e manter uma posição correta na técnica.	25'	

Parte final	Relaxamento	Promover o retorno à calma. Estabilizar ritmo cardíaco e respiratório.	“Estrelinha”- flutuação ventral e dorsal - 3 Minutos livres finais para brincarem com material da piscina e colegas.	Fomentar o contacto livre com a água e sociabilização.	10'	45'
-------------	-------------	--	---	--	-----	-----

Anexo 6

Plano de aula de Hidroginástica

Plano de Aula – Hidroginástica						
						<u>João Ribeiro</u>
Data	27/Abril/2014	Objetivos:		Material:		
Duração	45'	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a condição Física; • Aumentar a amplitude articular. 				
Hora	11h15-12h					
Local	Piscina					
N.º de alunos: 25						
Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T.P.	T.T.
Ativação Funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio- circulatória Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	<p>- Corrida no lugar afastando e aproximando a palma das mãos</p> <p>-Corrida em deslocamento tirando alternadamente os braços da água, levando-os para trás até a altura do peito, colocar a palma da mão para cima empurrar a água para frente;</p> <p>-Rotação interna / externa dos ombros 16x (8x cada lado).</p>	Preparar/ativar as articulações mais importantes	10'	
Parte fundamental/principal			<p>Movimentos Frontais:</p> <p>- Elevação frontal do joelho 8x;</p> <p>- Pontapé Frontal (iniciado c/ a elevação do joelho) 12x (3x cada membro inferior c/ 4 repetições);</p> <p>- Tesouras 4x (2x com uma perna + 2x c/ outra perna);</p> <p>Movimentos Laterais:</p> <p>- Elevação lateral do joelho 8x;</p> <p>- Pontapé lateral 16x (8x cada perna);</p>	- Dominar a técnica; Automatizar as habilidades motoras;	27'	

			<ul style="list-style-type: none"> - Polichinelo Cruzado 8x (4x cada lado); - Abertura do Polichinelo 4x (Transição). - Marcha 8x; - Joelho para a frente 3x; - Pontapé atrás 4x (2x cada perna atrás); - Afundo atrás 4x (2x cada perna); Movimento de Anca: - Elevação aberta do joelho 8x (4x cada joelho); - Pontapé diagonal 8x (4x cada perna); - Elevação cruzada do joelho 16x (8x cada joelho); - Posição Fletida das pernas, puxar a água em direção ao peito, com os braços (alternados) elevando ao mesmo tempo a perna contrária ao braço que puxa a água. -Abrir e fechar pernas, deslocando 4x para cada lado (esquerda/direita) e os braços em simultâneo. 			
Parte final	Relaxamento	Promover o retorno á calma. Estabilizar ritmo cardíaco	<ul style="list-style-type: none"> - Pernas afastadas, ombro dentro d'água. Mão esquerda segura pulso do braço direito, alongando. Trocar os braços. - Levar uma perna flexionada para trás, com uma ou duas mãos, segurar no tornozelo, puxar. Depois trocar de perna. - Levar os braços estendidos para cima, 			

			<p>ficando na ponta dos pés alongar todo o corpo.</p> <p>- Um braço flexionado atrás das costas. Com a mão do outro braço puxar o cotovelo, alongado, depois trocar</p>		8'	45'
--	--	--	---	--	----	-----

Anexo 7

Plano de aula de aperfeiçoamento

Plano de Aula – Natação Aperfeiçoamento							João Ribeiro	
Data	16/Março/2014		Objetivos: • Manter uma postura correta nas modalidades	Material:				
Duração	45'							
Hora	17h15-18h							
Local	Piscina							
N.º de alunos: 7								
Estrutura	Conteúdos	Objetivos	Exercício	Objetivos específicos	T.P.	T.T.		
Ativação Funcional	Aquecimento geral e específico do organismo. Mobilização articular	Estimular a funcionalidade cardio circulatoria Preparar o organismo fisicamente para a prática desportiva.	-6 Piscinas de croll ventral	-Preparar/ ativar as articulações mais importantes.	10'			
Parte fundamental/principal	Respiração; Batimento de Pernas; Deslocamentos	Desenvolver as atividades aquáticas	- 8 Piscinas Croll de costas; -8 Piscinas de croll ventral com respiração ritmada e viragens; -6 Piscinas de braços; -4 Piscinas com deslizes ventrais e dorsais com partida de bloco.	-Dominar a técnica; -Automatizar as habilidades motoras;	25'			
Parte final	Relaxamento	Promover o retorno á calma	- Estilo livre 4 piscinas	-Fomentar o contacto livre com a água e sociabilização.	10'	45'		

Anexo 8

Tabelas de materiais

Material da piscina:

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Brinquedos Flutuantes Variados	27	Halteres 1kg	30
Bolas pequenas de plástico	200	Argolas	16
Bolas grandes de plástico	33	Arcos	10
Pés de pato	40	Colchoes Flutuantes	4
Esparguetes	58	Escorrega	1
Braçadeiras	68	Balizas	4
Pranchas Grandes	15	Delimitadores	4
Pranchas Pequenas	40	Esteiras	15
Halteres Plástico	104	Coluna	1

Material do Estúdio 1:

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Fitball	15	Discos 1,25kg	62
Steps	24	Discos 2,5 kg	60
Cordas	10	Discos 5kg	60
Elásticos	20	Discos 10 kg	10
Esteiras	25		
Barras	30		
Halteres	90		

Material do Estúdio 2:

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Trampolins	15	Halteres 2kg	26
Esteiras	20	Halteres 3kg	34
Sacos de Boxe	5	Halteres 4kg	28
Elásticos	30	Halteres 5kg	22

Material da Sala da Cardiomusculação:

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Passadeiras	10	Leg Curl	1
Bicicletas	5	Leg Extension	1
Elípticas	3	Press militar	1
Multi-Power	1	Banco Inclinado	1
Bancos abdominais	3	Banco declinado	1
Esteiras	8	Banco reto	1
Remos	2	Butterfly	2
Adutores/Abdutores	1	Puxador vertical	1
Gêmeos	1	Puxador Horizontal	1
Kettlebell	12	Barras em W	2
Barras livres	6	Banco Scott	1
Halteres	2,5 kg a 35 kg - 2	Fitball	3
Press tríceps	1	Baliza com polia	2