



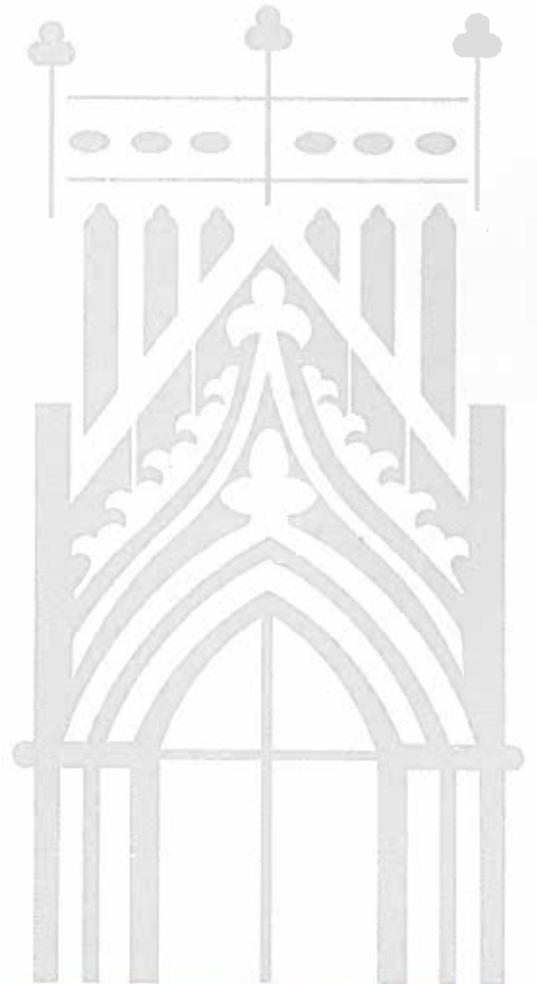
**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ricardo Jorge Neves Inácio

julho | 2014



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E  
DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE LICENCIATURA EM  
DESPORTO

RICARDO JORGE NEVES INÁCIO

2014



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

*Stadius Fitness Club*

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do Curso de Desporto, de acordo com o regulamento de Estágio aprovado em 1 de Outubro de 2013 pela ESECD.

**Orientador(a) na ESECD:** Bernardete Jorge

**Orientador no Local de Estágio:** Carlos Caramelo

## Ficha de Identificação

- **Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Diretor da ESECD:** Professor Carlos Reis

**Diretor de Curso de Desporto:** Professora Carolina Vila-Chã

**Orientador(a) na ESECD:** Professora Bernardete Jorge

- **Aluno Estagiário:**

**Discente:** Ricardo Jorge Neves Inácio

**Número de Aluno:** 5007599

**Morada:** Rua Formosa Lote 50 n°37 1Esq., 6300-837 Guarda

**Localidade:** Guarda-Gare

**Grau de Obtenção:** Licenciatura em Desporto

- **Local de Estágio:**

**Instituição Recetora:** Ginásio Stadius

**Morada:** Stadius Fitness Club, Av. Bombeiros Voluntários, 6300-523

Guarda

**Telefone:** 271 092 210

**Correio Eletrónico:** stadius@sapo.pt

**Web:** <http://www.stadius.pt/>

**Orientador no Local de Estágio:** Carlos Caramelo

- **Período de Estágio:**

**Início do Estágio:** 1 Outubro

**Fim do estágio:** 15 Julho

## **Agradecimentos**

Estar a chegar ao fim da Licenciatura em Desporto significa o culminar de três anos académicos de muita alegria e muito trabalho. Após a realização do estágio curricular que serve de base a este relatório, quero aproveitar para agradecer a algumas pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que eu conseguisse finalizar esta importante etapa da minha vida. Assim, sem qualquer ordem de preferência ou importância agradeço:

Aos meus pais, pois sem eles seria impossível sustentar estes três anos de licenciatura e com a crise que Portugal vive neste momento o meu carinho, respeito e amor por eles cresce ainda mais, pois acreditaram em mim durante este tempo. Quero agradecer também pela educação que me incutiram e pelo encorajamento nos momentos mais difíceis;

A todos os meus outros familiares, sobretudo o meu irmão pelos conselhos, pela preocupação e pelo carinho;

Ao Orientador Carlos Caramelo e Instrutor Ricardo Pinto, com quem trabalhei diretamente no Ginásio Stadius, pela hospitalidade com que fui recebido, pelo conhecimento que me transmitiram e pela amizade. No caso do primeiro agradecer também o facto de ter desempenhado o papel de meu orientador na instituição, mostrando-se sempre disponível para esclarecer as minhas dúvidas;

À minha orientadora de estágio, a Professora Bernardete Jorge que acedeu sempre às minhas solicitações de ajuda;

A todos os clientes com quem tive oportunidade de trabalhar. Estou certo que evolui como Instrutor ao interagir com todos eles;

A todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pelos conhecimentos que me transmitiram, principalmente aos Professores do Curso de Desporto;

Ao Instituto Politécnico da Guarda que me proporcionou grandes desafios e expectativas no decorrer dos três anos da Licenciatura;

A todos os meus colegas de turma pela amizade, companheirismo e bons momentos que passamos juntos;

Para finalizar, gostava de alargar os meus agradecimentos a todos os meus amigos de sempre, por estarem sempre comigo, quer nos bons quer nos maus momentos, e que me aconselharam e ajudaram em tomar sempre as melhores decisões.

A todos eles o meu Bem-Haja!

## **Resumo**

A unidade curricular “Estágio” inserido no terceiro ano da Licenciatura em Desporto e, como tal, é esperado dos alunos uma grande competência nas tarefas propostas no âmbito desta unidade curricular. O meu estágio teve lugar no ginásio Stadius situado na cidade da Guarda durante o período de 1 de Outubro a 15 de Julho de 2013/2014.

O trabalho desenvolvido durante o estágio implicou a aplicação das temáticas assimiladas durante a formação e nas possíveis adaptações de materiais e equipamentos, bem como, dos conselhos de segurança essenciais à prática das diversas atividades. As minhas atividades realizadas efetivamente no estágio foram, essencialmente, acompanhar os clientes na sala de exercício através da elaboração de planos de treino e planear e lecionar aulas de grupo com a ajuda do meu supervisor. Os objetivos alcançados superaram em muito as minhas expectativas iniciais na medida que no início pensava em acompanhamento na sala de exercícios e acabei por conseguir lecionar aulas sozinho, consegui perfeitamente fazer as duas coisas. Chegando até a dar uma aula aos meus colegas de 2º ano do Curso de Desporto, onde esteve presente a minha orientadora e o meu supervisor na instituição.

A elaboração deste relatório tem por objetivo refletir detalhadamente sobre todo o processo realizado ao longo do ano letivo e analisar, de forma aprofundada, todos os pormenores deste percurso que consubstancia o Estágio Curricular.

**Palavras-Chave:** Estágio, atividades, Exercício físico; Planos de Treino, Aulas de Grupo

# Índice

Ficha de Identificação.....	iv
Agradecimentos .....	v
Resumo.....	vi
Índice de Figuras .....	viii
Índice de Tabelas.....	ix
Introdução.....	1
Parte I – Revisão Bibliográfica .....	2
Atividade Física.....	3
Atividade Física e Saúde .....	5
Motivação.....	6
Hipertrofia .....	8
Parte II – Contextualização do local de Estagio.....	11
Caraterização do meio envolvente .....	12
Caraterização do local de estágio .....	14
Parte III – Atividades desenvolvidas.....	22
Objetivos .....	23
Objetivos Gerais .....	23
Objetivos Específicos.....	23
Plano de Estágio .....	24
Horas de estágio.....	24
Atividades Desenvolvidas.....	25
Ginásio de musculação.....	25
Aulas de grupo.....	27
Caracterização das atividades desenvolvidas .....	29
Parte IV – Avaliação do Processo .....	32
Articulação dos conhecimentos teóricos com a prática .....	33
Análise Crítica.....	35
Conclusão .....	37
Bibliografia .....	38
Anexos.....	40

## Índice de Figuras

Figura 1 – Psicologia do Exercício e Saúde.....	5
Figura 2 - Mapa do Concelho da Guarda. Fonte: <a href="http://capeiaarraiana.pt/2011/10/18/distrito-da-guarda-pode-perder-212-freguesias">http://capeiaarraiana.pt/2011/10/18/distrito-da-guarda-pode-perder-212-freguesias</a> .....	12
Figura 3 - Acessibilidade do Concelho da Guarda Fonte: <a href="http://www.mun-guarda.pt/fotos2/Executivo/Outros/PE_Guarda.pdf">http://www.mun-guarda.pt/fotos2/Executivo/Outros/PE_Guarda.pdf</a> .....	12
Figura 4 - Sé Catedral da Guarda.....	13
Figura 5 - Brasão da Guarda Fonte <a href="http://commons.wikimedia.org/wiki/File:GRD.png">http://commons.wikimedia.org/wiki/File:GRD.png</a> : .....	13
Figura 6 - Estátua de D.Sancho I.....	13
Figura 7 - Logotipo .....	19
Figura 8 - Foto Aula de Spin-Byke .....	27
Figura 9 - Foto Aula de Spin-Byke .....	27
Figura 10 - Foto Aula de Spin-Byke .....	28

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - vantagens e limitações da atividade física espontânea e da estruturada (Barata Themudo, 2003). .....	4
Tabela 2- Horário do Ginásio.....	14
Tabela 3 - Caracterização das Modalidades .....	16
Tabela 4 - Organograma do Ginásio Stadius .....	19
Tabela 5 – Na seguinte tabela está referenciado o material disponível no ginásio, com a sua respetiva quantidade e função. ....	20
Tabela 6 - Horário de Estágio .....	24

## Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio, presente no terceiro ano da licenciatura em Desporto do IPG (Instituto Politécnico da Guarda), foi-me proposta a realização de um relatório que servisse de suporte teórico ao estágio que realizei, onde se pretende dar a conhecer o local de estágio e relatar as minhas aprendizagens, dificuldades, atividades desenvolvidas, entre outros aspetos.

O Estágio Curricular apresenta-se como uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas no decorrer da licenciatura e da minha vida desportiva.

O trabalho desenvolvido durante o estágio implicou a aplicação de conteúdos assimilados durante a formação e nas possíveis adaptações de materiais e equipamentos, bem como, das normas de segurança essenciais à prática das diversas atividades.

Durante o meu período de estágio foram-me sugeridas ideias de trabalho de modo a por os meus conhecimentos em prática e ao mesmo tempo aprofundá-los, por esta razão escolhi o ginásio Stadius como local de estágio, pois é um dos ginásios mais conceituados na cidade da Guarda.

Esta escolha deveu-se à minha vontade de estagiar na área de desportos de academia, sendo que o ginásio se localiza na minha cidade natal, o que não me obriga a grandes deslocações. O facto de o Stadius ser um dos melhores ginásios da cidade também influenciou a minha escolha, pois sempre gostei e ambicionei em trabalhar com os melhores a este nível, e não podia ter feito melhor escolha.

No plano de estágio (Anexo I), foram referidas as fases e as atividades em que iria estar inserido no decorrer do processo de estágio no Stadius *Fitness Club*.

Este relatório divide-se em quatro partes. Na primeira parte encontra-se a revisão bibliográfica, que vai de encontro com a área de desportos de academia. Na segunda parte procuro fazer uma caracterização sumária do Stadius *Fitness Club*, a instituição acolhedora, onde é caracterizado o meio envolvente, a cidade onde está inserido, o ginásio, onde estive inserido, são também referidos os recursos materiais, físicos, humanos e a população alvo do estágio. Na terceira parte são apresentados os objetivos, as fases, o horário do estágio, as atividades desenvolvidas no estágio, caracterização das atividades diárias e pontuais, e uma pequena reflexão. Na quarta e última parte, é apresentada a autoavaliação do trabalho desenvolvido, uma relação entre o plano do curso e o trabalho desenvolvido no estágio e uma reflexão final.

# **Parte I – Revisão Bibliográfica**

## Atividade Física

Segundo a Organização Mundial de Saúde, considera-se atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que exijam um gasto de energia.

Observou-se que a inatividade física é um quarto do fator de risco no que respeita à mortalidade mundial (6% das mortes registadas em todo o mundo). Estima-se ainda que a inatividade física é a causa principal (21% a 25%) dos cancros de mama e colon, e 27% dos casos de diabetes (O.M.S. 2013).

Um nível de atividade física regular nos adultos:

- Reduz o risco de hipertensão, cardiopatia coronária, acidente cardio vascular, diabetes, cancro de mama e colon, depressão.
- Melhora a saúde óssea e funcional
- É determinante para o gasto energético, portanto fundamental para o equilíbrio calórico e para o controlo de peso.

A atividade física não deve ser confundida com o exercício, pois este é uma variante da atividade física planificada, estruturada, repetitiva e realizada com um objetivo relacionado com o melhoramento ou manutenção de um ou mais componentes da amplitude física. A atividade física abrange o exercício, mas também outras atividades que utilizem movimento corporal como forma de trabalho. Aumentar o nível de atividade física é uma necessidade não só social, mas também individual.

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. A atividade física contribui consideravelmente para a economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento direto para saúde dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo (Jenovesi, 2004).

A atividade Física é toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura (Barata Themudo, 2003).

Um dos principais pilares de uma qualidade de vida saudável é a prática regular de exercícios físicos, porém de nada serve, passar meses sem praticar exercícios e logo depois ir a um ginásio e passar muito tempo dentro do mesmo. O importante é criar e desenvolver uma rotina para que o corpo seja constantemente estimulado pela prática regular de atividade física, atividade física em excesso pode ser tão prejudicial quanto a ausência da mesma.

Quando a atividade física obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão, tem tempo das sessões definido, e com uma dinâmica de cargas, então estamos a praticar atividade física estruturada. Na deslocação a um ginásio encontramos-nos a ir de encontro a um programa previamente definido, quer seja de

trabalho de força quer seja de uma atividade de grupo, então tudo isto são formas de atividade física programada.

*Tabela 1 - vantagens e limitações da atividade física espontânea e da estruturada (Barata Themudo, 2003).*

ATIVIDADE FÍSICA ESPONTANEA	ATIVIDADE FÍSICA ORGANIZADA
Está sempre à mão	Obriga a deslocações a locais próprios
Pode ser praticada todos os dias, várias vezes por dia	Implica maior investimento e tempo
Pode ser praticada com o que se tem vestido	Roupa ou equipamento próprio recomendável
Uma atividade ligeira e moderada, pelo que não possibilita os benefícios decorrentes de esforços mais intensos	Possibilita todos os graus de intensidade, pelo que permite trabalhar na intensidade mais aconselhada para cada pessoa
Mais difícil de controlar e quantificar o esforço	Mais fácil de controlar e quantificar o esforço
Não permite tanta vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes em risco	Permite maior vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes em risco
Permite trabalhar bem a componente aeróbica geral, mas torna-se difícil o trabalho da força muscular a qual necessita de material de treino próprio	Permite trabalhar bem quer a componente aeróbica geral, quer o trabalho de força muscular, pois o material de treino está disponível
Marcha, atividades da vida diária, em casa, no trabalho e diversões fisicamente ativas	Marcha acelerada, atividades de ginásio e academias, treino desportivo, treino militar, etc...
Ambas com muitos benefícios sobre a saúde	

## Atividade Física e Saúde

Analisando o perfil da Saúde em Portugal e segundo o Plano de Saúde Nacional (2013), a saúde em Portugal tem melhorado de forma consistente, nas últimas décadas.

Na última década (1999-2009) os índices de dependência dos idosos e de longevidade aumentaram, a taxa de crescimento natural passou a ser negativa. Esta inversão da pirâmide etária, quer pela base (que diminui), quer pelo topo (que aumenta), cria novos desafios ao nível da organização da sociedade em geral e do sistema de saúde em particular.

Outros determinantes relacionados com comportamentos de risco mostram uma melhoria, registando-se um decréscimo nos internamentos exclusivamente atribuíveis ao álcool e na mortalidade por acidentes laborais. No entanto, a mortalidade por doenças cardíacas e o suicídio antes dos 65 anos registaram, nos últimos anos, uma tendência crescente.

Matsudo & Matsudo (2000) dizem-nos que os principais benefícios para a saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspetos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Os efeitos metabólicos são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo.

Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Biddle & Mutrie, (2002) referem a existência de duas áreas de intervenção distintas no exercício físico: uma onde o exercício aparece como um produto final e se pretende analisar o comportamento, os motivos e as determinantes da adesão ao exercício, e uma outra que analisa o efeito do exercício sobre o estado físico e mental.



Figura 1 – Psicologia do Exercício e Saúde

## Motivação

A motivação é definida como sendo a direção e a intensidade do esforço. A direção refere-se a um indivíduo procurar, aproximar ou ser atraído a certas situações. Enquanto a intensidade se refere ao esforço que uma pessoa investe numa determinada situação. Referem também as três visões típicas da motivação como sendo: visão centrada no participante, visão centrada na situação e a visão interacional entre indivíduo e situação (Matsudo & Matsudo, 2000).

Não menos importantes são as teorias da motivação para a prática, que constituem:

- 1) Teoria de necessidade de realização, onde a visão interacional considera fatores pessoais e situacionais;
- 2) Teorias da atribuição, que se focaliza em como as pessoas explicam seus fracassos e sucessos;
- 3) Teoria das metas de realização que visa as metas de realização, percepção de capacidade e comportamento frente à realização;
- 4) Teoria da motivação para competência que relaciona às percepções de controlo dos atletas.

As teorias motivacionais destacam que um indivíduo pode ter, como fonte de suas ações, razões internas (intrínsecos) ou externas (extrínsecos). Os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos. Alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e à tarefa, incluindo-se aí diversas recompensas sociais e sinais de sucesso (Weinberg & Gould, 2001).

A motivação é caracterizada por uma energia, necessidade, desejo que regula a direção, intensidade e a persistência do comportamento e é dirigida a certos objetivos. O termo é usado para os estados e processos psicológicos e conscientes, hereditários e aprendidos que na linguagem comum são descritos pelos termos: afeto, motivo, desejo, necessidade, urgência, atitude, sentimento, interesse, vontade, etc. A motivação no desporto indica a vontade de agir em situações desportivas. Pode ser cognitiva (avaliações, expectativas) ou emocional (esperança, medos, felicidade, desapontamentos) e ocorre antes e depois da atividade desportiva (Barbanti, 2003).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la (Balbinotti & Capazzole, 2008).

O rápido crescimento do mercado do fitness veio responder às necessidades, desejos e expectativas da vida moderna. O desenvolvimento das sociedades e de novas tecnologias para nos facilitarem a vida trouxe outros problemas como: a falta de tempo, a vida stressante e uma alimentação desequilibrada.

Lira, (2000) comenta que as duas dimensões da motivação: intrínseca e extrínseca. “O primeiro refere-se ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação. O segundo refere-se ao uso de incentivos ou por valores de ordem social, relacional, afirmação, hierarquia, diferença”.

Quando uma pessoa se identifica com a importância da prática de atividade física voltada para saúde, ela terá maior vontade de fazer exercício físico, mas a prática continuará sendo instrumental (para melhoria da saúde) e não para o prazer e a satisfação que ela produz (Ryan & Deci, 2000).

Os ginásios existem desde o século passado quando o alemão, professor Attila, criou em 1867, em Bruxelas, uma instituição destinada ao ensino da cultura física com aparelhos. Novos estabelecimentos, onde se praticava atividades físicas em salas fechadas surgiram progressivamente na França e, posteriormente, nos Estados Unidos onde marcaram a época, principalmente com a atividade de halterofilismo. Os ginásios foram se espalhando por todos os continentes e são hoje uma presença marcante na sociedade (Antunes, 2009).

Tavares,(2003) diz que a compreensão do conceito de Imagem Corporal está vinculada ao significado dos termos imagens e corpo e que sua definição não é simplesmente uma questão de linguagem, tem uma dimensão muito maior, se pensarmos na subjetividade de cada indivíduo. As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da interação com o ambiente, assim sua autoimagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira, mas as necessidades de ordem social ofuscam as necessidades individuais. Somos então pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal da nossa cultura

Nestes espaços, mais de vigilância inter-corporal do que de interação social, a estética revela-se na sua aceção mais próxima do senso comum, como meio de atingir objetivos pessoais e reconhecimento social (Gumbrecht, 2006).

## Hipertrofia

Os programas de treino de resistência incluem um incremento da força, da resistência muscular local, da hipertrofia muscular local e da potência.

As avaliações qualitativas (Fleck, 1999, 2002) concluem que a maioria dos projetos de investigação demonstram que o modelo clássico de força e potência consegue maiores incrementos de força e potência máxima que os programas de treino de volume baixo (série única) e volume mais alto (de três a seis séries), sem variações, ou seja, mesmo número de séries e repetições por série durante todo o período do treino (Rhea & Alderman, 2004).

Um bom plano de desenvolvimento de força e potência não só leva a incrementos de força e potência maiores do que os modelos fixos, mas também, como indicam a maioria dos estudos, este tipo de treino consegue um aumento de massa muscular maior livre de gordura, o que indica mais hipertrofia muscular e uma maior diminuição de percentagem de gordura corporal que nos modelos de treino fixos (Fleck, 1999, 2002).

Muito se tem falado sobre o trabalho de Hipertrofia Muscular utilizando o Treino de Força (Musculação), porém, muitas vezes encontramos informações contraditórias (Kraemer et al., 2007).

A hipertrofia exige pesos elevados, contrações excêntricas e concêntricas, e volumes moderados de treino. A síntese proteica após o exercício atinge o máximo por volta das 24h após o exercício e volta ao normal entre as 36 e as 48 horas depois, isto explica a importância de não treinar o mesmo grupo muscular todos os dias. O músculo recebe um estímulo ao qual não está adaptado, o que acaba por gerar microlesões nas células musculares e miofibrilas. Em resposta a este estímulo, nosso corpo irá aumentar certas substâncias cicatrizantes no sarcoplasma (plasma das células musculares). Este processo de cicatrização, aumenta a síntese de proteínas contrácteis a níveis maiores que anteriormente. Portanto, os níveis de síntese acabam por aumentar a secção transversa do músculo-esquelético, dando-lhe um volume maior (Kraemer et al., 2007).

O treino de força para hipertrofia incrementa grandes aumentos de força. O número de séries por exercício deve ser entre 3 a 6 e a maioria das séries devem ficar entre as 8 e 12 repetições tendo a carga relativa entre 70-85% de 1RM, com poucas séries entre 1 e 6 repetições tendo uma carga relativa entre 85-100% de 1RM.

Quanto aos intervalos de descanso, devem ser entre 1 a 2 minutos, pois produzem maiores respostas agudas na hormona do crescimento e testosterona, sendo assim mais eficientes para o processo de hipertrofia do que intervalos maiores. As cargas utilizadas são sempre de moderadas e muito pesadas e de volume alto. Esta característica proporciona um aumento agudo maior de testosterona e hormona do crescimento do que programas com cargas altas e baixos volumes com intervalos longos entre séries.

Para praticantes avançados é recomendado cargas entre 70-100% de 1RM, de 3 a 6 séries por exercício e de 1-12 repetições por série, sendo que a maior parte do treino deve ser dedicado a repetições entre 6-12, e a menor parte entre 1 a 6 repetições.

Deve-se utilizar no treino tanto exercícios multiarticulares como uniarticulares. Ambos são eficazes para adquirir uma boa hipertrofia muscular. A recomendação é dar ênfase nos exercícios multiarticulares para aumentar a força muscular e capacidades de movimentos em cadeia cinética fechada (Zatsiorsky, 1995).

Os exercícios com pesos livres e os exercícios realizados em máquina produzem semelhantes aumentos de hipertrofia. Os exercícios com pesos livres desenvolvem melhor a coordenação intra e intermuscular, enquanto que os exercícios com máquina têm execução mais simples e são mais seguros para os principiantes. Assim sendo, para o treino avançado é recomendado uma ênfase maior na execução de exercícios com pesos livres e os realizados na máquina serem usados como complemento.

Quanto à velocidade das contrações:

Movimentos com elevada velocidade são menos estimulantes para a hipertrofia do que velocidades baixas e moderadas. Portanto, para efeitos de hipertrofia muscular, a recomendação é que velocidades moderadas/baixas sejam usadas por principiantes e atletas intermédios. Para o treino avançado é recomendado que se usem movimentos de velocidades baixas e moderadas (Kraemer & Ratamess, 2004).

Em relação à frequência de treino:

Por semana, deve-se avaliar vários fatores como o volume de treino, intensidade, seleção de exercícios, nível de condicionamento, capacidade de recuperação e o número de grupos musculares que vão ser exercitados por sessão.

Uma rotina parcial é um programa que incide mais sobre partes individuais do corpo ou grupos musculares em sessões de treino individuais. A frequência ótima de exercícios o nível de condição física e a capacidade que tem um grupo muscular de recuperar (Zatsiorsky, 1995).

Para praticantes iniciantes é recomendado o treino de 2 a 3 vezes por semana, com treino completo (todos os grupos musculares). Na evolução pode-se utilizar o treino dividido em duas partes, treinando 4 vezes por semana, sendo 2 vezes cada grupo muscular.

Para praticantes avançados é recomendado treinar de 4 a 6 vezes por semana, sendo cada grupo muscular trabalhado de 1 a 3 vezes por semana, dependendo do número de séries por sessão. Duas sessões curtas de treino por dia também pode ser um método utilizado (Rhea et al., 2003).

Formas de maximizar o treino de hipertrofia:

Para poder maximizar o treino de hipertrofia há certas metodologias que podemos implementar nos treinos acima referidos. Ao aplicar um programa de treino de hipertrofia com uma periodização variável é importante ter em conta toda a informação relativa aos princípios de especificidade, aumento progressivo da carga e frequência de treino, pois, o uso desta informação facilita o desempenho de um programa que responde aos objetivos específicos e as necessidades de treino de um desporto ou atividade, todos os programas, especialmente aqueles desenhados para atletas devem ter em conta diversos tipos de especificidade, por isso deve-se tomar em consideração a ação muscular, a amplitude do

movimento e a fonte de energia. Deve-se aplicar o princípio do aumento progressivo da carga de alguma forma quando se produzam avanços na preparação física durante a realização de um programa de treino para hipertrofia (Rhea et al., 2003).

## **Parte II – Contextualização do local de Estagio**

## Caraterização do meio envolvente

A Guarda é uma cidade portuguesa, capital do distrito a quem empresta o nome. Está localizada no centro interior de Portugal Continental, sendo que se insere na sub-região da Beira Interior Norte, integrada na Região Centro. No que à altitude diz respeito, a Guarda encontra-se localizada a 1056 metros de altura, os quais fazem dela uma das cidades mais altas do País e da Europa.

Quanto ao concelho da Guarda, este tem 701,28 km quadrados, no que concerne à sua área. Em termos de habitantes, o concelho da Guarda possui cerca de 42500, estando estes distribuídos por 42 freguesias rurais e uma urbana. O concelho faz parte da Comunidade Urbana das Beiras, da qual é a capital.

Em termos de acessibilidade, a situação geográfica da Guarda coloca a cidade na confluência de importantes eixos rodoviários nacionais, como a A23 e a A25, que ligam a Guarda aos principais polos urbanos do litoral do país e também ao estrangeiro, como é o caso de Salamanca. Existem contudo aspetos negativos, com destaque para alguns acessos rodoviários de traçado sinuoso devido, em grande parte, às características montanhosas da sua área geográfica.



Figura 2 - Mapa do Concelho da Guarda. Fonte: <http://capeiaarraiana.pt/2011/10/18/distrito-da-guarda-pode-perder-212-freguesias>:

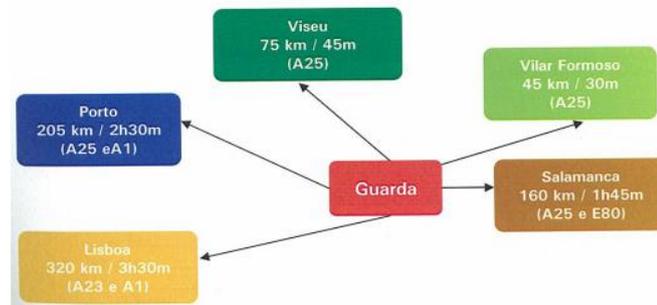


Figura 3 - Acessibilidade do Concelho da Guarda Fonte: [http://www.mun-guarda.pt/fotos2/Executivo/Outros/PE\\_Guarda.pdf](http://www.mun-guarda.pt/fotos2/Executivo/Outros/PE_Guarda.pdf)

A Guarda é vulgarmente apelidada de cidade dos cinco “Fs”: forte, farta, fria, fiel e formosa. Forte devido à sua colocação a nível geográfico, à torre do castelo e às muralhas, que simbolizam força; farta pela riqueza do vale do Mondego; a sua proximidade com a Serra da Estrela valeu-lhe o F de fria; já o F de fiel deve-se a Álvaro Gil Cabral, que ao recusar entregar as chaves da cidade; por fim o F de formosa foi atribuído à Guarda para salientar a sua beleza natural.

Esta cidade é também conhecida pela pureza do seu ar, sendo que em 2002 a Federação Europeia de Bioclimatismo distinguiu a Guarda como “primeira cidade bioclimática ibérica”.

A Guarda foi fundada a 27 de Novembro de 1199, através da carta de D. Sancho I, sendo que esse dia representa o seu feriado municipal nos dias de hoje. Os seus habitantes são intitulados guardenses ou egitanenses.



Figura 5 - Brasão da Guarda Fonte <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:GRD.png>:



Figura 4 - Sé Catedral da Guarda



Figura 6 - Estátua de D. Sancho I

(Adaptado de [http://www.mun-guarda.pt/fotos2/Executivo/Outros/PE\\_Guarda.pdf](http://www.mun-guarda.pt/fotos2/Executivo/Outros/PE_Guarda.pdf))

## Caraterização do local de estágio

O Ginásio Stadius entrou em funcionalidade no dia 1 de Junho de 2000 e situa-se na Avenida Bombeiros Voluntários Egitanenses no distrito/Concelho da Guarda.

Este Ginásio tem como objetivo proporcionar aos seus clientes o melhor conforto e assistência possível proporcionando-lhes uma vasta área de atividades na área do fitness. No que diz respeito a condições e profissionalismo dos responsáveis do Stadius Fitness Club este é um dos mais conceituados na cidade da Guarda.

O Stadius Fitness Club, abriu as suas portas na cidade da Guarda em Junho de 2000, com o passar dos anos e devido à afluência teve que se mudar para as instalações atuais, possui 600 m2 de espaço, repartido por:

- Sala de Musculação
- Sala de Atividades de Grupo
- Balneários Masculino / Feminino / Portadores de Deficiência Motora
- Sala de Avaliação Física
- Parque estacionamento Privado

Ao realizar a inscrição no Stadius todos os clientes têm direito a uma avaliação inicial e plano de treino personalizado.

### Horário do ginásio:

De segunda a sexta o horário de funcionamento da parte da manhã é das 9h30min às 12h30min, da parte da tarde é das 14h30min às 21h30min. Aos sábados das 9h30min às 13h. Domingos e feriados encerrados.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:00	ABS500	INFANTIL TAEKWONDO	ABS500	INFANTIL TAEKWONDO	ABS500
18:25	SPIN BLAZ	JUMP-IT	ZUMBA FITNESS	FIT PUMP	SPIN BLAZ
19:25	FIT PUMP	FIT COMBAT	extreme	FIT COMBAT	ZUMBA FITNESS
20:25	TAEKWONDO		TAEKWONDO		

Tabela 2- Horário do Ginásio

**Atividades praticadas:**

- Cardiofitness
- Musculação;
- Body Pump
- Fit Extreme
- ABS 500
- Spin-Byke
- Body Combat
- Zumba
- Taekwondo
- Jump-it

*Tabela 3 - Caracterização das Modalidades*

<b>Aula</b>	<b>Descrição</b>	<b>Duração</b>	<b>Trabalho Muscular</b>	<b>Trabalho aeróbico</b>	<b>Alongamentos</b>	<b>Intensidade</b>	<b>Dificuldade</b>
<b>Abs500</b>	Modalidade que visa o desenvolvimento ou manutenção da força e resistência.	50 Minutos	Tonifica o abdominal.	Maior resistência e força abdominal.	Todo o corpo	Difere com o número de carga.	Difere com cada pessoa
<b>Fit combat</b>	O <b>fit combat</b> é uma aula aeróbia que combina movimentos, socos, pontapés, joelhadas.	50 Minutos	Tonificar e fortalecer grupos muscular	Redução da pressão sanguínea, diminuição do colesterol, capacidade de trabalho aeróbio, aumento da função cardíaca	Pernas, braços, cintura, pescoço e mãos.	Difere conforme o ritmo.	Maior dificuldade com a combinação de movimentos.
<b>Fit pump</b>	Fit pump é a aula de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o seu corpo.	50 Minutos	Tonificação muscular	Melhorar a densidade óssea, melhora a resistência muscular, previne contra a osteoporose	Todo o corpo.	Difere com a quantidade de pesos.	Deriva conforme o peso.
<b>Jump-it</b>	Jump it, aula feita sobre um minitrampolim.	50 Minutos	Pernas e Glúteos.	Previne a osteoporose Melhora a resistência cardiovascular e a capacidade respiratória, diminui a pressão arterial.	Todo o corpo.	Diferentes níveis de dificuldade (ritmo da musica)	Dependo do ritmo da música
<b>Spin Bike</b>	É uma atividade física com trabalho cardiorrespiratório; é realizada em bicicletas estacionárias especialmente desenvolvidas para a modalidade.	50 Minutos	Tonificação muscular.	Aumento da capacidade cardiovascular	Pernas, braços, cintura e pescoço	Diferentes níveis de dificuldade (ritmo da musica)	Depende da carga.

<p><b>Taekwondo / Taekwondo infantil</b></p>	<p>É uma arte marcial que se originou num desporto de combate.</p>	<p>60 Minutos</p>	<p>Pernas, braços e tronco.</p>	<p>Melhor resistência cardiovascular</p>	<p>Todo o corpo.</p>	<p>Diferentes níveis de dificuldade (Difere conforme o cinturão)</p>	<p>————— —</p>
<p><b>Zumba</b></p>	<p>Zumba é uma aula de fitness dançada.</p>	<p>60 Minutos</p>	<p>Tonificar músculos de braços, abdômen, glúteos e coxas</p>	<p>Aumentar a densidade óssea, melhorar a mobilidade, a postura e a coordenação.</p>	<p>Todos os músculos.</p>	<p>Diversos níveis de intensidade</p>	<p>Dependo do ritmo da música</p>

### **Regras de utilização dos espaços:**

#### **Normas de higiene - por espaço**

1. Só é permitida a prática de desporto com equipamento adequado (roupa e calçado desportivos). Não é permitido o uso de calçado de verão (Ex: sandálias/ chinelos).
2. Os utentes deverão manter uma higiene corporal cuidada, a fim de evitar odores desagradáveis.
3. Não é permitido comer no interior das instalações do Stadius Fitness Club, exceto na zona do bar.
4. É expressamente proibido fumar no interior das instalações do Stadius Fitness Club.
5. Não é permitida a circulação, nas zonas húmidas e molhadas (duches e balneários), sem o uso de chinelos.

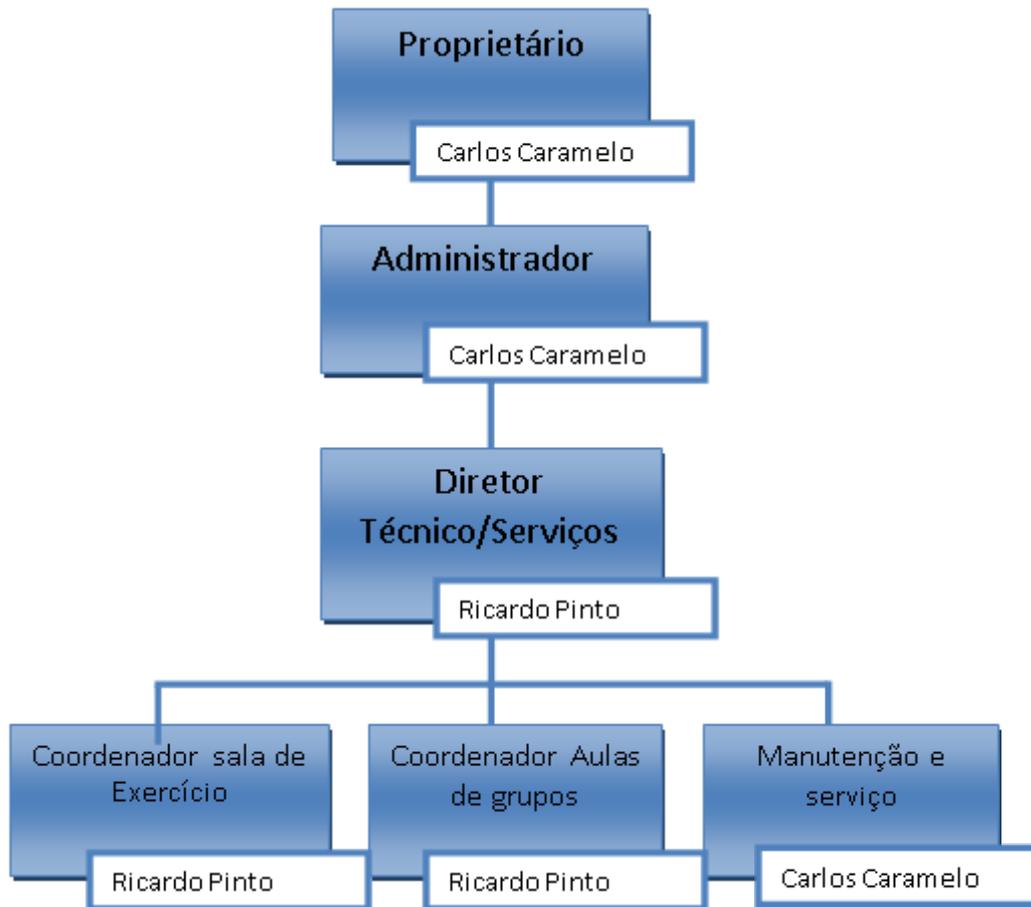
#### **Normas de segurança**

1. A administração não poderá ser responsabilizada por qualquer dano físico ou acidente resultante da imprevidência ou má utilização das instalações;
2. Os danos ou extravios causados em bens do Stadius Fitness Club, serão pagos por quem deles for responsável;
3. O Stadius Fitness Club poderá alterar os horários, atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos afixar em local visível tais pretensões com a devida antecedência.
4. Os sócios deverão ler, respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas nas diversas áreas e instalações do Stadius Fitness Club.
5. Ao Stadius Fitness Club não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas no exterior.

#### **Regras de utilização dos materiais**

1. A utilização de qualquer equipamento/máquina carece de consulta prévia do técnico responsável pela respetiva atividade.

**Organograma do Ginásio Stadius:**



*Tabela 4 - Organograma do Ginásio Stadius*

*Figura 7 - Logotipo*



**Recursos Materiais:**

Tabela 5 – Na seguinte tabela está referenciado o material disponível no ginásio, com a sua respetiva quantidade e função.

<b>Equipamento</b>		
Banco supino inclinado	1	Tonificação/musculação peitoral, ombros e braços
Banco supino plano	1	Desenvolvimento do peitoral e tríceps
Barra T	1	Definir tríceps e costas
Bicicleta Elíptica	1	Tonificação, melhorar o ritmo cardíaco.
Bicicleta Remo	1	Perder peso, tonificação muscular, fortalecer abdômen
Bicicletas	2	Desenvolver as pernas
Braços total	1	Tonificação/musculação total dos braços
Butterfly	1 (75kg - placas)	Desenvolver o peitoral, grande dorsal e redondo maior
Extensão de pernas	1 (75kg - placas)	Definir o interior das coxas
Flexão de pernas	1 (75kg - placas)	Definir o interior das coxas
Gêmeos de pé	1 (100kg -placas)	Tonificar/ aumento da massa muscular no gêmeos
Gêmeos sentados	1	Tonificar/ aumento da massa muscular no gêmeos
Glúteos	1 (56kg - placas)	Tonificação dos glúteos
Hack Squat	1 (106 kg -placas)	Força, resistência, musculação
Halter	15 Pares (6, 7,5, 10, 15,17.5,20,22.5,25,26,28,30,38,42,48.5)	Melhorar a coordenação motora
Jaula de Agachamento	1	Aumento da massa muscular e o aumento da força no corpo inteiro
Ombro total	1	Desenvolvimento dos musculos envolventes
Passadeiras	4	Controlar as frequências cardíacas, melhorar as articulações e fisioterapia (para quem regressa de uma lesão).
Pesos	114 (1kg – 10,2kg – 8,3kg – 14,4kg – 10,5kg – 12,10kg – 50,15kg - 10)	Aumentar a carga do aparelho
Pesos olímpicos	32 (1kg – 8,2,5kg – 8,5kg – 4,10kg – 4,15kg – 4,20 kg – 4)	Ter a carga adequado para cada máquina.
Prensa de peito	1	Definir tríceps e costas
Prensa inclinada (pernas)	1	Tonificação, musculação pernas, força e resistência.
Prensa ombro	1	Definir os músculos deltoide frontais e laterais
Pullover	1	Trabalha todos os músculos ao longo do tronco (peito, dorsal, braços, ombros)

<b>Puxador alto</b>	<b>1</b>	<b>Desenvolver o peitoral, grande dorsal e redondo maior</b>
<b>Remos sentados (costas)</b>	<b>1</b>	<b>Desenvolvimento do trapézio, deltoide, redondo maior e redondo menor</b>
<b>Supino inclinado (Máq.)</b>	<b>2</b>	<b>Tonificação/musculação peitoral, ombros e braços</b>

## **Parte III – Atividades desenvolvidas**

## **Objetivos**

O Estágio Curricular tem o objetivo de proporcionar aos alunos uma situação idêntica àquela que vai ser encontrada no mercado de trabalho. Assim, torna-se fundamental definir objetivos a serem concretizados pelo aluno estagiário, no sentido deste poder adquirir o máximo de competência, experiência profissional e conhecimentos que dele advêm.

### **Objetivos Gerais**

Os objetivos gerais do meu estágio passam por:

- Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a minha formação acadêmica;
- Adquirir novos conhecimentos e experiências nas diversas áreas (aulas de grupo, ginásio de musculação e cardiofitness);
- Adquirir novos conhecimentos através da prática;
- Promover a atividade física junto de um público alvo;
- Interagir com vários tipos de população e enriquecer a nível social.

### **Objetivos Específicos**

- Saber elaborar um plano de aula (Spin-Byke e Body-Pump);
- Saber corrigir movimentos/más posturas na realização de exercícios de musculação e cardiofitness;
- Saber e como transmitir feedbacks durante uma aula e na sala de musculação;
- Saber realizar avaliação de utentes;
- Saber escolher a metodologia de treino mais adequada para o cliente;
- Atingir uma certa autonomia;
- Ter uma postura dinâmica.

## Plano de Estágio

### Horas de estágio

O estágio teve início em Outubro de 2013 e decorreu praticamente todas as semanas até Julho de 2014, com uma duração total de 12 horas semanais, sendo realizados todas as Quartas, Quintas e Sextas-feiras. No total foram realizadas 800 horas de estágio durante os dois semestres letivos.

Tabela 6 - Horário de Estágio

<b>Quartas-feiras</b>	<b>Quintas-feiras</b>	<b>Sextas-feiras</b>
<b>17h – 21h</b>	<b>17h – 21h</b>	<b>17h – 21h</b>

Inicialmente e em conjunto com o meu orientador de estágio (Carlos Caramelo) foi elaborado o seguinte plano de atividades para serem realizadas no meu estágio curricular que assentam nos seguintes pontos (Anexo 1):

- Acompanhamento e prescrição do exercício na sala de exercício/musculação;
- Acompanhamento e monitorização das avaliações no gabinete de avaliação e prescrição do exercício físico;
- Acompanhamento e realização das aulas de grupo;
- Acompanhamento, planeamento e operacionalização de atividades enquadradas no plano anual de atividades da instituição.

Especificamente tive pontos que passaram por:

- Auxiliar qualquer cliente que necessitasse de ajuda na realização dos exercícios;
- Auxiliar os clientes com o material nas aulas de grupo.

## **Atividades Desenvolvidas**

As atividades desenvolvidas durante o estágio curricular, em virtude dos horários estipulados pelo orientador na entidade acolhedora foram designadamente, Spin-Byke, Body Pump e monitor na sala de musculação.

## **Ginásio de musculação**

### **Fase da observação/adaptação:**

Como referi anteriormente o meu estágio teve início dia 1 Outubro e terminou dia 15 de julho. Nos primeiros dois meses limitei-me a realizar a primeira parte do estágio que é a parte da observação/adaptação. Neste período executei funções como por exemplo:

- Conviver com os clientes;
- Realizar uma análise acerca do tipo de clientes que frequenta o ginásio;
- Participação nas aulas de grupo de Body Pump e Spin-Byke;
- Adaptação a funcionalidades de todo o tipo de máquinas existentes na sala de musculação.

### **Fase da cooperação:**

Passados estes dois meses, e no decorrer dos próximos três meses, foi-me proposto pelo meu supervisor (Carlos Caramelo) uma participação mais ativa nas atividades a realizar (segunda parte do estágio/fase da cooperação). Nesta parte já foi exigida grande maioria dos conhecimentos que adquiri durante a licenciatura. São exemplos algumas das atividades nesta fase:

- Auxílio aos clientes durante as suas sessões de treino tendo estes ou não planos de treino elaborados previamente pelos monitores do ginásio;
- Realização de avaliações em conjunto com o orientador;
- Elaboração e atribuição de planos de treino em conjunto com o orientador.
- Auxílio na reparação e manutenção do bom funcionamento de todas as máquinas existentes na sala de musculação e cardiofitness pois o bem-estar do cliente vem sempre em primeiro lugar;
- Transmitir sempre motivação ao cliente para este se sentir nas melhores condições possíveis;
- Realização de algumas aulas de Spin-Byke em conjunto com o meu supervisor;
- Participação nas aulas de Body Pump.

Apesar de me sentir perfeitamente confiante em relação as minhas capacidades físicas naquela altura, no momento em que me coloquei ao lado do meu supervisor para realizar a primeira aula, e estar a frente de todas aquelas pessoas causou-me receio de fracassar, mas rapidamente percebi que não estava abaixo do esperado.

Desde início, apesar de ter mais preferência pela área da musculação, acabei por gostar da mesma forma das aulas de grupo, pois tinha uma ideia muito errada das aulas de grupo que acabei por ultrapassar com o tempo e ajuda do supervisor. Acabei por adorar das aulas de grupo, principalmente as aulas de Spin-Byke. Na sala de musculação, para poder realizar um trabalho preciso e contínuo era necessário que os clientes fossem assíduos para poder acompanhar a sua evolução tanto em termos de força como em termos de hipertrofia ou perda de peso, o que na maioria dos casos isso não acontecia, pois, pratica-se muito o chamado “objetivo Verão” então muitos clientes limitavam-se a frequentar o ginásio um ou dois meses antes das épocas festivas.

### **Fase autónoma:**

Na terceira e última parte do estágio, fase autónoma, (nos últimos quatro meses) foi-me dada total autonomia no que no que concerne à realização das minhas tarefas. Nesta fase as minhas tarefas incidiam em:

- Orientação dos clientes numa fase inicial na sala de musculação, para ambientação de máquinas;
- Elaboração de avaliações a clientes;
- Realização e execução de planos de treino para qualquer cliente que o solicitasse (homem ou mulher de qualquer idade);
- Acompanhamento e orientação desses mesmos clientes;
- Motivar os clientes.
- Elaboração de aulas de spin-byke;
- Orientar varias aulas de spin-byke.

Para a realização dos planos de treino utilizei metodologias de processo de treino que promovem ao cliente a maior satisfação possível consoante os seus objetivos referidos na avaliação. Como a maioria dos clientes que orientei eram iniciantes na prática de musculação optei por elaborar planos de treino com exercícios o mais adequados possíveis de modo a que estes clientes pudessem chegar ao objetivo da melhor forma possível, para isso eles passavam por vários planos sendo o primeiro de iniciação, o segundo plano de intensidade moderada e depois seguiria dependendo do pedido do cliente, se queria perder massa gorda, hipertrofiar os músculos...

Tendo em conta também que fui responsável por alguns clientes e observei a sua evolução, o que os deixou muito contentes por terem chegado ao seu objetivo inicial, e a mim também, pois senti-me com o dever cumprido, chegando mesmo estes clientes a agradecerem-me.

## Aulas de grupo

As aulas de grupo, como referi a cima, as que tive mais ligação foram as aulas de Body Pump e Spin-Byke, sendo que de Body Pump não consegui orientar aulas de forma autónoma, foi onde senti mais dificuldade neste estágio.

Em relação as aulas de Spin-Byke consegui superar os meus objetivos pois de início pensava que nunca iria conseguir realizar e orientar uma aula que fosse, acabando por conseguir, muito com a ajuda do meu orientador, aprendi bastante, até mesmo estar a frente de muita gente e sentir-me à vontade. Acabei por elaborar diversos planos de aulas e leciona-las também, de certa forma fui ganhando cada vez mais interesse por estas aulas.

Com a ajuda da Professora Bernardete Jorge e o supervisor Carlos Caramelo consegui orientar uma aula para os meus colegas de curso, na altura do 2º ano, o que foi um sucesso, e para mim foi uma experiencia muito boa, não só porque tinha colegas como alunos, mas porque tinha os dois orientadores a observar a minha aula.



Figura 9 - Foto Aula de Spin-Byke



Figura 8 - Foto Aula de Spin-Byke



Figura 10 - Foto Aula de Spin-Byke

## **Caracterização das atividades desenvolvidas**

**Cardiofitness** - como o nome indica, é o fitness, ou seja a condição física do cardio, e consiste no trabalho aeróbico efetuado em aparelhos designados por ergómetros. O cardiofitness procura reproduzir as atividades aeróbicas de exterior tal como correr, andar de bicicleta, remar ou mesmo simular o ski de fundo (Barata Themudo, 2003).

Vantagens do cardiofitness:

- Permite medição constante da frequência cardíaca;
- Permite calcular aproximadamente o gasto calórico nas atividades praticadas;
- Permite a presença de instrutores para uma supervisão;
- A sua prática não está condicionada pelos fatores climatéricos.

**Musculação** – Exercícios realizados utilizando resistências adicionais tais como halteres ou máquinas de musculação, o treino de força serve para aumentar a força geral, melhorar a saúde cardiovascular e na prevenção da osteoporose (Garganta & Prista, 2003).

Vantagens da Musculação:

- Aumentar o tónus muscular;
- Auxilia a obter uma postura correta;
- Aumento de força;
- Bom complemento para outras atividades desportivas e do dia-a-dia.

**Body Pump** - é um programa de treino de exercícios resistidos realizados com barras e discos utilizando os princípios do treino com pesos livres, modificado para o ambiente de treino em grupo. A sua principal característica é o trabalho de resistência muscular localizada com um alto volume de repetições em cada exercício.

Aula que vai solicitar o gasto de gordura, ganhar força e produzir rapidamente uma estrutura muscular magra (Les Mills™).

Vantagens do Body Pump:

- Melhora a força;
- Melhorar seu condicionamento físico geral;
- Forma e tonifica os músculos;
- Protege os ossos e articulações de lesões.

**Spin-Byke** – Vulgarmente chamado de Spinning, RPM, Top Ride, entre outros é um programa de treino cardiovascular, sem competição, que respeita individualidade de aptidão física, praticado sobre uma bicicleta estática. A chave do programa é encarar-se, vivenciando pensamento, sentimentos e emoções, através de 45 minutos de concentração de cada aula (Les Mills™).

Vantagens do Spin-Byke:

- Aumentar a sua aptidão cardiovascular;
- Queimar calorias;
- Tonificar e modelar os membros inferiores;
- Aumentar a força nas pernas e resistência muscular;
- Queimar até 600 calorias em uma estrutura normal de 50 minutos;
- Liberar endorfinas para uma motivação natural.

## **Parte IV – Avaliação do Processo**

## **Articulação dos conhecimentos teóricos com a prática**

No decorrer da minha licenciatura estive inserido em unidades curriculares onde adquiri conhecimentos que se vieram a revelar muito úteis para melhor desempenhar as minhas funções de estagiário no Ginásio Stadius.

Através da unidade curricular Psicologia do Desenvolvimento fiquei ciente das diferentes fases de desenvolvimento humano, pois lidei com vários escalões etários, e é sempre bom saber o período/idade que os clientes estavam a atravessar, tornando-se mais fácil lidar, relacionar-me com eles, e adaptar-lhe um plano de treino mais indicado.

A unidade curricular Anatomofisiologia, como o nome indica é o estudo da anatomia e fisiologia, foi bastante importante para o estágio pelo facto de estudar os vários músculos e ossos do corpo humano e a sua fisiologia.

Na unidade curricular Biomecânica, foi relevante devido ao facto de ser o estudo da mecânica e os aspetos físicos e biofísicos das articulações, dos ossos e dos tecidos do corpo.

Em relação à unidade curricular de Desenvolvimento Motor e Análise da Motricidade, foi importante pois entre muitos outros temas desenvolvidos na unidade curricular um deles por exemplo foi analisar indivíduos Endomorfos, Mesomorfos e Ectomorfos, sendo importante saber com que tipo de cliente lidamos.

A unidade curricular Fisiologia do Exercício Físico, também foi muito importante pois esta unidade curricular estuda resumidamente, como o corpo humano reage ao exercício físico, pois temos que saber os limites dos clientes visto que não existem 2 clientes iguais.

Em relação à unidade curricular Condição Física foi importante também, porque abordava temas de musculação e temas relacionados com as aulas de grupo, vindo-se a verificar que foi das mais importantes estando diretamente ligado com o meu estágio.

A abordagem aos princípios de treino na unidade curricular Fundamentos do Treino Desportivo também se revelou bastante proveitosa. Esses princípios podem ser classificados como biológicos, metodológicos e pedagógicos, sendo que foram sempre tidos em consideração no momento em que planificava os exercícios a pôr em prática no plano de treino.

A unidade curricular Treino Desportivo, mais concretamente o tema da planificação de planos de treino de desportos individuais que aborda o tema de planeamento de um treino perante os objetivos que nos são entregues pelo cliente. Este tema está em tudo relacionado com o meu estágio sendo que me ajudou imenso e tornou-me um individuo mais preparado nesta área.

Na unidade curricular Aprendizagem e Controlo Motor foram abordados diversos temas relacionados com o meu estágio, como o próprio nome da unidade curricular diz, controlo motor, ajudou-me a perceber como criamos movimento e tudo o que é

responsável para que o movimento seja realizado. A abordagem á atenção também foi importante, pois os clientes com quem trabalhei por vezes tinham falta de atenção principalmente com os mais novos, tornando-se essencial encontrar meios que nos permitam manter a atenção ao máximo dos clientes.

Outra das unidades curriculares que se revelou importante para o meu desempenho como instrutor foi a unidade curricular Planificação e Avaliação da Atividade Física. Fiquei a saber mais acerca da avaliação física pois estava sujeito a fazer muitas avaliações aos vários clientes, e a parte da planificação também teve importância pois tinha que planificar vários treinos.

Na unidade curricular Traumatologia e Socorrismo adquiri competências que poderiam ter sido úteis no decorrer do estágio, pois fiquei ciente dos procedimentos a adotar no caso de vários tipos de lesões. Felizmente não foi necessário colocar em prática os meus conhecimentos nessa área durante o estágio.

Na unidade curricular Pedagogia do Desporto adquiri competências no que aos estilos de ensino diz respeito, e dos feedbacks que são muito importantes na minha área de estágio.

A unidade curricular Psicologia do Desporto e do Exercício Físico proporcionou-me o alargamento dos meus conhecimentos em conceitos fundamentais, tais como a motivação, pois manter um cliente sempre motivado é um bom caminho para que ele atinja os seus objetivos, entre outros temas que se revelaram também importantes como por exemplo os processos comunicacionais e a liderança.

A unidade curricular Saúde, Nutrição e Desporto também se revelou muito importante pois na área onde estava estagiar para se atingir objetivos a nutrição do cliente é importantíssima.

## Análise Crítica

É com muito orgulho e entusiasmo que chego á reta final da licenciatura em Desporto. O estágio pedagógico é o culminar de todos os anos de aprendizagem e torna-se fundamental no processo de evolução de futuro profissional da área desportiva, pois trata-se de um processo exigente e supervisionado.

Em primeiro lugar gostaria de salientar o empenho e dedicação de todos os docentes e auxiliares da ESECD (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto) em ajudarem os alunos da escola a atingir os seus sonhos e objetivos sempre que foram solicitados para qualquer dúvida ou problema que se encontrasse no seu caminho. O facto de esta escola obedecer a tamanha dedicação e esforço por parte dos professores e auxiliares envolventes permitiu-me adquirir conhecimentos que me foram muito úteis nesta última fase tão importante da licenciatura que é o Estágio.

A minha receção no ginásio Stadius ocorreu da melhor forma possível, embora nunca tinha tido contacto com o ginásio fui recebido de braços abertos tanto pelos instrutores como pelos clientes, são pessoas muito simpáticas e sempre dispostos a ajudar.

Embora me tenha familiarizado com o ginásio muito depressa nos primeiros 2 meses, as circunstancias em que me encontrava eram bastante diferentes das que estava habituado, pois esta foi a primeira experiencia profissional na área, e tinha em mim a responsabilidade do bom funcionamento deste ginásio acolhendo e orientando os seus clientes.

Neste âmbito, e falando naquelas que foram as áreas a que me dediquei seriamente durante o estágio curricular (fitness, musculação, saúde e bem-estar) diga-se que o “choque” quando me foi pedido a elaboração da primeira avaliação, do primeiro plano de treino, da primeira orientação etc... ou seja tem que haver uma primeira vez para tudo e as primeiras experiencias são sempre encaradas de forma diferente de certa forma marcantes, pois apesar de me sentir perfeitamente confiante com as minhas capacidades caiu sobre mim a responsabilidade de por os meus conhecimentos em prática e fazer atingir os objetivos do cliente da melhor forma possível.

No que diz respeito às aulas de grupo o problema ainda foi maior, pois a minha experiência em termos de coordenação dos tempos no caso do Body-Pump era pouca mas sempre com o auxílio e motivação do meu supervisor de estágio, Dr. Carlos Caramelo, comecei a encarar as aulas de Pump de uma forma diferente e a obter mais experiencia. Já no que toca as aulas de Spin-Byke superei-me a mim mesmo pois também não tinha muita experiencia de início, mas com a ajuda e muita motivação por parte do meu supervisor consegui tornar-me autónomo neste tipo de aulas, inclusive consegui orientar várias aulas ao longo do estágio, incluindo aos meus colegas de curso do 2º ano, com a presença dos meus orientadores, foi uma experiencia gratificante.

Relativamente à responsabilidade, foi também demonstrada na ajuda prestada aos clientes com maiores dificuldades nos diferentes exercícios. Também procurei, ter sempre uma postura correta em relação as várias tarefas para mim propostas, incluindo ajudar os

meus colegas estagiários, apesar da minha ainda pouca experiência, fazendo, no entanto, jus ao princípio de que toda a ajuda é importante, com o particular destaque e relevância em atividades que envolvam um número muito elevado de clientes e de recursos.

Acompanha-me a plena consciência que o Estágio Curricular foi fundamental na minha formação, quer profissional, quer pessoal, nele tendo aprendido não só novos conhecimentos e competências, como colocar em prática e num contexto real os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica, experiência e experimentação, que serão muito úteis no futuro.

Posto isto posso afirmar que o Estágio Curricular no Ginásio Stadius excedeu as minhas expectativas iniciais, pois os instrutores puseram-me sempre à vontade e deram-me grande liberdade para colocar as minhas ideias em prática. A nível de aquisição de competências, acabo sem dúvida com melhores capacidades de comunicação, com melhores métodos para motivar os clientes e com melhores capacidades de orientação, aspetos essenciais para qualquer instrutor de fitness. Além disso cresci como homem no decorrer deste processo, pois era visto como um exemplo para os clientes que, quando me viam na rua ou num café dirigiam-se a mim e diziam: “olha o meu instrutor”. E por ser visto como exemplo tive de adotar comportamentos corretos, o que sem dúvida me fez refletir sobre muitas coisas e alterar alguns comportamentos para outros que um instrutor/professor deve adotar.

No final do estágio foi-me proposto continuar a trabalhar no ginásio Stadius como instrutor, o que mostra que o meu trabalho foi valorizado e reconhecido por parte do proprietário Carlos Caramelo o que me deixou com uma alegria enorme.

## Conclusão

A elaboração deste relatório marca o final de uma das etapas mais importantes das nossas vidas. Foi uma licenciatura recheada de aspetos positivos que se traduzem nos conhecimentos adquiridos, na boa formação, e nas amizades realizadas ao longo destes 3 anos.

Sabe-se que nada na vida é perfeito, mas o objetivo é sempre melhorar e tentar chegar à perfeição. Contudo, deve dar-se sempre o melhor e oferecer um bem-haja àqueles que nos acompanharam todos os dias.

O Estágio Curricular foi deveras enriquecedor, na medida em que me deu a possibilidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos nas unidades curriculares lecionadas no IPG.

No decorrer do estágio tive a oportunidade de orientar planos de treino, primeiramente auxiliando os outros instrutores e posteriormente de forma autónoma. Assim como nas aulas de grupo, primeiro observando as aulas, depois participando nelas, de seguida orientando a aula com o meu supervisor e por último orientando a aula de forma autónoma.

Também tenho de destacar o facto de ter conseguido atingir os objetivos gerais e específicos que me propus realizar ao longo deste processo. Existindo apenas um fator menos positivo, que foi o facto de não ter conseguido orientar de forma autónoma uma aula de Body-Pump. Em relação ao resto atingi, como já tinha dito os meus objetivos e ultrapassei-os de certa forma.

Ao finalizar este relatório olho e deparo-me que estes três anos passaram a correr e muitas foram as experiências, os conhecimentos que nos fizeram sentir próximos do mercado de trabalho. No decorrer deste estágio curricular desenvolvi atividades que me permitiram ao longo do tempo corrigir erros, aprender com eles, fazendo de mim um melhor profissional.

Termino esta etapa com a sensação de dever cumprido e com a certeza de que estou preparado para enfrentar profissionalmente desafios como este ou semelhantes na área de desportos de academia. Foi de sem dúvida uma mais-valia para a nossa formação, certamente nos tornou pessoas mais maduras, mais consciencializadas e mais profissionais.

## Bibliografia

- ACSM - American College of Sports Medicine. (2013, 06). Retrieved 06 13, 2013, from ACSM: <http://greatist.com/fitness/acsm-releases-new-exercise-guidelines>
- IDP Instituto Desporto Portugal. (2013, 06 20). Retrieved 06 15, 2013, from Idesporto: <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/doc120.pdf>
- OMS- Organização Mundial de Saúde . (2013, 06). Retrieved 06 20, 2013, from OMS: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Plano Nacional de Saúde 2012-2016. (2013, 06 10). Retrieved 06 10, 2013, from <http://pns.dgs.pt/>: <http://pns.dgs.pt/>
- Antunes, A. (2009). Webartigos. Retrieved 06 15, 2013, from Webartigos: [www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648](http://www.webartigos.com/artigos/academias-de-ginastica-e-musculacao/29648)
- Balbinotti, M. A., & Capazzole, C. (2008). Motivação a prática regular de atividade física: um estudo de exploratório com praticantes de academia de ginástica. São Paulo: Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.
- Barata Themudo, J. (2003). Mexa-se Pela Sua Saúde. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Barbanti, V. (2003). Dicionário da Educação Física e do desporto, 2ª Edição. São Paulo: Editora Manole.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2002). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions. Roudledge.
- Garganta, R., & Prista, A. (2003). Musculação: Uma abordagem dirtigida para as questões de saúde e bem estar. Lisboa: Manz Produções.
- Gumbrecht, H. (2006). In praise of athletic beauty. Londres: The Belnap Press - Harvard University.
- Jenovesi, J. (2004). Evolução no nível de atividade física de estudantes. Brasília: Revista Brasileira de Ciência e Movimento.
- Lira, L. (2000). Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas. Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio.
- Matsudo, S., & Matsudo, V. (2000). Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e Tratamento.
- Pires, G. (2003). Gestão do Desporto - Desenvolvimento Organizacional. Porto: APOGESD.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Motivações intreinsecas e exttrinsecas "Psicologia da Educação". New York.
- Tavares, M. (2003). Imagem Corporal : Conceito e Desenvolvimento. São Paulo: Manole.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artmed.

## **Anexos**

# Anexo 1

## Plano de Estágio

	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP.004.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
Estudante: <u>Ricardo Jorge Inácio</u>		N.º <u>5007599</u>
Docente orientador(a): _____		
Supervisor(a): <u>Carlos Carameu</u>		
<b>2. PLANO DE ESTÁGIO</b>		
<p>O Estágio Curricular que vou realizar assenta nos seguintes pontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompanhamento e prescrição do exercício na Sala de exercício;</li> <li>- Acompanhamento e realização de avaliações no gabinete de Avaliação e Prescrição do Estágio Técnico;</li> <li>- Acompanhamento e realização de aulas de grupo;</li> <li>- Acompanhamento, planeamento e operacionalização de atividades enquadradas no plano anual de atividades.</li> </ul>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante <u>13112013</u> <small>D D M M A A A A</small> <u>Ricardo Inácio</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) <u>31072014</u> <small>D M M A A A A</small> <u>[Assinatura]</u> (assinatura)	O(A) Supervisor(a) <u>13112013</u> <small>D D M M A A A A</small> <u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2  
Exemplo de Plano de Treino

STADIUS FITNESS CLUB - PROGRAMA DE TREINO																			
NOME								IDADE				DATA INÍCIO				DATA FIM			
												___ / ___ / ___				___ / ___ / ___			
ASSIDUIDADE								ASSIDUIDADE								OBJETIVOS			
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	RESITÊNCIA CV REDUZIR PESO FORÇA MUSCULAR REDUZIR STRESS			
9	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	16				
17	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	24				
25	26	27	28	29	30	31		25	26	27	28	29	30	31					
TREINO CARDIO VASCULAR																			
EQUIPAMENTO				DURAÇÃO				PROGRAMA				VELOCIDADE							
Aquecimento				15'								Moderado							
FIM				20'								Intenso							
TREINO RESITENCIA MUSCULAR																			
EXERCICIO				Nº	SERIES	REPS	PROGRESSÃO				OBSERVAÇÕES								
1º Treino																			
Peito supino Máq.					3	15													
Peito Peck Deck					3	15													
Bícepe Halter					3	15													
Bícepe Puxador					3	15													
Agachamento bola					3	20													
Pernas flexor de pé					3	15													
Gêmeos Sentado					3	15													
Glúteos Máq.					3	15													
Trícepe puxador					3	15													
ABS					3	20													
2º Treino																			
Costas pux. Nuca					3	15													
Costas D4					3	15													
Trícepe puxador					3	15													
Ombros elev. Lateral					3	15													
Adutores/Abdutores					3	15													
Pernas flexor deitada					3	15													
Pernas ext. Máq.					3	15													
Glúteos Chão					3	20													
Lombares					3	20													
ABS					3	20													
AULAS RECOMENDADAS:																			

Anexo 3  
Exemplo de Ficha de Avaliação

