



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Margarida Faria da Silva

julho | 2016



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Margarida Faria da Silva

Guarda, Julho 2016

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



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório para Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Ana Margarida Faria da Silva

Guarda, Julho 2016

Fichas de Identificação

Ficha de Identificação do Discente

Nome: Ana Margarida Faria da Silva

Endereço: Rua do Xisto nº448 Gamil, 4755-224 Barcelos

Nº de aluno: 5007938

Contacto: 917 284 546

Correio eletrónico: margarida.92@hotmail.com

Entidade Formadora

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Curso: Desporto

Diretora de curso: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenadora de Estágio: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade Acolhedora

Empresa: Esposende 2000 – Atividades Desportivas e Recreativas, E.M.

Endereço: Avenida Eng.º Eduardo Arantes e Oliveira, 4740-204 Esposende

Telefone: 253 964 182 **Telemóvel:** 969 857 844

Fax: 253 964 183

Correio eletrónico: esposende2000@esposende2000.pt

Tutor de Estágio: Mestre Adriano Vareiro

Ficha de Identificação do Tutor

Nome: Adriano José Fernandes Vareiro

Telemóvel: 963 076 138 / 933 689 362

Correio eletrónico: adrianovareiro@hotmail.com

Número de célula Profissional: 29461

Data de início do estágio: 02 de Outubro de 2015

Data de finalização do estágio: 04 de Junho de 2016

Agradecimentos

O espaço limitado desta secção de agradecimentos, seguramente, não me permite agradecer, como devia, a todas as pessoas que ao longo da minha Licenciatura em Desporto, ajudaram-me direta ou indiretamente a cumprir os meus objetivos e a realizar mais uma esta etapa da minha formação académica.

Em primeiro lugar, ao Instituto Politécnico da Guarda pelo acolhimento, por ter proporcionado tantos desafios, aprendizagens e uma excelente formação, o meu obrigado.

Um sincero agradecimento há minha coordenadora de estágio, Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã por toda a disponibilidade, empenho, críticas, exigência e sugestões demonstradas ao longo do estágio.

Aos restantes professores do Curso de Desporto, que me transmitiram as bases e os conhecimentos necessários para finalizar a Licenciatura e que me prepararam para o meu futuro profissional da melhor forma possível.

À Entidade Esposende 2000 – Atividades Desportivas e Recreativas, E.M., por me proporcionarem concretizar uma etapa fundamental da minha Licenciatura nas suas instalações permitindo-me não só crescer profissionalmente como pessoalmente.

A toda a equipa que constitui a empresa Esposende 2000, desde as rececionistas, funcionários da limpeza, professores, coordenadores, pela transmissão de conhecimentos, pelo apoio e pela cooperação ao longo de todo o estágio.

Ao Adriano Vareiro, meu tutor de estágio o meu sincero obrigado pela ajuda, empenho, críticas, exigência, ajuda, encorajamento, integração na equipa e pela amizade que construímos. Obrigado especialmente pelo excelente profissional e pela transmissão de conhecimentos.

Aos meus amigos e colegas e turma em especial ao Daniel Conceição por terem acompanhado o meu percurso, pela ajuda, força e compreensão e por estarem presentes nos bons e maus momentos.

Por último, tendo consciência que sozinha nada disto teria sido possível, dirijo um agradecimento especial aos meus Pais, Irmão, Namorado, Avós e restante família, por serem modelos de coragem, pelo apoio incondicional, incentivo, amizade e paciência

Relatório de Estágio 2015/2016

demonstrados e total ajuda na superação dos obstáculos que ao longo desta caminhada foram surgindo.

A todos um enorme e sincero obrigada!

Resumo

A elaboração do relatório final assume-se como um elemento estruturante no processo de estágio pelo facto de incluir documentação relevante e evidências claras relativamente às fases de desenvolvimento do processo de estágio, permitindo refletir sobre todas as vivências que decorreram ao longo da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar.

O estágio foi realizado na área do Exercício Físico e Bem-Estar, que cada vez mais apresenta ter um grande impacto na nossa sociedade. Decorreu na entidade Esposende 2000, situada no conselho de Esposende com início a 02 de outubro de 2015 e com finalização a 04 de junho de 2016. O estágio teve a duração de 467 horas de contacto, distribuídas semanalmente por 5ª e 6ª feira ocorrendo algumas exceções.

O estágio foi organizado em três fases de desenvolvimento: (1) Fase de integração e planeamento que se baseia, na integração do estagiário na instituição, definindo as áreas de domínio de intervenção e respetivos objetivos; (2) Fase de intervenção refere-se, a observações, coorientação, lecionação de aulas e sessões de treino; (3) Fase de conclusão e avaliação, onde o estagiário deve avaliar a coerência entre os objetivos definidos no início do estágio com os alcançados.

As três áreas de intervenção foram: (1) Sala de exercício; (2) Atividades de grupo e; (3) Atividades aquáticas. Estagiar é uma atividade complementar ao ensino, com a finalidade de nos integrar num ambiente profissional em contacto com diferentes realidades e contextos. A teoria sem a prática é incompleta prejudicando desde logo o acesso ao mercado de trabalho.

Considero que evolui muito nestes meses de estágio, ultrapassando as dificuldades que iam surgindo, através dos conhecimentos e competências adquiridas, que me permitiu criar um perfil mais forte e competitivo na área do *fitness*, desenvolvendo competências ao nível da avaliação, prescrição, planeamento e intervenção pedagógica no âmbito do exercício físico, condição física e saúde.

Palavras-Chave: Atividades de grupo; Atividades aquáticas; Sala de exercício; Prescrição do exercício físico; Planeamento.

Índice

Fichas de Identificação	III
Ficha de Identificação do Discente	III
Entidade Formadora	III
Entidade Acolhedora	III
Ficha de Identificação do Tutor	IV
Agradecimentos	V
Resumo	VII
Lista de Siglas	XIII
Introdução	1
Capítulo I	3
1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	4
1.1. Caracterização do meio envolvente	4
1.1.1. Horário de Funcionamento	4
1.2. População alvo	5
1.3. Recursos Físicos	5
1.3.1. Piscinas Foz do Cávado	5
1.3.2. Sala de Exercício	7
1.3.3. Estúdios	8
1.5. Prestação de serviços	9
1.5.1. Piscinas Foz do Cávado	10
1.5.2. Estúdios 1 e 2	10
1.5.3. Ginásio	12
1.5.4. Desporto Outdoor	12
Capítulo II	14

Relatório de Estágio 2015/2016

2.	Objetivos e Planeamento do Estágio	15
2.1.	Objetivos	15
2.1.1.	Objetivos Gerais	15
2.1.2.	Objetivos Específicos	16
2.2.	Áreas de Intervenção	17
2.3.	Fases de Desenvolvimento do estágio	17
2.3.1.	Fase de integração e planeamento	17
2.3.2.	Fases de Intervenção.....	18
2.3.3.	Fase de conclusão e avaliação	19
2.4.	Calendarização Anual de Estágio	20
	Capítulo III.....	22
3.	Atividades Desenvolvidas	23
3.1.	Atividades Aquáticas	23
3.1.1.	Aulas de Hidroginástica.....	24
3.1.2.	Aulas de Natação para Bebés	26
3.1.3.	Aulas de AMA.....	28
3.1.4.	Natação	30
3.2.	Atividades de Grupo	32
3.2.1.	Aulas de Gap	32
3.2.2.	Aulas de Step	34
3.2.3.	Aulas de PUMP	35
3.3.	Sala de Exercício	35
3.3.1.	Observações.....	35
3.3.2.	Gestão e organização da sala	36
3.3.3.	Acompanhamento de Clientes	36
3.3.4.	Prescrição do Exercício Físico	36
3.3.5.	Avaliações	37

Relatório de Estágio 2015/2016

3.3.6. Treino Individualizado	41
3.4. Projetos e Eventos Formativos	53
3.4.1. Atividade de Promoção	53
3.4.2. Apoio em Eventos	54
3.4.3. Eventos Formativos	56
Capítulo IV	58
Reflexão Final	58
Referências Bibliográficas	62
Anexos	64

Índice de Figuras

Figura 1: Logótipo da empresa Esposende 2000.....	4
Figura 2: Piscinas Foz do Cávado	6
Figura 3: Piscina Exterior	6
Figura 4: Sala de Exercício – Trabalho Cardiovascular	7
Figura 5: Sala de Exercício – Máquinas de musculação	7
Figura 6: Zona de Pesos Livres	7
Figura 7: Estúdio 1	8
Figura 8: Estúdio 2	8
Figura 9: Cronograma da Entidade Esposende 2000.....	9
Figura 10: Áreas de Intervenção do Estágio.....	17
Figura 11: Calendarização Anual das Atividades de Estágio.....	21
Figura 12: Sequência de Ensino da Natação	31

Índice de Tabelas

Tabela 1: Horário de Funcionamento da Empresa Esposende 2000	4
Tabela 2: Fases de intervenção nas atividade aquáticas	18
Tabela 3: Fases de intervenção nas atividades de grupo	18
Tabela 4: Fases de intervenção na sala de exercício	19
Tabela 5: Estrutura da aula de hidroginástica (adaptado de Barbosa e Queirós, 2005) .	24
Tabela 6: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de hidroginástica	25
Tabela 7: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção na hidroginástica ..	26
Tabela 8: Ordem cronológica de abordagem dos diferentes conteúdos de um programa de Natação para Bebés (adaptado de Barbosa e Queirós, 2005)	27
Tabela 9: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de natação para bebés	27
Tabela 10: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção em natação para bebés	28
Tabela 11: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de AMA	29
Tabela 12: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção em AMA.....	30

Relatório de Estágio 2015/2016

Tabela 13: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de aprendizagem/ aperfeiçoamento de técnicas de nado.....	31
Tabela 14: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção em aprendizagem/aperfeiçoamento de técnicas de nado.....	32
Tabela 15: Horárias das aulas de GAP	33
Tabela 16: Aulas de GAP Lecionadas	33
Tabela 17: Horário das aulas de <i>Step</i>	34
Tabela 18: Horário das Aulas de <i>PUMP</i>	35
Tabela 19: Classificação da aptidão cardiorrespiratória: VO ₂ máx (mL/Kg/min).....	39
Tabela 20: Padrões de referência para o teste de flexão de braços.....	40
Tabela 21: Padrões de referência para o teste de abdominais parciais	40
Tabela 22: Avaliação cliente 1	41
Tabela 23: Avaliação da aptidão física cliente 1	42
Tabela 24: Orientações para a prescrição de exercícios para a perda de gordura e ganho de MLG	42
Tabela 25: Componentes do treino cliente 1	43
Tabela 26: Avaliações cliente 2.....	44
Tabela 27: Avaliação da aptidão física cliente 2	44
Tabela 28: Avaliação Cliente 3	46
Tabela 29: Avaliação da aptidão física cliente 3	47
Tabela 30: Avaliação cliente 4	48
Tabela 31: Avaliação da Aptidão Física.....	49
Tabela 32: Avaliação cliente 5	50
Tabela 33: Avaliação da Aptidão Física da Cliente 5	50
Tabela 34: Avaliação da Cliente 6.....	51
Tabela 35: Avaliação da Aptidão Física Cliente 6	51

Lista de Siglas

ABS – Abdominais

ACAPO – Associação dos cegos a Ambliopes de Portugal

ACICE - Associação Comercial Industrial do Conselho de Esposende

ACSM - American College of Sports Medicine

AMA – Adaptação ao meio aquático

BTT – Bicicleta todo o terreno

Cm – Centímetros

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

GFUC - Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

GFUC - Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IMC – Índice de massa corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Kg – Quilograma

Km – Quilómetros

M² – Metros por quadrado

Min. – Minutos

MI – Milímetros

MLG – Massa livre de gordura

NPD – Natação pura desportiva

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAR-Q – Questionário de prontidão para atividade física

PT - *Personal Training*

RM – Repetição máxima

Relatório de Estágio 2015/2016

T – Tempos

UC - Unidade curricular

VO₂máx. – Consumo máximo de oxigénio

Introdução

A unidade curricular (UC) de estágio representa uma oportunidade para colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos 3 anos de licenciatura. É igualmente uma oportunidade de aprofundar e atualizar competências e conhecimentos para uma intervenção mais acreditada, neste caso na área do exercício físico e bem-estar.

As metas de aprendizagem definidas para a UC visam dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais que lhe permitam criar um perfil mais forte e competitivo na área do *fitness*, desenvolvendo competências ao nível da avaliação, prescrição, planeamento e intervenção pedagógica no âmbito do exercício físico, condição física e saúde.

Estagiar é uma atividade complementar ao ensino, com a finalidade de nos integrar num ambiente profissional em contacto com diferentes realidades e contextos. A teoria sem a prática é incompleta prejudicando desde logo o acesso ao mercado de trabalho.

A realização do presente relatório de estágio foi efetuado no âmbito da UC de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, inserida no terceiro ano da licenciatura de Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

A elaboração do relatório final assume-se como um elemento estruturante no processo de estágio pelo facto de incluir documentação relevante e conter evidências claras relativamente às fases de desenvolvimento do processo de estágio.

O meu estágio foi realizado na área do Exercício Físico e Bem-Estar, que cada vez mais apresenta ter um grande impacto na nossa sociedade. O estágio decorreu na entidade Esposende 2000 com início a 02 de outubro de 2015 e com finalização a 04 de junho de 2016.

A escolha da instituição baseou-se essencialmente na boa reputação que possui, uma vez que um dos complexos da empresa, as Piscinas Foz do Cávado são consideradas uma das melhores, devido às suas ofertas e condições. A proximidade da instituição da minha área de residência ajudou na escolha da mesma.

Relatório de Estágio 2015/2016

O presente relatório de estágio está organizado em quatro partes, estruturado na seguinte ordem:

- (I) Caracterização e análise da entidade acolhedora - contem factos relevantes para o conhecimento da organização;
- (II) Objetivos e planeamento do estágio – definição inicial das áreas de intervenção, dos objetivos gerais e específicos, bem como a calendarização anual;
- (III) Atividades desenvolvidas – descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio;
- (IV) Reflexão final – reflexão sobre as aprendizagens efetuadas, dificuldades encontradas e superadas.

Capítulo I

Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Os seguintes pontos contêm factos relevantes para o conhecimento da entidade acolhedora.

1.1. Caracterização do meio envolvente

O estágio curricular decorreu na cidade de Esposende, distrito de Braga mais precisamente na empresa Esposende 2000.

A Esposende 2000 - Atividades Desportivas e Recreativas, E.M., (Fig.1) é uma empresa local constituída em 1996, que tem como projeto principal a promoção e realização de atividades de animação desportiva, recreativa e cultural, bem como iniciativas de carácter socioeconómico, científico e turístico.



Figura 1: Logótipo da empresa Esposende 2000
(Fonte: Site Esposende 2000)

É responsável pela gestão de equipamentos municipais, como as piscinas Foz do Cávado, piscinas Municipais de Forjães, Auditório Municipal e Clube de Saúde onde podemos encontrar o Ginásio e o *Day Spa*.

No local onde realizei o estágio encontram-se as instalações da Piscina Foz do Cávado e o clube de saúde.

1.1.1. Horário de Funcionamento

A entidade Esposende 2000, como mostra a tabela 1, encontra-se em funcionamento todos os dias, podendo assim oferecer aos sócios a possibilidade de utilizarem as instalações nas horas e dias que desejarem, mesmo aos domingos e feriados.

Tabela 1: Horário de Funcionamento da Empresa Esposende 2000

Ginásio		
Segunda a Sexta Manhã: 8:30h às 13.00h Tarde: 14:30h às 22:00h	Sábado Manhã: 9:00h às 13:00h Tarde: 16:00h às 20:00h	Domingos e Feriados Manhã: 9:00h às 13:00h

Piscinas Foz do Cávado		
Segunda a Sexta Abertura: 8:30h Encerramento: 22:00h	Sábados, Domingos e Feriados Abertura: 9:00h Encerramento: 20:00h	Piscina Exterior (Época Balnear) Todos os dias: 9:00h às 20:00h

1.2. População alvo

A empresa Esposende 2000 tem como objetivo abarcar toda a população do conselho de Esposende, sendo o total de 9 Freguesias e 34 254 habitantes. Segundo o coordenador técnico da empresa (Prof. Doutor José Vilaça), 1% dessa população frequenta as instalações.

A população que frequenta as instalações é extremamente variada, desde bebés a pessoas da terceira idade. Isto permitiu, ao longo do estágio, ter contacto com diferentes públicos. Conta neste momento com 16973 utentes inscritos, não conseguindo exatamente calcular os número certo de utentes que frequentam as instalações neste momento.

Segundo os cálculos da receção, atualmente existem cerca de 1500 sócios pagantes, sendo esse número alterável todos os meses devido a alguns fatores: doenças, inscrições novas, desistências, etc.

1.3. Recursos Físicos

A empresa Esposende 2000 possui instalações bastantes amplas que se encontram organizadas em dois pisos.

1.3.1. Piscinas Foz do Cávado

As instalações das Piscinas Foz do Cávado localizam-se no primeiro piso juntamente com a receção, 4 balneários para uso dos utentes sendo um deles mistos e dois balneários para os professores e funcionários. Por último, no primeiro piso deparamos a parte do *Day Spa*, onde podemos desfrutar de serviços como o banho turco e sauna.

Existem três piscinas interiores (Fig. 2), duas delas para crianças com diferentes profundidades e com uma temperatura adequada a cada idade e uma piscina para aprendizagem e/ou aperfeiçoamento da natação, com uma área de 600 m² e de profundidade máxima de 1.80 metros, esta piscina tem uma lotação para 300 utentes.



Figura 2: Piscinas Foz do Cávado
(Fonte: *Site Esposende 2000*)

As piscinas Foz do Cávado proporcionam ainda o Jacuzzi/Hidromassagem com uma vista panorâmica sobre a Foz do Cávado e uma piscina exterior de água salgada (Fig. 3), constituída por um espaço para crianças com uma área de 88 m² e uma zona para adultos com uma área de 686 m², com uma profundidade máxima de 2m, a lotação instantânea é de cerca de 686 utentes.



Figura 3: Piscina Exterior
(Fonte: *Site Esposende 2000*)

Relatório de Estágio 2015/2016

1.3.2. Sala de Exercício

No segundo piso podemos encontrar a sala de exercício, que está dividida numa zona de trabalho cardiovascular (Fig.4) e numa parte de musculação (Fig. 5).



Figura 4: Sala de Exercício – Trabalho Cardiovascular
(Fonte: *Site Esposende 2000*)



Figura 5: Sala de Exercício – Máquinas de musculação
(Fonte: *Site Esposende 2000*)

Na sala de exercício existe ainda uma área de pesos livres e uma área de alongamentos (Fig.6).

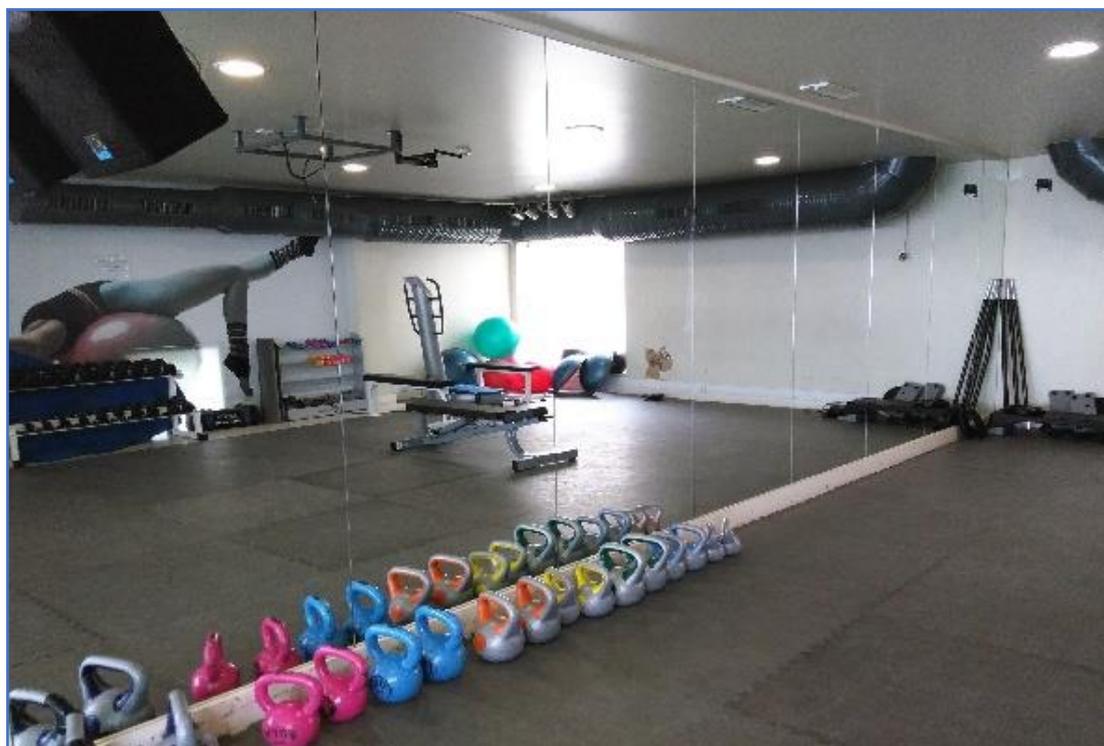


Figura 6: Zona de Pesos Livres
(Fonte Própria)

Relatório de Estágio 2015/2016

1.3.3. Estúdios

Localizados no segundo piso, o estúdio 1 (Fig. 7), oferece modalidades como *step*, zumba, *combat*, *gap*, entre outras. Já o estúdio 2 (Fig. 8) é só destinado ao *spin bike*.

Por último no segundo piso podemos encontrar uma sala de reuniões e a sala da administração.



Figura 7: Estúdio 1
(Fonte: *Site Esposende 2000*)

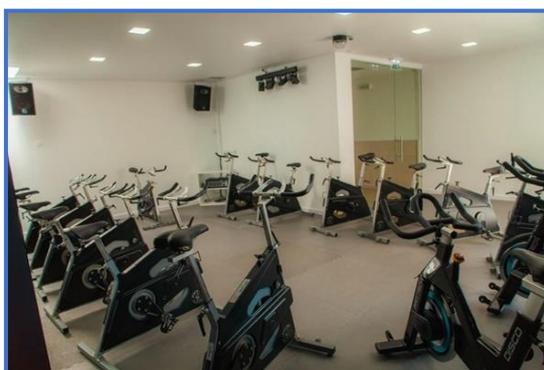


Figura 8: Estúdio 2
(Fonte: *Site Esposende 2000*)

1.4. Recursos Humanos

Os recursos humanos da instituição Esposende 2000 tal como demonstrado no organigrama (Fig. 9) são compostos por um presidente, seguidamente pela direção administrativa que dirigem e coordenam toda a organização.

No ginásio e na piscina existe um coordenador responsável por cada sector que orienta todas as atividades, posteriormente existem os professores responsáveis pela lecionação das aulas e atividades.

A função por mim desempenhada na instituição é de estagiária, juntamente com mais 4 estagiários.

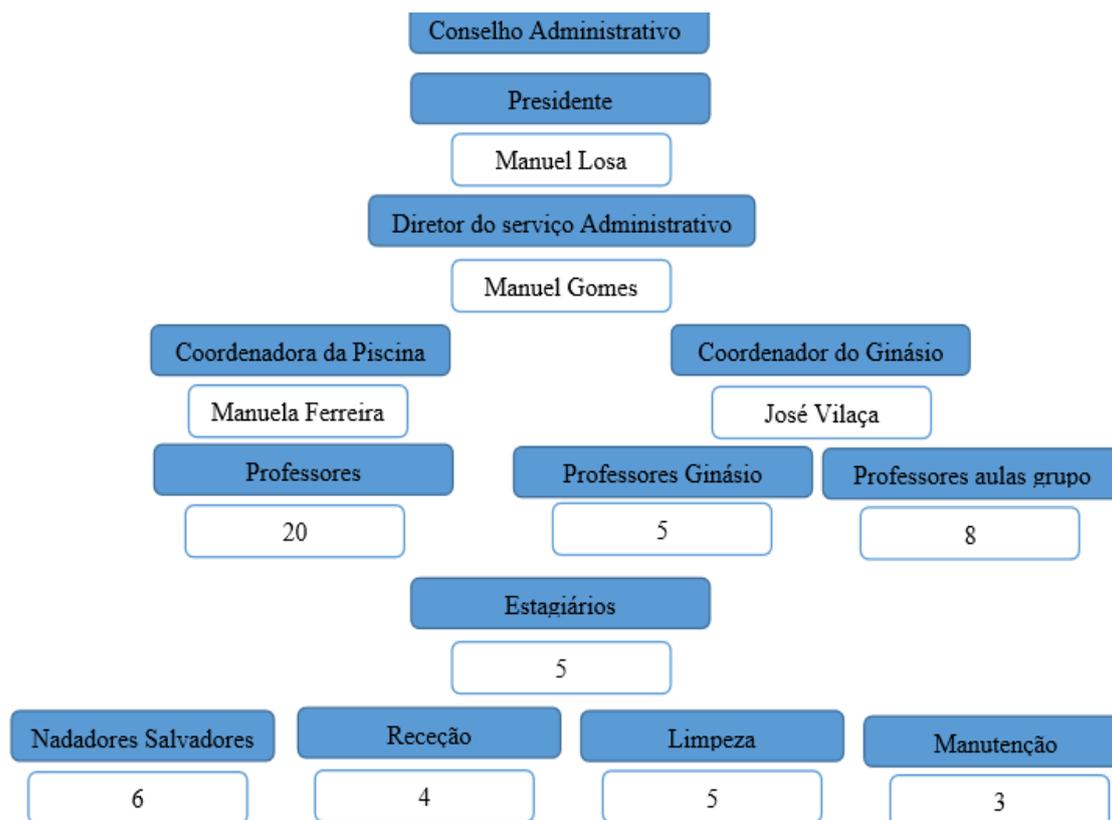


Figura 9: Organograma da Entidade Esposende 2000

1.5. Prestação de serviços

A Esposende 2000- Atividades Desportivas e Recreativas, E.M., possui inúmeras aulas, tanto na parte da piscina como nos estúdios, o que a torna versátil, uma vez que possibilita aos utentes um grande leque de escolha. Para além das aulas na piscina e nos estúdios podemos encontrar nesta instituição a parte do ginásio que oferece desde musculação, cardiofitness e *personal training*.

A empresa Esposende 2000, para além dos serviços já em cima mencionados ainda disponibiliza o *Day Spa* com serviços como, banho turco, massagens de relaxamento, massagens com pedras quentes, sauna, entre outros.

Por último, os utentes têm a oportunidade de vivenciar diferentes experiências em contacto com a natureza, uma vez que a empresa oferece vários programas como por exemplo, “Esposende em movimento” que consiste em caminhadas, férias desportivas, canoagem, corridas, entre outras ofertas. Estes programas encontram-se disponíveis não só para os sócios mas igualmente para a população em geral.

1.5.1. Piscinas Foz do Cávado

A piscina Foz do Cávado oferece serviços como:

- Natação – Segundo Wilkie e Kelvin (1984, como citados em Machado e Ruffeil, 2011), a natação é considerada um dos desportos mais completos para todas as idades com poucas restrições. De acordo com Ramaldes (1987, como referenciado em Santos e Sousa, 2010), a natação trabalha as capacidades motoras, quando praticada regularmente e desenvolve o sistema cardiovascular.
- Natação para bebés – Conforme Saavedra, Escalante, e Rodríguez (2003, como citados em Raiol & Raiol, 2010), a natação para bebés “favorece a tomada de consciência do bebê em relação a si, ao meio, ao grupo e a sociedade, o que contribui para o desenvolvimento de todas as suas aptidões, pois o desenvolvimento na água ocorre de acordo com sua maturação, com o aperfeiçoamento dos seus reflexos e de sua coordenação.”
- Hidroginástica – Segundo Mendes, Lima, Souza, e Leite (2003, como citados por Aguiar e Gurgel, 2009) a hidroginástica possui algumas vantagens devido à utilização das propriedades físicas da água. Estas propriedades trazem algumas contribuições como diminuição do peso corporal, diminuição do impacto nas articulações, reduzindo os riscos de fratura e melhorando a autoconfiança e a ausência de desconforto da transpiração.
- Hidroterapia - Os programas de hidroterapia beneficiam o equilíbrio, reduzindo assim o risco do número de quedas. De acordo com Avelar, Bastone, Alcântara, e Gomes (2010, referenciados em Avelar et al, 2010), os exercícios aquáticos permitem criar situações de instabilidade com a utilização dos efeitos da turbulência, fornecendo elevadas quantidades de informações sensoriais, melhorando as reações de equilíbrio corporal.

1.5.2. Estúdios 1 e 2

No estúdio 1 e 2 podemos desfrutar de atividades como:

- Zumba - De acordo com Sridevi (2015), zumba é uma forma potencialmente adequada de introduzir o exercício físico e sustentar a atividade física em mulheres previamente sedentárias. O autor relata ainda que o zumba pode

Relatório de Estágio 2015/2016

melhorar vários marcadores da aptidão física, aumenta a motivação intrínseca para o exercício e é um meio eficaz de reduzir o peso corporal e gordura corporal.

- *Spin Bike* - Segundo Ferrari e Basso (2007), *spin bike* é praticado numa bicicleta estacionária desenvolvida especificamente para este tipo de aula combinando movimentos básicos do ciclismo aliado a diferentes ritmos musicais, simulando subidas, descidas e planos, com muita variação de intensidade. Smith et al. (2000) firma que *spin bike* é eficiente para o aumento da capacidade cardiorrespiratória e modificações na composição corporal.
- *Pump* - Utiliza pesos para desenvolver a força, a resistência muscular, gasta calorias e define o corpo, melhorando a postura corporal.
- GAP - Esta atividade utiliza o peso corporal e/ou equipamentos adaptados, em conjunto com a música, contribuindo para o desenvolvimento da força e resistência muscular localizada.
- *Combat* - Aula que combina diversas artes marciais, melhora a coordenação muscular, a força, flexibilidade e agilidade.
- Pilates – Segundo Gallagher, e Kryzanowska (1999), pilates permite desenvolver uma maior tomada de consciência, melhora o equilíbrio e respiração, melhora os níveis de atenção e de concentração, melhora a mobilidade articular, coordenação motora e aumenta os níveis de conhecimento individual.
- *Step* – De acordo com Putman (2007, como citado em Zenha, 2013), o step melhora a aptidão cardiovascular, a composição corporal e a capacidade aeróbia, podendo ser realizada por praticantes iniciantes e por praticantes mais avançados.
- *Running/ ABS* – Um dos objetivos desta modalidade é conquistar os utentes e simultaneamente, desperta-los para a importância do domínio da técnica de corrida de forma a terem prazer e gasto calórico. Por fim a execução de abdominais permite o desenvolvimento da força e resistência muscular.
- *Trx* treino funcional - Segundo Gaedtke e Morat (2015), o *TRX* treino funcional, beneficia os participantes em relação ao equilíbrio e a um ligeiro aumento de força.
- *Karaté Kids* – De acordo com Vianna (1997, como referido por Moreira, 2003), a prática correta do *Karaté*, assim como outras artes marciais, através dos seus aspetos sociais, afetivos, culturais, filosóficos, educativos, de evolução motora e

Relatório de Estágio 2015/2016

outros, busca o equilíbrio e a harmonia do praticante. Neste caso associado as crianças.

1.5.3. Ginásio

No Clube de saúde encontra-se inserido o ginásio com as seguintes ofertas:

- **Musculação** - Treino de força através da realização de diferentes exercícios para cada grupo muscular, utilizando pesos, halteres, máquinas ou o peso do próprio corpo. Segundo Coutinho (2001, como citado por Santos, 2013), a musculação apresenta benefícios a nível do aumento da massa muscular e aumento do gasto energético. De acordo com Vieira (1996, referido por Santos, 2013), diminui os riscos de quedas e fraturas devido ao aumento da densidade dos ossos.
- **Cardiofitness** - Treino de resistência cardiovascular de diferentes tipos de ergómetros (e.g. passadeira rolante; ciclo ergómetro; remo; *step*; elíptica).
- **Personal Training (PT)** - Segundo Melher (2000, citado por Sombrio, 2011), as pessoas procuram uma PT quando estão interessadas em praticar uma atividade física com maior objetividade e eficiência, que atenda às suas expectativas e individualidade, seja do ponto de vista da saúde, da performance desportiva ou da estética. Para Novaes e Vianna (1998, referidos por Leal et al, 2014), o PT deve orientar seus clientes na busca de melhores condições de trabalho nos locais de treino e manter uma constante preocupação quanto ao atendimento do mesmo.

1.5.4. Desporto *Outdoor*

Desporto *Outdoor* são atividades desenvolvidas pela empresa Esposende 2000, com o objetivo de proporcionar aos utentes mas igualmente à população em geral momentos de atividade física em contacto com a natureza. A instituição proporciona as seguintes atividades:

- **Esposende em Movimento** - Programa desportivo de caminhadas de lazer, realizado no último domingo de cada mês. A hospitalidade, a criação de laços sociais entre os participantes, a posição privilegiada e a beleza natural do concelho de Esposende, aliados aos benefícios relacionados com a prática da atividade física, continuam a fazer deste programa uma referência a nível regional.
- **Corridas de Aventura** - Experiências aventureiras, tem como objetivo acompanhar as novas tendências do desporto de aventura e divulgar o património local. Para

Relatório de Estágio 2015/2016

um público exigente que procura emoções e sensações fortes e o contacto com natureza.

- *Outdoor Challenger* - Conjunto de atividades desportivas, sujeitas a agendamento prévio, desenvolvidas em parceria com outras empresas de animação turística. Trata-se de um desafio para grupos de amigos ou equipas de trabalho das empresas que procuram adquirir e desenvolver competências, aumentar a motivação e a liderança, através de dinâmicas divertidas e desafiantes que incentivam o bom ambiente, a comunicação e a interação dos participantes.
- Férias Desportivas – Programa de atividades desportivas a levar a efeito nos interregnos letivos (páscoa, férias de verão e natal) que tem por objetivo a ocupação das crianças e jovens durante estes períodos de uma forma pedagógica, saudável e segura.
- Animação do parque Radical – Atividades de animação a levar a efeito no parque radical, entre outras, o aluguer de quadriciclos, aulas experimentais, insufláveis, jogos.
- Canoagem – O concelho de Esposende é atravessado por dois cursos de água fantásticos para realizar descidas em *kayak* - O Rio Cávado e Neiva.
- BTT, Passeios de Bicicleta - Esposende é uma terra de mar, planície e montes, ideal para a prática de desportos de natureza. Existem locais fabulosos para a prática de BTT e passeios de bicicleta.

Capítulo II

Objetivos e Planejamento do Estágio

2. Objetivos e Planeamento do Estágio

O estágio permite aos alunos observar, planear e intervir em contexto real. Visa dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais que lhe permitam criar um perfil mais forte e competitivo na área do *fitness*, desenvolvendo competências ao nível da avaliação, prescrição, planeamento e intervenção pedagógica.

2.1. Objetivos

Os objetivos são uma ferramenta importante na realização do estágio, uma vez que nos permite traçar as metas que pretendemos alcançar. Eles são normalmente caracterizados em gerais e específicos.

Os objetivos gerais são uma dimensão mais ampla do que se pretende realizar, já os específicos definem metas específicas.

2.1.1. Objetivos Gerais

- a) Aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura, sobretudo os adquiridos nas unidades curriculares específicas do menor de Exercício Físico e Bem-Estar;
- b) Aprofundar e atualizar competências e conhecimentos para uma intervenção mais acreditada na área do exercício físico e bem-estar;
- c) Desenvolver um espírito de autocrítica procurando uma melhoria constante de competências importantes para o desenvolvimento da atividade profissional;
- d) Observar e analisar as metodologias utilizadas pelos profissionais da entidade nas sessões de aulas/treino, desenvolvendo a aquisição de competências práticas e teóricas;
- e) Estabelecer uma boa relação e comunicação com os colaboradores e clientes de forma a cativá-los e incentivá-los à prática do exercício físico.
- f) Aprofundar, pesquisar, selecionar e organizar informação para a transformar em conhecimento aplicável;
- g) Assegurar que nesta etapa de formação sejam equilibradamente inter-relacionados o saber-saber, saber-fazer, saber ser.

Relatório de Estágio 2015/2016

2.1.2. Objetivos Específicos

2.1.2.1. Atividades de grupo

- a) Participar nas atividades de grupo disponíveis na instituição;
- b) Auxiliar sempre que necessário nas aulas de *setp*, *pump* e GAP;
- c) Apoiar na lecionação das aulas de grupo;
- d) Planear e lecionar aulas de grupo de *step*, *pump* e GAP;

2.1.2.2. Atividades Aquáticas

- a) Participar nas atividades aquáticas disponíveis na instituição;
- b) Colaborar sempre que necessário nas aulas de hidroginástica, AMA, natação para bebés e aprendizagem/ aperfeiçoamento de técnicas de nado;
- c) Apoiar na lecionação das atividades aquáticas;
- d) Planear e lecionar aulas de hidroginástica, AMA, natação para bebés e aprendizagem/ aperfeiçoamento de técnicas de nado.

2.1.2.3. Sala de exercício

- a) Colaborar e dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercícios adequadas aos objetivos e necessidades de cada cliente;
- b) Efetuar um acompanhamento dos clientes na sala de exercício, auxiliando e corrigindo adequadamente os aspetos técnicos dos exercícios;
- c) Interagir ativamente e autonomamente perante os clientes.

2.2. Áreas de Intervenção

A UC Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar visa possibilitar aos estagiários a observação, exploração e aplicação de metodologias no âmbito do *fitness*.

As áreas de intervenção (Fig. 10) do meu estágio foram atividades aquáticas, atividades de grupo e sala de exercício. Para cada área de intervenção surgiu a necessidade de dividir por 3 fases essas mesmas áreas de forma a definir os objetivos ao longo do ano para cada uma delas.



Figura 10: Áreas de Intervenção do Estágio

2.3. Fases de Desenvolvimento do estágio

De acordo com as linhas orientadoras do Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, o estágio foi organizado em três fases de desenvolvimento:

- 1) Fase de integração e planeamento;
- 2) Fase de intervenção;
- 3) Fase de conclusão e avaliação.

2.3.1. Fase de integração e planeamento

A primeira fase de desenvolvimento do estágio baseia-se, na integração do estagiário na instituição, definindo as áreas de domínio de intervenção e respetivos objetivos. Faz parte também desta fase a caracterização da entidade acolhedora (efetuando uma caracterização da estrutura, recursos humanos, físicos e materiais).

Por fim, um dos objetivos desta fase é a elaboração juntamente com o tutor de estágio uma calendarização e planeamento das atividades a serem desenvolvidas.

Relatório de Estágio 2015/2016

2.3.2. Fases de Intervenção

Segundo o GFUC uma das fases de desenvolvimento do estágio corresponde à fase de intervenção.

As áreas de intervenção (atividades aquáticas, atividades de grupo e sala de exercício) encontram-se divididas em fases de intervenção. Cada fase de intervenção esta ordenada em 3 subfases (Tabela 2, 3 e 4) onde cada uma continha certos objetivos a serem cumpridos dentro de um determinado tempo.

Tabela 2: Fases de intervenção nas atividade aquáticas

Fases de intervenção nas atividades aquáticas		
1º Subfase	outubro a dezembro	<ul style="list-style-type: none">Realizar, auxiliar, observar e analisar 6 aulas de hidroginástica, AMA, aprendizagem/ aperfeiçoamento de técnicas de nado e natação para bebês.
2º Subfase	janeiro a fevereiro	<ul style="list-style-type: none">Observar e realizar relatórios de pelo menos 1 aula das atividades aquáticas por mês;Cooperar, lecionar e elaborar planos das aulas de hidroginástica, AMA, aprendizagem/ aperfeiçoamento de técnicas de nado e natação para bebês;
3º Subfase	março a maio	<ul style="list-style-type: none">Planear e lecionar aulas de hidroginástica, AMA, aprendizagem/ aperfeiçoamento de técnicas de nado e natação para bebês.

Tabela 3: Fases de intervenção nas atividades de grupo

Fases de intervenção nas atividades de grupo		
1º Subfase	outubro a dezembro	<ul style="list-style-type: none">Observar e analisar 6 aulas de grupo de <i>step</i>, GAP e <i>pump</i>;Realizar e auxiliar sessões de aulas de grupo de <i>step</i>, <i>pump</i> e GAP;
2º Subfase	janeiro a fevereiro	<ul style="list-style-type: none">Observar e realizar relatórios pelo menos de 1 aula de grupo por mês;Cooperar na lecionação das aulas de GAP, <i>pump</i> e <i>step</i>;Elaborar planos de aulas.
3º Subfase	março a maio	<ul style="list-style-type: none">Planear e lecionar aulas de grupo de <i>step</i>, <i>pump</i> e GAP.

Tabela 4: Fases de intervenção na sala de exercício

Fases de intervenção na sala de exercício		
1º Subfase	outubro a dezembro	<ul style="list-style-type: none">• Observar, analisar e realizar relatórios de 10 sessões de treino da sala de exercício e da avaliação inicial dos sócios;
2º Subfase	janeiro a fevereiro	<ul style="list-style-type: none">• Observar, analisar e realizar relatório de pelo menos 1 sessão de treino por mês;• Efetuar o acompanhamento dos utentes na sala de exercício;• Prescrever planos de treino e realizar avaliações físicas a pelo menos 5 utentes.
3º Subfase	março a maio	<ul style="list-style-type: none">• Realizar Observações e relatórios de pelo menos 1 sessão por mês;• Avaliar e prescrever sessões de treino para os sócios.

2.3.3. Fase de conclusão e avaliação

A fase de conclusão e avaliação é a última etapa de desenvolvimento de estágio, onde o estagiário deve avaliar a coerência entre os objetivos definidos no início do estágio com os alcançados.

Nesta fase um dos tópicos fulcrais é a avaliar e refletir as diversas metodologias e recursos utilizados nas aulas/treinos.

2.4. Calendarização Anual de Estágio

Planear segundo Raposo (2002), é antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levem a atingir objetivos previamente definidos. O planeamento e a calendarização, antes de tudo, é uma projeção, uma determinada ideia sobre a forma como ia trabalhar ao longo do ano.

A unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar teve a duração de 467 horas, com início do estágio no dia 02 de outubro de 2015 e com finalização a 04 de junho de 2016. Os dias destinados a realização do estágio foram normalmente à quinta-feira e sexta-feira, ocorrendo algumas exceções. Pontualmente ocorreram atividades organizadas pela entidade acolhedora que decorreram no sábado e no domingo onde colaborei, como se pode observar na grelha de planificação anual (anexo 2).

Como podemos verificar na grelha de planificação anual, não existiu um horário fixo de horas semanais para a realização do estágio uma vez que houve dias em que me encontrei só na parte da piscina e noutros que me dediquei a parte do ginásio. Esta situação aconteceu devido ao facto das aulas na Empresa Esposende 2000 terem início essencialmente a partir das 18:00h, logo existem aulas na parte da piscina que coincidem com as aulas dos estúdios.

Tornou-se fundamental a elaboração de um calendário anual de atividades (Fig.11) de modo a facilitar a organização, uma vez que consta presente os dias em que iria estagiar, interrupções de aulas, feriados, etc. A grelha de planificação e o calendário anual de atividades foram reajustados no decorrer do estágio de forma a adaptar os mesmos à realidade e aos objetivos pretendidos

Relatório de Estágio 2015/2016

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
Segunda					1				
Terça			1		2	1			
Quarta			2		3	2			1
Quinta	1		3		4	3			2
Sexta	2		4	Ano Novo	5	4	1		3
Sábado	3		5	2	6	5	2		Projecto
Domingo	4	1	6	3	7	6	3	Feriado	5
Segunda	5	2	7	4	8	7	4	2	6
Terça	6	3	Feriado	5	9	8	5	3	7
Quarta	7	4	9	6	10	9	6	4	8
Quinta	8	5	10	7	11	10	7	5	9
Sexta	9	6	11	8	12	11	8	6	10
Sábado	10	7	Comp. Nat.	9	13	12	9	7	11
Domingo	11	8	13	10	14	13	10	8	12
Segunda	12	9	14	11	15	14	11	9	13
Terça	13	10	15	12	16	15	12	10	14
Quarta	14	11	16	13	17	16	13	11	15
Quinta	15	12	17	14	18	17	14	12	16
Sexta	16	13	18	15	19	18	15	13	17
Sábado	17	14	19	16	20	19	16	14	18
Domingo	18	15	20	17	21	20	17	15	19
Segunda	19	16	21	18	22	21	18	16	20
Terça	20	17	22	19	23	22	19	17	21
Quarta	21	18	23	20	24	23	20	18	22
Quinta	22	19	24	21	25	24	21	19	23
Sexta	23	20	Natal	22	26	Feriado	22	20	24
Sábado	24	21	26	23	27	26	23	21	25
Domingo	25	22	27	24	28	Páscoa	Atividade	22	26
Segunda	26	23	28	25	29	28	Feriado	23	27
Terça	27	24	29	26		29	26	24	28
Quarta	28	25	30	27		30	27	25	29
Quinta	29	26	31	28		31	28	26	30
Sexta	30	27		29			29	27	
Sábado	31	28		30			30	28	
Domingo		29		Atividade				Atividade	
Segunda		30						30	
Terça									31

Feridos :

08 Dezembro Ter Dia da Imaculada Conceição
 25 Março Sex Sexta-Feira Santa
 25 Abril Seg Dia da Liberdade (25 de Abril)
 01 Maio Dom Dia do Trabalhador

Info :

06 e 07 Nov XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto
 01 a 08 Mai Semana Académica Guarda

1º Semestre : 21.Set.15 até 15.Jan.16

Interrupção de Natal : 21.Dez.15 até 31.Dez.15

Interrupção de Carnaval : 08.Fev.16 até 09.Fev.16

2º Semestre : 22.Fev.16 até 09.Jun.16

Interrupção da Páscoa : 21.Mar.16 a 28.Mar.16

Estágio: 02 Outubro de 2015 até 04 Junho de 2016

Figura 11: Calendarização Anual das Atividades de Estágio

Capítulo III

Atividades Desenvolvidas

3. Atividades Desenvolvidas

Como descrito no GFUC, o estagiário deve realizar a sua intervenção pedagógica em, pelo menos, duas das seguintes áreas: aulas de grupo; sala de exercício; atividades aquáticas e/ou atividades para populações especiais. De acordo com o plano individual de estágio, as áreas de intervenção definidas foram: atividades de grupo, sala de exercício e atividades aquáticas.

As atividades de estágio desenvolvidas ao longo da UC de estágio serão descritas nas distintas secções: (1) Atividades aquáticas; (2) Atividades de grupo e; (3) Sala de exercício.

3.1. Atividades Aquáticas

As atividades aquáticas têm vindo a evoluindo de acordo com as exigências da sociedade e do próprio ser humano, sendo uma das modalidades mais praticadas em ginásios e clubes.

De acordo com Tahara et al. (2006), são inúmeros os benefícios das atividades aquáticas, apresentando melhoria em diversos níveis:

- Nível físico- Possibilidade de realizar movimentos sem causar impacto nas articulações e tendões, estimulação muscular e manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, recuperação de doenças, etc.
- Nível psicológico- Elevação da autoestima, alívio dos níveis de *stress* e maior disposição para enfrentar as atividades cotidianas.
- Nível social- Favorecimento das relações interpessoais e consequente aumento dos laços de amizade, interesse em compartilhar experiências e ideais, etc.

As atividades aquáticas podem ser categorizadas em diferentes âmbitos de aplicação. De acordo com Barbosa e Queirós (2005 p.128), “*existem atividades aquáticas orientadas para a competição, recreação, o ensino, a recuperação e a reabilitação ou, a aptidão física e a saúde*”.

Relatório de Estágio 2015/2016

3.1.1. Aulas de Hidroginástica

Segundo Sanders e Rippee (1993, citados em Alves, 2011), a hidroginástica é uma atividade de grupo, desenvolvida em meio aquático que inclui exercícios aeróbios para o desenvolvimento da componente cardiorrespiratória e exercícios musculares para o desenvolvimento da resistência e força muscular localizada e flexibilidade.

Segundo Barbosa e Queirós (2005), existem diversos benefícios atribuídos à hidroginástica, especialmente do ponto de vista fisiológico, biomecânico e psicológico, tais como:

- O efeito da força da gravidade é atenuado;
- Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular;
- Aumento do dispêndio energético;
- Não se sente desconforto ao exercitar;
- Meio facilitador da prática de atividade física e estabelecimento de relações interpessoais.

De acordo com Barbosa e Queirós (2005), a estrutura da aula de hidroginástica pode ser composta em quatro fases distintas (tabela 5).

Tabela 5: Estrutura da aula de hidroginástica (adaptado de Barbosa e Queirós, 2005)

Parte da Aula	Objetivos	Duração (minutos)
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar o metabolismo;• Aumentar a circulação sanguínea;• Lubrificar as articulações;• Aumentar a temperatura corporal;• Prever a ocorrência de lesões.	5-10
Condicionamento Cardiorrespiratório	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver sistema cardiorrespiratório;• Diminuir a percentagem de massa gorda;• Desenvolver a coordenação e agilidade.	20-30
Condicionamento Muscular	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a força resistente.	5-15
Alongamentos e retorno à calma	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a flexibilidade;• Promover relaxamento;• Retornar à calma.	5-10

Cada fase de uma aula de hidroginástica tem um objetivo o desenvolvimento de uma determinada componente da aptidão física. A união de todas as fases permite o trabalho harmonioso e integrado das diversas componentes fundamentais da aptidão física.

Relatório de Estágio 2015/2016

Inicialmente comecei por observar as aulas de hidroginástica orientadas por outros profissionais. Achei importante observar professores diferentes a lecionar o mesmo tipo de aulas. O objetivo com esta estratégia era conseguir observar métodos de ensino-aprendizagem e lecionação de aulas provavelmente diferentes, e tentar analisar os aspetos positivos e menos positivos que cada professor executa, para futuramente poder adotar meu próprio método de ensino-aprendizagem.

Posteriormente comecei a realizar as aulas como cliente, com o objetivo de obter um contacto mais próximo com os utentes, mas também para experimentar as aulas e experienciar alguns exercícios realizados nas mesmas.

No decorrer do estágio coorientei algumas aulas juntamente com o meu tutor de estágio, passando seguidamente a lecionar totalmente as aulas sozinha. Foi sem dúvida umas das atividades que mais interesse e gosto me despertou. Algumas das aulas lecionadas foram de substituição. As atividades desenvolvidas no âmbito de hidroginástica podem ser observadas na tabela 6.

Tabela 6: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de hidroginástica

Atividades desenvolvidas/ Intervenção	Nº Total
Observações	4
Coorientação	8
Lecionação	12

Na tabela 7 podemos verificar que o mesmo plano de aula foi utilizado mais do que uma vez, esta situação aconteceu devido ao facto de ter lecionado aulas em turmas diferentes logo não existia a necessidade de realizar planos de aulas diferentes para cada turma. O planeamento das aulas de hidroginástica seguiu a estrutura de Barbosa e Queirós, 2005 (tabela 5).

O método da montagem coreográfica utilizado foi o da pirâmide invertida que consiste num maior número de repetições no início, o qual as repetições serão reduzidas sucessivamente para metade até se atingir o número pretendido. Um exemplo de um plano de hidroginástica pode ser observado no anexo 7.

Tabela 7: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção na hidroginástica

Hidroginástica					
Turma	1	2	3	4	5
Dia	5ª Feira	5ª Feira	5ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Hora	18:30h	19:15h	20:00h	20:45h	18:30h
Prof. responsável	Luís Alves	Luís Alves	Adriano Vareiro	Adriano Vareiro	Adriano Vareiro
Datas das aulas	Planos				
08-02-1016	Plano 1	Plano 1	Plano 1	Plano 1	
31-03-2016			Plano 2	Plano 2	
07-04-2016	Plano 3	Plano 3			
08-04-2016					Plano 2
12-05-2016			Plano 4	Plano 4	
13-05-2016					Plano 4

Na coorientação e na lecionação das aulas senti algumas dificuldades especialmente a nível da comunicação uma vez que as aulas de hidroginástica decorriam a mesma hora das aulas de natação logo existia bastante ruído. De aula para aula senti que melhorava tanto a nível de comunicação como a nível da execução técnica. Os alunos de hidroginástica receberam-me bastante bem e reagiram muito bem a minha presença no papel de professora estagiária.

3.1.2. Aulas de Natação para Bebés

As aulas de natação para bebés, destinavam-se a bebés que se encontram na primeira infância. O início ocorrerá entre os 3 e os 6 meses e, termina entre os 24 e os 36 meses.

Segundo Barbosa e Queirós (2005), um programa de natação para bebés deve estimular o desenvolvimento integral dos seus participantes e, deverão cumprir objetivos de carácter psicomotor, cognitivo e social.

Conforme Saavedra, Escalante, e Rodríguez (2003, citado por Raiol e Raiol, 2010), a natação para bebés *“favorece a tomada de consciência do bebê em relação a si, ao meio, ao grupo e a sociedade, o que contribui para o desenvolvimento de todas as suas aptidões, pois o desenvolvimento na água ocorre de acordo com sua maturação, com o aperfeiçoamento dos seus reflexos e de sua coordenação”*.

Relatório de Estágio 2015/2016

Barbosa e Queirós (2005) propõem uma sequência didático-metodológica para desenvolver um programa de natação para bebés, definindo seis grupos de habilidades ou de conteúdos: (1) Adaptações ao local; (2) Flutuações; (3) Deslocamentos; (4) Imersões; (5) Passagens; (6) Saltos. Ao longo das aulas os diferentes conteúdos deverão surgir de forma interrelacionada e não de forma isolada (tabela 8).

Tabela 8: Ordem cronológica de abordagem dos diferentes conteúdos de um programa de Natação para Bebés (adaptado de Barbosa e Queirós, 2005)

Conteúdos	Ordem de Abordagem dos Conteúdos								
Adaptação									
Flutuação									
Deslocamentos									
Imersões									
Passagens									
Saltos									

Foram poucas as observações que realizei nas aulas de natação para bebés. Desde início comecei a estar presente dentro de água nas aulas com o meu tutor de forma a ter contacto diretamente com os bebés e pais. As atividades desenvolvidas no âmbito de natação para bebés encontram-se referenciadas na tabela 9.

Tabela 9: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de natação para bebés

Atividades desenvolvidas/ Intervenção	Nº Total
Observações	4
Coorientação	19
Lecionação	6

Foi sem dúvida as aulas que gostei mais de lecionar. Nas primeiras aulas senti algumas dificuldades uma vez que os bebés não me conheciam nem estavam familiarizados. No decorrer das aulas foi “conquistando” os alunos e conseguindo dar aulas completamente sozinha.

No planeamento da aula (anexo 8), a primeira atividade realiza bem como a última, são rotinas estabelecidas em todas as aulas do professor Adriano Vareiro, logo inseri esse método na aula planeada, não só pelo facto dos bebés já estarem habituados a essa estrutura e não estranharem muito, mas também por concordar com esse sistema e achar

Relatório de Estágio 2015/2016

importante criar rotinas perante os bebés. Os conteúdos presentes na aula seguem a sequência proposta por Barbosa e Queirós (2005).

Tal como aconteceu para as aulas de hidroginástica, o mesmo plano de aula foi utilizado mais do que uma vez, esta situação ocorreu devido ao facto de ter lecionado aulas em turmas diferentes mas com aprendizes com características semelhantes, logo não havia necessidade de realizar planos de aulas diferentes para cada turma (tabela 10).

Tabela 10: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção em natação para bebés

Natação para Bebés		
Turma	1	2
Dia	5ª Feira	6ª Feira
Hora	18:30h	19:15h
Prof. responsável	Adriano Vareiro	Adriano Vareiro
Datas das aulas	Planos	
01-04-2016		Plano 1
08-04-2016		Plano 2
29-04-2016		Plano 3
06-05-2016		Plano 4
12-05-2016	Plano 3	
19-05-2016	Plano 4	

3.1.3. Aulas de AMA

A adaptação ao meio aquático (AMA) é um conjunto de condutas motoras, elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença da água (Mota, 1990).

De acordo com Barbosa et al. (2012), AMA é um processo de ensino-aprendizagem pelo qual o aluno se adapta de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas (equilíbrio; respiração; propulsão; manipulação), as quais são determinantes para a posterior abordagem das habilidades motoras aquáticas específicas. O objetivo da AMA não é o de aprender as técnicas de nado, mas sim que o indivíduo saiba exprimir-se no meio líquido.

Barbosa e Queirós (2005) definiram três etapas determinantes para que seja possível culminar a adaptação ao meio aquático com sucesso:

Relatório de Estágio 2015/2016

- 1º Etapa- Familiarização com o meio aquático;
- 2º Etapa- Adquirir autonomia no meio aquático;
- 3º Etapa- Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas.

Os comportamentos que cada aluno tem que adquirir ao longo da AMA são: equilíbrio; respiração; propulsão; manipulação. Todas as habilidades motoras a abordar no processo de AMA não devem ser abordadas isoladamente, mas como um todo.

Numa primeira fase, das poucas observações que realizei em AMA, observei aulas de diferentes professores de forma a perceber os métodos de ensino-aprendizagem e lecionação de aulas utilizado. Desde início comecei a estar presente dentro de água de forma a ter contacto diretamente com os alunos e pode auxiliar nas aulas uma vez que existia turmas com um elevado nível de alunos.

Adorei lecionar este tipo de aulas, a dificuldade que senti mais foi em conseguir a atenção dos alunos que com o passar do tempo começavam a ganhar confiança comigo e tornava-se difícil captar a sua atenção. A coorientação em determinadas aulas aconteceu devido ao facto dos professores pedirem-me para ficar com metade da turma a meu encargo.

Nos últimos dois meses de estágio fiquei encarregue de lecionar a aula a 3 alunos que se encontravam inseridos numa das turmas do meu tutor. Este facto sucedeu-se uma vez que a turma em causa era composta por diversos níveis e esses alunos, ainda crianças, estavam a iniciarem-se na natação, logo tinham de ficar numa pista diferente dos restantes membros da turma. As atividades desenvolvidas no âmbito de AMA encontram-se referenciadas na tabela 11.

Tabela 11: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de AMA

Atividades desenvolvidas/ Intervenção	Nº Total
Observações	6
Coorientação	16
Lecionação	10

No planeamento da aula, os conteúdos presentes foram, equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação, seguindo a sequência proposta por Barbosa e Queirós (2005). Um exemplo de um plano de aula de AMA encontra-se no anexo 9.

Relatório de Estágio 2015/2016

O mesmo plano de aula foi utilizado mais do que uma vez, esta situação ocorreu devido ao facto de ter lecionado aulas em turmas diferentes logo não existia a necessidade de realizar planos de aulas diferentes para cada turma (tabela 12).

Tabela 12: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção em AMA

AMA			
Turma	1	2	3
Dia	5ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Hora	16:15h	17:00h	19:15´
Prof. responsável	Adriano Vareiro	Adriano Vareiro	Hugo Patrão
Datas das aulas	Planos		
07-04-2016	Plano 1	Plano 1	
08-04-2016			Plano 1
14-04-2016	Plano 2	Plano 2	
28-04-2016	Plano 3	Plano 3	
12-05-2016	Plano 4	Plano 4	
13-05-2016			Plano 4

3.1.4. Natação

A natação pura desportiva (NPD) é a modalidade desportiva com maior expressão no quadro das atividades aquáticas. De acordo com Barbosa e Queirós (2005, p.39), o *“ensino da natação inicia-se após a aluno ter completado a AMA. Só após ele ter adquirido as habilidades motoras aquáticas básicas é que se devem abordar as habilidades motoras específicas da natação”*.

As técnicas de nado são caracterizadas em técnicas alternadas (crol e costas) e técnicas simultâneas (bruços e mariposa). A aprendizagem da natação inicia-se com a introdução, ao mesmo tempo das técnicas alternadas uma vez que ambas as técnicas apresentam um custo energético inferior em comparação com as técnicas de bruços e mariposa (Barbosa e Queirós, 2005). As duas técnicas são abordadas conjuntamente dado as similitudes dos modelos técnicos, distinguindo-se basicamente na posição corporal.

Seguidamente realiza-se a abordagem à técnica de bruços visto que apresenta um custo energético inferior ao da mariposa. Resumindo o ensino da natação segue a seguinte sequência (fig. 12):

Relatório de Estágio 2015/2016

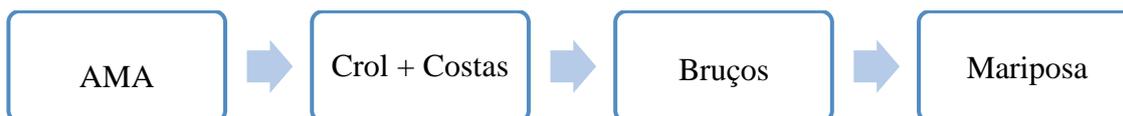


Figura 12: Sequência de Ensino da Natação

Durante o decorrer do estágio senti a necessidade de perlongar, durante mais tempo, as observações às aulas de natação orientadas por outros profissionais. Uma vez que nunca possuí muito contacto com a natação, não me sentia segura em assumir determinadas aulas, especialmente com alunos já num nível avançado.

Acompanhei muito as aulas, especialmente lecionadas pelo meu tutor. Ao longo do tempo fui intervindo aplicando alguns exercícios, acompanhando determinados alunos e verificando alguns erros na execução técnica. Na tabela 13 podemos observar as atividades desenvolvidas no âmbito da aprendizagem/aperfeiçoamento de técnicas de nado.

Tabela 13: Atividades desenvolvidas (observações e intervenção) no âmbito de aprendizagem/aperfeiçoamento de técnicas de nado

Atividades desenvolvidas/ Intervenção	Nº Total
Observações	23
Coorientação	14
Lecionação	6

A lecionação das aulas de natação ocorreu em aulas de substituição. O meu tutor não podia lecionar as aulas e a administração confiou em mim para assumir as mesmas. Já conhecia bem as turmas, uma vez que as acompanhei desde o início do estágio logo os alunos não estranharam e receberam-me muito bem.

A minha principal dificuldade diz respeito ao facto das turmas serem constituídos por vários níveis de aprendizagem e aperfeiçoamento, logo tinha que aplicar diferentes exercícios para cada pista. O mesmo plano de aula foi utilizado mais do que uma vez (tabela 14).

Relatório de Estágio 2015/2016

Tabela 14: Horários, datas, identificação dos planos de intervenção em aprendizagem/aperfeiçoamento de técnicas de nado

Aprendizagem/aperfeiçoamento de técnicas de nado			
Turma	1	2	3
Dia	5ª Feira	5ª Feira	5ª Feira
Hora	17:00h	17:45h	19:15h
Prof. responsável	Adriano Vareiro	Adriano Vareiro	Adriano Vareiro
Datas das aulas	Planos		
12-05-2016	Plano 1 / 2	Plano 1 / 2	Plano 1 / 2
19-05-2016	Plano 1 / 2	Plano 1 / 2	Plano 1 / 2

3.2. Atividades de Grupo

Atualmente o *fitness* é um fenómeno sociocultural, com objetivo essencial a melhoria ou manutenção da condição física e saúde (Alves, 2011).

O constante aparecimento de novas modalidades, programas e equipamento exigem uma constante atualização sobre as novas tendências. Atualmente o leque de modalidades é bastante variado, procurando satisfazer as necessidades dos praticantes.

As atividades de grupo são acompanhadas por música que permite marcar o ritmo de execução dos exercícios e ter um maior controlo sobre o número de repetições realizadas ou o tempo de exercício. A estrutura das aulas foi composta por três fases:

- Aquecimento;
- Parte fundamental;
- Relaxamento.

Inicialmente comecei por observar e realizar as aulas de grupo que pretendia intervir. Seguidamente passei a cooperar, lecionar e planear algumas dessas mesmas aulas. Para o planeamento das aulas foi fundamental a observação de sessão orientadas por outros profissionais, de forma a perceber a estrutura e o funcionamento da aula.

3.2.1. Aulas de GAP

GAP são aulas localizadas que trabalham exclusivamente os grupos musculares dos glúteos, abdominais e pernas. Esta atividade utiliza o peso corporal e/ou equipamentos adaptados, em conjunto com a música, contribuindo para o desenvolvimento da força, resistência muscular localizada e definição muscular.

Relatório de Estágio 2015/2016

Numa primeira fase comecei por observar as aulas de GAP, de forma a perceber a estrutura, o funcionamento da mesma, os pontos negativos e positivos. Seguidamente passei a realizar as aulas como cliente, posteriormente cooperei nas aulas trabalhando em sombra.

As aulas de GAP tinham a duração de 45 minutos por sessão e realizavam-se 2 vezes por semana como podemos verificar no horário (tabela 15). O exemplo do plano da aula de GAP pode ser observado no anexo 5.

Tabela 15: Horárias das aulas de GAP

Horário	Terça- Feira	Sexta- Feira
18:30h- 19:15h	GAP	GAP

As aulas foram planeadas a partir do método de montagem livre, as repetições dos exercícios eram entre 16 a 32 vezes e realizadas 2 a 3 séries. No total lecionei 2 aulas (tabela 16).

Tabela 16: Aulas de GAP Lecionadas

Data	Turma 1 Sexta-Feira 18:30h
27-05-2016	Plano 1
03-06-2016	Plano 2
Total	2

A lecionação das aulas, de GAP decorreu conforme o planeado. Consegui seguir os planos e não se verificou imprevistos. Os exercícios aplicados eram conhecidos dos alunos logo tornou-se mais fácil a explicação bem como a execução por parte dos alunos.

A principal dificuldade foi na comunicação. Senti essa dificuldade especialmente na primeira aula. Na segunda aula já me sentia mais a vontade, com confiança para interagir com os utentes e realizar correções. Os alunos que frequentaram as aulas já me conheciam, logo reagiram bem a minha presença.

3.2.2. Aulas de *Step*

De acordo com Jucá (2004, citado por Grossl et al., 2012), o *step* é uma aula predominantemente aeróbia, com a solicitação de um certo grau de expressividade corporal. É uma aula coreografia, utiliza movimentos organizados segundo uma determinada sequência executados em plataformas (*step*) de alturas variadas, com movimento dos membros inferiores e superiores. O principal objetivo do *step* é melhorar a aptidão cardiorrespiratória.

Beneke et al. (2003, referenciado por Grossl et al., 2012) classifica a aula de *step*, como sendo um treino intervalado, exigindo a execução repetida de um determinado exercício, separado por períodos de recuperação ativa.

As aulas de *step* tinham a duração de 45 minutos por sessão e realizavam-se 2 vezes por semana como podemos verificar no horário (tabela 17).

Tabela 17: Horário das aulas de *Step*

Horário	Segunda- Feira	Quinta- Feira
18:30h- 19:15h	<i>Step</i>	<i>Step</i>

Inicialmente comecei por observar as aulas, perceber a sua estrutura bem como o método utilizado pelo professor. Com as observações verifiquei que na leção das aulas de *step* o professor durante um mês utiliza sempre a mesma coreografia, incluindo passos novos aula a aula. A parte da aula destinada ao trabalho muscular era sempre igual em todas as aulas.

Numa segunda fase comecei a realizar as aulas como cliente passando seguidamente a cooperar trabalhando em sombra. Um dos objetivos propostos inicialmente era lecionar aulas de *step*, mas infelizmente não alcancei essa meta. Isto porque nas semanas em que iria lecionar as aulas tive que substituir um professor nas aulas de hidroginástica e natação. O modelo de plano de aula de *step* pode ser observado no anexo 6.

3.2.3. Aulas de *PUMP*

As aulas de *PUMP* utilizam pesos para desenvolver a força, a resistência muscular, gasta calorias e define o corpo melhorando a postura corporal. É uma aula fundamentalmente de força resistente.

Era meu objetivo lecionar pelo menos uma aula de *PUMP*, mas infelizmente não alcancei essa meta proposta inicialmente uma vez que devido aos horários das aulas não consegui ao longo do estágio estar frequentemente presente nas sessões de *PUMP*. Foi sem dúvida a aula em que tive menos contacto, inicialmente comecei por observar e seguidamente frequentar as aulas como cliente.

As sessões tinham a duração de 45 minutos e realizavam-se 2 vezes por semana como podemos verificar no horário (tabela 18).

Tabela 18: Horário das Aulas de *PUMP*

Horário	Terça- Feira	Sexta- Feira
19h30' - 20h15'	<i>PUMP</i>	<i>PUMP</i>

3.3. Sala de Exercício

Os ginásios são cada vez mais uma referência no nosso dia-a-dia. Marcellino (2003, citado em Ascensão, 2012) refere que existe um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados, exigindo dos profissionais, conhecimentos que vão além dos aspetos físicos e biológicos do movimento humano.

As atividades desenvolvidas na sala de exercício foram: (1) Observações; (2) Gestão e organização da sala; (3) Acompanhamento de clientes; (4) Prescrição do exercício físico; (5) Avaliações.

3.3.1. Observações

Como definido no GFUC um dos objetivos na fase de intervenção era a observação de sessões de treino em sala de exercício orientadas por outros profissionais. As observações permitiram analisar as metodologias utilizadas, promovendo a aquisição de competências práticas.

Relatório de Estágio 2015/2016

Para a execução das observações elaborei uma ficha de observação (anexo 4). A ficha de observação encontra-se dividida em 3 partes: (1) Parte inicial; (2) Parte fundamental; (3) Parte final. Todas as partes estão subdivididas em: Clima; Disciplina; Gestão; Instrução.

As observações foram realizadas somente a dois professores, uma vez que no horário em que me encontrava na sala de exercício os professores que se encontravam em função eram sempre os mesmos.

3.3.2. Gestão e organização da sala

Na sala de exercício uma das minhas funções era a gestão e organização da sala, apesar de para maior parte dos clientes já ser uma rotina arrumar o material, existe sempre algum material que fica desarrumado e uma das minhas funções era coloca-lo no sítio correto.

Uma situação que se verificava com frequência era o facto de o cliente não utilizar a toalha enquanto realizava os exercícios, era minha função alertar para o uso da toalha bem como fazer cumprir as normas e regras da sala de exercício.

3.3.3. Acompanhamento de Clientes

Na sala de exercício ao longo do estágio tinha como função realizar o acompanhamento dos clientes, corrigindo erros técnicos, auxiliar na execução de determinados exercícios e ajustar a carga. Estas tarefas verificaram-se muito no “Programa dar vida aos anos”. É um programa com idosos com mais de 65 anos, contempla a prática de natação, hidroginástica, ginásio e ginástica de manutenção das freguesias.

Nas minhas horas no ginásio tinha a possibilidade de fazer parte deste programa como instrutora estagiária, auxiliando e orientando os idosos na sala de exercício, uma vez que a maioria não estava familiarizado com a sala de exercício.

3.3.4. Prescrição do Exercício Físico

A Prescrição de Exercício Físico, de acordo com Heyward (2013), representa atualmente um instrumento importante para um estilo de vida saudável. Entende-se por Prescrição de Exercício Físico, a prática regular e constante de um exercício controlado em termos de

Relatório de Estágio 2015/2016

intensidade, frequência e duração. O exercício físico é uma atividade física estruturada, programada, repetitiva e com vários objetivos.

Segundo ACSM (2010), prescrição é *“todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada”*.

Segundo Heyward (2013), a prescrição deverá ser individualizada para cada sujeito, depende das características do indivíduo e do seu objetivo, embora existam elementos básicos e princípios de treino comuns a todas as prescrições do exercício. Alguns princípios de treino aplicam-se a todos os tipos de programas de exercício, sejam eles planeados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a aptidão músculo-esquelética, a composição corporal, a flexibilidade ou o equilíbrio.

3.3.5. Avaliações

De acordo com o GFUC, colaborar no processo de avaliação da aptidão física e promover a sua implementação na sala de exercício, prescrever sessões de treino em pelo menos 4 clientes era um dos objetivos da UC de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar. Para esse efeito elaborei uma ficha de avaliação (anexo 11), apesar de na sala de exercício existir uma, esta encontra-se um pouco extensa, com alguma longevidade e já não é aplicada aos utentes, uma vez que não se realiza qualquer tipo de questionário nem testes para avaliar a aptidão física do utente.

A avaliação física é um importante instrumento no processo de desenvolvimento do treino e na prescrição de exercícios. Antes de avaliar o perfil de aptidão física de um cliente, é importante classificar o seu estado de saúde e seu estilo de vida.

As avaliações iniciais de saúde e estilo de vida são utilizadas para selecionar os testes de aptidão física e para identificar pessoas com contra-indicações médicas para a prática de exercício físico. Planear um bom programa de treino para um indivíduo exige que se obtenham informações sobre os seus hábitos de vida (Heyward, 2013).

Segundo ACSM (2010), as *guidelines* para a entrevista inicial realizada na avaliação física do cliente são as seguintes:

Relatório de Estágio 2015/2016

1. Cumprimentar o cliente;
2. Explicar o propósito da avaliação do estado de saúde e estilos de vida;
3. Obter o consentimento informado do cliente;
4. Aplicar o PAR-Q e reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário;
5. Aplicar a ficha sobre o historial médico, focando em sinais, sintomas e doenças;
6. Avaliar o perfil de vida do cliente;
7. Avaliar os fatores de risco de doença coronária;
8. Avaliar e classificar os níveis de colesterol e lipoproteína (caso existam resultados de análises);
9. Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente;
10. Avaliar os riscos de doença coronária;
11. Classificar o risco de doença coronária do cliente;
12. Avaliar outros parâmetros das análises clínicas (caso existam resultados de análises).

No ginásio da entidade Esposende 2000, para avaliar a saúde e o estilo de vida do utente foi utilizado o questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) e um questionário referente à anamnese do utente.

As avaliações da aptidão física seguiram a seguinte ordem, a fim de minimizar os efeitos dos testes anteriores:

1. Frequência cardíaca em repouso;
2. Composição corporal;
3. Aptidão cardiorrespiratória;
4. Força e resistência muscular;
5. Flexibilidade.

Para avaliar a composição corporal foi utilizada uma balança de bioimpedância, o IMC e retirados alguns perímetros essenciais. Na avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de *Cooper*, que consistir em correr 12 min. O teste foi realizado na passadeira e o consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$) foi obtido através da seguinte fórmula:

$$VO_{2máx} = (\text{Dist. percorrida (metros)} - 504.9) / 44.73 = VO^2 \text{ em ml l/ (mL/Kg/min)}.$$

Relatório de Estágio 2015/2016

Depois de obtido o VO_2 máx. podemos classificar a aptidão cardiorrespiratória através tabela 19 representa seguidamente.

Tabela 19: Classificação da aptidão cardiorrespiratória: VO_2 máx (mL/Kg/min) (modificado de Heyward, 2013)

Idade	Ruim	Regular	Boa	Excelente	Superior
Mulheres					
20-29	≤ 35	36-39	40-43	44-49	50+
30-29	≤ 33	34-36	37-40	41-45	46+
40-49	≤ 31	32-34	35-38	39-44	45+
50-59	≤ 28	29-30	31-34	35-39	40+
60-69	≤ 25	26-28	29-31	32-36	37+
70-79	≤ 23	24-26	27-29	30-36	37+
Homens					
20-29	≤ 41	42-45	46-50	51-55	56+
30-29	≤ 40	41-43	44-47	48-53	54+
40-49	≤ 37	38-41	42-45	46-52	53+
50-59	≤ 34	35-37	38-42	43-49	50+
60-69	≤ 30	31-34	35-38	39-45	46+
70-79	≤ 27	28-30	31-35	36-41	42+

A resistência muscular foi avaliada através do teste de flexão de braços com o objetivo de avaliar a resistência muscular dos membros superiores e o teste de abdominais para avaliar a resistência muscular abdominal. Os testes foram realizados durante um minuto em que os utentes realizavam o máximo de repetições possíveis sem repouso entre elas.

Os padrões de referência para o teste de flexão de braços encontram-se representados na tabela 20, na tabela 21 verificamos os valores de referência para o teste de abdominais.

Relatório de Estágio 2015/2016

Tabela 20: Padrões de referência para o teste de flexão de braços (modificado de Heyward, 2013)

	Idade (Anos)					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Homens						
Excelente	≥ 39	≥ 36	≥ 30	≥ 25	≥ 21	≥ 18
Muito Bom	29-38	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
Bom	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
Satisfatório	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
Precisa melhorar	≤ 17	≤ 16	≤ 11	≤ 9	≤ 6	≤ 4
Mulheres						
Excelente	≥ 33	≥ 30	≥ 27	≥ 24	≥ 21	≥ 17
Muito Bom	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
Bom	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
Satisfatório	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
Precisa melhorar	≤ 11	≤ 9	≤ 7	≤ 4	≤ 1	≤ 1

Tabela 21: Padrões de referência para o teste de abdominais parciais (modificado de Heyward, 2013)

	Idade (Anos)					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Homens						
Excelente	25	25	25	25	25	25
Muito Bom	23-24	21-24	18-24	18-24	17-24	16-25
Bom	21-22	16-20	15-17	13-17	11-16	11-15
Satisfatório	16-20	11-15	11-14	6-12	8-10	6-10
Precisa melhorar	≤ 15	≤ 10	≤ 10	≤ 5	≤ 7	≤ 5
Mulheres						
Excelente	25	25	25	25	25	25
Muito Bom	22-24	18-24	19-24	19-24	19-24	17-24
Bom	17-21	14-17	10-18	11-18	10-18	8-16
Satisfatório	12-16	5-13	6-9	4-10	6-9	3-7
Precisa melhorar	≤ 11	≤ 4	≤ 5	≤ 3	≤ 5	≤ 2

A flexibilidade é uma importante componente da aptidão física. Níveis adequados de flexibilidade são necessários para manter a independência funcional. Para determinar a flexibilidade foi utilizado o teste modificado de sentar e alcançar de Hoeger (1989).

3.3.6. Treino Individualizado

O treino individualizado foi realizado a 6 clientes ao longo do estágio. Inicialmente efetuei uma avaliação do estado de saúde e estilo de vida do cliente e seguidamente da aptidão física. Conforme os objetivos e as características de cada cliente, elaborei a prescrição do treino individualizada para cada sujeito.

3.3.6.1. Cliente 1

Cliente do género masculino, com 21 anos de idade. Os seus objetivos eram perder peso, preparação desportiva e bem-estar. A atividade física praticada frequentemente era corrida e natação. O cliente tinha um IMC de 27.5 kg/m². De acordo com a OMS o cliente tem excesso peso que provoca um risco aumentado para a saúde. Na tabela 22, está apresentada a primeira avaliação do cliente. O cliente desistiu das sessões de treino, não tendo deste modo procedido ao segundo momento de avaliação.

Tabela 22: Avaliação cliente 1

Componentes	Avaliação Inicial Data: 22- 01-2016
Massa corporal (kg)	99,1kg
Altura (cm)	1,90cm
IMC	27,5
Massa Gorda (%)	21,1%
Massa Magra (%)	38,7%
Nível de gordura Visceral (kg)	8kg
Frequência Cardíaca Pré-exercício	73
Frequência Cardíaca Pós-exercício	193
Frequência Cardíaca Máxima	200
Perímetros do Bicípite (cm)	35cm
Perímetro do Bicípite contraído (cm)	37,50cm
Perímetro da Cintura (cm)	91cm
Perímetro da Anca (cm)	111cm
Perímetro Geminal (cm)	41cm

Relatório de Estágio 2015/2016

Em relação à avaliação da aptidão física (tabela 23), verificamos que a nível da aptidão cardiorrespiratória no 1º momento de avaliação, o cliente encontra-se num nível “superior” conforme se pode verificar na tabela 19 apresentada anteriormente. Na avaliação da resistência muscular tanto nas flexões como nos abdominais conforme os valores de referência (tabela 20 e 21) o cliente encontra-se num nível “excelente”.

Tabela 23: Avaliação da aptidão física cliente 1

Testes	Avaliação Inicial Data: 22- 01-2016
Avaliação da aptidão aeróbia • Teste de Cooper (12')	3050m
Avaliação da resistência muscular • Flexões (60'')	53
• Abdominais (60'')	80
Avaliação da flexibilidade • Senta e alcança (cm)	5

Gordon- Larsen et al. (2009); Nelson; Folta (2009, citados por Heyward, 2013) afirmam que o exercício aeróbio é efetivo para perda de peso e de gordura e para controlo do peso a longo prazo. O treino de força não aumenta a perda de peso, no entanto, pode aumentar a perda de massa gorda quando combinado com exercício aeróbio (ACSM, 2009).

De acordo com Heyward (2013), o exercício aeróbio de intensidade leve a moderada pode ser mais benéfico para a perda de gordura, o treino de força de alta intensidade é mais adequado para o ganho de massa livre de gordura (MLG). Assim combinar, exercícios aeróbios e de treino de força pode ser a maneira mais efetiva de alterar a composição corporal. As orientações segundo o autor para planear programas de exercícios para promover mudanças na composição corporal estão descritas na tabela 24.

Tabela 24: Orientações para a prescrição de exercícios para a perda de gordura e ganho de MLG

Objetivo	Perda de gordura	Aumento da MLG e redução da gordura corporal
Modalidade	Atividades aeróbias	Treino de força
Intensidade	Moderada a alta	70-85% de 1 RM
Duração da sessão	30-40 min.	-
Repetições	-	6-12
Séries	-	3
Frequência	Mínimo 3 dias/semana	Mínimo 3 dias/semana

Relatório de Estágio 2015/2016

De acordo com a literatura apresentada, efetuei a planificação do treino (anexo 12), para o cliente conseguir atingir os seus objetivos. O plano de treino é composto pela componente do treino aeróbio e pelo treino da força (tabela 25).

Tabela 25: Componentes do treino cliente 1

Objetivo do cliente	Perder massa gorda
Frequência	3 a 4 vezes por semana
Treino Cardiorrespiratório	
Duração	30 Minutos por sessão
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino variado
Treino de força	
Exercícios	Principais grupos musculares
Repetições	15 a 20 repetições máximas (RM)
Intensidade	Ultima repetição realizada de forma confortável mas em esforço, entre as 15 e 20
Séries	3 Séries
Intervalo de repouso	1 Minuto entrem cada série

3.3.6.2. Cliente 2

Cliente do género masculino, com 20 anos de idade. Os seus objetivos eram aumento da massa muscular e preparação desportiva. Frequentemente o cliente já praticava ginásio.

Depois de efetuada uma avaliação do estado de saúde e estilo de vida (tabela 26) do cliente e seguidamente da aptidão física (tabela 27) e, de acordo com as referencias exibida posteriormente, efetuei a planificação do treino (anexo 13), para o cliente conseguir atingir os seus objetivos.

Relatório de Estágio 2015/2016

Tabela 26: Avaliações cliente 2

Componentes	Avaliação Inicial Data: 21- 01-2016	Avaliação Final Data: 19-05-2016
Massa corporal (kg)	69,0kg	70,9kg
Altura (cm)	1,75cm	1,75cm
IMC	22,5	23,2
Massa Gorda (%)	15,0%	15,0%
Massa Magra (%)	43,8%	43,8%
Nível de gordura Visceral (kg)	4kg	5kg
Frequência Cardíaca Pré-exercício	65	63
Frequência Cardíaca Pós-exercício	203	197
Frequência Cardíaca Máxima	201	201
Perímetros do Bicípite (cm)	30,5cm	32cm
Perímetro do Bicípite contraído (cm)	33,5cm	35cm
Perímetro da Cintura (cm)	74cm	79cm
Perímetro da Anca (cm)	91,50cm	94cm
Perímetro Geminal (cm)	36,50cm	37cm

Tabela 27: Avaliação da aptidão física cliente 2

Testes	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Avaliação da aptidão aeróbia <ul style="list-style-type: none">• Teste de Cooper (12')	2860m	2780m
Avaliação da resistência muscular <ul style="list-style-type: none">• Flexões (60'')• Abdominais (60'')	31	31
	44	36
Avaliação da flexibilidade <ul style="list-style-type: none">• Senta e alcança (cm)	-2	-3

Segundo Heyward (2013), o treino de força constitui um programa sistemático de exercícios para desenvolver o sistema muscular. O seu resultado principal é a melhora da força e da resistência muscular, mas traz igualmente muitos benefícios à saúde.

Uma das principais adaptações fisiológicas crônicas ao treino de força é o aumento do volume muscular ou hipertrofia.

Segundo Tavares (2003), a hipertrofia muscular é, o aumento da secção transversal do músculo. Esta é um importante meio de desenvolver a força muscular.

Relatório de Estágio 2015/2016

De acordo Fox et al. (1991, citado por Jorge, 2010), a hipertrofia da fibra muscular resulta não só do aumento do número das miofibrilas por fibra muscular, mas também do aumento da quantidade total da proteína contrátil.

Weineck (2002, referido por Jorge, 2010) menciona que “o treino da força além de provocar hipertrofia do músculo leva, também a um aumento das reservas em glicogénio e em compostos fosfatados ricos em energia, verificando-se, após o treino de força um aumento da fosfocreatina de 10 a 75%”.

O cliente avaliado já praticava ginásio há alguns meses sendo assim a planificação do plano de treino foi para a fase de Hipertrofia. Segundo Heyward (2013), um programa de hipertrofia tem as seguintes orientações:

- Intensidade: 70-85% de 1 RM;
- Volume: 1-3 séries de 8-12 repetições;
- Velocidade: Baixa e moderada;
- 3-4 Dias/semana;
- Intervalo de repouso: 1-2 min.

O modelo de periodização de treino utilizado foi desenvolvido por Bompa e Cornacchia (2000), que se divide em cinco fases: Adaptação anatómica; Hipertrofia; Treino misto; Treino de força máxima; Treino de definição muscular.

Entre a primeira avaliação e a segunda (tabela 26) realizada 4 meses depois, verificamos que existiu um aumento do peso, mas a percentagem da massa gorda e a massa magra não se alteraram. Existiu um aumento da gordura visceral e um aumento de todos os perímetros avaliados.

Em relação à aptidão física, apuramos que a nível da aptidão cardiorrespiratória no 1º momento de avaliação o utente encontrava-se num nível “Excelente” já no 2º momento de avaliação cliente depara-se num nível “Bom” conforme afirma a tabela 19 apresentada anteriormente.

Na avaliação da resistência muscular, no teste de flexão de braços o cliente encontra-se nos dois momentos de avaliação num nível “Muito bom”. Já nos abdominais conforme os valores de referência (tabela 20 e 21) o cliente encontra-se num nível “excelente”.

Relatório de Estágio 2015/2016

Depois de analisar os resultados obtidos verificamos que o cliente piorou nos testes de aptidão física (tabela 27) isto deve-se ao facto do utente ter deixado de frequentar regularmente o ginásio.

3.3.6.3. Cliente 3

Cliente do género masculino, com 23 anos de idade. Os seus objetivos eram tonificação muscular, preparação desportiva e bem-estar. A atividade física praticada frequentemente era *bodyboard* e *trail*. O cliente tinha um IMC de 27.20 kg/m², como podemos verificar na 1ª avaliação (tabela 28). De acordo com a OMS o cliente tem excesso peso que provoca um risco aumentado para a saúde.

De acordo com as referências exibidas seguidamente, efetuei a planificação do treino (anexo 14) para o cliente conseguir atingir os seus objetivos tendo em conta os resultados obtidos nas avaliações (tabela 28 e 29). Uma vez que o cliente apresentava excesso de peso combinei o treino de resistência com o exercício aeróbio.

Tabela 28: Avaliação Cliente 3

Componentes	Avaliação Inicial Data: 22- 01-2016	Avaliação Final Data: 03-06-2016
Massa Corporal (kg)	88,2kg	89,1kg
Altura (cm)	1,80cm	1,80cm
IMC	27,20	27,50
Massa Gorda (%)	23,8%	24,3%
Massa Magra (%)	37,8%	37,5%
Nível de gordura Visceral (kg)	8kg	9kg
Frequência Cardíaca Pré-exercício	70	70
Frequência Cardíaca Pós-exercício	183	187
Frequência Cardíaca Máxima	198	197
Perímetros do Bicípite (cm)	34cm	35,50cm
Perímetro do Bicípite contraído (cm)	36cm	35cm
Perímetro da Cintura (cm)	89cm	89,50cm
Perímetro da Anca (cm)	104cm	104cm
Perímetro Geminal (cm)	38,50cm	38cm

Tabela 29: Avaliação da aptidão física cliente 3

Testes	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Avaliação da aptidão aeróbia • Teste de Cooper (12')	2750m	2480m
Avaliação da resistência muscular • Flexões (60'')	63	59
	• Abdominais (60'')	58
Avaliação da flexibilidade • Senta e alcança (cm)	9cm	7cm

A resistência muscular segundo Buskies e Boeck-Behrens (2005); Dick (1993); Mil-Homens (1998); Platonov e Bulatova (1993), citados por Jorge (2010), “determina, essencialmente, o rendimento quando é necessário superar uma resistência considerável durante o máximo de tempo possível, ou ainda realizar uma grande quantidade de repetições de movimentos ou aplicação da força, de forma prolongada, a uma resistência externa. Jorge (2010) refere ainda, que a *“força de resistência traduz a possibilidade de realizar esforços de força em atividades de média e longa duração, resistindo à fadiga e mantendo o funcionamento muscular em níveis elevados”* (Castelo et al. 1998).

O cliente avaliado já praticava ginásio há alguns meses. Segundo Heyward (2013), um programa resistência tem as seguintes orientações:

- Intensidade: 50-70% de 1 RM;
- Volume: 1-3 séries de 10-15 repetições;
- Velocidade: Baixa e moderada;
- 3-4 Dias/semana;
- Intervalo de repouso: <1 min.

Na tabela 28 apresentada anteriormente, podemos efetuar uma comparação entre a primeira avaliação e a segunda realizada 4 meses depois. Verificamos que existiu um aumento do peso, a percentagem da massa gorda aumentou, diminuindo assim a massa magra. Existiu um aumento da gordura visceral e um aumento de todos os perímetros avaliados.

Em relação à aptidão física, verificámos que a nível da aptidão cardiorrespiratória no 1º momento de avaliação o utente encontrava-se num nível “Bom” já no 2º momento de

Relatório de Estágio 2015/2016

avaliação cliente depara-se num nível “Regular” conforme afirma a tabela 19 apresentada anteriormente.

Na avaliação da resistência muscular (tabela 20 e 21), no teste de flexão de braços e no teste de abdominais o cliente encontra-se nos dois momentos de avaliação num nível “Excelente”.

Depois de analisar os resultados obtidos verificamos que o cliente piorou nos testes de aptidão física, isto deve-se ao facto do utente ter deixado de frequentar regularmente o ginásio.

3.3.6.4. Cliente 4

Cliente do género feminino, com 23 anos de idade. Os seus objetivos eram tonificação muscular e preparação desportiva, praticava frequentemente musculação. Para o planeamento do treino para esta cliente (anexo 15) segui, as mesmas linhas da prescrição do treino de resistência referido no cliente 3. Na tabela 30, está apresentada a primeira avaliação da cliente. A cliente desistiu das sessões de treino, não tendo deste modo procedido ao segundo momento de avaliação.

Tabela 30: Avaliação cliente 4

Componentes	Avaliação Inicial Data: 22- 01-2016
Massa corporal (kg)	64,2kg
Altura (cm)	1,67cm
IMC	23.0
Massa Gorda (%)	32,3%
Massa Magra (%)	29,1%
Nível de gordura Visceral (kg)	4kg
Frequência Cardíaca Pré-exercício	65
Frequência Cardíaca Pós-exercício	166
Frequência Cardíaca Máxima	198
Perímetros do Bicípíte (cm)	27,50cm
Perímetro do Bicípíte contraído (cm)	28cm
Perímetro da Cintura (cm)	71cm
Perímetro da Anca (cm)	103cm
Perímetro Geminal (cm)	36,50cm

Relatório de Estágio 2015/2016

Em relação à aptidão física, verificámos que a nível da aptidão cardiorrespiratória no 1º momento de avaliação, a utente encontrava-se num nível “Ruim”, conforme afirma a tabela 19 apresentada anteriormente.

Na avaliação da resistência muscular, no teste de flexão de braços (tabela 20) a cliente encontra-se num nível “Bom”. Já nos abdominais conforme os valores de referência (tabela 21) o cliente encontra-se num nível “Excelente”. Os resultados podem ser visualizados na tabela 31 apresentada seguidamente.

Tabela 31: Avaliação da Aptidão Física

Testes	Avaliação Inicial
Avaliação da aptidão aeróbia <ul style="list-style-type: none">• Teste de Cooper (12')	2030m
Avaliação da força e resistência muscular <ul style="list-style-type: none">• Flexões (60'')• Abdominais (60'')	15
	29
Avaliação da flexibilidade <ul style="list-style-type: none">• Senta e alcança (cm)	5cm

3.3.6.5. Cliente 5

Cliente do género feminino, com 25 anos de idade. Os seus objetivos eram perda de peso, tonificação muscular e preparação desportiva, praticava frequentemente musculação e aulas e grupo. O planeamento da sessão de treino elaborada para a cliente 5 (anexo 16) seguiu, as mesmas linhas da prescrição do treino de resistência combinado com o treino aeróbio apresentado no cliente 3.

Na tabela 32, podemos efetuar uma comparação entre a primeira avaliação e a segunda realizada 4 meses depois. Verificámos que existiu um aumento do peso, mas a percentagem da massa gorda diminuiu 2,7%, existindo um aumento da massa magra. Houve uma diminuição do perímetro do bicípите relaxado e da cintura e um aumento nos restantes perímetros avaliados.

Relatório de Estágio 2015/2016

Tabela 32: Avaliação cliente 5

Componentes	Avaliação Inicial Data: 22- 01-2016	Avaliação Final Data: 27-05-2016
Massa corporal (kg)	67,9kg	68,8kg
Altura (cm)	1,72cm	1,72cm
IMC	23,0	23,3
Massa Gorda (%)	32,7%	30,0%
Massa Magra (%)	28,8%	30,8%
Nível de gordura Visceral (kg)	4kg	4kg
Frequência Cardíaca Pré-exercício	60	58
Frequência Cardíaca Pós-exercício	172	170
Frequência Cardíaca Máxima	195	195
Perímetros do Bicípite (cm)	29,50cm	29cm
Perímetro do Bicípite contraído (cm)	30cm	31cm
Perímetro da Cintura (cm)	75,50cm	74,50cm
Perímetro da Anca (cm)	99cm	101cm
Perímetro Geminal (cm)	35cm	36cm

Em relação à aptidão física, verificamos que a nível da aptidão cardiorrespiratória no 1º momento e no 2º momento de avaliação a utente encontrava-se num nível “Excelente”, (valores normativos apresentados na tabela 19).

Na avaliação da resistência muscular no teste de flexão de braços e no teste de abdominais, a utente encontra-se nos dois momentos de avaliação num nível “Excelente”, conforme os valores de referência (tabela 22 e 21).

Depois de analisar os resultados obtidos verificamos que a cliente melhorou nos testes de aptidão física, piorando somente no teste de flexão de braços (tabela 33).

Tabela 33: Avaliação da Aptidão Física da Cliente 5

Testes	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Avaliação da aptidão aeróbia • Teste de Cooper (12')	2520m	2670m
Avaliação da resistência muscular • Flexões (60'')	37	34
• Abdominais (60'')	37	46
Avaliação da flexibilidade • Senta e alcança (cm)	-17	-13

3.3.6.6. Cliente 6

Cliente do gênero feminino, com 23 anos de idade. Os seus objetivos eram perda de peso e tonificação muscular, praticava frequentemente musculação e aulas de grupo. O planejamento da sessão de treino elaborado (anexo 17) seguiu, as mesmas linhas da prescrição do treino de resistência combinado com o treino aeróbico apresentado para o cliente 3 tendo em conta os resultados obtidos na avaliação (tabela 34 e 35) e os objetivos do próprio cliente.

Tabela 34: Avaliação da Cliente 6

Componentes	Avaliação Inicial Data: 21-01-2016	Avaliação Final Data: 19-05-2016
Massa corporal (kg)	60,3kg	60.5
Altura (cm)	1,60cm	1,60cm
IMC	23,6	23.6
Massa Gorda (%)	33,0%	32,4%
Massa Magra (%)	28,8%	29,3%
Nível de gordura Visceral (kg)	4kg	4kg
Frequência Cardíaca Pré-exercício	65	61
Frequência Cardíaca Pós-exercício	187	182
Frequência Cardíaca Máxima	198	197
Perímetros do Bicípite (cm)	26,50cm	28cm
Perímetro do Bicípite contraído (cm)	27,50cm	29,50cm
Perímetro da Cintura (cm)	73cm	72cm
Perímetro da Anca (cm)	96cm	98cm
Perímetro Geminal (cm)	35,50cm	37cm

Tabela 35: Avaliação da Aptidão Física Cliente 6

Testes	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Avaliação da aptidão aeróbia • Teste de Cooper (12')	2200m	2330m
Avaliação da resistência muscular • Flexões (60'')	30	37
	35	31
Avaliação da flexibilidade • Senta e alcança (cm)	14cm	15cm

Relatório de Estágio 2015/2016

A cliente tem uma Hérnia discal, que se caracteriza segundo Negrelli (2001) por ser é uma afeção aguda ou crônica da coluna vertebral onde ocorre uma migração do núcleo do disco intervertebral, normalmente no sentido posterior, que acaba comprimindo estruturas altamente inervadas como a raiz espinhal, o ligamento comum posterior e o nervo espinhal.

Negrelli (2001) afirma que, a hérnia discal ocorre durante a vida inteira, por pequenas lesões sobre o disco intervertebral. A lesão normalmente inicia-se na cartilagem articular, que na verdade é por onde passa a grande parte da nutrição do disco intervertebral. Após estas pequenas lesões na cartilagem articular a nutrição discal fica reduzida. Essa redução causa diminuição de diversas células importantes ao disco, inclusive as células responsáveis pela absorção de água. Diminuindo a hidratação, o disco fica menos maleável, e seu tamanho diminui progressivamente.

A cliente não conseguia executar exercícios com peso acima do nível dos ombros (exemplo: agachamento com barra) e sentia dificuldade também em exercícios como, os abdominais no banco inclinado ou elevações. O planejamento do treino teve em atenção estas questões.

Entre a primeira avaliação e a segunda realizada 4 meses depois, verificamos que existiu uma redução da percentagem da massa gorda e existindo um aumento da massa magra. Verificou-se também uma diminuição do perímetro da cintura e um aumento nos restantes perímetros avaliados como podemos verificar na tabela 34.

Em relação à avaliação da aptidão física, verificámos que a nível da aptidão cardiorrespiratória no 1º momento encontra-se num nível “Regular” e no 2º momento de avaliação num nível “Bom” (tabela 19).

Na avaliação da resistência muscular, no teste de flexão de braços e no teste de abdominais a utente encontra-se nos dois momentos de avaliação num nível “Excelente”, conforme os valores de referência (tabela 20).

Depois de analisar os resultados obtidos averiguamos que a cliente melhorou nos testes de aptidão física, piorando somente no teste de abdominais (tabela 21).

3.4. Projetos e Eventos Formativos

A atividade física, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente interligadas. Não existe qualquer dúvida quanto ao facto do sedentarismo ser um fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crónicas, incluindo doenças cardiovasculares, que representam uma das principais causas de morte. Além disso, uma vida ativa proporciona muitos outros benefícios sociais e psicológicos.

De acordo com Nahas (2001), no atual contexto das sociedades contemporâneas, um estilo de vida ativo, hábitos saudáveis e a atividade física, podem, cada vez mais, representar fatores decisivos de qualidade de vida e sensação de bem-estar.

3.4.1. Atividade de Promoção

A elaboração da atividade de promoção foi efetuada no âmbito da UC de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar.

A atividade em causa denomina-se de “*Tri Esp2000*”. O Triatlo é uma modalidade desportiva que combina, de forma sequencial e sem interrupção, provas de natação, ciclismo e corrida. A prova decorreu na Empresa Esposende 2000 posicionada no concelho de Esposende, distrito de Braga. A instituição detém um leque de infraestruturas desportivas que se adequam às intenções do evento: possui a piscina, onde decorreu a prova de natação, uma sala de *spin bike* onde se efetuou a prova de bicicleta e o clube de saúde onde encontramos o ginásio com as passadeiras onde se executou a prova de corrida.

O projeto “*Tri Esp2000*” pretende promover a empresa Esposende 2000 nomeadamente as atividades aquáticas, aulas de grupo e o ginásio. Teve também como objetivo incentivar para a prática da atividade física e conceber hábitos de participação contínua de atividade física.

O evento destinou-se a todos os utentes da empresa, mas igualmente à população em geral. Este evento teve a duração de apenas 1 dia (4 de junho de 2016), no período da tarde, das 12:30h até às 17:00h.

Relatório de Estágio 2015/2016

A atividade correu muito bem, apesar de não ter existido muita adesão, uma vez que só existiam 3 equipas inscritas. A opinião dos atletas e das pessoas que estavam a assistir foi bastante positiva.

Inicialmente estava previsto a prova de natação realizar-se na piscina interior e a prova de *spin bike* decorrer na sala de grupo, mas como estava um tempo excelente optou-se por realizar essas duas provas no exterior. Tudo correu como planeado obtendo-se excelentes resultados nas provas.

3.4.2. Apoio em Eventos

No decorrer do estágio ocorreram atividades organizadas pela entidade acolhedora em que colaborei, desempenhando determinadas funções.

3.4.2.1. 19º Aniversário Esposende 2000 e Piscinas Foz do Cávado

Decorreu em dezembro de 2015 o 19º aniversário Esposende 2000 e piscinas Foz do Cávado. Como forma de assinalar a data, a empresa Esposende 2000 proporcionou um conjunto de atividades nas vertentes do desporto, saúde, lazer e cultura. O evento perlongou-se desde o dia 11 de dezembro de 2015 até 27 de dezembro de 2015.

No segundo dia de comemorações teve lugar o “VII Festival de Natação - Natal em Movimento”, destinado à participação de todos os alunos das escolas de natação “O Ondinhas”, das Piscinas Foz do Cávado e “A Boguinhas”, das Piscinas Municipais de Forjães. Cada aluno inscrito nas aulas de natação tinha a possibilidade de levar um acompanhante que podia de igual forma participar nas atividades. O evento contou com cerca de 200 participantes.

A atividade teve início às 09:00h, começou com o secretariado, seguidamente realizou-se duas aulas de hidroginástica lecionadas por três professores, a primeira destinada a um público mais adulto e a outra destinada às crianças com músicas e coreografias adequadas a cada faixa etária. Posteriormente ocorreu vários jogos ao longo de toda a piscina desde basquetebol, andebol, voleibol, “caça ao tesouro” (argolas e tubos), etc.

Relatório de Estágio 2015/2016

As funções desempenhadas por cada professor e colaborador, já estavam previamente definidas. Fiquei responsável inicialmente pela parte do secretariado juntamente com alguns professores, seguidamente coordenei o jogo “caça ao tesouro”. O evento terminou por volta das 13:30h.

3.4.2.2. Esposende em Movimento

Esposende em Movimento é um programa desportivo de caminhadas de lazer, realizado no último domingo de cada mês. A hospitalidade, a criação de laços sociais entre os participantes, a posição privilegiada e a beleza natural do concelho de Esposende, aliados aos benefícios relacionados com a prática da atividade física, continuam a fazer deste programa uma referência a nível regional.

As caminhadas realizam-se no conselho de Esposende, passando por todas as freguesias, num total de 150 km, em 10 etapas durante o ano 2016. A atividade tem início às 09:00h, inicia-se com o secretariado, sendo umas das responsáveis pelo mesmo. Seguidamente realiza-se o aquecimento iniciando-se logo de seguida a caminhada.

No meio do percurso encontra-se um posto de abastecimento, é oferecido lanche e água aos participantes sendo esta uma das tarefas executada por mim e por outro colaborador. Os participantes possuíam uma credencial/caderneta onde registávamos com um carimbo a presença na caminhada etapa a etapa, no final do ano permear-se-á os mais participativos. Essa tarefa era normalmente executada no abastecimento em algumas caminhadas realizadas por mim.

As caminhadas tinham fim num local pré-determinado por volta das 13:00h.

3.4.2.3. XVII Festival de Natação – Piscinas Municipais de Forjães

No dia 18 de junho de 2016, decorreu entre as 14:00h e as 17:30h o “XVII Festival de Natação nas Piscinas Municipais de Forjães”. O evento foi destinado aos alunos das escolas de natação “A Boguinhas” e “O Ondinhas” e respetivas famílias.

A atividade começou com o secretariado, seguidamente realizou-se duas aulas de hidroginástica lecionadas por quatro professores, a primeira destinada a um público mais

Relatório de Estágio 2015/2016

adulto e a outra destinada às crianças com músicas e coreografias adequadas a cada faixa etária. Posteriormente decorreu as provas de natação com os alunos das duas escolas com provas distintas para cada escalão.

As funções desempenhadas por cada professor e colaboradores, já estavam previamente definidas. Fiquei responsável inicialmente pela parte do secretariado juntamente com alguns professores, seguidamente retirei tempos nas provas de natação, ficando responsável por uma pista.

Esta atividade realizou-se depois de terminar o estágio, apesar disso a empresa Esposende 2000 pediu para colaborar com eles, fazendo parte da organização deste evento.

3.4.3. Eventos Formativos

De acordo com o GFUC, no decorrer do estágio o estagiário deve participar em ações de formação, congressos, seminários e afins.

3.4.3.1. 1º Encontro do Desporto Integrado

No dia 28 de outubro de 2015, decorreu no IPG o 1º Encontro do desporto integrado, com o apoio da Associação Distrital de Desporto, Lazer e Cultura. A turma do 3º ano da Licenciatura de Desporto colaborou na organização da atividade que consistiu num contacto direto com indivíduos com deficiência motora.

Os alunos do 3º ano foram divididos por várias instituições, eu com mais um colega de turma ficamos responsáveis por acompanhar a Associação dos Cegos a Ambliopes de Portugal (ACAPO).

O dia foi dividido numa parte teórica que consistiu em palestras, e testemunhos de atletas com deficiências motoras e seus treinadores e numa parte prática com atividades como dança, karaté e futebol integrado. Para finalizar o dia decorreu uma demonstração do jogo *goalball* onde podemos participar.

Foi sem dúvida uma experiência muito interessante, uma vez que tivemos a possibilidade de contactar com públicos diferentes, perceber as suas limitações mas ao mesmo tempo verificar que apesar dessas limitações, com a força de vontade, eles são capazes de realizar as mais diversas atividades e de superar obstáculos.

3.4.3.2. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

Decorreu nos dias 6 e 7 de novembro de 2015 no IPG, com a duração de 14:15h as “XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto” organizadas pelo IPG e pela Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. Foi um evento bastante interessante e bastante enriquecedor.

Capítulo IV

Reflexão Final

4. Reflexão Final

Concretizado e finalizado o período de estágio na entidade Esposende 2000, torna-se importante refletir sobre as aprendizagens efetuadas, dificuldades encontradas e superadas. UC de estágio representou uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura. Foi igualmente uma oportunidade de aprofundar e atualizar competências e conhecimentos para uma intervenção mais acreditada, neste caso na área do exercício físico e bem-estar.

Estagiar é uma atividade complementar ao ensino, com a finalidade de nos integrar num ambiente profissional em contacto com diferentes realidades e contextos, onde o aluno é colocado à prova com as exigências da realidade e as suas contrariedades. A teoria sem a prática é incompleta prejudicando desde logo o acesso ao mercado de trabalho.

O estágio iniciou-se repleto de expectativas. A UC foi organizada em três fases de desenvolvimento: (1) Fase de integração e planeamento; (2) Fase de intervenção; (3) Fase de conclusão e avaliação.

A primeira fase de desenvolvimento do estágio baseia-se, na integração do estagiário na instituição, definindo as áreas de domínio de intervenção e respetivos objetivos. Faz parte também desta fase a caracterização da entidade acolhedora (efetuando uma caracterização da estrutura, recursos humanos, físicos e materiais) e a elaboração juntamente com o tutor de estágio uma calendarização e planeamento das atividades a serem desenvolvidas.

Foi um início complicado, senti muitas dificuldades na integração e adaptação, conseguindo superar essas dificuldades ao longo do tempo. Foi uma etapa de observações das aulas com o objetivo de analisar os métodos de ensino-aprendizagem e lecionação de aulas, e tentar analisar os aspetos positivos e menos positivos, para futuramente poder adotar meu próprio método de ensino-aprendizagem.

A Fase de intervenção foi realizada em três áreas: (1) Atividades aquáticas (aulas de natação e hidroginástica); (2) Atividades de grupo (*GAP*, *Pump* e *Step*); (3) Sala de exercício. Para cada área de intervenção foram definidos certos objetivos a serem cumpridos dentro de um determinado tempo.

Relatório de Estágio 2015/2016

A minha maior intervenção foi a nível das atividades aquáticas, nomeadamente em aulas de hidroginástica, AMA e natação para bebés. A principal dificuldade sentida foi em termos da comunicação, mas de aula para aula senti que melhorava nesse aspeto principalmente nas aulas de hidroginástica. Nas aulas de aprendizagem/aperfeiçoamento das técnicas de nado, senti muitas dificuldades. Senti a necessidade de perlongar, durante mais tempo, as observações às aulas de natação orientadas por outros profissionais. Uma vez que nunca possuí muito contacto com a natação, não me sentia segura em assumir determinadas aulas, especialmente com alunos já num nível avançado.

Acompanhei muito as aulas, especialmente lecionadas pelo meu tutor. Ao longo do tempo fui intervindo aplicando alguns exercícios, acompanhando determinados alunos e verificando alguns erros na execução técnica.

Comecei por intervir nas aulas cooperando com os professores na sua leção. Com o passado do tempo comecei por lecionar partes das aulas terminando o meu estágio a lecionar aulas totalmente sozinha.

Em relação as aulas de grupo nos estúdios da instituição, não consegui atingir todos os objetivos inicialmente definidos. Por causa dos horários das aulas não consegui-a estar frequentemente presente na leção das mesmas. Só lecionei totalmente sozinha aulas de GAP. Nas semanas em que estava previsto lecionar aulas de *Step* tive que substitui o meu tutor nas aulas de natação e hidroginástica.

Na leção das aulas de GAP, senti mais uma vez dificuldades na comunicação. Sinto que é um dos aspetos que tenho que trabalhar e melhorar para futuramente uma melhor intervenção bem como na aplicação de feedback.

Os alunos tanto na parte das atividades aquáticas como nas atividades de grupo receberam-me bastante bem, deixando-me intervir nas aulas ajudando e cooperando.

Na sala de exercício, senti dificuldades na abordagem aos clientes e na correta prescrição de exercícios/sessões de treino. Desde o início, realizei as avaliações aos clientes sozinha uma vez que não se realiza nenhum tipo de avaliação. Não senti muitas dificuldades nesse aspeto, pois adquirimos essas competências ao longo da licenciatura. Os clientes que realizei as avaliações gostaram de ser avaliados e de verificar os resultados dos treinos e referiram que iam sugerir que se aplica-se as avaliações na sala de exercício.

Relatório de Estágio 2015/2016

Das três áreas de intervenção, posso afirmar que a que me despertou mais interesse e gosto foi, as atividades aquáticas especialmente aulas de hidroginástica, de bebês e AMA.

A reflexão final reflete a última fase do desenvolvimento do estágio, a fase de conclusão e avaliação. O estagiário deve avaliar a coerência entre os objetivos definidos no início do estágio com os alcançados.

Para concluir, considero que evolui muito nestes meses de estágio, ultrapassando as dificuldades que iam surgindo, através dos conhecimentos e competências adquiridas que me permitam criar um perfil mais forte e competitivo na área do *fitness*, desenvolvendo competências ao nível da avaliação, prescrição, planeamento e intervenção pedagógica no âmbito do exercício físico, condição física e saúde.

Referências Bibliográficas

Aguiar, J., Gurgel, L. (2009). Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio – Fortaleza. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, (V.23, n.4, pp.335-44) São Paulo.

Alves, S. (2011). *Comunicação cinésico-gestual dos instrutores de aulas de grupo de fitnees: Desenvolvimento, validação e aplicação piloto do sistema de observação SOCIN-Fitness*. Tese de Mestrado E.S.D.R.M., Santarém.

Ascensão, R. (2012). *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco*. Dissertação de Mestrado, I.P.C.B.

Avelar, N., Bastone, A., Alcântara, M., & Gomes, W. (2010). Efetividade do treinamento de resistência à fadiga dos músculos dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico de idosos. *Rev. bras. fisioter.* (Vol.14 no.3).

Barbosa, T., Costa, M.; Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2012). A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 170*

Barbosa T., & Queirós T. (2005). *Manual prático de atividades aquáticas e hidroginástica*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Bompa, T; & Cornacchia (2000). *Treinamento de força consciente. Estratégias para ganho de massa muscular*. Phorte Editora. Brasil

Ferrari, H., & Basso, C. (2014). Percepção subjetiva de esforço como ferramenta no monitoramento da intensidade de esforço em aulas de ciclismo indoor. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* (v.8, n.44, pp.149-155).

Grossl, T., Pires, C., Silva, R., Rosa, F., Lucas, R., & Guglielmo, L. (2012). Perfil fisiológico de uma aula de body step. *Rev. Educ. Fís/UEM* (v. 23, n. 1, p. 87-96).

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. 6.ed. Porto Alegre: Artmed.

Relatório de Estágio 2015/2016

Jorge, B. (2010), *A Influência da Ordem dos Exercícios no Treino de Força*. Tese de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes E Alto Douro, Vila Real.

Leal, A., Carvalho, L., & Silva, G. (2014). Perfil profissional do personal trainer que atua na região do Sul de Minas Gerais. *Revista Digital EFDeportes Nº 192*

Machado, B., & Ruffeil, R. (2011). *Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade*.

Moreira, S. (2003). *Pedagogia do esporte e o karatê-dô: Considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce*. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física

Negrelli, W. (2001) *Hérnia discal: Procedimentos de tratamento*. Acta ortop bras. 9 (4).

Raiol, P.; & Raiol, R. (2010). A importância da prática da natação para bebês. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 150*.

Santos, S., & Sousa, S. (2010). *Atividades aquáticas: Contribuições para o desenvolvimento psicomotor no início da infância*. Cooperativa do Fitness

Santos, V. (2013). *Viviane cristina dos santos a eficiência da musculação na mudança da composição corporal*. Centro Universitário de Formiga –Unifor

Sombrio, D. (2011). *Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de criciúma*. Sc. Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc

Tavares, C. (2003). *O treino da força para todos*. Cacém: Manz Produções.

Tahara, A., Santiago, D., & Tahara, A. (2006). As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103*

Zenha, J. (2013). *Avaliação do Dispendio Energético Aeróbio no Exercício de Step. Avaliação por Calorimetria Indireta e por Equação Preditiva*. Repositório da UTAD.

Anexos

Anexo 1 - Convenção de Estágio



Polytechnic
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto
(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)

MODELO

GESP.018.02

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Fitness

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Ana Margarida Faria da Silva N.º de estudante: 5007938

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Carolina Julia Silva Vila-Cha N.º de func.: 819

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: Adriano José Fernandes Soares N.º de cédula profissional: 29461

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Ajustar conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura, sobretudo nas unidades curriculares de Exercício Físico Bem-Estar. Aprofundar e atualizar competências e conhecimentos para uma intervenção mais acreditada na área de exercício físico e bem-estar.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de treino/aulas de grupo desenvolvidas pela entidade acolhedora desenvolvendo a aquisição de competências práticas e teóricas;
Participar e/ou dirigir o processo de avaliação de aptidão física, preparando sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada cliente ou grupo;
Aplicar e justificar corretamente as metodologias selecionadas quer para sessões de treino/aulas de grupo;
Manter o dossier de estágio atualizado e organizado.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: <u>Integração e planeamento</u>	Início: <u>02/10/2015</u> D D M M A A A A
2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>05/11/2015</u> D D M M A A A A
3.ª fase: <u>Conclusão e avaliação</u>	Início: <u>14/04/2016</u> D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

09/10/2015
Data

Ana Silva
Assinatura

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

20/10/2015
Data

Carolina Vila-Cha
Assinatura

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

09/10/2015
Data

Adriano Soares
Assinatura e Selo da Entidade

Anexo 2 - Grelha de Planificação Anual

Data	Dia da semana	Área de Intervenção	Horário
08/10/2015	Quinta- Feira	Piscina	16h30' - 22h00' (5h30')
09/10/2015	Sexta-feira	Piscina	15h30' - 20h30' (5h)
15/10/2015	Quinta- Feira	Piscina	17h00' - 22h00' (5h)
16/10/2015	Sexta-Feira	Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
22/10/2015	Quinta- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 19h30 (5h)
23/10/2015	Sexta-Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
29/10/2015	Quinta- Feira	Ginásio -Piscina	14h30' - 19h30' (5h)
30/10/2015	Sexta-Feira	Ginásio - Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
12/11/2015	Quinta- Feira	Piscina	16h00' - 22h00' (6h)
13/11/2015	Sexta-Feira	Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
19/11/2015	Quinta- Feira	Piscina	16h00' - 22h00' (6h)
20/11/2015	Sexta-Feira	Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
26/11/2015	Quinta- Feira	Ginásio- Piscina	14h30' - 21h00' (6h30')
27/11/2015	Sexta-Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
03/12/2015	Quinta- Feira	Ginásio - Piscina	14h30' - 20h30' (6h)
04/12/2015	Sexta-Feira	Ginásio - Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
09/12/2015	Quarta-Feira	Ginásio	15h00' - 20h00' (5h)
10/12/2015	Quinta- Feira	Piscina	15h30' - 22h00' (6h30')
11/12/2015	Sexta-Feira	Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
12/12/2015	Sábado	Festival - piscina	08h30'-12h30' (4h)
18/12/2015	Sexta-Feira	Piscina	15:30h - 21:00h (5h30')
21/12/2015	Segunda-Feira	Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
22/12/2015	Terça-Feira	Ginásio- Piscina	15h00' - 20h00' (5h)
28/12/2015	Segunda-Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h00' (5h30')
29/12/2015	Terça-Feira	Piscina	15h30' - 20h00' (4h30')
07/01/2016	Quinta- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
08/01/2016	Sexta- Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h30' (6h)

14/01/2016	Quinta- Feira	Ginásio - Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
15/01/2016	Sexta- Feira	Ginásio - Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
18/01/2016	Segunda- Feira	Piscina	15h00' - 21h30' (6h30')
20/01/2016	Quarta- Feira	Ginásio	14h00' - 20h00' (6h)
21/01/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
22/01/2016	Sexta-feira	Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
27/01/2016	Quarta-Feira	Ginásio-Piscina	14h00' - 20h00' (6h)
28/01/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
29/01/2016	Sexta-feira	Piscina	15:00h - 21:00h (6h)
31/01/2016	Domingo	Caminhada	08h00' - 13h00' (5h)
01/02/2016	Segunda- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
02/02/2016	Terça-Feira	Ginásio-Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
04/02/2016	Quinta- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
05/02/2016	Sexta-Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
08/02/2016	Segunda- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
10/02/2016	Quarta- Feira	Ginásio	15h30' - 21h30' (6h)
11/02/2016	Quinta- Feira	Ginásio -Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
12/02/2016	Sexta-Feira	Ginásio - Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
15/02/2016	Segunda- Feira	Ginásio-Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
16/02/2016	Terça-Feira	Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
17/02/2016	Quarta- Feira	Piscina	15h00' - 20h00' (5h)
25/02/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
26/02/2016	Sexta-Feira	Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
03/03/2016	Quinta- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
04/03/2016	Sexta-feira	Ginásio- Piscina	15h30 - 21h30 (6h)
17/03/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
18/03/2016	Sexta-feira	Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
20/03/2016	Domingo	Caminhada	07h30' - 13h00' (5h30')
21/03/2016	Segunda- Feira	Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
22/03/2016	Terça-feira	Piscina	15h00' - 21h00' (6h)

23/03/2016	Quarta- Feira	Ginásio	15h00' - 21h00' (6h)
31/03/2016	Quinta- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
01/04/2016	Sexta-Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
07/04/2016	Quinta- Feira	Ginásio -Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
08/04/2016	Sexta-Feira	Ginásio - Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
14/04/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
15/04/2016	Sexta-Feira	Piscina	15h30' - 21h00' (6h)
21/04/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
22/04/2016	Sexta-feira	Piscina	15h30' - 21h00' (6h)
24/04/2016	Domingo	Caminhada	07h30' - 13h00' (5h30')
28/04/2016	Quinta- Feira	Ginásio-Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
29/04/2016	Sexta-Feira	Ginásio- Piscina	15h30 - 21h30 (6h)
06/05/2016	Sexta-Feira	Ginásio - Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
12/05/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
13/05/2016	Sexta-Feira	Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
19/05/2016	Quinta- Feira	Piscina	14h30' - 21h30' (7h)
20/05/2016	Sexta-Feira	Piscina	15h00' - 21h00' (6h)
27/05/2016	Sexta-Feira	Ginásio- Piscina	15h30' - 21h30' (6h)
29/05/2016	Domingo	Caminhada	07h30' - 13h30' (6h)
03/06/2016	Sexta-feira	Ginásio	15h00' - 20h00' (5h)
04/06/2016	Sábado	Atividade de Promoção	11h00' - 17h00' (6h)
18/05/2016	Sábado	XVII Festival de Natação	12h30' - 18h30' (6h)

Anexo 3 - Ficha de Observação Aulas de Grupo

Nº de observação:	Observador:
Atividade:	Professor observado:
Nº de alunos:	Data:
Material utilizado:	Hora:
	Duração:

		Sim	Não	Observações
<i>Parte Inicial</i>	Clima			
	O professor recebe/cumprimenta os alunos			
	O professor trata os alunos pelo nome próprio			
	É efetivo com os alunos			
	Disciplina			
	O professor é pontual			
	Os alunos são pontuais			
	Os alunos obedecem as indicações do professor			
	Gestão			
	A aula tem início à hora prevista			
	Organiza o material previamente			
	Utiliza sinais/ vozes de comando			
	Instrução			
	Organiza os alunos na sala			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos				
<i>Parte Fundamental</i>	Clima			
	Demonstra dinamismo e energia			
	Pressiona para empenhamento e esforço			
	O professor fomenta o respeito na aula			
	O professor trata os alunos pelo próprio nome			
	Disciplina			
	Os alunos obedecem as ordens do professor			
	Interfere nos aspetos disciplinares que perturbam a aula			
	Quando o professor transmite o exercício os alunos estão atentos			
	Gestão			
	Existe uma boa gestão do espaço e material			
	Aula preparada e treinada			
	Capacidade de adequação a imprevistos			
	Capacidade de recuperação rápida após enganos			
Instrução				
O professor coloca-se corretamente em relação aos alunos				
Corrige a postura corporal				

	O professor questiona sobre as dúvidas e clarifica-as quando os alunos não entendem			
	Transmite confiança e segurança durante o ensino			
	Utiliza vocabulário perceptível e apropriado			
	Apresenta o exercício a realizar descrevendo-o corretamente			
	Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos			
	Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)			
	O professor emite <i>feedbacks</i> (correções, informações)			
<i>Parte Final</i>	Clima			
	O professor proporciona momentos de retorno à calma aos alunos			
	O professor é afetivo com os alunos e motiva-os			
	O professor despede-se dos alunos			
	Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.			
	Disciplina			
	Os alunos obedecem às indicações do professor			
	Os alunos abandonam a aula à ordem do professor			
	Gestão			
	O material fica arrumado no final da aula			
	A aula termina à hora prevista			
	Instrução			
	O professor coloca corretamente a voz			
	O professor faz referência aos conteúdos abordados e aos pontos-chave da aula			
	Questiona os alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			
	O professor coloca-se corretamente em relação aos alunos			

Anexo 4 - Ficha de Observação Sala de Exercício

Nº de observação:	Observador:
Nº de utentes:	Professor observado:
Objetivo do utente:	Hora:
Data:	Duração:

		Sim	Não	Observações
<i>Parte Inicial</i>	Clima			
	O professor recebe/cumprimenta os utentes			
	O professor trata os utentes pelo nome próprio			
	É efetivo com os utentes			
	Disciplina			
	Os utentes obedecem as indicações do professor			
	Gestão			
	Utiliza sinais/ vozes de comando			
<i>Parte Fundamental</i>	Instrução			
	Disposição adequada do professor em relação aos utentes			
	Clima			
	Demonstra dinamismo e energia			
	Pressiona para empenhamento e esforço			
	O professor fomenta o respeito na sessão			
	O professor trata os utentes pelo próprio nome			
	Disciplina			
	Os utentes obedecem as ordens do professor			
	O utente cumpre o plano de treino			
	Interfere nos aspetos disciplinares que perturbam a sessão			
	Gestão			
	Existe uma boa gestão do espaço e material			
	Capacidade de adequação a imprevistos			
	Instrução			
	O professor coloca-se corretamente em relação aos utentes			
	Corrige a postura corporal			
	O professor questiona sobre as dúvidas e clarifica-as quando os utentes não entendem			
	Transmite confiança e segurança durante o ensino			
	Utiliza vocabulário perceptível e apropriado			
O professor utiliza variantes quando o utente não consegue realizar o exercício				
Apresenta o exercício a realizar descrevendo-o corretamente				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta.				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)				

	O professor emite <i>feedbacks</i> (correções, informações)			
<i>Parte Final</i>	Clima			
	O professor é afetivo com os utentes e motiva-os			
	O professor despede-se dos utentes			
	Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.			
	Disciplina			
	Os utentes obedecem às indicações do professor			
	Gestão			
	O material fica arrumado no final da sessão			
	Instrução			
	O professor coloca corretamente a voz			
O professor coloca-se corretamente em relação aos utentes				

Anexo 5 – Plano de Aula de GAP

Aula	GAP	Local/Espaço utilizado: Empresa Esposende 2000 Recursos materiais: STEP; Colchão; Caneleiras; Discos Professor: Carlos
Data	03-06-2016	
Hora	18:30h	
Duração	45'	
Nº de alunos	12	

	Exercícios	Tempos de Execução	Séries	Grupo Muscular	Objetivos	Tempo	Material
Aquecimento	Balanços	16t	2	Todo o Corpo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentar o metabolismo; ✓ Aumentar a circulação sanguínea; ✓ Lubrificar as articulações; ✓ Aumentar a temperatura corporal. 	18h30' (5')	-
	Balanços Sobe um Braço	16t	2	Todo o Corpo			
	Balanços e Sobe os dois Braços	16t	2	Todo o Corpo			
	Step Touch	16t	2	Todo o Corpo			
	Step Touch Duplo	16t	2	Todo o Corpo			
	Puxa Pé Atrás	16t	2	Todo o Corpo			
	Puxa Pé Atrás Duplo	16t	2	Todo o Corpo			
	Sobe Joelho	16t	2	Todo o Corpo			
	Sobe Joelho Duplo	16t	2	Todo o Corpo			

Parte Fundamental	Agachamento lateral no Step	16t	3	Quadrícipite; Glúteos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver a força muscular; ✓ Desenvolver a resistência muscular localizada; ✓ Definição muscular. 	18h35' (35')	Step
	Afundos no Step	16t	3	Quadrícipite; Isquiotibiais; Glúteos			Step
	Agachamento Abduzido	16t	3	Glúteos; parte interna da coxa			Disco
	Levantamento terra com pernas estendidas	16t	3	Glúteos			Barra
	Extensão da coxa femoral	16t	3	Glúteos			Caneleiras
	Elevação das pernas	16t	3	Abdominais			Caneleiras
	Abdominais cruzados	16t	3	Abdominal			-
Retorno á calma	Extensão dos Braços	-	-	Alongar todos os grupos musculares	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover relaxamento; ✓ Retornar à calma. 	19h10' (5')	-
	Alongamento atrás dos Braços						
	Flexão do Tronco à frente						
	Hiperextensão do tronco						
	Rotação lateral do tronco						
	Elevação do Joelho ao peito						
	Flexão da perna atrás						
	Rotação do tronco Alongamento do tronco no chão						

Anexo 6 – Plano de Aula de Step

Aula	Step	Local/Espaço utilizado: Empresa Esposende 2000 Recursos materiais: STEP; Colchão; Professor: Daniel
Data	-	
Hora	18:30h	
Duração	45'	
Nº de alunos	-	

	Exercícios	Tempos de Execução	Objetivos	Tempo	Material
Aquecimento	Balanços	16t	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentar o metabolismo; ✓ Aumentar a circulação sanguínea; ✓ Lubrificar as articulações; ✓ Aumentar a temperatura corporal. 	18h30' (5')	-
	Balanços Sobe um Braço	16t			
	Balanços e Sobe os dois Braços	16t			
	Step Touch	16t			
	Step Touch Duplo	16t			
	Puxa Pé Atrás	16t			
	Puxa Pé Atrás Duplo	16t			
	Sobe Joelho	16t			
	Sobe Joelho Duplo	16t			

Parte Fundamental	Condicionamento cardiorrespiratório	Chuta + Sobe Joelho + Chuta (esquerda e direita)	32t / 8t	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver sistema cardiorrespiratório; ✓ Diminuir a percentagem de massa gorda; ✓ Desenvolver a coordenação e agilidade. 	18h35' (20)	Step
		Toca-toca + passa por cima do step + toca-toca	32t / 8t			Step
		Agachamento lateral + passo em "V" + Agachamento lateral (direita e esquerda)	32t / 8t			Step
		Chuta 2 + Polichinelo + chuta2 (direita e esquerda)	32t / 8t			Step
		3 Joelhos + toca no step + toque atrás (direita e esquerda)	32t / 8t			Step
	Condicionamento muscular	Agachamento lateral no Step (esquerda, direita) + Afundos no Step	16 + 16t + 16t + 16t	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver a força muscular; ✓ Desenvolver a resistência muscular localizada; ✓ Definição muscular. 	18h55' (15')	Step
		Extensão da coxa femoral	16t			Colchão
		Abdominais cruzados	16t			Colchão
	Retorno á calma	Extensão dos Braços	-	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover relaxamento; ✓ Retornar à calma. 	19h10' (5')	-
		Alongamento atrás dos Braços				
Flexão do Tronco à frente						
Hiperextensão do tronco						
Rotação lateral do tronco						
Elevação do Joelho ao peito						
Flexão da perna atrás						
Rotação do tronco Alongamento do tronco no chão						

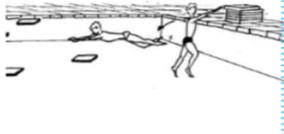
Anexos 7 – Plano de Aula de Hidroginástica

Aula	Hidroginástica	Local/Espaço utilizado: Piscinas Foz do Cávado
Data	12-05-2016	Recursos materiais: Alteres
Horas	20h00'	Método/ Estilo de Ensino: Método da pirâmide Invertida
Duração	45'	Professor: Adriano Vareiro
Nº de alunos	25	Estagiária: Ana Silva

	Exercícios			Objetivos	Tempo	Material
Aquecimento	Corrida no lugar + Skipping alto empurrar a água para a frente alternadamente + Skipping alto empurrar a água para a frente com as duas mãos + Skipping alto empurrar a água para baixo + Corrida em círculo para a frente + Corrida em círculo para trás + Polichinelo em deslocamento			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentar o metabolismo; ✓ Aumentar a circulação sanguínea; ✓ Lubrificar as articulações; ✓ Aumentar a temperatura corporal. 	20h00' (5')	-
Condicionamento Cardiorrespiratório	1º Bloco Empurrar a água para o lado (32t) Puxar a água dos lados alternadamente (32t) Puxar a água dos lados alternadamente e chuto ao lado (32t)	2º Bloco Chuto a frente (32t) Chuto à frente duplo (32t) Chuto atrás (32t) Chuto atrás duplo (32t)	3º Bloco Chuto a frente e atrás (32t) Polichinelo (32t) Empurrar a água para a frente (32t) 4 Passos para o lado (32t)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver sistema cardiorrespiratório; ✓ Diminuir a percentagem de massa gorda; ✓ Desenvolver a coordenação e agilidade. 	20h05' (20')	-

	Puxar a água dos lados alternadamente e chuto ao lado duplo (32t)					
	(16t) (16t) (16t) (16t)	(16t) (16t) (16t) (16t)	(16t) (16t) (16t) (16t)			
	(8t) (8t) (8t) (8t)	(8t) (8t) (8t) (8t)	(8t) (8t) (8t) (8t)			
Condicionament o Muscular	Skipping alto empurrar a água para a frente (16t) + Skipping alto empurrar a água para o lado (16t) + Skipping alto cruzar as mãos por baixo das pernas (16t) + Chuto ao lado empurrar água para o lado (16t) + Chuto ao lado empurrar a água para a frente (16t) + Aberturas (16t) + Chuto à frente (16t) + Chuto atrás (16t) + Empurrar a água para baixo (16t) + Abdominais (32t) + Bicicleta (32t)			✓ Desenvolver a força resistente	20h25' (15')	Halteres
Retorno á calma				✓ Promover relaxamento; ✓ Retornar à calma.	20h40' (5')	-
				Total:	45'	

Anexo 8 – Plano de Aula de Natação para Bebés

Aula		Natação para bebés	Local/Espaço utilizado: Piscinas Foz do Cávado		
Data			Recursos materiais: Esparguetes; Puzzle; Bolas coloridas; Placas; Colchão; “Ovni”; Brinquedos.		
Hora			Professor: Adriano Vareiro		
Duração			Estagiária: Ana Silva		
Nº de alunos					
Tempo	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	Imagem	Material Utilizado
19h15’ (2’)	Adaptação ao local	Familiarizar os bebés com o espaço, ruídos, professor e outros bebés	Os alunos sentados na rampa da piscina começam por molhar a cara, seguidamente batem pernas. Para terminar o exercício, de decúbito ventral deslizam para a piscina.		-
19h17’ (2’)	Deslocamentos	Deslocamentos em posição ventral com os 4 apoios à superfície da água.	Os alunos gatinham de uma borda da piscina até a outra e voltam ao mesmo local. Variante: A mãe realiza uma pega vertical, e desloca o bebé pela piscina.	-	-
19h19’ (5’)	Equilíbrio; Manipulações; Deslocamentos	Deslocamentos em posição vertical com apoios à superfície da água	Os bebés tem que apanhar as peças do puzzle que se encontram espalhadas pela piscina a flutuar e seguidamente formar o puzzle corretamente	-	Puzzle
19h24’ (8)	Equilíbrio; Manipulações; Deslocamentos	Deslocamentos em posição vertical com apoios à superfície da água	Os bebés tem que apanhar as bolas coloridas que se encontram espalhadas pela piscina e seguidamente colocam-nas por cores nos círculos formados por esparguetes na rampa da piscina.	-	Bolas coloridas
19h32’ (8)	Equilíbrio; Manipulações; Deslocamentos	Deslocamentos em posição vertical com apoios à superfície da água	Na piscina estão diversas placas espalhadas. O aluno tem que ir buscar uma placa de cada vez e coloca-las em cima de um colchão de forma a criar uma torre.		Placas; Colchão

19h40' (2')	Equilíbrio; Deslocamentos; Flutuações	Deslocamentos em posição vertical com apoios à superfície da água	Na posição vertical, os bebés deslocam-se pela água e tentam equilibrar uma placa em cima da cabeça. Variante: O aluno é transportado pela mãe deitado num colchão em decúbito ventral ou apoiado na placa.		Placas
19h42' (2')	Deslocamentos;	Com apoio, respiração aleatória.	Os bebés deslocam-se pela piscina e realizam bolinhas na água para deslocar o “ovni”.	-	“Ovni/ ovo”
19h44' (3')	Deslocamentos; Flutuações	Com apoio, movimentos alternados dos membros inferiores e respiração aleatória. Adquirir a capacidade de flutuar	Em decúbito ventral, os alunos agarram com as duas mãos um esparguete e realizam batimento alternado M.I. para se deslocarem, respiração aleatória. Variante: A mãe ajuda no deslocamento do bebe puxando o esparguete.	-	Esparguetes
19h47' (3')	Deslocamentos; Flutuações	Com apoio, movimento alternado dos membros inferiores. Adquirir a capacidade de flutuar.	Em decúbito dorsal o aluno deve colocar o esparguete de baixo dos braços e realizar batimento alternado de pernas de costas. Variante: A mãe ajuda no deslocamento do bebe puxando o esparguete.	-	Esparguetes
19h50' (5')	Deslocações; Imersões	Com apoio, deslocamentos abaixo da superfície da água.	Os pais deslocam os bebés pela piscina funda onde espontaneamente realizam imersões com os bebés.		-
19h55' (5')	Relaxamento	Promover o relaxamento	Os alunos brincam na piscina com os brinquedos	-	Brinquedos

Anexo 9 – Plano de Aula de AMA

Aula		AMA	Local/Espaço utilizado: Piscinas Foz do Cávado														
Data						07-04-2016	Recursos materiais: Esparguetes; Placas; Argolas; Arcos; Colchão flutuante										
Hora										16h15'	Professor: Adriano Vareiro						
Duração														45'	Estagiária: Ana Silva		
Nº de alunos																	
Tempo	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	Imagem	Material Utilizado												
16h15' (4')	Equilíbrio; Respiração e propulsão	Promover o aquecimento, Desenvolver equilíbrio, respiração e capacidades propulsivas	Os alunos devem imitar um golfinho ao longo da piscina, inicialmente em decúbito ventral e seguidamente de costas em decúbito dorsal.		-												
16h19' (4')	Propulsão; Respiração	Com apoio, movimento alternado dos MI respiração aleatória	Os alunos agarram com as duas mãos um esparguete entrelaçado e bate pernas de crol para se deslocarem, iniciando o ciclo respiratório. Duas piscinas		Esparguetes												
16h23' (4')	Propulsão	Com apoio, movimento alternado MI	Com apoio do esparguete em decúbito dorsal realizar batimento de pernas de costas para se deslocarem. Duas piscinas	-	Esparguetes												
16h27' (4')	Equilíbrio; Propulsão.	Desenvolver o equilíbrio, com apoio movimento alternado dos MI e MS	Com o esparguete colocado entre as pernas realizam "cavalinhos", executando movimentos alternados com os MS e MI.		Esparguetes												
16h31' (6')	Equilíbrio; respiração; propulsão e manipulação	Sem apoio, imergir e abrir os olhos.	São espalhadas argolas pela piscina, os alunos tem de se deslocar e apanhar esses objetos e trazê-los até a borda da piscina imitando um submarino.		Argolas												
16h37' (4')	Propulsão; Respiração	Com apoio, movimento alternado dos membros	Os alunos agarram com as duas mãos a placa e bate pernas de crol para se deslocarem, iniciando o ciclo respiratório. Duas piscinas		Placas												

		inferiores e respiração aleatória			
16h41' (5')	Propulsão; Respiração	Equilíbrio horizontal, sem apoio de mãos. Imergir e abrir os olhos com movimento alternado dos MI	Deslocamento em decúbito ventral pelo meio dos arcos que se encontram na piscina e seguidamente realizar batimento de pernas de crol.		Arcos
16h46' (7')	Saltos	Promover a entrada na água.	Coloca-se um colchão na borda da piscina a fazer de escorrega, os alunos deslizam e entram na água.		Colchão flutuante
16h53' (7')	Saltos	Promover a entrada na água	Os alunos colocam-se junto a borda da piscina, em posição de cócaras e faz extensão dos MS. Com queixo junto ao peito e mergulha.		-

Anexo 10 – Planos de Aula Natação

Aula		Aprendizagem/aperfeiçoamento das técnicas crol e costas	Local/Espaço utilizado: Piscinas Foz do Cávado Recursos materiais: Pull-buoy Professor: Adriano Vareiro Estagiária: Ana Silva			
Data						12-05-2016
Hora						17h00'
Duração						45'
Nº de alunos						13
Tempo	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	Imagem	Material Utilizado	
17h00' (2')	Equilíbrio; Respiração e propulsão	Promover o aquecimento, Desenvolver equilíbrio, respiração e capacidades propulsivas	Os alunos devem imitar um golfinho ao longo da piscina		-	
17h02' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Com apoio, movimento alternado dos MS e MI	Braçada de crol unilateral		Pull-buoy	
17h07' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MS	Com apoio, movimento alternado MS	Com o pull-buoy, a cada 6 batimentos de pernas, o aluno deve deslocar-se somente através de movimentos alternados dos MS	-	Pull-buoy	
17h12' (6')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Sem apoio movimento alternado dos MI e MS	Crol completo		-	
17h18' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Com apoio, movimento alternado dos MS e MI	Braçada de costas unilateral		Pull-buoy	

17h23' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MS	Com apoio, movimento alternado MS	Com o pull-buoy, a cada 6 batimentos de pernas, o aluno deve deslocar-se somente através de movimentos alternados dos MS	-	Pull-buoy
17h28' (6')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Sem apoio movimento alternado dos MI e MS	Costas Completo		-
17h34' (6')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Sem apoio movimento alternado dos MI e MS	Costas até meio da piscina e vira para crol	-	-
17h40' (5')	Saltos	Promover a entrada na água	Saltos		-

Aula		Aprendizagem/aperfeiçoamento das técnicas crol e costas	Local/Espaço utilizado: Piscinas Foz do Cávado Recursos materiais: Placa Professor: Adriano Vareiro Estagiária: Ana Silva			
Data						12-05-2016
Hora						17h00'
Duração						45'
Nº de alunos						13
Tempo	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	Imagem	Material Utilizado	
17h00' (2')	Equilíbrio; Respiração e propulsão	Promover o aquecimento, Desenvolver equilíbrio, respiração e capacidades propulsivas	Os alunos devem imitar um golfinho ao longo da piscina		-	
17h02' (4')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Sem apoio, movimento alternado dos MS e MI	Crol com viragem rolamento		-	
17h06' (4')	Desenvolver movimento alternado dos MS e MI	Sem apoio, movimento alternado MS e MI	Costas com viragem de rolamento		-	
17h10' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MI	Com apoio movimento alternado dos MI	Com placa, pernada de braços	-	Placa	
17h15' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MI	Sem apoio, movimento alternado dos MI	Pernada de braços com os braços estendidos a frente, respiração frontal	-	-	

17h20' (5')	Desenvolver movimento alternado dos MS e MI	Sem apoio, movimento alternado MS e MI	Pernada de crol com braçada de braços		-
17h25' (6')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Sem apoio movimento alternado dos MI e MS	Braços Completo		-
17h31' (7')	Desenvolver movimento alternado dos MI MS	Sem apoio movimento alternado dos MI e MS	Costas + Braços + Crol	-	-
17h38' (7')	Saltos	Promover a entrada na água	Saltos		-

Anexo 11 – Ficha de Avaliação do Utente

Ficha pessoal do cliente

INFORMAÇÕES GERAIS

Nome: _____
Data de Nascimento: ____/____/____ Género: _____
Telefone: _____ Telemóvel: _____ Utente nº: _____
Email: _____ Profissão: _____

1. Objetivos que o leva a praticar atividade física:

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Perda de peso | <input type="radio"/> Bem-Estar |
| <input type="radio"/> Tonificação muscular | <input type="radio"/> Recuperação de lesão |
| <input type="radio"/> Aumento da massa muscular | <input type="radio"/> Outros: _____ |
| <input type="radio"/> Preparação desportiva | |

2. Em quanto tempo pretende atingir os objetivos definidos? _____

3. Disponibilidade para o treino: _____

4. Qual atividade pretende frequentar:

- Musculação
- Aulas de Grupo? Quais: _____

5. Pratica Atividade física frequentemente? O quê? _____

HISTORIAL CLINICO

PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Responda às seguintes questões com **SIM** ou **NÃO** (assinale no quadro as suas respostas).

Questões	Sim	Não
Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física sob supervisão médica?		
Alguma vez sentiu dores no peito antes ou durante atividade física?		
No mês passado, sentiu dores no peito?		
Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?		
Tem algum problema ósseo ou articular que pode agravar com a prática da atividade física?		
Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?		
Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?		

Anamnese

1. Marque aquele (s) que tenha (m) tido alguma cardiopatia antes dos 50 anos:

Pai Mãe Irmão (ã) Avô/Avó

2. Marque as intervenções cirúrgicas que realizou recentemente:

Coluna Coração Articulação Hérnias Rim Pulmão

Olhos Outra: _____

3. Informações Complementares

	SIM	NÃO
Fuma?		
Consome bebidas alcoólicas?		
Sofre de alguma contraindicação grave (diabetes, epilepsia, stress)?		
Sofre de alguma contraindicação menos grave (asma, bronquiolite)?		
Sofre de alguma indicação ortopédica (osteoporose, dores de costas)?		
Sente falta de ar com esforço leve?		
Possui alguma alergia?		

4. **Comentários Gerais** (Caso tenha alguma informação para acrescentar, que não tenha sido perguntado neste questionário, por favor registre neste espaço)

AVALIAÇÕES FÍSICAS

Componentes	1ª Avaliação física	2ª Avaliação física
	Data:	Data:
Peso (kg)		
Altura (cm)		
Imc		
Massa gorda (%)		
Massa magra (%)		
Nível de gordura visceral (kg)		
Frequência cardíaca pré-exercício		
Frequência cardíaca pós-exercício		
Frequência cardíaca máxima		
Perímetros do bicípite (cm)		
Perímetro do bicípite contraído (cm)		
Perímetro da cintura (cm)		
Perímetro da anca (cm)		
Perímetro geminal (cm)		

Testes	1º Avaliação física	2º Avaliação física
	Data:	Data:
Avaliação da aptidão aeróbia <ul style="list-style-type: none"> • Teste de cooper (12') 		
Avaliação da força e resistência muscular <ul style="list-style-type: none"> • Flexões (60'') • Abdominais (60'') 		
Avaliação da flexibilidade <ul style="list-style-type: none"> • Senta e alcança (cm) 		

Anexo 12 – Plano de Treino Utente 1

Ficha de Treino Individual

Cliente 1

Objetivos	Perda de Peso; Preparação desportiva; Bem-estar
------------------	---

CARDIO

Treino 1		Treino 2		Treino 3	
Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo
Passadeira	15' Início	Bicicleta	15' Início	Passadeira	10' Início
Bicicleta	15' Início	Remo	15' Fim	Remo	10' Meio
				Bicicleta	10' Fim

Treino 1

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Crossover para o peito	3	15-12-10	-	1'
2	Pec Deck	3	15-12-10	-	1'
3	Aberturas (crucifixo) com halteres + Supino com barra	3	15-12-10	-	1'
4	Bicípite curl com halteres	3	15-12-10	-	1'
5	Bicípite curl na máquina	3	15-12-10	-	1'
6	Bicípite curl máquina de cabos + bicípite curl com barra	3	15-12-10	-	1'
7	Abdominal – Prancha lateral	3	-	1'	1'
8	Elevação alternada de segmentos	3	20	-	1'
9	Alongamentos *	-	-	5'	-

Treino 2

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Puxador dorsal	3	15-12-10	-	1'
2	Remada com haltere	3	15-12-10	-	1'
3	Puxador a frente + remada baixa com barra	3	15-12-10	-	1'
4	Extensões de tricípite trx	3	15-12-10	-	1'
5	Extensão de tricípite máquina de cabos	3	15-12-10	-	1'
6	Extensão tricípite com barra à testa + press francês com halter	3	15-12-10	-	1'
7	Abdominais - crunch trx	3	20	-	1'
8	Extensões lombares	3	20	-	1'

9	Alongamentos*	-	-	5'	-
---	---------------	---	---	----	---

Treino 3

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Leg extension	3	15-12-10	-	1'
2	Leg curl	3	15-12-10	-	1'
3	Agachamento com barra + elevação de gêmeos com halteres	3	15-12-10	-	1'
4	Press de ombros	3	15-12-10	-	1'
5	Remada alta máquina de cabos	3	15-12-10	-	1'
6	Voos com halteres + elevações frontais com halteres	3	15-12-10	-	1'
7	Elevações das pernas na barra	3	20	-	1'
8	Levantamento terra pernas retas	3	20	-	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

***Nota:** Os alongamentos devem ser específicos para os grupos trabalhados em cada treino.

Anexo 13 – Plano de Treino Utente 2

Ficha de Treino Individual

Cliente 2

Objetivos	Aumento da massa muscular; Preparação desportiva; Bem-estar
------------------	---

CARDIO

Treino 1		Treino 2		Treino 3		Treino 4	
Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo
Passadeira	12'	Remo	12'	Bicicleta	12'	Passadeira	12'

Treino 1

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Supino plano com barra	3	12-10-8	-	1'
2	Supino inclinado com halteres	3	12-10-8	-	1'
3	Peck Deck	3	12-10-8	-	1'
4	Cable crossover	3	12-10-8	-	1'
5	Afundos nas barras paralelas	3	12-10-8	-	1'
6	Extensão tricípite no banco inclinado	3	12-10-8	-	1'
7	Tricípite na máquina de cabos	3	12-10-8	-	1'
8	Abdominal- crunch trx	3	20	-	1'
9	Levantamento terra pernas retas	3	20	-	1'
10	Alongamentos *	-	-	5'	-

Treino 2

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Puxador a frente	3	12-10-8	-	1'
2	Low Row (remada máq. cabos)	3	12-10-8	-	1'
3	Remada baixa com barra	3	12-10-8	-	1'
4	Bicípite curl máq. de cabos	3	12-10-8	-	1'
5	Bicípite curl martelo banco Scott	3	12-10-8	-	1'
6	Bicípite curl com barra	3	12-10-8	-	1'
7	Abdominal – Prancha lateral	3	-	1'	1'
8	Elevação alternada de segmentos	3	20	-	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 3

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Leg press	3	12-10-8	-	1'
2	Lunges no multipower	3	12-10-8	-	1'
3	Abdução na máquina	3	12-10-8	-	1'

4	Adução na máquina	3	12-10-8	-	1'
5	Elevação de gêmeos com halteres	3	12-10-8	-	1'
6	Hiperextensões no banco	3	12-10-8	-	1'
7	“Bom dia”	3	12-10-8	-	1'
8	Hiperextensões banco inclinado	3	12-10-8	-	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 4

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Press militar com halteres	3	12-10-8	-	1'
2	Remada alta na máq. de cabos	3	12-10-8	-	1'
3	Máq. Shoulder Press	3	12-10-8	-	1'
4	Elevações laterais com halteres	3	12-10-8	-	1'
5	Abdominais na máquina	3	12-10-8	-	1'
6	Sit-up em banco inclinado	3	12-10-8	-	1'
7	Elevações das pernas	3	12-10-8	-	1'
8	Pikes trx	3	-	1'	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

***Nota:** Os alongamentos devem ser específicos para os grupos trabalhados em cada treino.

Anexo 14 - Plano de Treino Utente 3

Ficha de Treino Individual

Cliente 3	
Objetivos	Tonificação muscular; Preparação desportiva; Bem-estar

CARDIO

Treino 1		Treino 2		Treino 3	
Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo
Passadeira	15'	Bicicleta	15'	Passadeira	15'

Treino 1

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Crossover para peito	3	15-15-12	-	30''
2	Prensa de peito na máquina	3	15-15-12	-	30''
3	Aberturas planas	3	15-15-12	-	30''
4	Extensão com halteres	3	15-15-12	-	30''
5	Afundos no banco	3	15-15-12	-	30''
6	Tricípite máquina de cabos	3	15-15-12	-	30''
7	Lombares	3	15	-	30''
8	Prancha lateral	3	-	1'	30''
9	Alongamentos *	-	-	-	-

Treino 2

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Remada Baixa com barra	3	15-15-12	-	30''
2	Puxador à frente	3	15-15-12	-	30''
3	Pullover com halter	3	15-15-12	-	30''
4	Bicípite curl na máquina	3	15-15-12	-	30''
5	Bicípite curl martelo	3	15-15-12	-	30''
6	Bicípite curl máquina de cabos	3	15-15-12	-	30''
7	Elevação alternada de segmentos	3	20	-	1'
8	Abdominal- crunch trx	3	20	-	1'
9	Alongamentos *	-	-	-	-

Treino 3

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Extensão de perna	3	15-15-12	-	30''
2	Agachamento no multipower	3	15-15-12	-	30''

3	Elevação de gêmeos com halteres	3	15-15-12	-	30''
4	Voos laterais	3	15-15-12	-	30''
5	Press de ombros com halteres	3	15-15-12	-	30''
6	Remada alta com cabo	3	15-15-12	-	30''
7	Levantamento terra pernas retas	3	15	-	30''
8	Abdominais	3	20	-	1'
9	Alongamentos *	-	-	-	-

***Nota:** Os alongamentos devem ser específicos para os grupos trabalhados em cada treino.

Anexo 15 - Plano de Treino Utente 4

Ficha de Treino Individual

Cliente 4	
Objetivos	Tonificação muscular; Preparação desportiva

CARDIO

Treino 1		Treino 2		Treino 3	
Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo
Passadeira	15'	Bicicleta	15'	Step	15'

Treino 1

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Leg press	3	15-15-12	-	30''
2	Agachamento com disco	3	15-15-12	-	30''
3	Afundos na multipower	3	15-15-12	-	30''
4	Agachamento lateral	3	15-15-12	-	30''
5	Press Francês halteres	3	15-15-12	-	30''
6	Tricípite máquina de cabos	3	15-15-12	-	30''
7	Lombares	3	15	-	30''
8	Prancha lateral	3	-	1'	30''
9	Alongamentos *	-	-	-	-

Treino 2

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Chest Press	3	15-15-12	-	30''
2	Puxador a frente	3	15-15-12	-	30''
3	Flexões	3	15-15-12	-	30''
4	Supino inclinado com barra	3	15-15-12	-	30''
5	Elevações laterais com halteres	3	15-15-12	-	30''
6	Press de ombros com halteres	3	15-15-12	-	30''
7	Elevação alternada de segmentos	3	20	-	1'
8	Crunch Cruzado	3	20	-	1'
9	Alongamentos *	-	-	-	-

Treino 3

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Extensão da coxa femoral	3	15-15-12	-	30''
2	Adutores	3	15-15-12	-	30''
3	Abdutores	3	15-15-12	-	30''

4	Elevações dos gémeos com halteres	3	15-15-12	-	30''
5	Bicípite curl scott	3	15-15-12	-	30''
6	Bicípite curl – halteres	3	15-15-12	-	30''
7	Lombares	3	15	-	30''
8	Abdominais	3	20	-	1'
9	Alongamentos *	-	-	-	-

***Nota:** Os alongamentos devem ser específicos para os grupos trabalhados em cada treino.

Anexo 16 - Plano de Treino Utente 5

Ficha de Treino Individual

Cliente 5	
Objetivos	Perda de Peso; Tonificação muscular; Bem-estar

CARDIO

Treino 1		Treino 2		Treino 3		Treino 4	
Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo
Passadeira	15' Início	Ver treino 2		Bicicleta	15' Início	Passadeira	10' Início
Bicicleta	15' Início			Step	15' Fim	Remo	10' Meio
						Bicicleta	10' Fim

Treino 1

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Leg Press	3	15-12-10	-	30''
2	Adutores	3	15-12-10	-	30''
3	Abdutores	3	15-12-10	-	30''
4	Leg Curl	3	15-12-10	-	30''
5	Bicípites curl na máquina	3	15-12-10	-	30''
6	Bicípites curl com barra	3	15-12-10	-	30''
7	Lombares	3	20	-	30''
8	Prancha lateral	3	-	1'	30''
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 2

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Passadeira	-	-	10'	-
2	Polichinelos	3	-	1'	30''
3	Subir estadas	3	-	1'	30''
4	Agachamento Lateral	3	20	-	30''
5	Bicicleta	-	-	10'	-
6	Burpees	3	-	1'	30''
7	Saltar à corda	3	-	1'	30''
8	Lunge dinâmico	3	20	-	30''
9	Passadeira	-	-	10'	-
10	Lombares	3	-	1'	1'
11	Abdominais	3	20	-	1'
12	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 3

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
-------	-----------	--------	------------	-------	----------

1	Press de peito na máquina	3	15-12-10	-	30''
2	Aberturas Planas	3	15-12-10	-	30''
3	Puxador dorsal	3	15-12-10	-	30''
4	Remada Horizontal	3	15-12-10	-	30''
5	Elevações frontais com halteres	3	15-12-10	-	30''
6	Remada alta máquina de cabos	3	15-12-10	-	30''
7	Elevação alternada de segmentos	3	20	-	1'
8	Crunch Cruzado	3	20	-	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 4

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Extensão da coxa femoral	3	12-10-8	-	30''
2	Elevações dos gêmeos com halteres	3	12-10-8	-	30''
3	Afundos na multipower	3	12-10-8	-	30''
4	Agachamento com disco	3	12-10-8	-	30''
5	Press Francês halteres	3	12-10-8	-	30''
6	Tricípite máquina de cabos	3	12-10-8	-	30''
7	Lombares	3	12-10-8	-	
8	Abdominais	3	-	1'	
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

***Nota:** Os alongamentos devem ser específicos para os grupos trabalhados em cada treino.

Anexo 17 - Plano de Treino Utente 6

Ficha de Treino Individual

Cliente 6	
Objetivos	Perda de Peso; Tonificação muscular;

Cardio

Treino 1		Treino 2		Treino 3		Treino 4	
Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo	Exercício	Tempo
Passadeira	15' Início	Ver treino 2		Bicicleta	15' Início	Passadeira	10' Início
Bicicleta	15' Início			Step	15' Fim	Remo	10' Meio
						Bicicleta	10' Fim

Treino 1

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Leg Press	3	15-12-10	-	30''
2	Adutores	3	15-12-10	-	30''
3	Abdutores	3	15-12-10	-	30''
4	Leg Curl	3	15-12-10	-	30''
5	Bicípites curl na máquina	3	15-12-10	-	30''
6	Bicípites curl com barra	3	15-12-10	-	30''
7	Elevação Alternada dos segmentos	3	20	-	1'
8	Prancha lateral	3	-	1'	30''
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 2

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Passadeira	-	-	10'	-
2	Polichinelos	3	-	1'	30''
3	Subir estadas	3	-	1'	30''
4	Agachamento Lateral	3	20	-	30''
5	Bicicleta	-	-	10'	-
6	Burpees	3	-	1'	30''
7	Saltar à corda	3	-	1'	30''
8	Lunge dinâmico	3	20	-	30''
9	Passadeira	-	-	10'	-
10	Lombares	3	15	-	1'
11	Abdominais	3	20	-	1'
12	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 3

Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
-------	-----------	--------	------------	-------	----------

1	Press de peito na máquina	3	15-12-10	-	30''
2	Supino inclinado	3	15-12-10	-	30''
3	Puxador dorsal	3	15-12-10	-	30''
4	Remada Horizontal	3	15-12-10	-	30''
5	Elevações frontais com halteres	3	15-12-10	-	30''
6	Remada alta máquina de cabos	3	15-12-10	-	30''
7	Elevação alternada de segmentos	3	20	-	1'
8	Crunch Cruzado	3	20	-	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

Treino 4

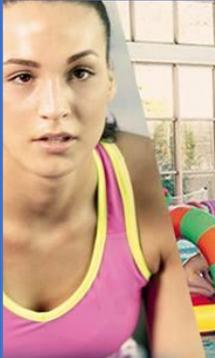
Ordem	Exercício	Séries	Repetições	Tempo	Descanso
1	Extensão da coxa femoral	3	15-12-10	-	30''
2	Elevações dos gêmeos com halteres	3	15-12-10	-	30''
3	Afundos com halteres	3	15-12-10	-	30''
4	Agachamento com disco	3	15-12-10	-	30''
5	Tricep Kickback com halter	3	15-12-10	-	30''
6	Tricípite máquina de cabos	3	15-12-10	-	30''
7	Lombares	3	15	-	1'
8	Abdominais	3	20	-	1'
9	Alongamentos*	-	-	5'	-

***Nota:** Os alongamentos devem ser específicos para os grupos trabalhados em cada treino.

Anexo 18 - Apoio em Eventos: Fotos

19º Aniversário Esposende 2000 e Piscinas Foz do Cávado







19º ANIVERSÁRIO ESPOSENDE 2000 E PISCINAS FOZ DO CÁVADO

11-27
DEZEMBRO'15

esposende 2000

DIA 11
I ENCONTRO
DAR VIDAS AOS ANOS
AUDITÓRIO MUNICIPAL - 10H00

DIA 12
VII FESTIVAL DE NATACÃO
NATAL EM MOVIMENTO
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 9H00

VENHA FESTEJAR CONNOSCO!

DIA 15
OPEN DAY
GINÁSIO E PISCINA
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 8H30 ÀS 17H00

BRINDE / BOLO DE ANIVERSÁRIO
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 18H00

FREE TRAIL NOTURNO
12 KM - GRAU DE DIFICULDADE MÉDIO
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 21H00

DIA 19
24 HORAS DE SPIN-BIKE
POR EQUIPAS
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 12H00

OPEN DAY - FITNESS
YOGA - 10H00- COMBAT - 11H30
MEGA AULA DE HIDROGINÁSTICA - 12H00
PISCINAS FOZ DO CÁVADO

DIA 20
ESPOSENDE EM MOVIMENTO
DESCIDA DO RIO NEIVA EM KAYAK
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 8H30

FINAL DA ATIVIDADE
24 HORAS DE SPIN-BIKE
ENTREGA DE PRÉMIOS
PISCINAS FOZ DO CÁVADO - 12H00

DIA 23
ESTREIA DE CINEMA
A VIAGEM DE ARLO-DISNEY PIXAR
AUDITÓRIO MUNICIPAL - 21H00

DIA 27
ESPOSENDE EM MOVIMENTO
CAMINHADA PELA ARRIBA FÓSSIL
VILA CHÁ - 21H00

Esposende em Movimento



PROGRAMA ANUAL 2016

31 JANEIRO

1.ª Etapa Volta ao Concelho: **Esposende - Apúlia - 12 km**

28 FEVEREIRO

2.ª Etapa Volta ao Concelho: **Apúlia - Fonte Boa - Rio Tinto - 11 km***

20 MARÇO

3.ª Etapa Volta ao Concelho: **Rio Tinto - Fão - 12 km**

25 ABRIL

4.ª Etapa Volta ao Concelho: **Fão - Gemeses - 13 km**

29 MAIO

Cávado, o Rio que nos une: Gemeses - Barcelos - 16 km

26 JUNHO

5.ª Etapa Volta ao Concelho: **Gemeses - Gandra - Palmeira - 14 km**

31 JULHO

6.ª Etapa Volta ao Concelho: **Palmeira - Curvos - Vila Chã - 13 km**

28 AGOSTO

7.ª Etapa Volta ao Concelho: **Vila Chã - Marinhas - 12 km**

25 SETEMBRO

Entre campos, praias e massagens: Apúlia - Póvoa do Varzim - 14 km

30 OUTUBRO

8.ª Etapa Volta ao Concelho: **Marinhas - Antas - Forjães - 15 km**

27 NOVEMBRO

9.ª Etapa Volta ao Concelho: **Forjães - Belinho - 13 km**

18 DEZEMBRO

10.ª Etapa Volta ao Concelho: **Belinho - Esposende - 12 km**

Os participantes que apresentarem a credencial com 20 carimbos de participação, têm a oferta de uma T-shirt alusiva ao programa e uma entrada grátis nas Piscinas Foz do Cávado, durante o mês de Dezembro de 2016.



PISCINAS FOZ do CÁVADO

Piscina com
ondas

Piscina
exterior água
salgada

Ginásio
panorâmico
SPA

www.esposende2000.pt

20 anos
1996 / 2016
consigo!



ESPOSENDE
MOVIMENTO
Caminhadas

CRENCIAL DE CAMINHADAS

www.esposende2000.pt

Siga-nos no:

XVII Festival de Natação – Piscinas Municipais de Forjões



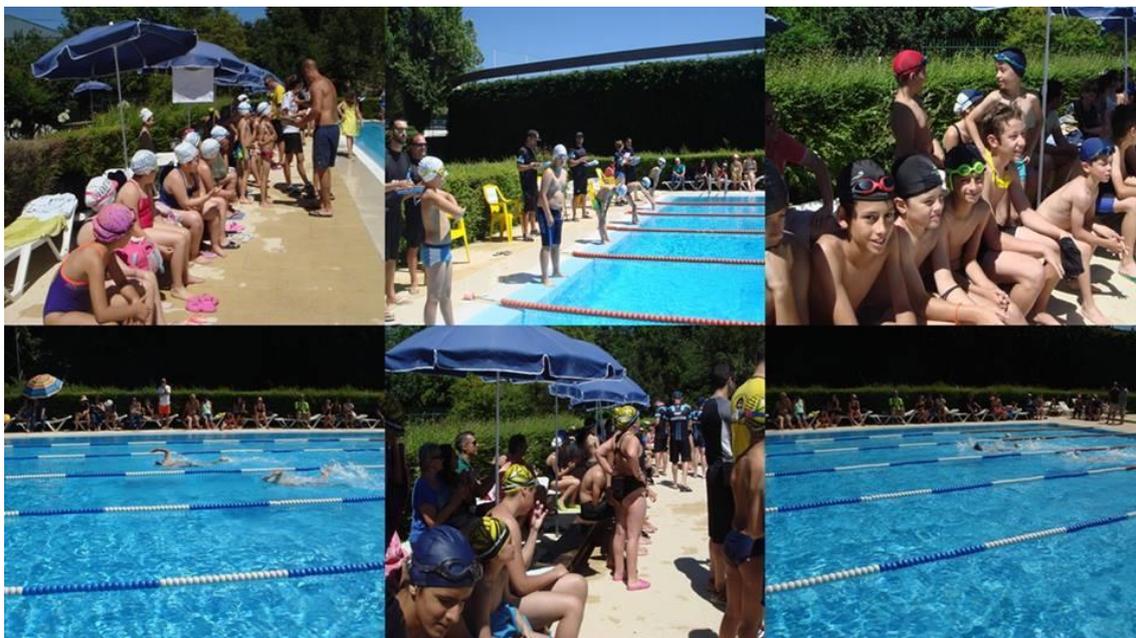
A Administração da Esposende 2000 EM tem a honra de convidar os alunos das Escolas de Natação "A Boguinha" e "O Ondinhas", e respetivas famílias, a participarem no XVII Festival de Natação que se realizará no próximo dia 18 de junho - sábado, entre as 14h00 e as 17h30, nas Piscinas Municipais de Forjões.

A Administração
Arq. Manuel Losa



Organization:   

Patrons:   



Anexo 19 - Atividade de Promoção

Tri Esp2000

04
JUNHO
2016

SÁBADO
12H30 - 17H00



1200m
NATAÇÃO
Elemento: 300m



20000m
CICLISMO
Elemento: 5000m



12000m
CORRIDA
Elemento: 3000m



Participação: 12€/equipa 4 elementos - Inscrição limitadas
Informações/Inscrições: Na receção Esposende2000 ou em rececao@esposende2000.pt



Triatlo Indoor

Anexo 20 - Poster

INTRODUÇÃO

Estagiar é uma atividade complementar ao ensino, com a finalidade de nos integrar num ambiente profissional em contacto com diferentes realidades e contextos. A teoria sem a prática é incompleta prejudicando desde logo o acesso ao mercado de trabalho. O meu estágio é realizado na área do Exercício Físico e Bem-Estar, que cada vez mais apresenta ter um grande impacto na nossa sociedade.

OBJETIVOS

Gerais

- Aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura;
- Aprofundar, pesquisar, selecionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável;
- Assegurar que nesta etapa de formação sejam equilibradamente interrelacionados o saber-saber, saber-fazer, saber ser.

Específicos

Atividades de grupo

- Participar, auxiliar, planear e lecionar aulas de grupo de step, pump e GAP;

Atividades Aquáticas

- Participar, colaborar, planear e lecionar aulas de hidroginástica, AMA, natação para bebés e aprendizagem/aperfeiçoamento de técnicas de nado.

Sala de exercício

- Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercícios; Efetuar um acompanhamento dos clientes na sala de exercício, auxiliando e corrigindo adequadamente os aspetos técnicos dos exercícios.



ENTIDADE ACOLHEDORA

O estágio curricular decorrerá na cidade de Esposende, no distrito de Braga, na Empresa Esposende 2000. A Esposende 2000—Atividades Desportivas e Recreativas, E.M., é uma empresa local constituída em 1996, que tem como objetivo a promoção e realização de atividades de animação desportiva, recreativa e cultural, bem como iniciativas de carácter socioeconómico, científico e turístico.

POPULAÇÃO ALVO

- Objetivo abarcar toda a população do conselho de Esposende, sendo o total de 9 Freguesias e 34 254 habitantes;
- 16973 sócios inscritos;
- Existem cerca de 1500 sócios pagantes.



ÁREAS DE INTERVENÇÃO

FASES DE INTERVENÇÃO



PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO

- Duração de 420 horas;
- Início do estágio no dia 02/10/2015 e a acabar no dia 30/05/2016;
- Dias destinados a realização do estágio são a quinta-feira e sexta-feira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio é sem dúvida um complemento do ensino, onde podemos meter em prática tudo o que aprendemos na teórica. As minhas expectativas são inúmeras, visto que o estágio vai permitir-me ter consciência das dificuldades que vão surgir no mundo do trabalho, mas também ganhar competências para superar esses mesmos obstáculos.