



**IPG** Politécnico  
| da | Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Marina Isabel Morais Mota

julho | 2015



**IPG**

Politécnico  
da Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Desporto, Menor Exercício Físico e Bem- Estar

Marina Isabel Morais Mota

Julho|2015

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



Estágio realizado no Ginásio Clube Bem- Estar

Relatório de estágio realizado no âmbito da disciplina de Estágio Curricular do 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientador na ESECD-IPG: Professor Doutor Pedro Esteves

Supervisor de estágio: Dr. Marco Vieira

Marina Isabel Morais Mota

Julho|2015

## **Ficha de Identificação do Estágio Curricular**

**Discente:** Marina Isabel Morais Mota

**Nº de aluno:** 5007560

**E-mail:** motamarina@hotmail.com

**Licenciatura:** Desporto

**Estabelecimento de Ensino:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG)

**Entidade acolhedora:** Clube Bem-Estar

**Endereço:** Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote 41,r/ch. Direito, 6300-559 Guarda

**Telefone:** 271221186

**E-mail:** clubebemestar@live.com.pt

**Tutor de estágio:** Dr. Marco Vieira

**Grau:** Licenciatura em Desporto

**Cargo:** Sócio Gerente

**Coordenador de estágio:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Grau:** Doutoramento em Ciências do Desporto

**E-mail:** pteves@ipg.pt

**Duração do estágio:** 30 semanas

**Início do estágio curricular:** 13 de Outubro de 2014

**Conclusão do estágio curricular:** 5 de Junho de 2015

## **Agradecimentos**

Ao Professor Pedro Esteves, pelo profissionalismo e partilha de ensinamentos constantes ao longo do percurso, que se vieram a revelar muito úteis. À disponibilidade e paciência incondicional, e sobretudo por me acolher como sua orientanda.

Aos Professores Marco Vieira e Luís Ramos, pelos ensinamentos e disponibilidade constante que se vieram a revelar muito úteis durante o estágio curricular.

Ao Clube Bem-Estar pelo acolhimento, e aos professores Nelly Henriques e Hugo Silva pela partilha de ensinamentos e pela forma como me acolheram, ajudaram e proporcionaram momentos de partilha de experiências.

A todos os meus colegas e amigos do curso Desporto, pela partilha de experiências, dedicação, apoio, e colaboração do primeiro ao último dia destes três anos letivos. Aos amigos pelo apoio, carinho, força e motivação que sempre me deram e incentivaram na luta para continuar a perseguir os meus sonhos, mesmo quando o caminho não era tão evidente. Foram peças essenciais neste percurso.

À Joana Almeida, por ter estado presente em vários momentos ao longo deste percurso e por ser a amiga que é.

À minha família, em especial à minha irmã Lúcia Mota, por terem-me apoiado incondicionalmente em todas as lutas, e pela confiança sempre depositada em mim.

A todos vós, muito obrigada.

## Resumo

O presente relatório é produto do estágio curricular desenvolvido no último ano da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG). O estágio foi teve como principal objetivo a integração e aperfeiçoamento dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Desporto.

Este estágio foi realizado no letivo de 2014/2015 no ginásio *Clube Bem-Estar*, situado na cidade da Guarda. As minhas funções passaram essencialmente pelo acompanhamento na sala de exercício, pela orientação de atividades de grupo e pelo suporte em tarefas organizativas.

Este relatório encontra-se estruturado em três secções principais: i) caracterização da entidade de estágio; ii) objetivos e planeamento; iii) atividades desenvolvidas e iv) reflexão final.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Avaliação e prescrição do treino; Sala de Exercício; Aulas de grupo.

## Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular .....	II
Agradecimentos .....	III
Resumo .....	IV
Índice de Figuras.....	VII
Glossário .....	XI
Introdução .....	1
<b>I - Caracterização da entidade de estágio .....</b>	<b>2</b>
1. Caracterização da entidade acolhedora .....	3
1.1. Recursos humanos .....	3
1.2. Recursos espaciais, físicos e materiais. ....	4
1.3. Recursos materiais .....	5
1.4. Modalidades .....	7
<b>II - Objetivos e Planeamento do Estágio .....</b>	<b>9</b>
2. Horário do Estágio Curricular .....	10
3. Áreas e fases de intervenção .....	10
3.1. Sala de Exercício.....	11
3.2. Aulas de Grupo.....	11
4. Objetivos .....	12
4.1. Objetivos gerais .....	12
4.2. Objetivos específicos .....	12
<b>III - Atividades Desenvolvidas .....</b>	<b>13</b>
5. Atividades Desenvolvidas .....	14
5.1. Recepção/ secretariado.....	14

5.2.	Observação.....	15
5.2.1.	Observação das Aulas de Grupo.....	15
5.2.2.	Observações da Sala de Exercício.....	15
5.3.	Orientação e Acompanhamento de Utentes na Sala de Exercício.....	16
5.4.	Intervenção nas Aulas de Grupo.....	17
5.5.	Avaliações.....	21
5.5.1	Antropométrica.....	21
5.6	Projetos.....	28
5.6.1	BOOT CAMP.....	28
5.6.2.	Atividades complementares.....	29
5.7.	Congressos/Ações de Formação.....	31
<b>IV - Reflexão Final</b>	.....	<b>32</b>
Reflexão Final	.....	33
Bibliografia	.....	35
<b>V – ANEXOS</b>	.....	<b>36</b>



## Índice de Figuras

Figura 1- Organigrama .....	4
Figura 2 - Sala de Zona de cardio.....	5
Figura 3 - Sala de exercício .....	5
Figura 4 - Sala de Cycling;.....	5
Figura 5 - Sala de aulas de grupo .....	5
Figura 6 – Mapa de Aulas de Grupo I.....	19
Figura 7– Mapa de Aulas de Grupo II.....	20
Figura 8 – Aula PLYO MOVES 30’ .....	21
Figura 9 – Resultado das Avaliações de pregas do Utente A.....	21
Figura 10- Resultado das Avaliações de perímetros do Utente A.....	22
Figura 11-Resultado das Avaliações de pregas do Utente E.....	23
Figura 12 - Resultado das Avaliações de perímetros do Utente E .....	23
Figura 13 - Resultado das Avaliações de pregas do Utente J.....	24
Figura 14-Resultado das Avaliações dos perímetros do Utente J .....	24
Figura 15 - Resultado das Avaliações de pregas do Utente T.....	25
Figura 16- Resultado das Avaliações de perímetros do Utente T .....	25
Figura 17 - Resultado das Avaliações de pregas do Utente U .....	26
Figura 18- Resultado das Avaliações de perímetros do Utente U.....	26
Figura 16 – Cartaz Boot Camp.....	28
Figura 17 – Cartaz Caminhada .....	30



## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1-Material .....</b>	<b>5</b>
<b>Tabela 2 - Horário dos Estagiários .....</b>	<b>10</b>

## **Índice de Anexos**

ANEXO I – Plano de Estágio

ANEXO II – Plano de Treino

ANEXO III – Questionário

ANEXO IV – Reflexões PT

ANEXO V – Avaliações Físicas

ANEXO VI – Perguntas Boot Camp

## **Glossário**

ESECD - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda.

IMC - Índice de Massa Corporal.

QMAD – Questionário de motivação para a prática desportiva

G1 – Grupo 1

G2 – Grupo 2

CIDESD - Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva

## **Introdução**

O estágio é uma das unidades curriculares terminais da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Este estágio encontra-se formalmente suportado pela convenção de estágio apresentada em anexo (Anexo 1).

O estágio curricular assume uma importância fundamental no percurso académico dado que proporciona uma vivência prática em contexto profissionalizante que tem como principal objetivo preparar o estagiário para as exigências do mercado de trabalho. Desta forma pretende-se que o estagiário aplique e consolide os conhecimentos adquiridos ao longo da sua licenciatura. Ao mesmo tempo é imprescindível que adquira novas competências e capacidades de intervenção.

O estágio decorreu no âmbito do menor de Exercício Físico e Bem-estar. Na base desta decisão surgiu afinidade que já tinha pelas atividades de ginásio e o facto de querer conhecer mais acerca das mesmas. A escolha da instituição acolhedora, Clube Bem-Estar, relacionou-se com a sua localização geográfica bem com o facto de alguns utentes que me eram conhecidos terem referenciado uma forma positiva este ginásio.

Ao longo do estágio nesta entidade as minhas funções dividiram-se entre o acompanhamento na sala de exercício e na intervenção ao nível das aulas de grupo. Em paralelo, desempenhei funções de suporte organizativo. O presente relatório encontra-se assim dividido em quatro partes:

Parte I - Caracterização da entidade de estágio;

Parte II- Objetivos e planeamento do estágio,

Parte III- Atividades desenvolvidas;

Parte IV-Reflexão final.

O presente documento pretende expor de uma forma clara, concisa e informativa as atividades realizadas, as competências adquiridas, bem como as dificuldades experienciadas e estratégias por mim utilizadas.

## **I - Caracterização da entidade de estágio**

## **1. Caraterização da entidade acolhedora**

O ginásio Clube Bem-estar situa-se na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito 6300-559 na cidade da Guarda. Foi fundado em março de 2009, pelo Sr. Fernando Almeida, sendo atualmente dirigido por dois sócios, Marco Vieira e Luís Ramos, ambos licenciados na área da Educação Física e Desporto.

É um ginásio maioritariamente frequentado por utentes pertencentes ao setor terciário (professores, médicos, enfermeiros e alunos) e com idades compreendidas entre os 14 e os 80 anos, contando ainda atualmente com dois utentes que se encontram desempregados.

### **1.1. Recursos humanos**

Os recursos humanos do Clube Bem-Estar patenteiam uma estrutura organizacional com apenas dois níveis:

- Um Diretor Técnico e dois sócios gerentes, responsáveis por todas as atividades e funcionamento do Clube Bem-Estar;
- Dois profissionais que lecionam as várias modalidades existentes, assegurando assim o funcionamento das aulas;
- Dois estagiários que asseguram o funcionamento da sala de exercícios e das aulas de grupo.

Esta estrutura organizacional encontra-se representada no seguinte organigrama (Fig. 1).



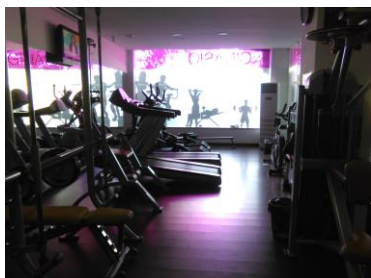


Figura 1- Organograma

### 1.2. Recursos espaciais, físicos e materiais.

O ginásio do Clube Bem-Estar apresenta quatro salas uma de musculação (figura 2 e 3) com 50,20m<sup>2</sup>, uma sala vocacionada para as avaliações físicas com 12,00m<sup>2</sup>, uma sala para aulas de grupo (figura 4) com 95,00m<sup>2</sup> e uma sala de *cycling* (figura 5) com 28,00m<sup>2</sup>. Estas salas estão ao dispor de toda a população do ginásio mediante utilização livre ou em horários específicos para aulas de grupo.

O clube é ainda composto por quatro balneários: feminino (20,60m<sup>2</sup>), masculino (19,50m<sup>2</sup>), monitores (8,00m<sup>2</sup>) e um com acesso facilitado (6,80m<sup>2</sup>). Possui ainda uma sala de banho turco com 2,90m<sup>2</sup>, uma sauna com 3,00m<sup>2</sup>, uma área de descanso com 9,50m<sup>2</sup>, uma sala das máquinas com 4,00m<sup>2</sup> e uma receção com 13,30m<sup>2</sup>.



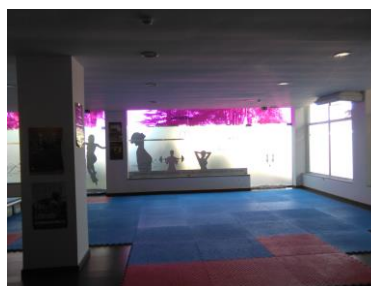
**Figura 2 - Sala e Zona de cardio**



**Figura 3 - Sala de exercício**



**Figura 4 - Sala de Cycling;**



**Figura 5 - Sala de aulas de grupo**

### **1.3. Recursos materiais**

A presente (tabela IV) refere todos os materiais existentes no ginásio, O seu nome, quantidade em termos de carga, a marca e o estado que apresentam.

**Tabela 1-Material**

<b>Nome</b>	<b>Quantidade/ Kg</b>	<b>Marca</b>	<b>Estado</b>
<b>Ergómetro de corrida</b>	2	Johnson	Ótimo
<b>Elítica</b>	2	Johnson	Ótimo
<b>Ergómetro</b>	2	Johnson	Ótimo
<b>Bicicletas</b>	2	Johnson	Ótimo
<b>Máquina de abdominal</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Smith machine</b>	1	Panatta	Razoável
<b>Legg extension</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Máquina de agachamentos</b>	1	Panatta	Ótimo

<b>Multifunções</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Legg press</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Seated legg curling</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Chest press</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Deltoid press</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Bancos</b>	2	Panatta	Ótimo
<b>Banco scott</b>	1	Panatta	Ótimo
<b>Barras</b>	2		Ótimo
<b>Barra W</b>	1		Ótimo
<b>Halteres</b>	22		Ótimo
<b>Fittball</b>	4(diversos tamanhos)		Ótimo
<b>Bozu +elástico</b>	1+1		Ótimo
<b>Elásticos</b>	20		Razoável
<b>TRX</b>	1		Razoável
<b>Bicicletas</b>	10	Fittech	Ótimo
<b>Steps</b>	20		Ótimo
<b>Colchões</b>	22		Razoável
<b>Piso tartan (peças)</b>	55		Razoável
<b>Trampolins</b>	19		Razoável
<b>Barras</b>	23		Ótimo
<b>Pesos</b>	46(5Kg), 46(2,5kg), 48(1,25kg)		Ótimo
<b>kettlebell</b>	2(6kg,12kg)		Ótimo
<b>Caneleiras</b>	2kg		Ótimo
<b>Pesos totais</b>	6(20kg,15kg e 10kg) 4(5kg),4(2kg)		Ótimo

	2(1kg)		
<b>Toalhas</b>	120 Pequenas 40 Grandes		Ótimo
<b>Televisões</b>	2		Ótimo
<b>Colunas</b>	6	Z-LD, Systmes/ Skytec	Razoável
<b>Cacifos</b>	44		Bom

#### 1.4.Modalidades

Durante o processo de estágio o ginásio Clube Bem-estar apresentou a seguinte oferta de atividades:

- i) **Body Balance** – sessões baseadas em movimentos de *tai-chi, pilates e yoga* que visam o relaxamento, postura e equilíbrio.
- ii) **Core Express** - treino específico para a musculatura dos abdominais através de exercícios com diferentes intensidades e tipos de contração. Adequado para reforçar a zona central do tronco (core), abdominal e região lombar.
- iii) **CxWorx** – treino específico do core com recurso a elásticos de resistência envolvendo movimentos dinâmicos.
- iv) **Dance Kids** - aula direcionada para as crianças desde os três até aos doze anos de idade que visa a expressão lúdico-motora através da música.
- v) **Grace Jui-jitsu** - arte marcial praticada com técnicas de controlo de luta no solo.
- vi) **Localizada** - aula focada essencialmente nos glúteos, abdominais e pernas que envolve um elevado número de repetições.

vii) Pump Be – aula de tonificação muscular que utiliza uma barra onde se podem colocar vários discos para aumentar a carga de treino. Bastante completo passando por todos os grupos musculares.

viii) Plyo Moves 30' – aula de alta intensidade que visa um trabalho cardiovascular de todos os músculos do corpo. Para esse efeito utiliza steps, pesos e o peso corporal.

ix) Shwinn Ciclyng - aula de ciclismo indoor cujos principais objetivos são: aumentar a aptidão cardiovascular, melhorar a força e a resistência dos membros inferiores.

x) Zumba – aula envolvendo danças com influência latina, samba, salsa, merengue e mambo.

## **II - Objetivos e Planeamento do Estágio**

## 2. Horário do Estágio Curricular

O horário do estágio curricular foi elaborado pelos estagiários em conjunto com o Tutor e o Diretor Técnico numa reunião inicial e que se encontra a seguir exposto (Tabela 1).

Tabela 2 - Horário dos Estagiários

Horário Fixo	
2ªFeira	18:30-21:30(Marina Mota)
3ªFeira	18:30-21:30(Fábio Batista)

Horário Rotativo	
4ª Feira	15:30-18:30(Horário 1)
4ª Feira	18:30-21:30(Horário 2)
5ª Feira	18:30-21:30(Horário 1)
6ª Feira	13:00-16:00(Horário 1)
6ª Feira	18:30-21:30(Horário 2)
Sábado	10:00-13:00(Horário2)
* Os horários 1 e 2 devem rodar pelos dois estagiários semanalmente.	

## 3. Áreas e fases de intervenção

A minha atividade como estagiária no Clube Bem-Estar iniciou-se uma semana antes do dia 13 de outubro, quando se efetuou uma reunião com os sócios dos ginásio, Marco Vieira e Luís Ramos, definindo-se desde logo algumas regras de funcionamento do Clube. Ainda nesta reunião foi sugerido o usufruto livre do ginásio por uma semana, de forma a familiarizar com as várias modalidades oferecidas pelo Clube. O estágio propriamente dito iniciou-se assim no dia 13 de outubro de 2014.

No plano de estágio encontrava-se inicialmente definido um período de três meses onde se incluíam atividades de secretariado e acompanhamento de utentes.

No que dizem respeito à minha área de intervenção, a primeira fase (as primeiras semanas de estágio, diz respeito aos primeiros seis meses de observação), foram passadas por um período de familiarização dos recursos. Período esse com a duração de três meses aproximadamente. Na segunda fase seguiu-se a observação e coadjuvação,

ser sombra do professor, iniciando no mês de janeiro, (áreas estas ainda pouco exploradas). A terceira fase passou por uma intervenção supervisionada, pelo planeamento e intervenção em exercícios de atividade funcional, fase fundamental e retorno à calma. Na quarta fase realizou-se a intervenção autónoma (todas as funções referidas nas fases anteriores, sendo estas com mais autonomia). Em todas estas áreas que estão subdivididas, todas elas tiveram uma interligação umas com as outras. Por assim dizer não cheguei a terminar uma e já estava a realizar outras em simultâneo.

### **3.1.Sala de Exercício**

Na sala de exercício o objetivo passou por acompanhar os utentes que aí realizavam as suas tarefas de treino, orientando-os para o tipo de trabalho de acordo com os seus objetivos. Numa primeira fase todos os clientes que entrassem pela primeira vez eram acompanhados por mim e pelo meu colega estagiário, Fábio Batista. A nossa intervenção passava por acompanhá-los, proporcionando assim um conhecimento das máquinas disponíveis, explicando a sua funcionalidade, corrigindo posturas e explicando os músculos envolvidos nos exercícios. Nos utentes que já frequentavam a sala de exercício as nossas funções passavam por demonstrar disponibilidade para acompanhamento (correções de posturas e erros) e esclarecimento de qualquer questão relevante.

### **3.2.Aulas de Grupo**

Numa primeira fase realizei observação e apoiei os monitores na preparação e desenvolvimento das suas aulas. Participei ainda ativamente nas aulas por eles.



## **4. Objetivos**

De seguida apresentamos os objetivos gerais e específicos que nortearam o nosso estágio curricular:

### **4.1. Objetivos gerais**

- Desenvolver competências no que diz respeito à comunicação oral;
- Demonstrar responsabilidade, assiduidade e pontualidade;
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico;
- Participar em organização de atividades propostas pelo orientador de estágio;

### **4.2. Objetivos específicos**

- Adquirir experiência na instrução de aulas de grupo em diferentes modalidades da atividade física;
- Planear e aplicar planos de aula em atividades de grupo;
- Planificar e aplicar um programa de treino direcionado para grupos musculares específicos;
- Corrigir posturas corporais e movimentos nas aulas de grupo e na sala de exercício;
- Adquirir experiência na instrução de aulas de grupo em diferentes modalidades da atividade física.
- Avaliar utentes.

### **III - Atividades Desenvolvidas**

## **5. Atividades Desenvolvidas**

Neste ponto são destacadas as principais atividades e funções desenvolvidas ao longo do estágio curricular realizadas no Ginásio Clube Bem-estar tendo em conta os objetivos gerais e específicos delineados conjuntamente com o coordenador de estágio.

Uma das primeiras atividades realizadas foi a visita guiada aos espaços do ginásio, com uma breve explicação do funcionamento das salas, tais como as horas e dias que ia ao Clube. Foi-nos ainda demonstrado como se trabalhava com o programa de controlo de entrada e saídas de utentes, programa este composto por dados pessoais dos utentes (nome, data de nascimento, morada, profissão e contatos).

### **5.1.Receção/ secretariado**

As tarefas de receção e secretariado foram as minhas primeiras funções no Clube. Estas tarefas implicaram o registo dos nomes de todos os utentes que davam entrada no Clube bem como a organização e entrega de toalhas. Devo salientar que estas permitiram uma socialização da minha parte com os utentes, tornando assim a comunicação e o relacionamento mais fácil. Posteriormente, após as primeiras duas semanas, as funções alteraram-se. O início do dia de estágio passava sempre pelo trabalho de receção/secretariado que incluiu novas responsabilidades que incluíram a inscrição de novos utentes. Sempre que um indivíduo se dirigia ao ginásio eu tinha como função apresentar e explicar-lhe de uma forma sucinta as modalidades disponíveis e outras informações necessárias acerca do funcionamento do Clube. Para além destas tarefas atrás expostas realizava, de forma autónoma, o atendimento de telefonemas, a receção de encomendas de produtos e a arrumação dos mesmos. Uma outra responsabilidade, e esta talvez das mais importantes, foi a do fecho do ginásio, e a conseqüente limpeza e fecho do caixa no final do dia, quando realizava o último turno. O ginásio encontrava-se aberto de segunda a sábado das 9:30h até às 21:30h, com uma tolerância de quinze minutos, e aos sábados das 10:00h até às 16:00h.

## **5.2. Observação**

### **5.2.1. Observação das Aulas de Grupo**

Durante os primeiros seis meses realizei a observação das aulas de grupo. Desenvolvi essencialmente observação diária de todas as aulas das diferentes modalidades existentes no Clube. Para esse efeito utilizei uma ficha de registo, papel e caneta. Colocava-me numa posição lateral no espaço, para poder ter um melhor ângulo de observação, observando assim num total de oito aulas registadas. Sendo estas lecionadas por diferentes professores, com diferentes métodos e formas de trabalhar, realizei registos. Tais como o método que estes utilizam para lecionar as aulas, salientando assim os aspetos mais importante relativamente aos feedbacks dados pelos mesmos. Estas encontram-se em fichas de observação, inseridas no dossiê de estágio.

### **5.2.2. Observações da Sala de Exercício**

Na sala de exercício fui observando durante os primeiros três meses. As observações eram a salientar pontos críticos e mais relevante para futuramente consultar quando surgia alguma dúvida em determinado ponto. Como é que um colega já licenciado monitor acompanhava os utentes na realização dos exercícios, aperfeiçoando assim a minha interação. Iniciei-me pelo acompanhamento na utilização dos pesos livres e pela explicação do funcionamento das máquinas de exercício cardiovascular (passadeiras, bicicletas). À medida que o tempo, por volta do mês de dezembro, foi passando fui assumindo maior autonomia na sala de exercício.

Após duas semanas na sala de exercício já executava correções da postura corporal e do modo de realização dos exercícios em especial aos novos utentes que, de forma regular recorriam à minha ajuda. A minha intervenção centrava-se na adequação da velocidade de execução e na demonstração do funcionamento das máquinas a utilizar, de acordo com o objetivo pré-definido.

Todos os utentes, dependendo do seu objetivo, tinham um plano de treino que incluía numa fase inicial de adaptação (período de quinze dias a três semanas) objetivos relacionados com o treino de resistência. Durante este período o monitor do ginásio avaliava-o e elaborava o seu plano pessoal, consoante os resultados obtidos e os

pretendidos. Houve apenas duas exceções durante o estágio, dois utentes que por necessitarem de ganho de massa muscular começaram logo por um plano de hipertrofia (Anexo II).

Aumentando a minha autonomia e consequentemente a minha responsabilidade no Clube, passei a intervir com maior frequência nas correções e explicações aos utentes, e dando alguns feedbacks sempre que achava pertinente.

Posso afirmar que foi nesta sala que tive a maior aprendizagem e onde pude ter mais interação direta com o público, facto que me motivou ainda mais, pois foi de certa forma ao encontro do que aprendemos durante as aulas de academia.

### **5.3. Orientação e Acompanhamento de Utes na Sala de Exercício**

A orientação e o acompanhamento dos utentes na sala de exercício foi um dos pontos mais fortes da minha intervenção. A sala de exercício era o espaço do ginásio que tinha mais afluência de utentes. Os objetivos dos utentes eram diversificados tais como: perda de massa gorda e hipertrofia. Existiam portanto utentes com um nível elevado de sedentarismo e, outros que tinham já uma experiência relevante no ginásio.

De todas as tarefas realizadas, destaco o acompanhamento dos cinco utentes que faziam parte do estudo de caso (do G1 grupo que frequentava o ginásio três vezes por semana), mencionados no plano de estágio.

Utentes estes que cada um com o seu objetivo bem definido. Ute A, com o objetivo de perda da percentagem de massa gorda. Ute E, J, T e U todos com o objetivo de hipertrofia muscular.

No entanto, houve outros utentes que se revelaram uma verdadeira surpresa, por conseguirem atingir os resultados pretendidos, fruto da sua dedicação e força de empenho.

Esta experiência tornou-se extremamente enriquecedora, não só no contexto desportivo, mas também pelo envolvimento da parte social.

Um outro caso, pertencente ao (G1, grupo que frequenta o ginásio três vezes por semana), uma boa surpresa foi de um utente que tive o privilégio de acompanhar de perto desde a sua entrada no ginásio. O seu objetivo era a perda de massa gorda, e como tal iniciamos com uma parte de cardio. Apliquei o plano modelo de resistência, com a diferença de que este utente inicialmente praticava mais cardio, devido ao seu excesso de peso.

Entrando no mês de dezembro com 86,00Kg para 1,69cm, o seu IMC era de 30,06, correspondendo num homem a obesidade de grau I. Após as três semanas foi-lhe elaborado o plano de treino por um dos professores do ginásio. E de acordo com as avaliações do mês de março o seu peso tinha diminuído para 65,00kg. Na última pesagem realizada no mês de junho encontrava-se com 64,00kg. (Anexo IV, reflexões PT).

Para a obtenção destes resultados o utente tinha um plano que era aplicado rotativamente, consoante os dias que ia ao ginásio. Começando por treinar peito e bicípites, no dia seguinte costas e tricípites e por fim membros inferiores com ombros. Este foi sem dúvida um caso que tive pena de não ter sido um dos meus casos de estudo.

## **5.4. Intervenção nas Aulas de Grupo**

### **5.4.1. Localizada**

As aulas de grupo implicaram a minha intervenção inicial como participante com o objetivo de realizar observação, e posteriormente na prática, com a duração de três meses. No início do mês de janeiro foi quando começou a minha intervenção na aula de localizada, uma modalidade caracterizada por possuir grande solicitação física, que pode ser utilizado material adicional, como caneleira e discos. Estas aulas foram sempre realizadas com música, o que me levou a uma melhor orientação no que diz respeito aos tempos musicais e ao ritmo dos movimentos que era uma das minhas maiores dificuldades. A primeira fase de observação tornou-se fundamental na perspectiva da análise e correção dos movimentos corporais.

A minha participação ativa nas aulas veio a contribuir para que estivesse mais preparada para lecionar as mesmas. Na primeira e segunda aula intervi durante quinze minutos sendo que na terceira aula terminei com uma intervenção de vinte minutos, para uma duração total de trinta minutos.

Ao longo das três aulas que pude lecionar registaram-se diferenças substanciais. Os tempos musicais onde inicialmente era demasiado rápida, provocou que em alguns exercícios realiza-se o dobro das repetições previstas, como no caso do agachamento onde eram 16 tempos e acabei por executar 32 tempos.

Visto que tinha sido a primeira vez que lecionei sozinha os aspetos positivos a salientar referem-se à boa disposição, à vontade perante os alunos e ao som perfeito, pois consegui que os alunos ouvissem o que pretendia transmitir. Relativamente aos *feedbacks* caracterizei-os como sendo corretivos e positivos de incentivos perante os exercícios que exigiam mais esforço. Numa primeira fase elaborava os exercícios simetricamente estando sempre a alternar o lado exercitado. Começava por exemplo com o lado direito e de seguida repetia o mesmo exercício para o lado esquerdo. Posteriormente já numa segunda fase minimizei algumas das lacunas cometidas, era um dos objetivos principais após a primeira fase de intervenção autónoma.

Na terceira aula adotei um método diferente, como era uma aula de localizada centralizei todo o trabalho primeiro num membro e só depois de ter terminado todos os exercícios para esta passei para o outro membro.

Após análise do meu trabalho nestas aulas pude concluir que as principais lacunas foram minimizadas, tais como o conseguir ter mais calma e assim respeitando os tempos musicais. As reflexões foram elaboradas após o leccionamento da aula o que veio a ajudar-me a melhorar os aspetos menos positivos. Relativamente aos *feedbacks* caracterizei-os como sendo corretivos e positivos, de incentivo perante os exercícios que exigiam mais esforço, de forma a incentivar o utente, com base nas orientações de Heyward, V. (2013).

Lecionei sempre a ativação funcional, juntamente com a faixa dos membros inferiores. A aula de localizada realizava-se uma vez por semana às quartas-feiras, das 18:30h às 19:00h, como refere o mapa abaixo mencionado.

Só pude lecionar um total de três aulas de localizada, pois o mapa de aulas foi alterado pelo ginásio em meados do mês de março, ficando assim sem a aula de localizada por incompatibilidade de horário escolar com o do estágio.

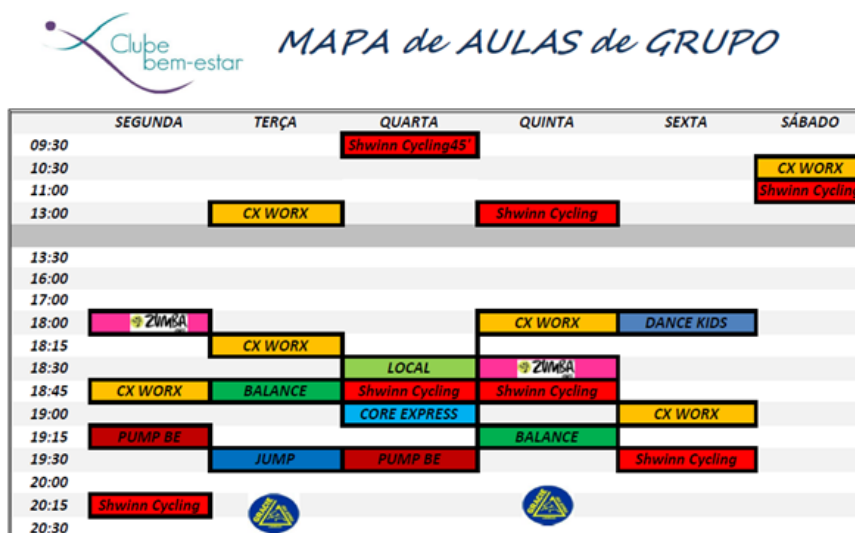


Figura 6 – Mapa de Aulas de Grupo I

#### 5.4.2. PLYO Moves 30'

Posto isto, foi quando me propus a coadjuvar o leccionamento da nova aula de *PLYO Moves 30'*, sendo esta uma aula da *Les Mills*. A nova aula que surgiu, realizava-se no mesmo dia, só que com horário mais alargado, iniciando às 18:15h até às 18:45h. Sendo uma nova aula que surgiu no ginásio, realizou-se a inauguração da mesma, onde tive como tarefa uma semana antes promover a estreia, apelando à participação dos utentes na mesma. A estreia realizou-se no dia quinze do mês de abril de dois mil e quinze e esta foi um sucesso por ser uma aula diferente alguma vez praticada no Clube Bem-Estar.

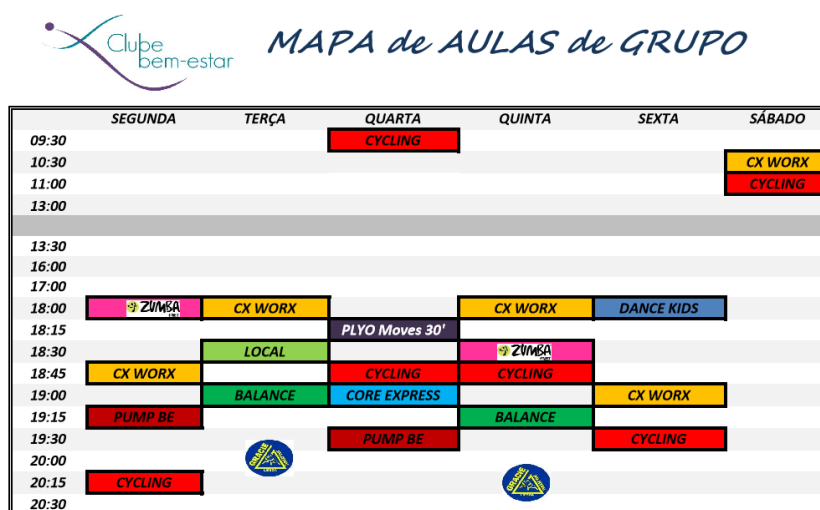
A aula de *PLYO Moves 30'* foi lecionada pelos professores do ginásio, Marco e Hugo, juntamente com os dois estagiários, o Fábio e eu. Cada um de nós ficou responsável por lecionar uma faixa da aula. Aqui também tive oportunidade de lecionar três aulas, participando sempre em todas as que realizamos, primeiro como utente e



depois lecionando o desafio três, composto pelos seguintes exercícios: o primeiro desafio da faixa três, *3Fast Feet – Burpee with Jump*, durante dois minutos.

Esta aula foi lecionada pelo professor Marco e por mim na parte do desafio. Inicialmente principiei com o primeiro, nas aulas seguintes lecionei o segundo desafio da faixa cinco, *3 Fast Fee – Burpee with Tuck Jump*.

Relativamente aos *feedbacks* caracterizei-os como sendo corretivos e positivos de incentivo perante os exercícios que exigiam mais esforço físico. Posteriormente fiquei a lecionar os desafios juntamente com o professor Marco, o professor que lecionava a maior parte da aula.



[www.facebook.com/clubebemestar.clubebemestar](http://www.facebook.com/clubebemestar.clubebemestar)

Figura 7– Mapa de Aulas de Grupo II

Por fim, para além da observação tive a oportunidade de participar nas aulas de grupo, em todas que estão apresentadas na (figura 6), à exceção do Grace Jui-Jitsu. O que me permitiu conhecer melhor o conceito das mesmas, numa perspetiva de utente e posteriormente na perspetiva de professor.

Esta participação em aulas e intervenção a lecionar fez com que ampliasse os meus conhecimentos dentro dos desportos de academia.



Figura 8 – Aula PLYO MOVES 30'

## 5.5. Avaliações

### 5.5.1 Antropométrica

No total efetuei quatro momentos de avaliação a cada um dos cinco utentes que seguia, consistindo em avaliações dos perímetros, pregas, peso, altura, massa magra e IMC (Anexo V).

Durante as avaliações utilizei as técnicas aprendidas na unidade curricular de cineantropometria, avaliando assim os cinco utentes individualmente e apresentando um gráfico da sua evolução ao longo do período de treino.

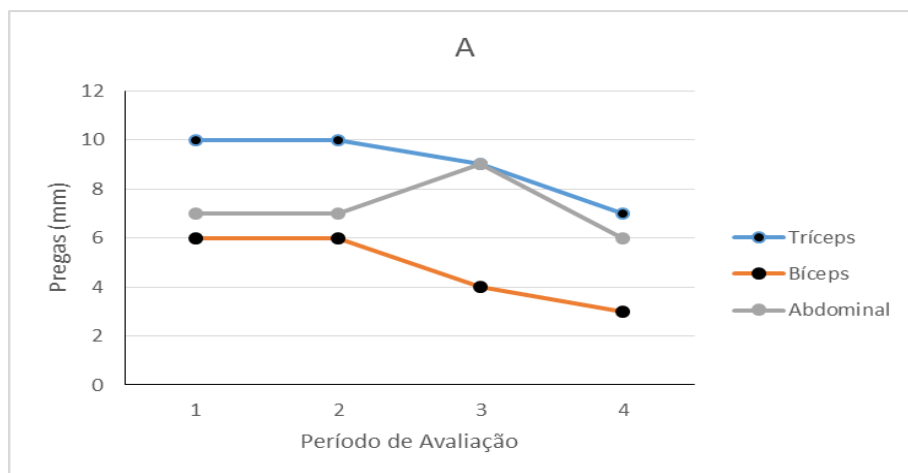
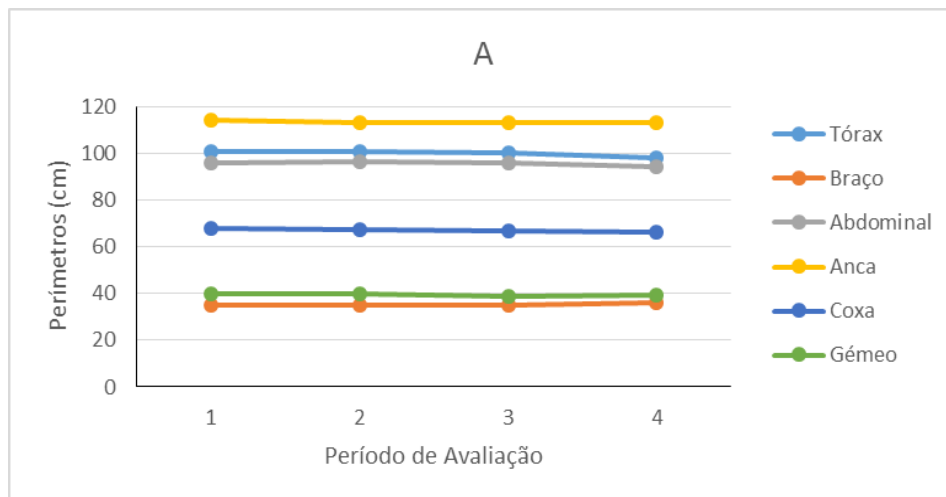


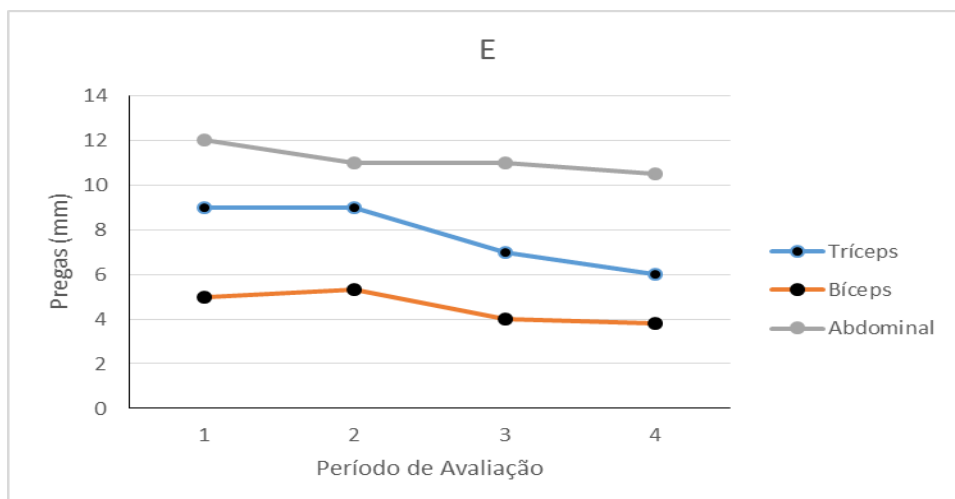
Figura 9 – Resultado das Avaliações de pregas do Utente A

O utente A tinha como objetivo a perda de massa gorda, e como tal foram elaborados planos de treinos com esse fim. Analisando de uma forma mais geral podemos verificar como o gráfico indica através das pregas adiposas que existiu perda da percentagem da massa gorda ao longo dos oito meses de treino. Em relação aos membros superiores perdeu massa gorda em todas as avaliações, já na zona abdominal teve um pequeno aumento ao longo das avaliações.



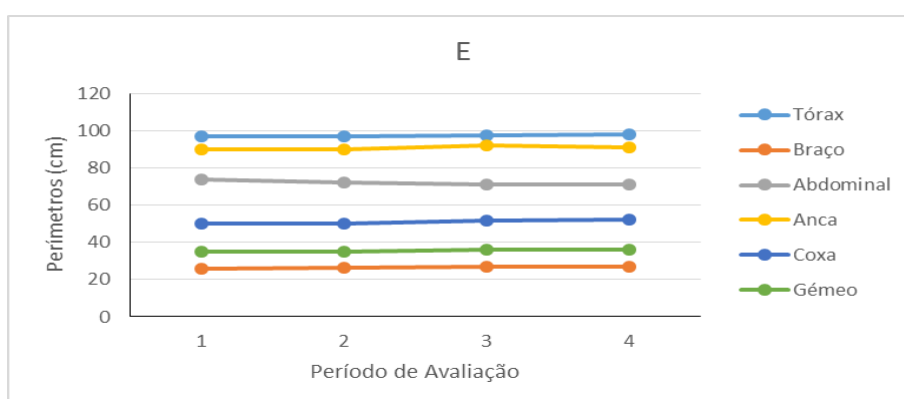
**Figura 10- Resultado das Avaliações de perímetros do Utente A**

Em relação aos perímetros do tórax abdominal e coxa verificou-se uma diminuição ao longo do tempo, ou seja, tonificação do músculo. O braço, anca e gémeo mantiveram, à exceção de um dos meses de avaliação em que obteve um ligeiro aumento em relação ao braço e gémeo. Tendo em conta o gráfico apresentado concluímos que plano foi executado com sucesso, devido ao facto da praticante ter sido fiel ao plano e treino semanais. Importa salientar que esta utente não fez a toma de suplementos nutricionais e que a sua a dieta alimentar foi controlada.



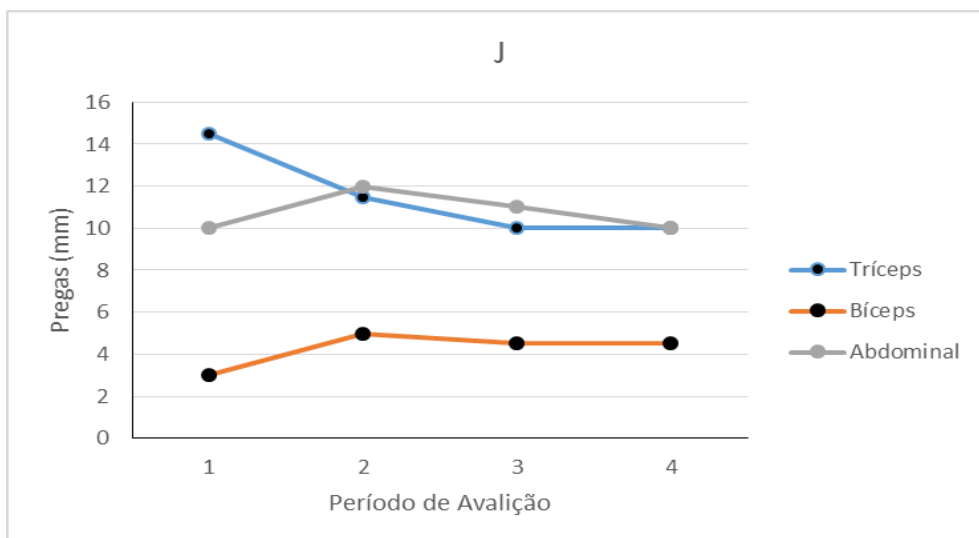
**Figura 11-Resultado das Avaliações de pregas do Utente E**

A utente E tinha como objetivo a hipertrofia muscular, e como tal foram elaborados planos de treinos com esse fim. Analisando de uma forma mais geral podemos verificar como o gráfico indica que existiu redução do valor de todas as pregas, ao longo dos oito meses de treino.



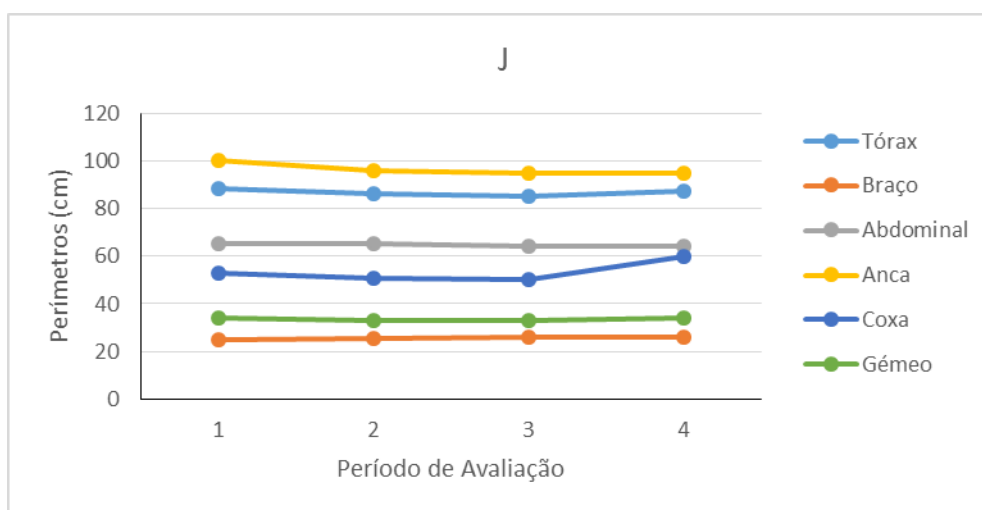
**Figura 12 - Resultado das Avaliações de perímetros do Utente E**

Em relação aos perímetros estes de um modo geral aumentaram à exceção do abdominal. No gráfico acima o plano foi executado com sucesso, devido ao facto da praticante ter sido fiel ao plano e treino semanais. Este utente não fez a toma de suplementos e a sua alimentação é sem restrições.



**Figura 13 - Resultado das Avaliações de pregas do Utente J**

A utente J tinha como objetivo a hipertrofia muscular e como tal foram elaborados planos de treinos com esse fim. Analisando o gráfico verifica-se que no que diz respeito às pregas existiu uma perda nos tríceps e bíceps, no abdominal registou-se uma ligeira subida, mas nas últimas avaliações obteve uma descida, ficando quase ao nível inicial da primeira avaliação.



**Figura 14-Resultado das Avaliações dos perímetros do Utente J**

Os perímetros em todos os parâmetros verificamos ligeiras subidas, à exceção do torax e da anca que na última avaliação regrediu em relação à primeira. No que diz respeito ao braço, abdominal mantiveram-se. A coxa e o gêmeo obtiveram um ligeiro crescimento.

Este utente não recorre a suplementos, tendo uma alimentação equilibrada e com restrições de gorduras, sal e fritos.

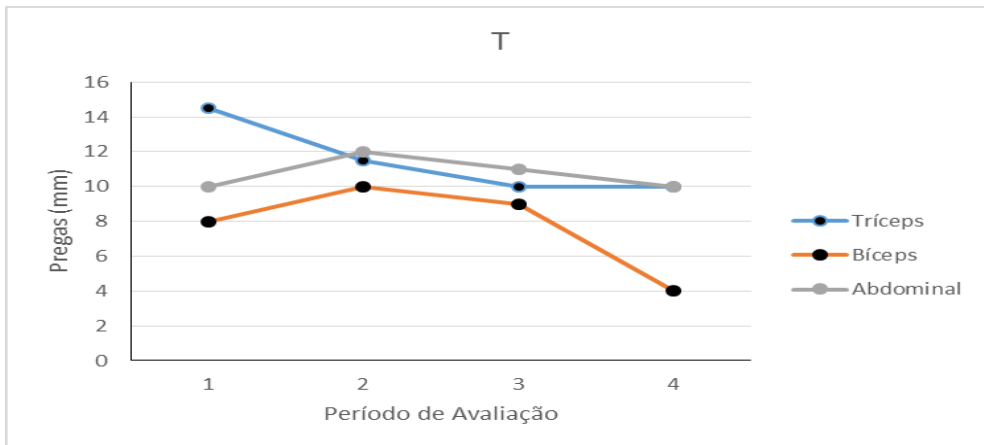


Figura 15 - Resultado das Avaliações de pregas do Utente T

O utente T tinha como objetivo a hipertrofia muscular. Efetuei a elaboração de vários planos de treino, de acordo com o objetivo estipulado inicialmente. Verificando assim que no que diz respeito às pregas tríceps e bíceps existiu uma perda de massa gorda, na prega abdominal registamos um aumento.

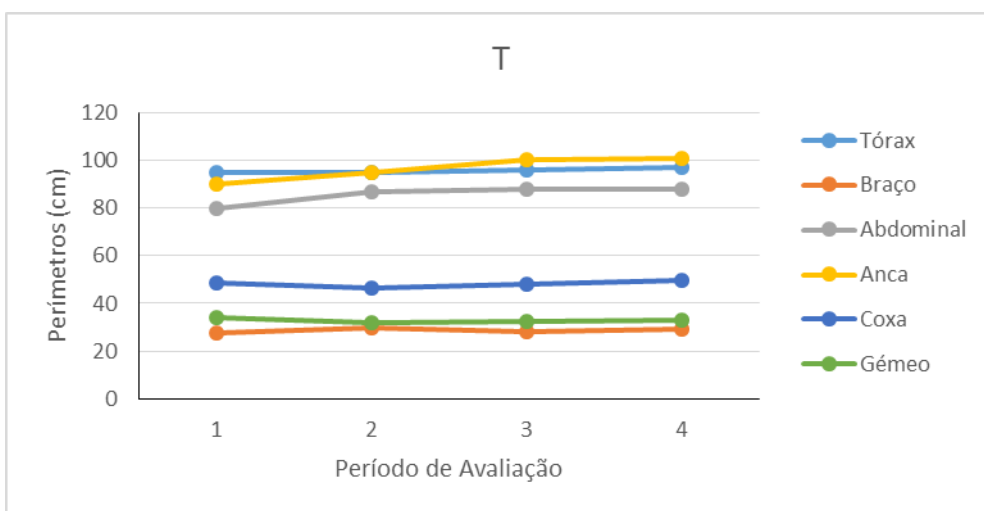


Figura 16- Resultado das Avaliações de perímetros do Utente T

Nos perímetros em todas as avaliações registamos sempre um aumento, o que neste caso não foi o aumento da musculatura, mas de massa gorda.

Este utente recorre a suplementos (creatina, proteína), tendo uma alimentação normal sem restrições, com gorduras, sal e fritos.

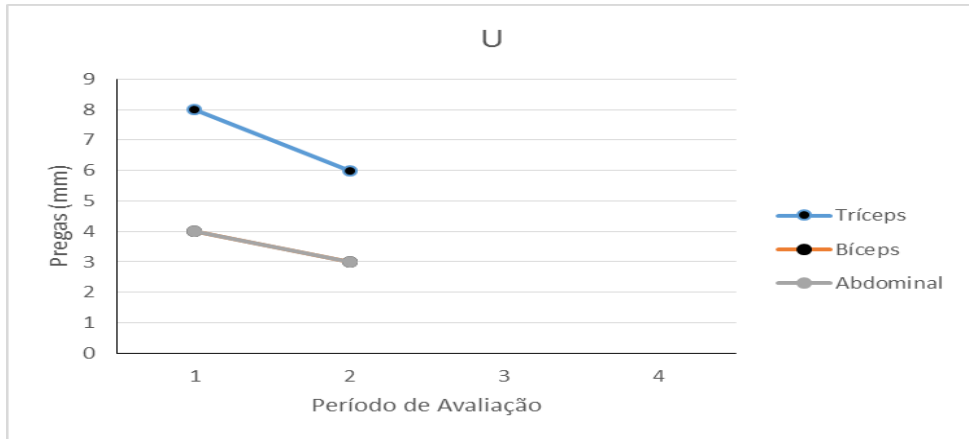


Figura 17 - Resultado das Avaliações de pregas do Utente U

O utente U tinha como objetivo a hipertrofia muscular. Elaborei um plano como esse objetivo. Verificando assim que no que diz respeito às pregas existiu uma perda de massa gorda nos tríceps, bíceps e no abdominal.

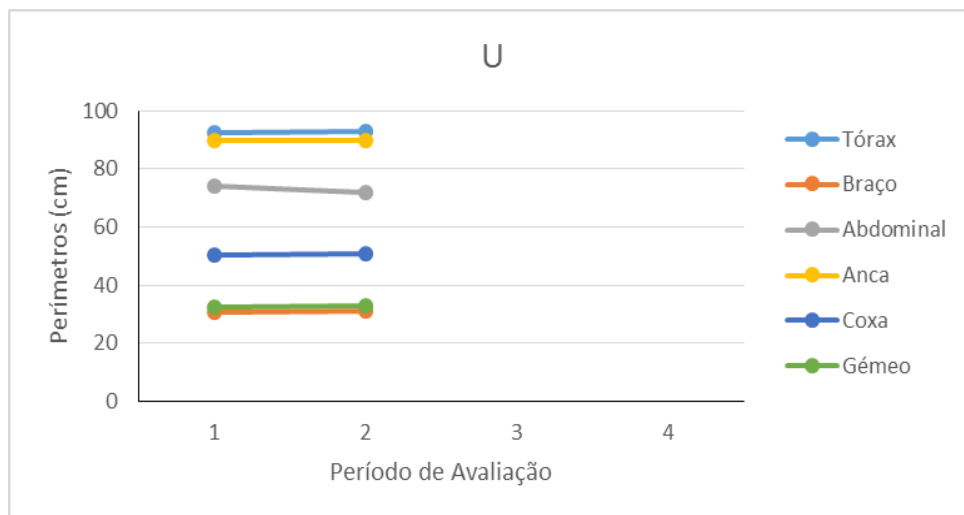


Figura 18- Resultado das Avaliações de perímetros do Utente U

Em relação aos perímetros existiu sempre uma subida, à exceção do abdominal que obteve uma descida.

Contudo este utente não pode ser elemento comparativo em relação aos outros porque só realizou duas avaliações num total de quatro. Decidi não realizar mais avaliações porque este não estava a cumprir com as idas ao ginásio regularmente. Este utente recorre a suplementos, (proteína, creatina e BCA) tendo uma alimentação normal sem restrições de gorduras, sal e fritos. Sendo ainda fumador.



## 5.6 Projetos

### 5.6.1 BOOT CAMP

O Boot Camp foi um projeto proposto pela entidade de estágio juntamente com os colaboradores de estágio. Este projeto tinha como objetivo a promoção da atividade física/ desportiva de uma forma não muito habitual ao que temos no nosso ginásio. O propósito desta atividade era proporcionar um dia de prática diferente aos nossos utentes. Desta forma nós, estagiários, tivemos várias funções intervenientes na organização da atividade: o requerimento de alguns dos materiais como estacas, e a ida à Câmara Municipal da Guarda para solicitarmos o mapa/planta do parque Polis para ser utilizado como mapa de prova durante a atividade, segundos as normas da recomendação da prática da atividade física Heyward, V. (2013). Por fim foi ainda solicitado a elaboração de vinte e quatro questões, quatro por cada estação, doze questões escolhidas por mim e outras doze pelo Fábio. Estas questões eram de índole de cultura geral. Também da nossa responsabilidade era a divulgação e promoção da atividade apelando aos utentes para formarem as suas equipas e participarem na atividade (Anexo VI). Esta atividade teria lugar no dia 12 de março pelas 15:00h no parque Polis.

Contudo esta atividade não pôde ser realizada por incompatibilidade e indisponibilidade por parte dos utentes.



Figura 19 – Cartaz Boot Camp

## **5.6.2. Atividades complementares**

### ***i) Halloween***

No dia 30 de Outubro de 2014 comemorámos o dia das bruxas. Os nossos instrutores mascararam-se e pintaram-se a preceito. A parte decorativa da sala foi da minha responsabilidade. A elaboração de enfeites decorativos incluiu desde bruxas a abóboras, ícones típicos do *Halloween*.

### ***ii) S. Martinho- Magusto***

No dia 15 de Novembro de 2014 festejámos o S. Martinho na presença dos nossos clientes. Realizámos assim um dia diferente, atividade esta que se realizou num sábado com uma caminhada ao Vale da Estrela, lugar situado nos arredores da cidade da Guarda, com cerca de 12km, e sempre acompanhada pelo Luís. Para os que se sentiam mais aptos houve uma corrida de 5km, acompanhada pelo professor Marco. Chegados ao Vale da Estrela comemorou-se assim o S. Martinho com o assar das castanhas e um lanche organizado pelo clube, juntamente com todos os participantes da atividade.

### ***iii) Jantar de Natal***

É habitual no ginásio organizar atividades temáticas que coincidem com os diversos períodos festivos. No dia 6 de Dezembro de 2014 realizou-se um jantar de Natal aberto a todos os clientes do clube e aos seus familiares no restaurante a “Mexicana “. No final houve uma troca de prendas, um sorteio da mensalidade de Janeiro e uma pequena apresentação das aulas propostas pelo ginásio, como foi o caso da aula de Balance, do Cxwor, entre outras.

#### iv) Carnaval

No dia 17 de Fevereiro de 2015, dia de Carnaval, decorei o ginásio com balões e máscaras. As aulas foram dadas pelos nossos monitores vestidos a rigor, com as máscaras de carnaval.

#### v) Caminhada pelo coração



Figura 20 – Cartaz Caminhada

No dia 30 de Maio de 2015 realização de uma caminhada pelo coração contando com a presença dos nossos clientes. Realizamos assim um dia diferente, com uma atividade que se realizou num sábado através de uma caminhada no Trilho de Maçainhas, lugar situado nos arredores da cidade da Guarda, com cerca de 13km, sempre acompanhada pelo professor Marco.

Chegada ao local comemorou se com um pequeno lanche, juntamente com todos os participantes da atividade.

## 5.7. Congressos/Ações de Formação

Durante o período de estágio participei ainda no 4º Congresso da Sociedade Científica da Pedagogia do Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, com uma componente teórica de 12h, divididas pelos dias 24 e 25 de outubro de 2014. Participei ainda no 3º Congresso Internacional de Exercício e Performance Desportiva (CIDESD) no Instituto Politécnico da Guarda, com uma componente teórica e prática (duração: 16 horas totais) nos dias 14 e 15 de novembro de 2014.

O 4º Congresso da SCPD realizou-se nos dias 24 e 25 de outubro de 2014 no Instituto Politécnico da Guarda. Neste evento, foram apresentadas seis conferências e 42 comunicações livres (33 orais e 9 posters). Concretamente, os diversos contextos do desporto abordados são um claro indicador da diversidade de estudos nesta área científica e demonstram o seu potencial para o desenvolvimento do desporto e dos seus principais atores.

Congresso (CIDESD), em resumo, o professor Nuno Leite, defende que uma especialização precoce limita o talento, enquanto que uma especialização oportuna quando bem orientada desenvolve o talento. Para isso, é necessário criar tarefas que não limitem a criatividade, a imagem daquilo que é o futebol de rua (eles é que são responsáveis por criar as regras, equipas, espaço, tempo, etc). Tomar também atenção a quantidade exacerbada de feedbacks, perceber que os estímulos (cargas) não são lineares em termos qualitativos para todos os jogadores, cada caso é um caso.

Relativamente ao *workshop* sobre a avaliação da força muscular em atletas, análise da performance desportiva, para que serve, como se pode aplicar, como centralizar o software, a programação no desporto e no atleta. Observamos como podemos verificar em gráficos os tipos de força, as alavancas, os graus a força que é exercida em determinado movimento/exercício. Tudo isto numa breve explicação durante duas horas, que se tornou bastante cativante.

## **IV - Reflexão Final**

## Reflexão Final

Após o decorrer do período de estágio no ginásio no Clube Bem-Estar é necessário fazer uma reflexão sobre o trabalho desenvolvido. É imprescindível, desta forma, considerar os aspetos positivos e negativos encontrados no decorrer do estágio, pois este proporcionou diversas situações e momentos que solicitaram a aplicação de conhecimentos e competências adquiridas ao longo do curso.

O estágio é uma unidade curricular essencial na nossa formação que tem como propósito a preparação para o nosso futuro profissional enquanto profissionais de Desporto. Na minha opinião os objetivos gerais foram cumpridos, o que me deixa realizada. No que diz respeito aos objetivos específicos, de uma forma geral também foram cumpridos, à exceção do último em que não adquiri as experiências e vivências esperadas nas diferentes aulas de grupo, pois só tive a possibilidade de lecionar duas aulas diferentes, porque o horário das aulas foi alterado, localizada e *Plyo Moves 30'*. Contudo devo referir que em todas as áreas por onde passei pude desenvolver novas competências, uma delas maior autonomia, foi o que depositaram em mim após três semanas de estágio ao darem-me uma chave para fecho do ginásio, nos dias em que fazia a noite, assim como os códigos de alarmes e os códigos inerentes ao fecho do caixa.

De seguida apresento as principais dificuldades sentidas ao longo do estágio e competências que me faltam melhorar, bem como a apresentação de algumas críticas sobre alguns aspetos de organização na Sala de Exercício. Um dos aspetos a melhorar da minha parte está relacionado os tempos musicais assim como a quantidade dos *feedbacks* em contexto de sala de grupo, era muito rápida tendo em conta a batida musical. Na sala de exercício as maiores dificuldades sentidas foram na prescrição do exercício para diferentes objetivos e utentes. Pois não tinha muito à vontade neste campo uma vez que era a primeira vez que o fazia. As estratégias que utilizei para tentar minimizar estas foram o procurar saber mais acerca da prescrição, fazendo leituras e pesquisas. Tornando-se assim uma mais valia pois ajudou-me e facilitou-me no momento da execução dos plano. Com isto apercebi-me da necessidade de fazer uma avaliação ao utente, tendo em conta o seu objetivo, pois cada utente reage de forma diversa aos determinados estímulos.

Saliento ainda que a maioria dos utentes eram recetivos aos meus *feedbacks* e sugestões de treino que apresentava, mostrando-se disponíveis sempre a novos desafios. Em geral, todos os utentes do ginásio cumpriam as nossas instruções enquanto estagiários. Contudo, experienciei algumas situações pontuais com alguns utentes em que se tornou um pouco mais difícil de aplicar com efetividade as nossas instruções de um ponto de vista prático.

Em suma, a realização do meu estágio curricular consegui aprofundar os meus conhecimentos teóricos, aplicando-os na prática. Foi sem dúvida uma excelente iniciação para o mercado de trabalho.

## Bibliografia

- ACSM (2010). *ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th Edition.
- Castelo, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH,UTL.
- Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. Artmed. pp 1-17
- Raposo, AV. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo*. Desportos Individuais. Lisboa: Editorial Caminho.
- Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Manz.
- Oliveira, R. (2005). *A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*. Revista Digital,Buenos Aires. Ano 10, nº89.



## **V – ANEXOS**

# **ANEXO I – Plano de Estágio**

## ***ANEXO II – Plano de Treino***

***ANEXO III – Reflexões PT***

## ***ANEXO IV – Avaliações Físicas***

## ***ANEXO V – Perguntas Boot Camp***