



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Susana Pereira Terras

julho | 2015

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



RELATÓRIO DE ESTÁGIO
LICENCIATURA EM DESPORTO

SUSANA PEREIRA TERRAS

2015

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 Curricular do Curso de Desporto.

Coordenador na ESECD: Mestre Jorge Casanova

Tutor no Local de Estágio: Carlos Caramelo Licenciado em Desporto

2015

Ficha de Identificação

- **Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto:**
 - Diretor da ESECD:** Prof. Doutor Pedro Tadeu
 - Diretor de Curso de Desporto:** Prof^a. Doutora Carolina Vila-Chã
 - Coordenador na ESECD:** Mestre Jorge Casanova

- **Identificação do coordenador na ESECD:**
 - Nome:** Mestre Jorge Casanova

- **Aluno Estagiário:**
 - Discente:** Susana Pereira Terras
 - Número de Aluno:** 5007851
 - Grau de Obtenção:** Licenciatura em Desporto

- **Local de Estágio:**
 - Instituição Recetora:** Stadius Fitness Club
 - 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:**
 - Nome:** Carlos Miguel Lourenço Caramelo
 - Cargo/função:** Proprietário e Diretor técnico
 - Habilitações académicas:** Licenciatura em Desporto

- **Período de Estágio:**
 - Início do Estágio:** 9 Outubro de 2014
 - Fim do estágio:** 11 de Junho de 2015
 - Total de horas:** 446

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:

Ao meu coordenador de estágio, o Professor Jorge Casanova que acedeu sempre às minhas solicitações de ajuda e esteve sempre disponível para reuniões e para me dar conselhos;

Ao Orientador Carlos Caramelo o facto de ter desempenhado o papel de meu orientador na instituição, mostrando-se sempre disponível para esclarecer as minhas dúvidas;

Aos instrutores Ricardo Pinto e Ricardo Inácio e a todos os clientes com quem trabalhei diretamente no Ginásio Stadius, pela hospitalidade com que fui recebida, pelo conhecimento que me transmitiram e pela amizade.

Aos meus pais, pois sem eles seria impossível sustentar estes três anos de licenciatura. Quero agradecer também pela educação que me incutiram e pelo encorajamento nos momentos mais difíceis;

A todos os meus colegas de turma pela amizade, companheirismo e pelos bons momentos;

E por fim a todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pelos conhecimentos que me transmitiram, principalmente aos Professores do Curso de Desporto.

Resumo

A unidade curricular “Estágio curricular” está inserida no terceiro ano da Licenciatura em Desporto. Nesta é esperado dos alunos uma grande competência nas tarefas a realizar na mesma. O estágio teve lugar no ginásio Stadius situado na cidade da Guarda durante o período de 9 de Outubro a 11 de Junho de 2014/2015.

Este estágio em “Exercício e Bem-Estar” abrangeu a área do fitness, mais precisamente as aulas de grupo e a sala de musculação.

A elaboração deste relatório tem por objetivo refletir detalhadamente sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo e analisar, de forma aprofundada, todos os pormenores deste percurso.

Para todo este trabalho as temáticas assimiladas durante a minha formação foram essenciais, quer na forma de interagir com os clientes, quer nas adaptações de materiais e equipamentos, bem como nos conselhos que dei relativos à segurança, essenciais à prática das diversas atividades, para tal as unidades curriculares de Pedagogia, Prescrição de exercício físico e Desportos de academia foram essenciais.

As atividades realizadas efetivamente no estágio foram, essencialmente, acompanhar os clientes na sala de musculação através da elaboração de planos de treino, correções técnicas, arrumação de material. Relativamente às aulas de grupo, planear e lecionar as mesmas foi a minha principal.

Palavras-Chave: Estágio, Fitness, Aulas de Grupo, Sala de musculação

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Lista de abreviaturas.....	X
Introdução.....	1
PARTE I- CARATERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA ..	3
1-Caraterização Global.....	4
1.1-Caraterização física do espaço.....	4
1.2-Normas de higiene.....	5
1.3-Normas de segurança.....	5
1.4-Regras de utilização dos materiais.....	6
1.5-Recursos humanos/ organograma.....	6
1.6-Recursos materiais.....	6
PARTE II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO	8
1-Objetivos.....	9
1.1-Objetivos do estágio (adaptado de GFUC 2014/2015).....	9
1.2-Objetivos da instituição para o aluno estagiário:.....	10
1.3-Objetivos pessoais:.....	11
2-Planificação anual.....	11
3-Horas de estágio.....	12
PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	13
1-Atividade Física.....	14
2-Benefícios da prática regular de atividade física.....	15
3-As atividades desenvolvidas durante o estágio curricular.....	16

3.1-Na sala de musculação:.....	16
3.2-Aulas de grupo:.....	18
3.3-Outros serviços:	21
3.4-Formações:.....	21
3.5-Outros trabalhos:.....	21
3.6-Projetos de estágio:	21
Reflexão final	26
1-Reflexão referente ao tempo total de estágio	27
2-Auto avaliação	28
Referências bibliográficas	31
Anexos	33
Anexo1- Convenção de estágio	34
Anexo2- Plano individual de estágio	36
Anexo3- Inventário do equipamento da sala de musculação.....	37
Anexo4- Inventário de equipamento sala de aulas de grupo	38
Anexo5- Plano de treino de adaptação para a sala de musculação	39
Anexo6- Certificado de participação no “4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia de Desporto”.....	40
Anexo7- Certificado de participação na “CIDESD- International Exercise and Sports Performance”	41

Índice de Figuras

Figura1- Sala de musculação.....	4
Figura2- Sala de aulas de grupo	4
Figura 3- Recepção.....	4
Figura 4- Parque privado	4
Figura 5- Balneários	5
Figura 6- Sala de avaliações	5
Figura 7- Organigrama dos recursos humanos	6
Figura 8- Logotipo.....	7
Figura 9- Theoretical repetition maximum.....	22
Figura 10- Coreografydance.....	22
Figura11- Circuito Dasy	23
Figura12- Competição de cross training.....	23

Índice de Tabelas

Tabela1- Áreas e fases de intervenção.....	Erro! Marcador não definido.
Tabela2- Planificação dos conteúdos a trabalhar ao longo do estágio	11
Tabela 3- Horário de Estágio	12
Tabela 4- Observação final do registo semanal de estágio.....	12
Tabela 5 - Vantagens e limitações da atividade física estruturada/ organizada (Barata Themundo, 2003)	14
Tabela 6- Média do número de alunos que frequentaram as aulas da circuito Dasy....	19
Tabela 7- 1º Plano de aula: Circuito Dasy.....	23
Tabela 8- Descrição dos exercícios de competição para os diferentes géneros.....	24

Lista de abreviaturas

DesvP.- Desvio padrão

GFUC- Guia de funcionamento da unidade curricular

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

NASCA- National Strength and Conditioning association

OIT- Organização Internacional do Trabalho

RM- Repetição máxima

UE- União Europeia

Introdução

No âmbito da unidade curricular “Estágio Curricular”, pertencente ao terceiro ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), foi-me proposta a realização de um relatório que como o nome indica, é o relato detalhado de uma experiência. Este serve assim de suporte teórico ao estágio que realizei onde constam informações relativas ao local de estágio e às 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.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (2003) os estágios curriculares constituem-se em parcelas produzidas entre a teoria e a prática no processo da formação profissional, sendo assim vistos como preparação para postos de trabalho.

Todo o esforço desenvolvido durante o estágio envolveu a aplicação de conteúdos assimilados durante a formação, adaptações de materiais e equipamentos, as normas de segurança essenciais à prática das diversas atividades, a prescrição de exercícios entre outros.

A escolha do local de estágio deveu-se, em primeiro lugar por ser uma oportunidade para entrar em contacto com o mercado de trabalho, podendo assim ganhar e aperfeiçoar mais competências profissionais (novos métodos de ensino, diferentes competências interpessoais, trabalhar com população com diferentes tipos de idades entre outros) na área onde me enquadro mais (Fitness). Em segundo lugar é um ginásio que me agradou pelas suas instalações e áreas de intervenção (quer na sala de grupo quer na sala de musculação), pois foi-nos possível a visita a este durante a formação, mais precisamente através da unidade curricular Atividades de Academia.

Não deixa de ser importante o fato de ser um ginásio que fica na minha área de residência e torna-se assim mais fácil a deslocação para o mesmo.

Os principais objetivos que mais desenvolvi ao longo do estágio foram a aquisição de conhecimentos práticos consoante a realidade, colocando em prática todos os conhecimentos retidos da minha aprendizagem das diferentes unidades curriculares e ainda acompanhar os clientes na realização dos exercícios.

Este relatório divide-se em 3 partes. Na primeira encontra-se a “Caraterização e análise da entidade acolhedora”. Na segunda procuro caracterizar os “Objetivos e planeamento do estágio”, e por último apresento as “Atividades desenvolvidas” no local de estágio, caracterizando-as. Apresento ainda uma reflexão e uma autoavaliação do trabalho desenvolvido.

**PARTE I- CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE
ACOLHEDORA**

Começo por apresentar a caracterização mais detalhada da entidade acolhedora, onde descrevo um pouco do seu historial, as suas normas (as de higiene e segurança), as regras de utilização do material, as áreas de intervenção, os recursos humanos e matérias e apresento ainda o seu logotipo.

1-Caraterização Global

O Stadius Fitness Club, é um ginásio que abriu na cidade da Guarda em Junho de 2000, devido à adesão de um maior número de pessoas, com o passar do tempo, mudaram de instalações para o atual local com um espaço de 600 m2.

1.1-Caraterização física do espaço

Este ginásio possui sala de musculação, sala de aulas de grupo, receção, um parque de estacionamento privado Como podem observar através das figuras 1,2,3 e 4.



Figura1- Sala de musculação

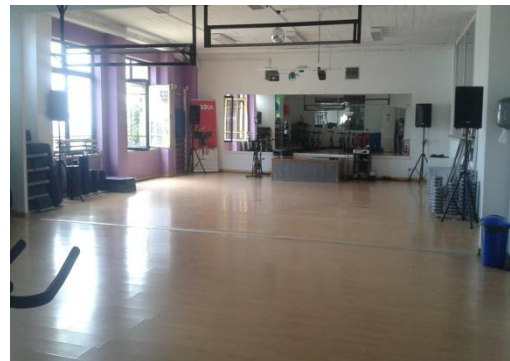


Figura2- Sala de aulas de grupo



Figura 3- Receção



Figura 4- Parque privado

Possui ainda balneários e uma sala de avaliações como podemos verificar na figura 5 e 6.

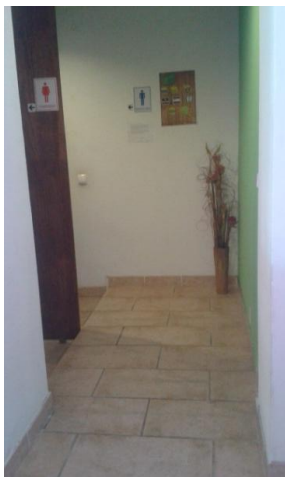


Figura 5- Balneários

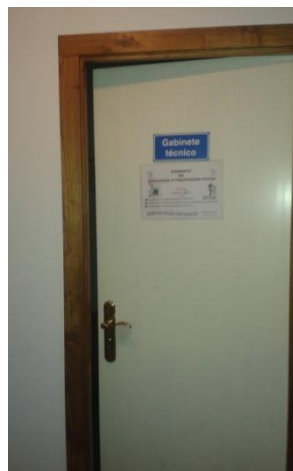


Figura 6- Sala de avaliações

1.2-Normas de higiene

- 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).
- Os utentes deverão manter uma higiene corporal cuidada, a fim de evitar odores desagradáveis.
- Não é permitido comer no interior das instalações do Stadius Fitness Club, exceto na zona do bar.
- É expressamente proibido fumar no interior das instalações do Stadius Fitness Club.
- Não é permitida a circulação, nas zonas húmidas e molhadas (duches e balneários), sem o uso de chinelos.

1.3-Normas de segurança

- A administração não poderá ser responsabilizada por qualquer dano físico ou acidente resultante da imprevidência ou má utilização das instalações;
- Os danos ou extravios causados em bens do Stadius Fitness Club, serão pagos por quem deles for responsável;

- 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.
- Os sócios deverão ler, respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas nas diversas áreas e instalações do Stadius Fitness Club.
- 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.

1.4-Regras de utilização dos materiais

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

1.5-Recursos humanos/ organograma

De seguida irei apresentar os recursos humanos do ginásio Stadius através de um organograma, estando este disposto por uma hierarquia do cargo mais elevado para o menor.

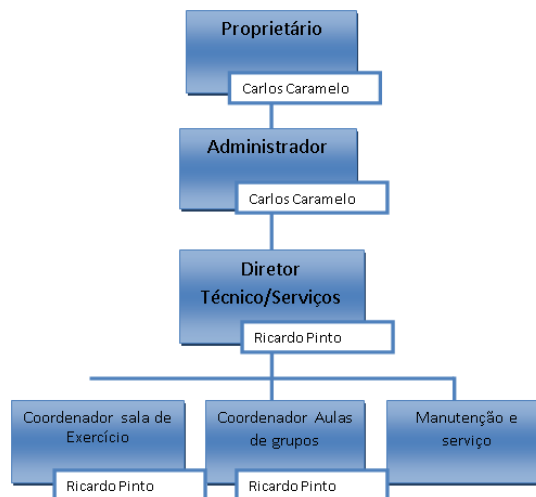


Figura 7- Organograma dos recursos humanos
Fonte: Stadius

1.6-Recursos materiais

Esta entidade possui diversos materiais, sendo estes distintos na sala de musculação e na sala de grupo. Para conhecimento dos mesmos poderão consultar em anexo (2 e 3) os respetivos inventários do equipamento presente de ambas as salas.

Através da figura 8 observamos o logotipo do Stadius fitness Club.



Figura 8- Logotipo
Fonte: <http://www.stadius.pt/>

É fundamental ser feita a caracterização da instituição na qual estagiamos, pois só assim sabemos pelas normas que se regem e de que maneira funciona. A principal metodologia que optei nesta situação foi a observação e também a realização de perguntas ao proprietário que neste caso é o meu coordenador na instituição.

PARTE II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

O Estágio Curricular tem como objetivo, proporcionar aos alunos uma situação idêntica àquela que vai ser encontrada no mercado de trabalho. Assim, torna-se fundamental definir objetivos.

Neste capítulo, irei apresentar os objetivos gerais e específicos do estágio, bem como os objetivos da instituição e os objetivos pessoais.

Exponho ainda a planificação dos objetivos pessoais consoante a metodologia (observação, coorientação e autonomia) dividida por níveis de dificuldade, dando ênfase às horas de estágio onde discrimino o horário e as horas efetuadas.

1-OBJETIVOS

1.1-Objetivos do estágio (adaptado de GFUC 2014/2015)

Objetivos Gerais:

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

Objetivos Específicos:

- Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor Exercício Físico e Bem-Estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do fitness;
- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aula de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências praticas;
- Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo;
- Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada individuo e/ou grupo;
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e a sua retenção;
- Manter o dossier de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação concebida no âmbito das atividades desenvolvidas, bem como documentação de outra natureza que concorra para o enquadramento da sua intervenção.

1.2-Objetivos da instituição para o aluno estagiário:

- Observar os diferentes métodos utilizados;
- Adquirir a informação necessária para por em prática avaliação e prescrição do exercício;
- Fazer avaliação e prescrição do exercício;
- Ser polivalente nas diferentes áreas de intervenção da entidade (administrativas, logísticas, manutenção e higiene dos equipamentos);
- Acompanhar as aulas de grupo;
- Acompanhar os clientes da sala de musculação.

1.3-Objetivos pessoais:

Objetivos gerais:

- Adquirir conhecimentos práticos consoante a realidade, colocando em prática todos os conhecimentos retidos da minha aprendizagem em algumas unidades curriculares.

Objetivos específicos:

- Apresentar uma proposta de dinamização da entidade de estágio;
- Fazer observação dos métodos usados na instituição;
- Acompanhar os clientes na realização do exercício (distinguir as diferentes máquinas e identificar os principais erros técnicos corrigindo os clientes);
- Desenvolver competências de relacionamento interpessoal;
- Ajudar na prescrição de exercício e possivelmente fazer a prescrição;
- Praticar aulas de grupo e treinar na sala de musculação;
- Praticar aulas sob coorientação e possivelmente poder dar uma aula autonomamente;

2-Planificação anual

Tabela2- Planificação dos conteúdos a trabalhar ao longo do estágio

Conteúdos a trabalhar ao longo do estágio:	Momentos de estágio	Objetivos dos conteúdos a trabalhar:
Observação/ Acompanhamento	Iniciante e ao longo de todo o estágio	Adquirir mais conhecimentos sobre os métodos de trabalho usados no local de estágio; Interagir com os clientes; Intervir no uso do material se este estiver a ser mal utilizado (correções técnicas...).
	Avançado	Poder vir a ajudar no planeamento/ prescrição de treino; Ajustar as cargas dos clientes; Se houver oportunidade fazer a avaliação dos clientes.
Fazer aulas de grupo	Ao longo de todo o estágio	Fazer as aulas de grupo para aprender diferentes métodos de trabalho; Interagir com os clientes; Ter a noção dos tempos (musicais) e de formas de como interagir com os clientes mas numa perspetiva de instrutor.
Treinar (sala de musculação)	Ao longo de todo o estágio	Ganhar conhecimentos do uso das máquinas através do uso das mesmas, facilitando assim a correção técnica dos clientes; Melhorar a condição física.
Outros serviços	Ao longo de todo o estágio	Ser polivalente; Prestar ajuda na receção e no bar;
Coorientação	Avançado	Praticar aulas de grupo sob coorientação, onde se pretende realizar uma ou mais aulas como se fosse uma sombra do instrutor.
Autonomia	Muito avançado	Dar uma ou mais partes das aulas de grupo sozinha (o aquecimento, o relaxamento ou até mesmo alguns exercício); Dar uma ou mais aulas completas.

Através da tabela 2 pretendi demonstrar os principais objetivos a concretizar nas diferentes fases do estágio, consoante o grau de dificuldade.

3-Horas de estágio

O estágio teve início no dia 9 de Outubro de 2014 e decorreu praticamente todas as semanas até ao dia 11Junho de 2015, com uma média de duração de 13 horas semanais, sendo realizados todas as Quartas, Quintas e Sextas-feiras. No total foram realizadas 446 horas de estágio durante as 34 semanas de estágio, como podemos verificar nas tabelas 3 e 4.

Tabela 3 - Horário de Estágio

Quartas-feiras	Quintas-feiras	Sextas-feiras
17h – 21h	17h – 21h	17h – 21h

- Sendo que poderíamos ir antes da hora indicada para realizarmos mais horas de estágio e trabalhar com diferentes pessoas.

Tabela 4- Observação final do registo semanal de estágio

Nº total de semanas	Nº de dias de estágio	Total de horas feitas			
		Observação/Acompanhamento	Práticas	Aulas coordenação	Aulas autónomas
34	87	315:20h	107:50h	6h	17:40h
Total de horas		446 horas			

A importância de ter objetivos já definidos pela unidade curricular de estágio e pela entidade acolhedora torna o nosso estágio mais simples, pois ao cumprirmos os objetivos que nos são propostos pelas mesmas, os objetivos pessoais começam a ganhar consistência e torna-se assim mais fácil a sua concretização.

PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Apresento de seguida as atividades desenvolvidas ao longo do estágio fundamentadas com informação científica.

1-Atividade Física:

A atividade física é geralmente definida como “qualquer movimento associado à contração muscular que faz aumentar o dispêndio de energia acima dos níveis de repouso” (Teixeira,2006).

Quanto aos fatores pessoais, a influência do contexto envolvente nos níveis de atividade física pode ser física, social e económica.

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, 2003).

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, 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. Podemos ainda observar na tabela 5 as vantagens e limitações deste tipo de atividade física.

Tabela 5 - Vantagens e limitações da atividade física estruturada/ organizada (Barata, 2003)

ATIVIDADE FÍSICA ESTRUTURADA/ ORGANIZADA	
Limitações	Vantagens
<ul style="list-style-type: none"> • Obriga a deslocações a locais próprios • Implica maior investimento e tempo • Roupas ou equipamento próprio recomendável 	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilita todos os graus de intensidade, pelo que permite trabalhar na intensidade mais aconselhada para cada pessoa; • Mais fácil de controlar e quantificar o esforço • Permite maior vigilância durante o esforço em indivíduos ou doentes em risco; • Permite trabalhar bem quer a componente aeróbica geral, quer o trabalho de força muscular, pois o material de treino está disponível.
<p>Exemplo: Marcha acelerada, atividades de ginásio e academias, treino desportivo, treino militar, etc...</p>	

Este tipo de atividade física vai de encontro àquilo que realizamos no ginásio (atividade física estruturada/organizada), através de planos de treino individualizados para cada cliente, planos de aulas de grupo organizados de diferentes formas conforme a modalidade.

2-Benefícios da prática regular de atividade física:

Um estilo de vida ativo, onde o desporto tem um elevado valor educativo, promove a integração e facilita o desenvolvimento de capacidades sociais, sendo uma forma atrativa para ser ativo.

A construção e elevação da autoestima é outro benefício, promove um sentimento de realização pessoal e a adoção de comportamentos saudáveis, onde o consumo de tabaco, álcool e drogas não estejam presentes, um pouco na continuidade da tradição higienista do desporto moderno (Marivoet).

Por outro lado na perspetiva de Barata (1997) todas as vantagens da atividade física podem dividir-se em dois grandes grupos: os ganhos em termos de saúde e a melhoria da condição física.

Para além de estar provado que um estilo de vida sedentário constitui um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crónicas, incluindo doenças cardiovasculares, uma das principais causas de morte no mundo.

Além disso, levar uma vida ativa apresenta muitos outros benefícios, sociais e psicológicos, existindo uma ligação direta entre a atividade física e a esperança média de vida, já que as populações fisicamente ativas tendem a viver mais tempo do que as populações inativas.

De acordo com as orientações da UE (2008) para a atividade física e de acordo com Marivoet (2001), o corpo humano, em consequência da atividade física regular, passa por alterações morfológicas e funcionais, que podem evitar ou adiar o surgimento de determinadas doenças e melhorar a nossa capacidade para o esforço físico.

Existem atualmente provas suficientes para demonstrar que as pessoas que têm uma vida fisicamente ativa podem obter um conjunto de benefícios para a saúde, incluindo os seguintes:

- Redução do risco de doença cardiovascular;
- Prevenção e/ou atraso no desenvolvimento de hipertensão arterial, e maior controlo da tensão arterial em indivíduos que sofrem de tensão arterial elevada;
- Bom funcionamento cardiopulmonar;
- Controlo das funções metabólicas e baixa incidência da diabetes tipo 2;

- Maior consumo de gorduras, o que pode ajudar a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;
- Diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, nomeadamente dos cancros da mama, da próstata e do cólon;
- Maior mineralização dos ossos em idades jovens, contribuindo para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas;
- Melhor digestão e regulação do trânsito intestinal;
- Manutenção e melhoria da força e da resistência musculares, o que resulta numa melhoria da capacidade funcional para levar a cabo as atividades do dia-a-dia;
- Manutenção das funções motoras, incluindo a força e o equilíbrio.

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.

São estes benefícios que tentamos inculcar e alertar aos nossos clientes aquando realizamos as avaliações iniciais e lhes inculcamos objetivos bem definidos nos planos individualizados. Posteriormente, verificamos se esses resultados vão ao encontro da satisfação do cliente para assim creditar também o ginásio na cidade da Guarda.

3-As atividades desenvolvidas durante o estágio curricular

3.1-Na sala de musculação:

Acompanhar a sala de musculação, foi uma das minhas principais tarefas ao longo do estágio. No início comecei por fazer observação onde me focava mais na maneira como corrigir os clientes e até mesmo como os abordar. Treinar foi outra metodologia

que utilizei e que me foi sugerida pelo orientador no local de estágio, pois esta iria facilitar a minha adaptação a funcionalidades de todo o tipo de máquinas existentes nesta sala.

Com o passar do tempo a minha intervenção na mesma foi-se modificando, isto é, comecei a ser eu a abordar os clientes e a interagir mais com eles até que comecei a corrigir a técnicas/posturas dos clientes dando-lhes feedbacks após a intervenção.

Prescrever exercícios aos clientes foi outra função que desempenhei, comecei por fazer o treino de adaptação (anexo 5) para os novos clientes utilizando os métodos da instituição já anteriormente observados (o mesmo número de séries, repetições entre outros). Já numa fase mais avançada sugeria alguns exercícios aos clientes que pediam opinião para sair da rotina do plano de treino trabalhando na mesma os mesmos grupos musculares. Indo assim ao encontro a um dos objetivos gerais do GFUC, nomeadamente o de “aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada” e um mais específico “colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada individuo e/ou grupo”.

Neste local os clientes deveriam arrumar o material que usam após terminarem os exercícios, mas como em todos os locais isso nem sempre acontece e o ginásio Stadius não é exceção, por isso, arrumar o material e limpar o local se assim fosse necessário foram funções importantes que eu tive de exercer pois os outros clientes não são obrigados a utilizar um local sujo nem retirar os pesos que os outros deixaram pois temos de pensar na higiene e segurança de todos que iram realizar os mesmos exercícios a seguir.

Esta função permitiu-me cumprir o objetivo “refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário” que era pedido pelo GFUC.

Relativamente ao número médio de pessoas que estavam na sala de musculação enquanto eu estava no acompanhamento, não tenho uma presença desse registo.

Apesar de o ginásio ter o registo de quem entra no mesmo através de um chipe que se passa na porta para entrar o resultado desse registo é facilmente falseado, pois os clientes nem sempre trazem esse chipe e por vezes quando um o passa os clientes que veem ao seu lado e vêm a porta aberta já não se lembram de passar o chipe.

3.2-Aulas de grupo:

Na fase inicial do estágio comecei por fazer observações das aulas de grupo para retirar conhecimentos das várias técnicas de ensino e para as perceber melhor pratiquei as diferentes modalidades (zumba, pump, cross training, cycling e body combat).

Nesta fase aprendi que a instituição costuma falar mais para o grupo e não individualmente, isto é, sempre que alguém estivesse a executar mal o exercício o instrutor dava feedbacks para a turma a não ser que essa pessoa continuasse a executá-lo mal. Através da literatura consultada o tipo de feedback utilizado é o Feedback corretivo que tem como objetivo modificar o comportamento (Portal da Educação 2013).

Estar visível para todos os clientes é outro aspeto importante para a instituição. Foi ainda através desta fase que comecei a interagir de maneira diferente com os clientes quer no balneário quer durante as aulas, pois fui ganhando a confiança dessas pessoas.

Já numa fase mais avançada comecei a realizar algumas coreografias na aula de zumba (que segundo Solinca, Ginággio Health Club se caracteriza como uma aula que combina as últimas tendências com a música mais badalada. É um treino coreografado extremamente divertido e energético, fácil de realizar para todas as pessoas) com coorientação e ainda apresentei uma coreografia de forma autónoma, dando corpo ao meu primeiro projeto.

Já numa etapa mais avançada do estágio comecei por lecionar aulas de circuito autonomamente (Circuito Dasy), estas faziam parte do meu segundo projeto já tenho o registo das pessoas que estiveram presentes (tabela 6), pois sempre que dava uma destas aulas efetuava o seu relatório.

Tabela 6- Média do número de alunos que frequentaram as aulas da circuito Dasy

Número de aulas	Número de alunos	Média
		DesvP.
1 ^a	2	2,58333333
2 ^a	1	
3 ^a	1	
4 ^a	2	
5 ^a	2	
6 ^a	3	
7 ^a	2	
8 ^a	5	1,621354
9 ^a	6	
10 ^a	4	
11 ^a	1	
12 ^a	2	

Realizei ainda uma competição de Cross Training (que indo de entro à perspectiva do Cross training Portugal é definida como uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam quotidianamente, como correr, sentar ou pegar em objetos), pois era a modalidade mais recente no ginásio e também das que teve mais adesão.

Posto isto, em conjunto com o meu colega estagiário decidimos fazer uma competição que envolvesse a mesma.

Como num ginásio os principais tipos de trabalhado são o “Cardiofitness” e a “Musculação”, é importante saber certas considerações sobre ambos, mas sobretudo saber as suas vantagens para que possamos explica-las aos clientes. E por isso apresento os seguintes conceitos:

Cardiofitness - é a condição física do cárdio, 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 entre outras (Barata, 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.

É ainda importante referir que não devemos trabalhar/ prescrever exercícios para diferentes pessoas de igual forma, pois estas podem ter objetivos, dificuldades, ou até mesmo indicadores de risco diferenciados.

Para melhor explicar os objetivos de cada individuo para com o seu treino, apresento a seguinte figura que relaciona o tipo de treino com o número de repetições contínuas.

Através da análise da figura 9 podemos observar que para os diferentes tipos de treino devemos treinar a intensidades diferenciadas.

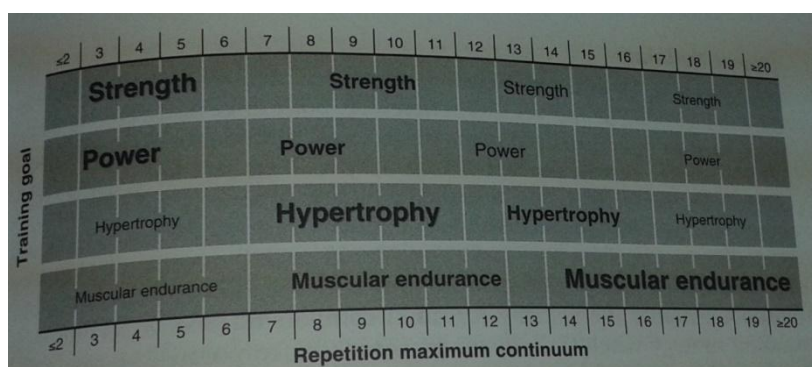


Figura9- Theoretical repetition maximum
Fonte: (NSCA, 2008)

3.3-Outros serviços:

Realizei tarefas na receção que era onde executava funções como abrir a porta a algumas pessoas (clientes ou não), atender o telefone se necessário, tirar dúvidas relativas a horários, ir à arrecadação buscar algum material (entre outras). O serviço de bar era onde vendia maioritariamente águas, cafés, proteínas e também barrinhas de cereais aos clientes. Estas funções vão assim de encontro com o objetivo que me foi proposto pelo coordenador na entidade de acolhimento de “ser polivalente nas diferentes áreas de intervenção de entidade (administrativas, logísticas, manutenção e higiene dos equipamentos”.

3.4-Formações:

A fim de ir ao encontro de um dos objetivos do GFUC para ter outras ideias e ouvir outros indivíduos que trazem algo de novo à instituição e por sua vez enriquecer-me com conhecimentos participei no 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto a 24 e 25 de outubro de 2014 (anexo5), na Cidesd- International Exercise and Sports Performance a 15 de novembro de 2014 (anexo6) e ainda estive presente num workshop no local de estágio sobre “Treino e Nutrição” a 21 de Fevereiro de 2015.

3.5-Outros trabalhos:

Efetuei a criação do inventário de material da sala de grupo, pois ainda não existia nesta instituição e achei que seria uma mais valia para poderem verificar o material que se ia danificando no decorrer do tempo.

A elaboração de planos de treino para adaptação (anexo4) foi outra das tarefas que realizei pois este ajudar-me-ia a ganhar autoconfiança quando acompanhava novos clientes pois já sabia o que teria de lhes prescrever.

3.6-Projetos de estágio:

○ 1º Projeto- CoreografyDance

A ideia deste projeto é poder coreografar músicas para as aulas de zumba. Para tal as disciplinas de Atividades de Academia e de Prescrição do Exercício, foram essenciais, pois deram-me noções dos passos básicos no caso da primeira e os diferentes tipos de movimentos no caso da segunda.

Visto que as aulas de Zumba podem ser alteradas cerca de 25% do tempo de sessão (sem ser ritmos latinos) e como eu não tenho o certificado/ formação de instrutora de zumba nunca poderia dar uma aula destas tenho por isso como principal objetivo, fazer algumas coreografias para a aula de Zumba e apresenta-las ao professor que a leciona. O meu segundo objetivo é criar coreografias que agradem a esse mesmo professor para que as possa lecionar nas suas sessões (fazendo parte dos 25% da aula que pode ser alterada).

O último objetivo mas não menos importante, se possível para a instituição, poder ser eu a apresentar as coreografias de forma autónoma.



Figura 10- Coreografydance
Fonte: Stadius

○ **2ºProjeto-** Circuito Dasy

O principal objetivo deste projeto é aumentar a variabilidade de atividades de grupo no ginásio. Os principais conteúdos a trabalhar são a resistência cardiorrespiratória, resistência muscular.

Este projeto teria como população alvo todos os clientes do ginásio Stadius Fitness Club que possuam o pack de aulas de grupo.

Podemos observar na tabela 7 um exemplo de plano de aula.

Tabela 7- 1º Plano de aula: Circuito Dasy

Circuito Dasy							
Nº de voltas	Exercício Cardiorrespiratório	Tempo	Exercício de Musculação	Tempo	Tempo total		
2x	1.Saltar á corda	1min.	1.1 Bicípite com barra	1min.	50min.		
			1.2 Tricípite com barra	1min.			
	2. Subir/descer o step	1min.	2.1 Dorsais com bola Fitness	1min.			
			2.2 Abdominal bola Fitness (ou bola medicinal)	1min.			
	3.Corrída rápida no mesmo sítio	1min.	3.1 Squat com elevação de bola medicinal	1min.			
			3.2 Flexões	1min.			
	4.Saltos laterais pés juntos	1min.	4.1 Glúteos (no step)	1min.			
			4.2 Abdominal oblíquo (com disco)	1min.			
	5.Polichinelos	1min.	5.1 Agachamento com barra (ou com kettlebell)	1min.			
			5.2 Remo com barra	1min.			
	Parte final da aula						
	Alongamentos		3 a 5 min.	Alongar os músculos trabalhados na sessão			

Nota: A cada minuto de exercício existe uma pausa de 30 segundos, fazendo um total de 15 minutos a trabalhar e 7,30 a descansar por cada volta ao circuito.



Figura11- Circuito Dasy

○ **3ºProjeto-Competição de Cross Training**

A nível pessoal este projeto tem como objetivo desenvolver capacidades como trabalho de grupo e espírito de iniciativa.

Para os clientes do ginásio era proporcionar um momento diferente e quebrarem a rotina do ginásio e trabalharem o espírito competitivo, tentando fazer em menor tempo possível os exercícios propostos.

De seguida apresento a competição propriamente dita.

Tabela 8- Descrição dos exercícios de competição para os diferentes géneros

Homens		Exercício	Mulheres	
20		Salto para a caixa	20	
25		Burpees	25	
60 kg	20	Peso morto	30 kg	20
40		Marreta	40	
50		Mangueiras (braços ao mesmo tempo)	50	
Pneu mais pesado	16	Rodar o pneu	Pneu mais leve	16



Figura 12- Competição de Cross Train
Fonte: Stadius

Estas foram as atividades que desenvolvi ao longo de todo o estágio, sendo que a minha maior intervenção foi na área do acompanhamento da sala de musculação.

É de realçar que todos os projetos que procurei desenvolver teriam como objetivo dinamizar o ginásio e proporcionar aos clientes do mesmo outro tipo de atividades, podendo assim quebrar alguma monotonia que pudesse existir nos mesmos por realizarem sempre as mesmas atividades.

Procurei ainda colocar um caráter competitivo nos clientes, através do último projeto, que a nível pessoal também me permitiu desenvolver competências de trabalho de grupo.

Reflexão final

1-Reflexão referente ao tempo total de estágio

Desde o dia 9 de Outubro de 2014, comecei por desenvolver a minha adaptação no local de estágio, fazendo assim um apanhado geral da instituição, isto é, conhecer as instalações e a forma /métodos como esta trabalha, para esse efeito recorri essencialmente à observação (registando as mesmas num ficha de observação que se encontra no dossier de estágio) e questionamento ao proprietário / instrutores.

Ao longo do tempo fui conhecendo mais especificamente a instalação, fazendo um inventário, conhecendo assim o tipo de máquinas /materiais existências do local. O passo seguinte foi com a ajuda do meu tutor conhecer a utilização dessas mesmas máquinas/ matérias, conhecendo os principais erros na execução e também os critérios de êxito para poder corrigir os clientes num futuro mais próximo.

Para desenvolver esta etapa, o meu tutor propôs-me fazer horas de treino e ir fazendo aulas de grupo ao longo de todo o estágio, pois assim tenho sempre presente a execução correta dos exercícios facilitando a minha intervenção na correção/adaptação dos clientes e conhecia os diferentes métodos de ensino.

No decorrer desta fase inicial fui interagindo com os clientes, isto é, fui desenvolvendo a capacidade social que me veio a auxiliar bastante na adaptação ao local e também concretizar um dos objetivos pessoais específicos “desenvolver competências de relacionamento interpessoal”.

As funções que vim a desenvolver após esta fase foram aumentando o nível de responsabilidade e grau de dificuldade porque depois desta comei logo por fazer acompanhamento na sala de musculação, onde realizava a adaptação às máquinas de novos clientes que entravam para o ginásio, prestei ajuda a clientes que iniciavam pelas primeiras vezes os seus planos de treinos, ajudei-os também quando faziam a troca de planos e não conheciam os exercícios, para prestar essas ajudas recorri à demonstração do exercício, explicando os aspetos que deve ter em atenção para não realizar mal o exercício e ainda os músculos que está a trabalhar e também a correção de posturas.

Sempre que necessário executei outro tipo de tarefas, nomeadamente o serviço de bar onde a minha principal função era servir aos clientes o que eles necessitavam (cafés, águas, proteínas ou até mesmo material que eles não encontram).

Ser polivalente foi outra das funções que desempenhei, sempre que era preciso limpar alguma coisa ou ajudar a montar o material da sala de aulas de grupo ajudava e estava na receção sempre que fosse necessário.

Mais no fim do primeiro semestre comecei a elaborar e executar coreografias de aeróbica com orientação e também apresentei uma coreografia feita por mim e dei essa mesma de forma autónoma.

Já no segundo semestre propus ainda ao meu tutor fazer uma aula em circuito para colocar no horário antes das atividades já existentes para não interferir no horário das mesmas. Este projeto foi aceite e foi assim que comecei a reger aulas de forma autónoma. No início tinha algumas dificuldades em dar feedbacks mas no decorrer das aulas essa dificuldade foi diminuindo até que a ultrapassei.

A principal dificuldade que tive na sala de musculação foi com um ou outro clientes do género masculino que quando eu notava que eles precisavam de ajuda porque já não tinham força para puxar a barra para cima e ficavam com a barra sobre o peito e eu perguntava se eles queriam ajuda dizem-me que não e depois se fosse preciso pediam a uma pessoa do género masculino, o que me leva a querer que pelo fato de eu ser do género oposto não aceitam a minha ajuda.

Esta dificuldade foi ultrapassada com a ajuda do Ricardo Inácio e do meu tutor pois quando esses clientes lhe pediam ajuda e eles estavam ocupados com outros clientes diziam que eu já os ia ajudar e foi assim que começaram a perder o receio de pedir ajuda a uma pessoa do género feminino.

Sugeri ainda ao meu orientador a ideia de divulgar mais o ginásio através de atividades fora da instituição, mas esta, não foi aprovada porque já o tinham feito antes mas não obtiveram grandes resultados.

2-Auto avaliação

Relativamente à minha competência pessoal, penso que os aspetos que poderia ter desenvolvido mais apesar de fazer as coisas por iniciativa própria foi o espírito de iniciativa, pois podia ter sugerido ainda mais ideias e aplica-las no local de estágio. Contudo, sempre me mostrei empenhada e com vontade de aprender.

Quanto à minha pontualidade, assiduidade, postura e bem-estar, apresentação e imagem corporal, sentido de responsabilidade e a minha capacidade de trabalhar em grupo penso que são aspetos que estão bem desenvolvidos.

Fazendo referência às minhas competências profissionais, no início senti mais dificuldades em ganhar autonomia na minha intervenção mas ao longo do tempo fui aprendendo como abordar certos clientes e assim poder ajuda-los quer na correção de exercícios quer na prescrição dos mesmos, pois também fui planeando antecipadamente as minhas intervenções, isto é, para poder prescrever planos de adaptação a novos clientes inicialmente observei como os funcionários do ginásio o faziam e decidi fazer alguns planos onde trabalhasse um pouco de tudo para que sempre que aparecesse algum cliente novo pudesse prescrever esses planos sem dificuldade e ao mesmo tempo ganhar confiança em mim mesma e não ter receio de falhar em algum exercício. Assim consegui adquirir experiência e autonomia.

O mesmo aconteceu nas aulas de grupo que lecionei pois inicialmente tinha receio de não haver um bom clima ou alguma falha na sessão e como a tinha planeada penso que corria bem por isso. Claro que ao início foi mais difícil pois foi a primeira vez que o fiz, mas no decorrer das aulas fui ganhando mais competências e depois já estava mais à vontade e assim consegui dar mais feedbacks aos clientes.

As unidades curriculares como Pedagogia, Atividades de Academia, Prescrição do Exercício Físico, entre outras, foram um suporte para o estágio, pois no caso da primeira facilitou a minha observação (através da realização de fichas de observação), a comunicação e estilos de liderança para com os clientes. Na segunda ajudou-me essencialmente com o comportamento relativo às aulas de grupo e como as planear e por último a terceira unidade curricular acima descrita ajudou-me na prescrição dos exercícios, na utilização de certos equipamentos bem como na correção dos clientes ao utilizá-los.

Posto isto, penso que a minha prestação no local de estágio correu bem, pois evolui e adquiri novas competências, que só conseguiria assim, através das vivências pelo qual passei no estágio até à data. Sobretudo na prescrição de exercícios pois ganhei mais autonomia, o saber estar com os clientes, a forma como me dirigir a eles entre outros. Nas aulas de grupo ganhei mais a noção de “liderança”, a forma como dar feedbacks e como corrigir os clientes.

Realizei na maioria todos os objetivos que me foram propostos, sendo que para mim o menos conseguido foi na parte de fazer avaliações, pois como não estagiava todos os dias os novos clientes faziam essa avaliação em horários diferentes do meu, por vezes também o facto de estar a lecionar aulas ou a fazer o acompanhamento na sala de musculação não me permitia estar presente nas mesmas e por vezes os novos clientes não se sentiam à vontade para que outra pessoa estivesse presente na sua avaliação. Talvez por isso este seja o ponto em que me considero menos apta para exercer. É de realçar que acompanhar os clientes da sala de musculação foi o objetivo mais bem conseguido no meu ponto de vista, não só porque foi onde passei mais tempo mas também por ser onde me sentia mais à vontade.

Contudo, posso resumir que esta foi uma experiência bastante enriquecedora quer a nível profissional quer a nível interpessoal.

Referências bibliográficas

Barata Themudo, J. (2003). *Mexa-se Pela Sua Saúde*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Cross training Portugal (2014), “Cross training” acedido (on line) <http://crosstraining.pt/o-que-e-o-crosstraining/> em (16.06.2015)

Emmanuel Gomes Ciolac¹ e Guilherme Veiga Guimarães² “Exercício físico e síndrome metabólica” *Rev Bras Med Esporte* _ Vol. 10, Nº 4 – Jul/Ago, 2004.

Garganta, R., & Prista, A. (2003). *Musculação: Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem estar*. Lisboa: Manz Produções.

Jay R. (2008). *NSCA’s Guide to Program Design*, “Theoretical repetition maximum continuum”, editor Human Kinetics.

Matsudo, S., & Matsudo, V. (2000). Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Revista Diagnóstico e Tratamento*.

Ministério da educação conselho nacional de educação (2003), *Normas para a organização e realização de estágio de alunos do Ensino Médio e da Educação Profissional*, OIT- Organização Internacional do Trabalho.

Portal educação (2013), “Tipo de Feedback” acedido (on line) <http://www.portaleducacao.com.br/recursos-humanos/artigos/28860/tipos-de-feedback#!1#ixzz3g3RUmuv> em (16.06.2015)


Solinca , ginásioo health club, “Zumba” acedido (on line) <http://www.solinca.pt/modalidades---solinca---ginasio-health-club---zumba/427.htm> em (16.06.2015)




Teixeira. P (2006), *atividade física*.

Themudo Barata, et al, Álvaro Malta, Carlos Manso, Daniel Virella, Espírito Santo, Gomes Pereira, Helena St^a Clara, Jaime Branco, Luís Horta, Luís Sardinha, Lurdes Matos, Machado Caetano, Miguel Manaças, Miguel Mendes, Nuno Lynce, Pedro E. Lisboa, Rui Miller, “*Actividade Física e Medicina Moderna*”, editora Europress, Editores e distribuidores de Publicações Lda. (1997).


Anexos

Anexo1- Convenção de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP_003.02 1/2															
O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-550 GUARDA, a Entidade parceira no que se refere à realização de estágios por parte dos estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.																	
Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.																	
Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ </td> </tr> <tr> <td> Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? </td> <td colspan="4"> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente) </td> </tr> </table>			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 do protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)			
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 do protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)																
1. INTERVENIENTES																	
ESTUDANTE:																	
Nome: <u>Susana Pereira Terras</u>																	
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>6001851</u>																	
Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>916292811/4</u>																	
E-Mail: <u>Lusiana.terras@hotmail.com</u>																	
No IPG, sob orientação de:																	
Docente orientador: <u>João dos Santos Passos</u> N.º func.: <u>404</u>																	
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____																	
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
ENTIDADE:																	
Denominação: <u>STADIUS FITNESS CLUB</u>																	
NIF: <u>216198720</u> E-mail: <u>STADIUS@SAPD.PT</u>																	
Morada: <u>Av. Bombeiros Voluntários</u>																	
Código postal: <u>6300</u> - <u>523</u> Localidade: <u>GUARDA</u>																	
Telefone: <u>241 092 210</u> Telemóvel: _____ Fax: _____																	
Supervisor: <u>Carlos CAENEG</u>																	
Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Director Técnico</u>																	
Telf. direto: <u>912662581/4</u> E-mail: <u>STADIUS@SAPD.PT</u>																	
2. PERÍODO																	
Estágio a realizar entre: <u>10/9/10/2014</u> - <u>17/10/2015</u> Duração: <u>380h</u>																	

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Susana Pereira Terras</u> N.º: <u>5007851</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: _____		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM:		
<p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim do Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>09/10/2014</u> <small>Data</small> <u>Susana Terras</u> <small>(Assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>09/10/2014</u> <small>Data</small>  <small>(Assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento _____ <small>Data</small>  <small>(Assinatura e Carimbo da Entidade)</small>

Anexo2- Plano individual de estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.016.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Susana Pereira Terras</u>	N.º de estudante: <u>5007851</u>	
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>João Santos</u>	N.º de func.: <u>400</u>	
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:		
(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)		
Nome: _____	N.º de cédula profissional: _____	
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p><i>Adequar conhecimentos práticos com a realidade, relacionando com prática teórica os conhecimentos práticos de outras especialidades mas diferentes unidades curriculares. Desenvolver competências de relacionamento interpessoal. Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada.</i></p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p><i>observar e analisar as metodologias utilizadas nos serviços - serviços/áreas de gestão desenvolvidas pela performance de entidades académicas, promovendo a aquisição de competências práticas.</i></p> <p><i>Elaborar projetos de intervenção para a entidade académica.</i></p> <p><i>Acompanhar os clientes na realização de exercícios.</i></p> <p><i>Aplicar os princípios de exercício e se possível fazer a prescrição.</i></p> <p><i>Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e a sua retenção.</i></p> <p><i>Políticas e/ou estratégias no processo de avaliação de qualidade de vida, promovendo a adesão ao exercício através dos pontos digitais e/ou desafios.</i></p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: _____	Início: _____	
2.ª fase: _____	Início: _____	
3.ª fase: _____	Início: _____	
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) _____ Data: <u>10/3/10/2014</u> _____ (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio _____ Data: <u>01/2/2014</u> _____ (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento _____ Data: _____ _____ (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo3- Inventário do equipamento da sala de musculação

Equipamento		
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)
Puxador alto	1	Desenvolver o peitoral, grande dorsal e redondo maior

Anexo4- Inventário de equipamento sala de aulas de grupo

Equipamento		
Step´s	28	Desenvolver pernas e impulsão
Bases Step´s	62	Aumentar a dificuldade no step
Bolas de fitness	26	Melhorar a tonificação dos grandes grupos musculares, postura corporal e equilíbrio
Tapetes	30	Aumentar o conforto na prática dos exercícios realizados no solo
Tapetes (praticável)	42	
Barras	23	Fortalecimento dos braços (bicípetes e tricípetes) e das pernas
Molas	46	Aumentar a segurança dos clientes na prática de pesos livres
Espaldar	1	Aumentar o fortalecimento muscular e ajuda nos alongamentos
Bicicletas	15	Desenvolver pernas
Trampolins	11	Desenvolver pernas, equilíbrio e diminuir o impacto
kettlebell	2	Melhorar a coordenação motora
TRX	2	Tonificação muscular
Raquetes de treino de taekwondo	2	Treinar os chutes de taekwondo
Saco de box	1	Treinar os chutes e socos de box
Aparelho de abdominais para solo	2	Tonificação/ musculação abdominal
Discos de 1kg	62	Aumentar a carga nos pesos livres
Discos de 2kg	35	
Discos de 2,5kg	56	
Discos de 5 kg	54	
Discos de 10kg	6	
Halteres de 1kg	23	Melhorar a coordenação motora
Halteres de 1,5kg	4	
Halteres de 2kg	4	
Halteres de 2,5kg	2	
Halteres de 3kg	2	
Halteres de 5kg	4	Aumentar a parte lúdica e criativa das aulas de grupo
Aparelhagem	1	
Colunas	4	
Bola de disco	1	
Vídeo projetor	1	

Anexo5- Plano de treino de adaptação para a sala de musculação

Stadius Fiteness Club - Treino de adaptação			
Treino cardio vacular			
Fase	Duração	Programa	Velocidade
Cardio inicial	10 -15 min		moderada
Cardio final	10min		moderada/ intensa
Treino de resistência muscular			
Nº de treino	Exercício	Séries	Repetições
1º	Supino Plano	2	15
	Puxador ao peito	2	15
	Expensões pernas (maq.)	2	15
	Flexões pernas (maq.)	2	15
	Biceps puxador	2	15
	Triceps puxador	2	15
	Remo sentado	2	15
	ABS	2	20
2º	Puxador nuca	2	15
	Peck deck	2	15
	Prensa	2	15
	Gêmeos sentado	2	15
	Remada alta	2	15
	Ombros (Maq.)	2	15
	Lombares no banco	2	15
	ABS	2	20
3º	Supino inclinado	2	15
	Biceps puxador	2	15
	Triceps puxador	2	15
	lunges C/ halter	2	15
	Lombares no banco	2	15
	Adutores	2	15
	Abdutores	2	15
	ABS (elevação das pernas)	2	20

Anexo6- Certificado de participação no “4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia de Desporto”



Anexo7- Certificado de participação na “CIDESD- International Exercise and Sports Performance”

