



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo Ricardo Alves Marques

julho | 2016

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo Ricardo Alves Marques

Guarda, julho de 2016

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Clube do Rio

DIOGO RICARDO ALVES MARQUES

Julho de 2016

Agradecimentos

Primeiro de tudo quero agradecer à entidade que me acolheu durante o meu estágio Clube do Rio, principalmente ao Pro. Rui Areal e à Eng^a. Susana Fonseca por me terem dado a oportunidade de estagiar num local agradável e onde me sinto bem, e a todo STAFF pela amizade e a entreaajuda.

Quero também agradecer à instituição que me acolheu durante estes 3 anos o Instituto Politécnico da Guarda, mais em concretamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, principalmente à minha Orientadora, a Professora Natalina Casanova, pelo apoio e ajuda que prestou ao longo do tempo. Agradecer também a todos os professores que me passaram os conhecimentos para que eu me torne num bom profissional.

Aos meus pais e à minha avó materna e a toda a minha família por me terem dado força e motivação sempre que eu precisei e por terem acreditado sempre em mim.

À minha namorada por me ter dado força para continuar, pela paciência e incentivo demonstrado e por estado sempre presente nos bons e nos maus momentos.

Aos meus amigos que eu conheci durante a minha caminhada na cidade mais alta e fria e agradecer pelas amizades verdadeiras que eu vou levar para a vida.

E aos meus amigos de sempre que estiveram sempre comigo dando me força para que eu nunca desistisse dos meus objetivos.

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Nome: Diogo Ricardo Alves Marques

Data de Nascimento: 04/06/1995

Email: marquesdiogo4@gmail.com **Contacto:**918584289

Data Início de estágio:1/10/2015

Data Fim de estágio: 28/05/2016

Entidade acolhedora: Clube do Rio

Morada: Rua Azenha do Pisco nº320 4795-007 Vila das Aves

Email: info@clubedorio.com.pt **Contacto:** 252 875 345

Tutor na entidade acolhedora: Rui Filipe Fernandes Areal

Grau académico: Licenciado em Educação Física e Desporto

Contacto: 914 201 160 **Email:** ruiareal@clubedorio.com.pt

Docente Orientador: Natalina Maria Machado Roque Casanova

Grau académico: Doutora em Ciências do Desporto

Email: rocasa@ipg.pt

Resumo do Estágio

O presente relatório resulta do estágio curricular elaborado no ginásio Clube do Rio, no âmbito da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

O estágio decorreu no Ginásio Clube do Rio e teve início no dia 1 de outubro de 2015 e teve a sua finalização no dia 28 de maio de 2016, contabilizando assim no total

Para o estágio foram definidos objetivos gerais e específicos, os gerais foram formulados no sentido de melhorar as competências pessoais e profissionais, colocar em prática os conhecimentos adquiridos (científicos, técnicos e pedagógicos) e estar preparado para receber nova informação.

Já os objetivos específicos foram definidos de acordo com as diferentes áreas de intervenção e perspetivaram o aplicar dos conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares, em eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física nas atividades aquáticas, na sala de exercício e nas atividades de grupo.

Ao longo do estágio estive presente em diferentes atividades existentes no ginásio, desde a sala de exercício, as atividades de grupo e por fim as atividades aquáticas. Na sala de exercícios acompanhei utentes, elaborei os planos de treino e também as suas avaliações, quanto às atividades de grupo lecionei as aulas de *express* abdominal e de *Express GAP* e por fim em relação às atividades aquáticas lecionei as aulas de natação e de hidrogenástica.

Na minha opinião, o estágio decorreu muito bem, mas com algumas dificuldades essencialmente no princípio a lecionar as aulas de grupo, mas no entanto foram ultrapassadas, sem dúvida foi muito rico e muito importante para a minha formação.

Palavras-chave: Estágio, Sala de exercício, Aulas de grupo, Atividades Aquáticas

Índice Geral

Resumo do Estágio	iii
1. Introdução	1
2. Caracterização do meio envolvente	2
2.1. Caracterização do local de estágio.....	3
2.2. Recursos Físicos	7
2.3. Recursos Materiais.....	8
2.3.1. Material da Sala de exercício.....	8
2.3.2. Material da Piscina	9
2.4. Recursos Humanos	9
2.5. População alvo do Clube do Rio.....	10
2.6. Calendarização e Planeamento	11
3. Objetivos	13
3.1. Objetivos Gerais	13
3.2. Objetivos Específicos	13
3.2.1. Objetivos específicos para a sala de exercício.....	13
3.2.2. Objetivos específicos para as atividades aquáticas.....	13
3.2.3. Objetivos específicos para as aulas de grupo	13
4. Atividades Realizadas	14
4.1. Observações.....	14
4.1.1. Observações de aulas de grupo (Terrestres e aquáticas)	14
4.1.2. Observações sala de exercício	15
4.2. Planos de treino da Sala de exercícios	16
4.3. Aulas de grupo	18
4.4. Estudos caso.....	20
4.5. Projeto atividade 1º Rio <i>Challenge</i>	22
4.5.1. Atividade 1º Rio <i>Challenge</i>	22
4.6. Ação de formação de <i>Personal Trainer</i>	24
4.7. 1º Encontro de Desporto Integrado.....	25
4.8. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto	26
5. Reflexão final	27
6. Referências bibliográficas	28

Anexos..... 30

Índice de figuras

Figura 1. Edifício do Clube do Rio	6
Figura 2. Espaços Verdes.....	7
Figura 3. Piscina.....	7
Figura 4. Sala de exercício.....	7
Figura 5. Gabinete médico.....	7
Figura 6. Material da Sala de exercício.....	8
Figura 7. Bicicletas de Ciclismo.....	8
Figura 8. Organograma do Clube do Rio	9
Figura 9. Equipa de STAFF do Clube do Rio	10
Figura 10. Gráfico da População alvo do Ginásio Clube do Rio	10
Figura 11. Calendarização do estágio.....	11
Figura 12. Tabela das adaptações (Retirada de ACSM (2013)).....	18
Figura 13. Aula de Express Abdominal	19

Índice de tabelas

Tabela 1. População de Vila das Aves	2
Tabela 2. Descrição das Modalidades	4
Tabela 3. Horário de Funcionamento do Clube do Rio	6
Tabela 4. Inventário da Sala de exercícios	8
Tabela 5. Inventário da Piscina.....	9
Tabela 6. Horário de Estágio	12
Tabela 7. Distribuição das aulas de grupo	18
Tabela 8. Avaliação inicial e final (Cliente 1).....	21
Tabela 9. Avaliação inicial e final (Cliente 2).....	21
Tabela 10. Avaliação inicial e final (Cliente 3).....	22
Tabela 11. Avaliação inicial e final (Cliente 4).....	22

Lista de Siglas

GAP – Glúteos Abdominais Pernas

3B – Bum Bum Brasil

ESCED – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RM – Repetição máxima

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

1. Introdução

O presente Relatório de estágio é realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, incluída no terceiro ano da licenciatura de Desporto da ESECD do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi desenvolvido num ginásio denominado Clube do Rio e decorreu durante o ano letivo de 2015/2016, tendo início a 1 de outubro de 2015 e finalização em 28 de maio de 2016. As motivações que estiveram na origem desta escolha encontram-se justificadas pela boa reputação que ele tem na sua zona de habitabilidade, os fáceis acessos, por também já ter frequentado este ginásio e pela variedade de oferta de atividades desportivas na área do *fitness*.

No início do estágio foram definidos objetivos gerais e específicos para cada uma das áreas de intervenção: sala de exercício, aulas de grupo e atividades aquáticas. Os objetivos formulados, de uma forma geral baseiam-se em colocar em prática a minha aprendizagem baseada nos conhecimentos teóricos e práticos que fui adquirindo na minha licenciatura, especialmente nas unidades curriculares mais relacionadas com as práticas desportivas de academia, como a metodologia das atividades aquáticas, a avaliação e prescrição do exercício físico e as atividades de grupo.

Com este estágio pretende-se obter competências e conhecimentos que permitam ter de futuro mais competitividade no vasto mercado de trabalho com um perfil forte no *fitness*, tendo capacidade de prescrever, avaliar e planear treinos e aulas em todas as áreas de intervenção.

O presente relatório vai descrever o trabalho (tarefas e funções) que fui desenvolvendo durante o estágio.

O relatório de estágio encontra-se estruturado da seguinte forma, caracterização do meio envolvente, caracterização da entidade acolhedora, os objetivos e o planeamento do estágio, as atividades que foram desenvolvidas por mim durante o estágio e por fim uma reflexão final sobre o estágio.

2. Caracterização do meio envolvente

O clube do Rio situa-se na freguesia de Vila das Aves, esta freguesia fica no norte de Portugal, pertence ao Concelho de Santo Tirso e ao Distrito do Porto.

Na freguesia de Vila das Aves existem locais em que se pode praticar exercício físico tais como o clube Desportivo das Aves em que neste existe um estádio, um pavilhão e um campo de futebol juvenil. Ainda nesta freguesia existe uma associação de Karaté.

A tabela 1, mostra a população residente, a densidade populacional, os grupos etários, quantas famílias existem no total, alojamentos totais e os edifícios totais da Vila das Aves, segundo o *INE*, Censos 2011.

Tabela 1. População de Vila das Aves

População de Vila das Aves	
População residente	8.492 Pessoas
Densidade populacional	1.378,62 Hab/km ²
Grupos etários	0 a 14 anos - 1.377 15 a 64 anos – 5.929 65 ou + - 1.186
Famílias no total	5.261
Alojamentos no total	3.315
Edifícios no total	2.152

2.1. Caracterização do local de estágio

O Clube do Rio nasceu quando duas pessoas acreditaram ser possível transformar uma organização existente há 10 anos, num espaço verdadeiramente único de desporto, saúde e bem-estar.

Este espaço trabalha diariamente no sentido de construir um ginásio, onde os sócios e utentes se sintam bem, no qual, é regra, a melhoria e a qualidade de serviços e uma constante preocupação com o sócio.

O Clube privilegia as relações humanas dentro do espaço, tanto a equipa de colaboradores, como com os sócios e utentes, pois só assim se pode estar mais próximo de cada um e torná-los parte integrante da organização.

Existe a missão de proporcionar a toda a comunidade a prática de exercício físico que deve ser integrado no bem-estar físico, psicológico e social de modo a promover a cada um uma vida saudável.

Por isso o Clube do Rio atua com valores que considera fundamentais e que passamos a descrever, de acordo com a informação que me foi disponibilizada:

- **Profissionalismo**, em que se privilegia a qualidade da equipa de trabalho associado à qualidade das instalações e equipamentos;
- **Alegria**, a energia positiva que se promove no contacto com sócios e utentes como reflexo do clima interno de bem-estar, vivido com todos aqueles que participam nas atividades realizadas;
- **Sucesso**, que faz parte do alcance de resultados dos sócios e utentes que servem de motivo de plena satisfação;
- **Superação**, a melhoria contínua é encarada como uma necessidade na organização. É com uma atitude dinâmica e pró-ativa que se alcança as metas pretendidas.

O Clube do Rio também proporciona aos seus sócios um vasto número de aulas de grupo, como podemos observar na tabela 2.

Tabela 2. Descrição das Modalidades

Modalidade	Descrição
Cycling	Trata-se de uma modalidade que movimenta grandes grupos musculares de uma forma rítmica e progressiva usando várias intensidades e melhorando assim a frequência cardiovascular (FITME, 2015).
Cross Training	É uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam quotidianamente, como correr, sentar ou pegar em objetos (Cross Training Portugal, 2014).
Pilates	Segundo Camarão (2004), é um treino físico que interage o corpo e a mente, restaura o corpo eliminando as dores musculares, amplia a capacidade de executar os movimentos, aumentando o controlo, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável.
TRX	Segundo Mallmann (2014), remete para um treino completo por trabalhar o corpo como uma unidade, uma vez que todos os exercícios recrutam simultaneamente o complexo formado pelos músculos abdominais mais os estabilizadores da coluna vertebral, acredita-se que a sua prática pode trazer grandes benefícios corporais.
Total Training	Treino integrado que desenvolve a sua performance funcional como um todo. Otimiza o corpo através do treino funcional, com vários equipamentos e exercícios específicos para desenvolver a sua capacidade de movimento, destreza e as mais elementares ações diárias. (FITME, 2015).
Jiu-jitsu Brasil	Trata-se de uma arte marcial que reflete um desporto de combate e revela um sistema de defesa pessoal próprio que se concentra no imobilizar da ação do adversário (Lutas e Artes Marciais, 2016).
Runing Rio	É uma modalidade de corrida em que se faz 20' de corrida outdoor e 20' indoor e no final uma sessão de alongamentos (Clube do Rio, 2016).
Zumba	É uma disciplina do <i>Fitness</i> que combina coreografias de dança e exercícios específicos de treino cardiovascular (<i>Virgin Active Health Clubs</i> , 2016).
Zumba Kids	Aulas de pura energia com estilos musicais como o hip-hop, reggaeton, cumbia, música pop e muito mais. Para além da diversão, desenvolve a criatividade, promove o companheirismo, a liderança, o respeito e aumenta a concentração, a autoconfiança e melhora a coordenação (Ginásios da Educação Da Vinci (S.D)).
Krav Maga	Com respostas simples, rápidas e objetivas para situações de violência do dia-a-dia, mostra ao cidadão comum como se defender, independentemente de condicionamento físico, idade ou sexo (<i>Krav Maga</i> , 2011).
Defesa Pessoal	Defesa Pessoal são todas as técnicas de reação utilizadas para preservar a integridade física e emocional própria e de terceiros (<i>Sotai</i> , 2007).
Capoeira	A capoeira é uma representação cultural que mistura desporto, luta, dança, cultura popular, música e brincadeiras. Caracteriza-se por movimentos ágeis e complexos, onde são utilizados os pés, as mãos e elementos ginástico-acrobáticos, assim diferencia-se das outras lutas por ser acompanhada de música (Mundo Educação (SD)).

Modalidade	Descrição
Treino Funcional	Thompson (2012), define treino funcional como a utilização do treino de força para melhora do equilíbrio, coordenação, força, potência e resistência, sendo frequentemente utilizado em programas clínicos que imitam atividades da vida diária.
Power Jump	É uma aula de ginástica de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em minitrampolins (<i>LesMills, (SD)</i>).
3B	Modalidade idêntica ao GAP mas com música brasileira, onde o foco é a parte inferior (pernas, glúteos e abdominais) (<i>Clube do Rio, 2016</i>).
Step	O Step é um exercício físico que ajuda a queimar calorias e a tonificar o corpo, assim como também produz uma resistência aeróbica (<i>Emagrecimento na Saúde, 2015</i>).
Body Core	Uma aula que consiste principalmente em exercícios de condicionamento abdominal (<i>Clube do Rio, 2016</i>).
Kikboxe	O Kick Boxe é um sistema de Artes Marciais, cujas regras derivam da combinação de diversas técnicas de combate de uma variedade de outras disciplinas mais tradicionais, incluindo o Boxe, Kung Fu e Tae Kwon-do (<i>Fã de Kickboxing, 2010</i>).
Karaté	<i>Karaté</i> é uma arte marcial e sistema de autodefesa que se originou há centenas de anos atrás, em Okinawa, mas foi fortemente influenciado por uma ainda mais antiga tradição da China (<i>JKA, 2015</i>).
Ballet	Ballet é o nome dado a um estilo de dança, Os princípios básicos do ballet são: postura ereta; uso da rotação externa dos membros inferiores; verticalidade corporal e simetria (<i>Dançar, Dançar e Sonhar, (SD)</i>).
Hip-Hop	É uma cultura da rua, uma forma de arte e de atitude que conquistou o mundo. É um estilo de vida, de se afirmar como sujeito social, de marcar um território, valorizar uma identidade cultural e ocupar espaços públicos (<i>Obviousmag, 2003</i>).
GAP	É uma aula derivada da ginástica localizada sendo direcionada para o fortalecimento e tonificação dos glúteos, do abdominal e das pernas (<i>Complexo Desportivo, (SD)</i>).
Ioga	É a modalidade integradora de todos os aspetos humanos, como prática rotineira, fundamentada na fisiologia e psicologia humanas.
MTV Dance	A modalidade MTV Kids pretende dar a conhecer coreografias reproduzidas nos videoclipes do canal MTV. Associa vários estilos de dança, onde são dadas a conhecer diferentes formas de movimento, aliando-se aos mais variados estilos musicais existentes (<i>Clube do Rio, 2016</i>).
Body Power	É a modalidade que junta 2 modalidades o cycling e o pump. Esta aula é composta por 30' de cada uma delas (<i>Clube do Rio, 2016</i>).
Body Teen	É uma aula de treino condicionado, de intensidade elevada que utiliza métodos específicos para melhorar as capacidades físicas, sociais, intelectuais e emocionais dos jovens adolescentes (<i>Clube do Rio, 2016</i>).
Mix Fit	É uma modalidade em que um professor dá uma modalidade à sua escolha, não é uma aula estipulada (<i>Clube do Rio, 2016</i>).
Aulas de Express	São aulas de 15 minutos, realizadas na zona comum, de exercício, e acompanhadas por um instrutor (<i>Holmes Place, 2013</i>).

Na parte da piscina temos aulas de Natação iniciação e aperfeiçoamento, Hidroginástica, Natação para bebés, Natação para crianças, Aqua training e por fim Hidro Power.

O Clube também proporciona aos seus utentes outros serviços como Consultoria Técnica, Avaliação Física de acompanhamento, Treino acompanhado (Personal Trainer), Consulta de clinica geral e Medicina Desportiva, Consulta de Nutrição, Massagens terapêuticas e de relaxamento e por fim Hidroterapia.

Na tabela 3, podemos ver o horário de funcionamento do Clube do Rio.

Tabela 3. Horário de Funcionamento do Clube do Rio

Horário de Funcionamento
Segunda: 08h00 às 14h00 e das 15h00 às 22.15
Terças, quartas e quintas: 07h30 às 14h00 e das 15h00 às 22h15
Sextas: 07h30 às 14h00 e das 15h00 às 21h00
Sábados: 09h30 às 13h00 e das 15h00 às 19h00
Domingos: 09h00 às 12h00

Na figura 1, podemos observar o edifício do Clube do Rio.



Figura 1. Edifício do Clube do Rio

2.2. Recursos Físicos

O Clube do Rio beneficia de uma paisagem natural acolhedora e tranquilizante, uma vez que se situa numa área totalmente reservada à margem do Rio Vizela (Fig.2).

De seguida apresentamos os espaços físicos existentes no ginásio:

- 2000 m² de Espaço Interior em 3 Pisos;
- 1960 m² em Espaço Exterior Privado;
- Parque privativo para mais de 100 viaturas;
- Piscina dinâmica, aquecida e semiolímpica (25 metros) (Fig.3);
- 3 Balneários (2 Balneários para adultos e 1 Balneários exclusiva para crianças);
- 1 sala de Indoor Cycling com uma sala exclusiva e totalmente equipada;
- 3 salas para aulas de grupo com 120 m² a 140 m²;
- 400 m² para musculação e cárdio, único na Região com equipamento moderno e de alto rendimento (Fig.4);
- 1 sala para Cross-Training e modalidades de contacto, exclusiva e totalmente equipada;
- Espaço Rio Kids, Sala lúdica, Sala pedagógica e de entretenimento infantil;
- Área médica e Estética, Saúde, Beleza e Bem-Estar; (Fig.5)



Figura 2. Espaços Verdes



Figura 3. Piscina



Figura 4. Sala de exercício

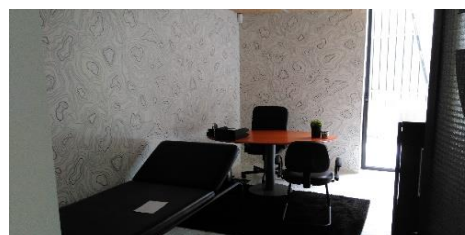


Figura 5. Gabinete médico

2.3. Recursos Materiais

2.3.1. Material da Sala de exercício

Na tabela 4 encontramos o material que se encontra no ginásio na parte do *fitness* e também as máquinas que o ginásio possui. Nas figuras 6 e 7 podemos observar material da sala de exercício e a sala de Cycling.

Tabela 4. Inventário da Sala de exercícios

Descrição	Quantidade	Descrição	Quantidade
Passadeiras	10	Remo	2
Máquinas elípticas	6	Ciclo ergómetros	4
Kettlebell	15	Togu	1
Halteres	19	Barras livres	4
Fitball	14	Barreiras	6
Elásticos	7	TRX	15
Step	22	Bolas medicinais	5
Colchões	43	Trampolins	14
Bicicletas de Cycling	19	Caneleiras	
Plataformas Vibratórias	2	Rodelas de Peso	70
Balança	1	Corda de cross training	1
Escada de Crossfit	1	Máquina de abdominal	1
Máquina Lombar	1	Leg Extension	2
Horizontal Leg Press	1	Leg Curl	1
Remada Circular	1	Máquina de abdutor	1
Máquina de adutor	1	Peck Deck	1
Triceps Machine	1	Contrabalanço	1
Calf Machine	1	<i>Squat Machine</i>	1
Mesa Isquiotibial	1	<i>Vertical Leg Press</i>	1
Lat Machine Convergente	1	Supino Inclinado	1
Chest Press	1	<i>Shoulder Press</i>	1
Half Rack	1	<i>Multipower</i>	1
Banco Scott	1	Supino Reto	1
Jungle	1	Lat Pulldown	2
Triceps	2	<i>Pulley Row</i>	2
<i>Cross Over</i>	1		



Figura 6. Material da Sala de exercício



Figura 7. Bicicletas de Cycling

2.3.2. Material da Piscina

Na tabela 4 é exposto todo o material que a piscina do Clube do Rio possui e dispõe a todos os seus clientes, todo o material é diferenciado.

Tabela 5. Inventário da Piscina

Descrição	Quantidade	Descrição	Quantidade
Halteres	91	Arcos Grandes	9
Elásticos	19	Pull-buoys	36
Barbatanas	40	Esparguetes	90
Cinto de resistência	10	Argolas de fundo	5
Pranchas Aqua trainer	64	Paus de profundidade	14
Discos numerados	7	Conectores	31
Ovnis	6	Tapetes flutuantes	13
Figuras flutuantes	58	Escorrega	1
Boia salva vidas	1		

2.4. Recursos Humanos

Na figura 8, temos o organigrama dos recursos humanos do Clube do Rio, no qual o cargo mais elevado respeita à administração que dirige e organiza todo o funcionamento do Clube.

Além da administração o Clube conta com 2 consultores comerciais que são responsáveis pela parte comercial, 1 diretor técnico e 19 instrutores. O departamento médico conta com 1 fisioterapeuta, 1 nutricionista e 1 médico com especialização em medicina desportiva.

Seguidamente passamos para os dois últimos departamentos o técnico e o de manutenção, o departamento técnico é constituído por 3 rececionistas e o departamento de manutenção conta com 3 técnicos de manutenção.

Na figura 9, observa-se uma foto de alguns elementos do STAFF do Clube do Rio.

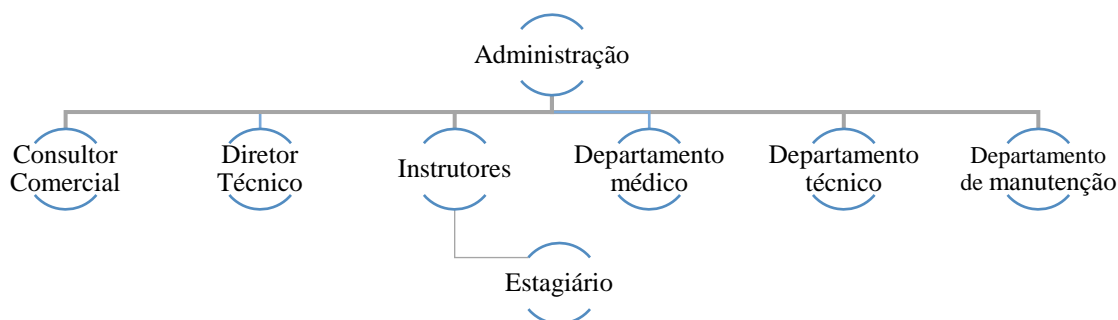


Figura 8. Organigrama do Clube do Rio

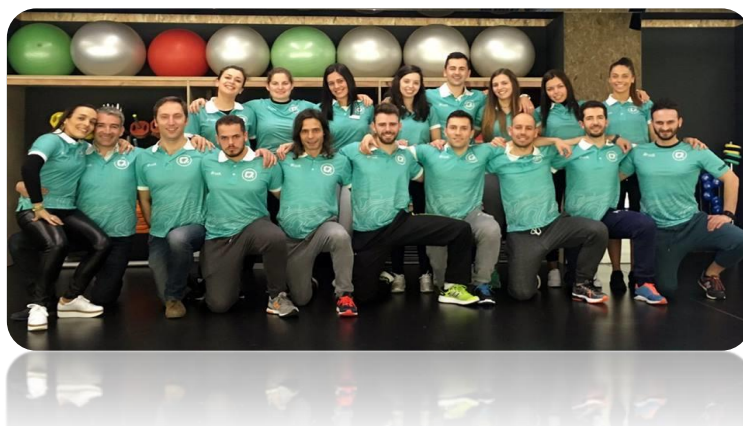


Figura 9. Equipa de STAFF do Clube do Rio

2.5. População alvo do Clube do Rio

A figura 10, representa o número de sócios que o Clube do Rio possui no total com 1064 sócios (contagem a 14 de outubro de 2016), dividindo-se em 4 diferentes grupos sendo eles Homens (686), Mulheres (378) dos quais 194 são crianças dos 4 aos 14 anos e 8 são bebés dos 9 meses aos 3 anos ou mais.

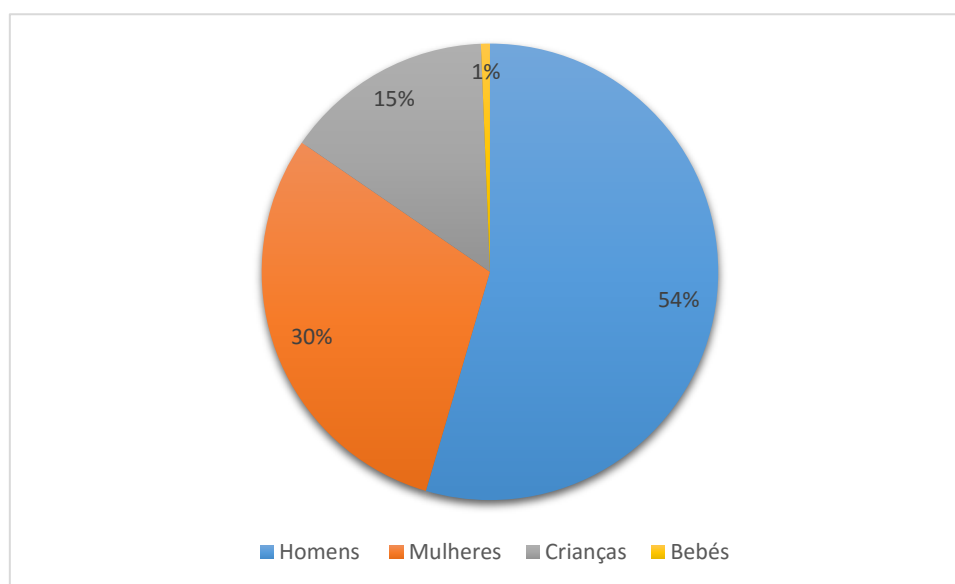




Figura 10. Gráfico da População alvo do Ginásio Clube do Rio

2.6. Calendarização e Planeamento

Na figura 9 mostramos os dias em que eu estive presente no Estágio e a área de intervenção onde me encontrava sendo a cor azul correspondente à área de intervenção da Sala de exercício e também à área de intervenção de atividades de grupo e a cor laranja correspondente á área de intervenção de atividades aquáticas. Acabando assim por contabilizar 103 dias nas áreas de intervenção de sala de grupo e atividades de grupo e na área de intervenção de atividades aquáticas contabilizei 68 dias.

	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai
Segunda					1			
Terça			1		2	1		
Quarta			2		3	2		
Quinta		1	3		4	3		
Sexta	2		4	A. N.	5	4	1	
Sábado	3		5	2	6	5	2	
Domingo	4	1	6	3	7	6	3	Feriado
Segunda	5	2	7	4	8	7	4	2
Terça	6	3	Feriado	5	9	8	5	3
Quarta	7	4	9	6	10	9	6	4
Quinta	8	5	10	7	11	10	7	5
Sexta	9	6	11	8	12	11	8	6
Sábado	10	7	12	9	13	12	9	7
Domingo	11	8	13	10	14	13	10	8
Segunda	12	9	14	11	15	14	11	9
Terça	13	10	15	12	16	15	12	10
Quarta	14	11	16	13	17	16	13	11
Quinta	15	12	17	14	18	17	14	12
Sexta	16	13	18	Fim do 1º Sem.	19	18	15	13
Sábado	17	14	19	16	20	19	16	14
Domingo	18	15	20	17	21	20	17	15
Segunda	19	16	21	18	Início 2º Sem.	21	18	16
Terça	20	17	22	19	23	22	19	17
Quarta	21	18	23	20	24	23	20	18
Quinta	22	19	24	21	25	24	21	19
Sexta	23	20	N	22	26	25	22	20
Sábado	24	21	26	23	27	26	23	21
Domingo	25	22	27	24	28	27	24	22
Segunda	26	23	28	25	29	28	25	23
Terça	27	24	29	26		29	26	24
Quarta	28	25	30	27		30	27	25
Quinta	29	26	31	28		31	28	26
Sexta	30	27		29			29	27
Sábado	31	28		30			30	28
Domingo		29		31				29
Segunda		30						30
Terça								31

Figura 11. Calendarização do estágio

-  Área de intervenção de Sala de exercício e Atividades de grupo
-  Área de intervenção de atividades Aquáticas

Horário de estágio

Na tabela 6 podemos observar os dias e as horas que acontecia o meu estágio, este horário não se alterou e ficou igual até ao término do estágio.

Tabela 6. Horário de Estágio

Dias	Manhã	Tarde	Total horas/dia
Quinta-feira	10h às 12h15	18h às 20h	4,5h
Sexta-feira	10h às 12h15	18h às 20h	4,5h
Sábado	9h45 às 13h00	-----	3h,15

3. Objetivos

3.1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais que foram formulados para atingir durante o meu estágio, são os seguintes:

- a) Melhorar como pessoa e como profissional de desporto;
- b) Colocar em prática os conhecimentos (científicos, técnicos e pedagógicos) adquiridos nas aulas;
- c) Adquirir mais informação que seja útil para o futuro.

3.2. Objetivos Específicos

3.2.1. Objetivos específicos para a sala de exercício

- a) Melhorar a prestação dentro da sala de exercício;
- b) Acompanhar os utentes, auxiliar e fazer as correções necessárias;
- c) Observar e realizar avaliações da condição física e da composição corporal;

3.2.2. Objetivos específicos para as atividades aquáticas

- a) Observar os métodos utilizados pelos outros profissionais durante as aulas;
- b) Colaborar e intervir durante as aulas dando feedbacks aos utentes;
- c) Conseguir preparar aulas de natação para diferentes níveis de aprendizagem;

3.2.3. Objetivos específicos para as aulas de grupo

- a) Observar as aulas de grupo existentes na instituição;
- b) Fazer de sombra e intervir nas aulas;
- c) Lecionar aulas.

4. Atividades Realizadas

As atividades realizadas durante o estágio encontram-se agrupadas em diferentes áreas de intervenção: as observações nas aulas de grupo e na sala de exercícios, planos de treino, planos de aula e também a descrição de outras tarefas desenvolvidas.

4.1. Observações

4.1.1. Observações de aulas de grupo (Terrestres e aquáticas)

Ao longo do estágio realizei várias observações das aulas de grupo, realizando assim 8 observações iniciais e de seguida 1 observação por cada mês até ao final do estágio. Em cada observação registada havia o preenchimento de uma ficha, e depois realização da respetiva reflexão. De seguida apresentamos um exemplo de uma destas análises (anexo2).

Reflexão de uma observação de aula de grupo:

“No dia 17 de dezembro de 2015, realizou-se pelas 10h30 na sala de exercício do Clube do Rio uma aula de abdominais lecionada pelo Prof. Miguel Assis.

Na aula de abdominais estiveram presentes cerca de 11 alunos e o material utilizado pelos alunos foram colchões e barras. O professor no início da aula começou por cumprimentar os alunos e logo a mostrar boa disposição aos utentes.

O professor começou a aula à hora prevista e nenhum aluno chegou atrasado à aula, este facto deveu-se ao professor ter anteriormente organizado o material para a aula.

O professor começou a aula por demonstrar a todos os alunos como se executavam os exercícios que eram propostos para aquela aula numa boa posição para com os alunos. Os alunos posicionaram-se de uma forma livre no espaço, isto é, o professor dá liberdade para escolherem o seu lugar.

A aula foi muito bem preparada e os exercícios propostos iam todos de acordo com os objetivos da aula. O professor enfrentou-se com um problema em que teve de improvisar um exercício para um utente em que este não conseguia executar o exercício anteriormente proposto. Durante a aula o professor manteve o respeito

para que esta decorresse de uma forma agradável para todos os utentes, os alunos obedeceram a todas as ordens dadas pelo professor mesmo quando ele interferia nos aspetos disciplinares que perturbassem a aula.

O professor sempre teve uma correta instrução para com os utentes e que estes percebem-se os erros que executavam nos exercícios proposto (dando feedbacks) para assim corrigir a postura corporal. Este empenhava e encorajava os utentes para que estes não desistissem.

A aula não teve nenhum exercício de retorno à calma e esta terminou à hora prevista sem qualquer atraso por parte do professor, no final da aula o professor deu a ordem para que os alunos arrumassem o seu material, quando este verificou que tudo estava arrumado despediu-se dos sócios incentivando-os a participar na próxima aula. Em suma, a aula correu bem com o professor sempre muito chegado aos alunos, esta terminou à hora prevista”.

4.1.2. Observações sala de exercício

Ao longo do estágio fui realizando observações na sala de exercícios e assim contabilizei inicialmente 10 observações e de seguida 1 observação por mês até ao final do estágio. Um exemplo de uma observação da sala de exercício estará em anexo (anexo3).

Reflexão de uma observação da sala de exercício:

“No dia 20 de novembro de 2015, realizei uma ficha de observação na sala de exercício em que avaliei o comportamento inicial, o plano de domínio da sessão, comunicação com os clientes, posicionamento do instrutor/cliente, instrução, clima e o terminar da aula.

O instrutor relativamente ao comportamento inicial esteve bem ao cumprimentar o cliente no início da sessão e ao apresentar os objetivos da sessão de treino. O instrutor ao começar o treino tinha a sessão toda preparada com os exercícios que o cliente iria fazer, a carga apropriada para os objetivos, as repetições e o tempo de descanso. Na sessão de treino não houve qualquer tipo de imprevistos. Relativamente aos exercícios, como o cliente era de nível principiante o instrutor teve a preocupação de lhe ensinar como se fazia os exercícios através da demonstração e de correções.

Durante a sessão de treino o cliente sempre demonstrou boa disposição e manteve um bom clima perante o cliente para que este se sentisse bem durante esta.

No final do treino o cliente preparou um tempo de alongamentos específicos para o cliente, perguntando se teve alguma dúvida da sessão e no final motivou para a próxima sessão de treino”.

4.2. Planos de treino da Sala de exercícios

Na sala de exercícios realizei tarefas na orientação e correção de posturas de utentes, prescrição de exercícios e auxílio nas realizações de exercícios quando solicitado.

Na parte que diz respeito aos planos de treinos na sala de exercício, comecei por procurar 4 clientes para os seguir durante o estágio. Após ter 4 clientes que se disponibilizaram a participar, foram definidos os seus objetivos pessoais para o treino, tendo 2 deles por objetivo perder massa gorda e os outros dois o objetivo de tonificar e aumentar a massa muscular. Primeiramente, comecei por lhes fazer a avaliação física com preenchimento de uma ficha de anamnese e uma avaliação na balança de bioimpedância “TANITA”. Ao todo elaborei 8 planos de treino, 2 para o cliente que tinha como objetivo perder massa gorda, 2 para a cliente que tinha o mesmo objetivo anterior, 2 para a cliente que tinha o objetivo de tonificar e 2 para o cliente que tinha como objetivo hipertrofia. O processo iniciou no dia 17 de dezembro de 2015 e teve por término no dia 14 de abril de 2016.

De seguida, elaborei o plano para cada um deles com os devidos exercícios, o tempo de descanso e a intensidade que deviam fazer para os seus objetivos. Durante a mudança dos planos de treino modifiquei a intensidade e também alguns exercícios.

Enquanto as pessoas realizavam os seus planos eu sempre que estava presente no estágio tentei segui-las com o objetivo de motiva-las e ensiná-las a “treinar”.

Nos anexos (anexo 4) irá estar um exemplo de um plano de treino que elaborei para o meu cliente que tinha como objetivo aumentar a massa muscular (Hipertrofia).

Plano de treino Hipertrofia e Tonificação

Para o meu cliente de Hipertrofia elaborei 3 planos de treino para que ele fizesse em cada semana que podem ser vistos no dossier de estágio, isto é, ele todas as semanas

fazia os 3 planos no qual treinava um grande grupo muscular e um pequeno grupo muscular.

No plano, coloquei 3 tipos de treino, no 1º treino da semana treinava costas e tríceps, no 2º treino pernas e ombros e no 3º treino treinava peito e bíceps. A intensidade que eu escolhi para o treino do meu cliente foi de 70 % e este fazia 12 repetições por série porque segundo as recomendações da ACSM (2013) para um indivíduo intermédio a intensidade deve estar entre 70 % a 85 % de 1 RM e as repetições devem variar de 8 a 12.

Quanto ao volume escolhi que ele fizesse apenas 3 séries, porque segundo a bibliografia encontrada para um aluno intermédio o volume deve ser de 1 a 3 séries por exercício, já o período de descanso era de 60'' a 90''.

No entanto a frequência de treino do meu cliente foi de 3 dias apenas, mas segundo as recomendações da ACSM para um aluno intermédio deve ser de 4 a mais dias por semana.

Já para a minha cliente que tinha o objetivo de tonificação, elaborei 2 planos de treino em que tinham como intensidade cerca de 65% de 1 RM e este fazia 15 repetições por série, porque segundo Baechle e Wathen (2000), (Citado por Tavares (2008)), o treino de tonificação a intensidade tem de ser menos de 67% de 1 RM e quanto às repetições a prescrição deve ser mais de 12 repetições.

Quanto às séries a minha cliente fazia 3 séries de cada exercício e segundo os mesmos autores anteriores, devem ser efetuadas entre 2 a 3 repetições. Quanto ao seu tempo de descanso era de 30'', porque segundo Bompa (2003), (Citado por, Tavares (2008)), o intervalo de repouso deve ser de 30'' devido à restauração aproximadamente de 50% do ATP/CP depletado.

Plano de treino perda de massa gorda

Nos meus dois clientes que tinham como objetivo a perda de massa gorda primeiro elaborei treinos para que eles fizessem adaptações a nível metabólico e só depois passei para as adaptações morfológicas. Segundo a ACSM (2013) (Fig.12), comecei por realizar treino a nível das adaptações metabólicas em que as repetições eram de 15 de cada exercício e de 3 séries com uma intensidade de 60%. Depois o segundo plano já foi mais para as adaptações morfológicas em que elaborei o segundo plano com repetições de 12,

com 3 séries e com uma intensidade de 70% a 75%. Os meus clientes tinham uma frequência de treino de 3 dias por semana, o descanso entre exercícios era de 30'' apenas.

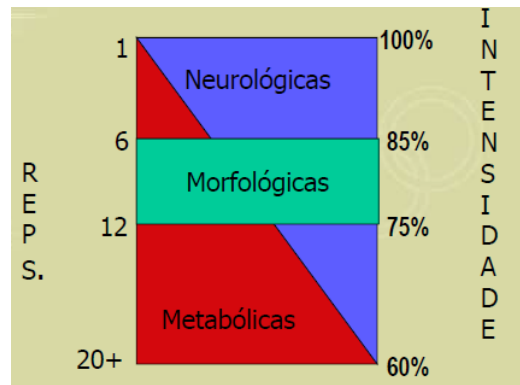


Figura 12. Tabela das adaptações (Retirada de ACSM (2013))

4.3. Aulas de grupo

A parte das aulas de grupo diz respeito às aulas que eu elaborei tanto em meio terrestre como em meio aquático, em meio terrestre as aulas que efetuei foram de *express Gap* e de *express abdominal* no meio aquático aulas de natação, natação para crianças e de hidroginástica.

A tabela, mostra as aulas que elaborei e o número de aulas que lecionei

Tabela 7. Distribuição das aulas de grupo

Aulas de grupo	Número de aulas
Hidroginástica	4
Aulas de natação/Natação para crianças	5
Express Gap	4
Express Abdominal	4

A aula de *express abdominal* (Fig.13) é uma aula de 15 minutos mas com intensidade moderada/alta. Elaborei a aula por tempo em que havia 40'' de trabalho e 10'' de descanso e ia alternando os abdominais, abdominal superior, abdominal inferior e os oblíquos.



Figura 13. Aula de Express Abdominal

A aula de express Gap tem a mesma duração da express abdominal e funciona da mesma forma e com intensidade moderada/alta. Elaborei a aula por tempo em que havia 30'' e 15 de repouso durante 3 rondas, e ia alternando 2 exercícios de glúteos, abdominal e pernas.

As aulas de natação e natação para crianças são aulas de 45' e com intensidade moderada. Elaborei a aula de natação com exercícios para aperfeiçoar a técnica de nado e para melhorar a sua aptidão física. Nas aulas de natação para crianças elaborei aulas com alguns exercícios de adaptação ao meio aquático e também já uma abordagem às técnicas de nado de croll e costas.

A aula de hidrogenástica é uma aula com intensidade moderada/alta e em que organizei as aulas com os conhecimentos que adquiri durante a unidade curricular de atividades aquáticas.

Um exemplo de um plano de aula de express abdominal encontra-se em anexo (anexo5).

Reflexão sobre a aula de express abdominal

No dia 24 de Março pelas 19:30 lecionei a minha primeira aula de grupo, que se designa por express abdominal. Esta aula consiste em 15 minutos de intensidade moderada/alta em que só se trabalha o abdominal.

Na aula estiveram presentes 12 alunos, comecei por os cumprimentar e também por explicar em que se ia consistir a aula e como ia tudo acontecer. Primeiramente comecei por demonstrar os exercícios para que todos os alunos percebessem a ordem que os exercícios iriam decorrer e como teriam de ser executados.

A aula foi lecionada através de circuito em que utilizei 40'' de exercício e 10'' de repouso durante 3 rondas. No decorrer da aula fui corrigindo posturas através dos critérios de êxito e também dando feedbacks às pessoas.

Na minha opinião a aula decorreu normalmente sem qualquer problema a apontar, proporcionei um bom ambiente na aula em que o bom humor e o divertimento estiveram presentes. Durante a aula senti um pouco de nervosismo por ser a minha primeira aula e não queria que os clientes se apercebessem deste facto, para isso mantive sempre a postura e sempre a passar uma imagem de confiança.

A principal dificuldade encontrada durante a aula foi não conseguir estar com atenção a toda a gente devido ao nervosismo que me afetou um pouco.

4.4. Estudos caso

A avaliação que eu realizei foi através de um questionário elaborado por mim e através da balança de bioimpedância, em que registei todas as informações que a balança fornecia: altura, peso, massa gorda, massa magra, IMC, Idade metabólica, água corporal e por fim a gordura visceral. No ponto dos estudos caso irei apresentar nas tabelas seguintes as avaliações iniciais e finais dos meus 4 clientes.

Irei também apresentar um exemplo de uma ficha de avaliação que elaborei para os meus clientes essa ficha irá estar em anexo (anexo 6).

Na tabela 8, podemos ver os valores iniciais que retirei na primeira avaliação feita ao meu cliente e a avaliação final. Este cliente tinha como objetivo a tonificação. Os resultados que a minha cliente obteve não foram muito significativos mesmo conseguindo baixar todas as variantes da avaliação. Este problema deveu-se a algum desleixo por parte da cliente, como por exemplo faltar aos treinos e ter pouco empenhamento durante os treinos.

Tabela 8. Avaliação inicial e final (Cliente 1)

	Avaliação Inicial (17 de dezembro de 2015)	Avaliação final (14 de abril de 2016)
Altura;	1,60 m	1,60m
Peso;	55,6 Kg	55
Massa gorda;	26,5%	25,8
Massa Magra;	39,2 Kg	40,1
IMC;	22,1	21,7
Idade Metabólica;	19	18
Gordura Visceral;	2%	1%

Na tabela 9, podemos verificar os valores iniciais e finais do meu cliente que tinha como objetivo perda de massa gorda. Como podemos verificar na tabela o meu cliente cumpriu o objetivo que anteriormente se propôs, com o treino o meu cliente conseguiu baixar o seu peso cerca de 3,400 Kg, a massa gorda que era o nosso principal objetivo baixou consideravelmente e por outro lado conseguimos aumentar a massa magra e por fim também conseguimos baixar a gordura visceral que também é importante.

Tabela 9. Avaliação inicial e final (Cliente 2)

	Avaliação inicial (17 de dezembro de 2015)	Avaliação final (14 de abril de 2016)
Altura	1,73 m	1,73 m
Peso	73,3 Kg	69,7 Kg
Massa gorda	24,5 %	16,9 %
Massa magra	52,6 Kg	55 Kg
IMC	24,5	23,3
Idade Metabólica	35 Anos	20 Anos
Gordura visceral	5%	2%

A tabela 10, mostra os valores iniciais e finais da minha cliente que tinha como objetivo o mesmo do cliente acima, cujo era perder massa gorda. A minha cliente conseguiu diminuir a percentagem de massa gorda que era o nosso grande objetivo e claro baixou assim o seu peso e obviamente o seu IMC, por outro lado conseguiu aumentar a massa magra com 1.1Kg, a idade metabólica desceu 7 anos e a gordura visceral manteve-se inalterada.

Tabela 10. Avaliação inicial e final (Cliente 3)

	Avaliação inicial (17 de dezembro de 2015)	Avaliação final (14 de abril de 2016)
Altura	1,61 m	1,61 m
Peso	67,4 Kg	66.1 Kg
Massa gorda	28,9%	25.3%
Massa magra	45,5 Kg	46.4 Kg
IMC	26	25,5
Idade Metabólica	28 Anos	21 Anos
Gordura Visceral	3%	3%

A tabela 11, nela podemos observar as avaliações que o meu cliente 4 tinha no início antes de começar a realizar os meus planos de treino e agora os resultados que ele conseguiu obter. O meu cliente conseguiu bons resultados porque conseguiu descer o peso cerca de 2.8 Kg a massa gorda teve um decréscimo muito bom, a massa magra diminui a uma dieta hipocalórica que ele fazia e a gordura visceral e a idade metabólica mantiveram-se inalteráveis.

Tabela 11. Avaliação inicial e final (Cliente 4)

	Avaliação inicial (17 de dezembro de 2015)	Avaliação final (14 de abril de 2016)
Altura	1.80 m	1,80 m
Peso	74,9 Kg	72.1 Kg
Massa gorda	12,7%	9,7
Massa magra	62,1 Kg	61,9 Kg
IMC	22, 6	22.2
Idade metabólica	12 Anos	12 Anos
Gordura Visceral	1%	1%

4.5. Projeto atividade 1º Rio Challenge

4.5.1. Atividade 1º Rio Challenge

A atividade desportiva aqui, denominada por “1º Rio Challenge” contextualizava-se no âmbito do Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, a decorrer no “Clube do Rio”. Tratou-se de uma atividade de realização diária e semanal que sendo competitiva, pretendia motivar os utentes do espaço para uma exercitação mais efetiva.

Neste intuito foram definidos os seguintes objetivos:

Objetivos Gerais:

- Promover o exercício físico;
- Promover o Clube do Rio.
- Promover a interação entre os clientes do Clube do Rio.

Objetivos específicos:

- Aumentar a intensidade de execução dos exercícios;
- Promover a progressão de cargas em cada exercício;
- Aumentar, de forma saudável o nível de competitividade entre os utentes do clube.

A atividade realizou-se nas instalações do Clube do Rio, mais propriamente na sala de exercício. Esta atividade tendo como objetivo a integração entre os sócios do Clube do Rio, a atividade era aberta a todos os utentes, desde que realizassem a devida inscrição. As classificações foram iguais para os dois.

A inscrição para os dias das provas deveria ser efetuada com 1 hora de antecedência, junto de um professor do Clube do Rio. As provas do desafio eram de carácter prático, sendo estas de exercício aeróbio, exercício de resistência e exercícios de força, na parte das provas o que diferenciava dos gêneros eram as repetições e as cargas. As provas encontram-se em anexo (anexo7)

As pontuações de cada desafio semanal a pontuação ia de 1 a 10 em que só os 10 primeiros são pontuados. As provas decorreram nas semanas de 13 a 18 de junho de 2016, 18 a 23 de junho de 2016 e de 27 de junho a 2 de julho.

A promoção da atividade desportiva “1º Rio Challenge” realizou-se dentro do clube através de cartaz (em anexo 8), através da rede social *Facebook*, vídeos feitos por mim a demonstrar os exercícios que eram propostos para cada semana e os professores anunciavam a realização do evento no final das aulas.

Reflexão da atividade

A atividade como já referi anteriormente realizou-se nas semanas de 13 a 18 de junho de 2016, 18 a 23 de junho de 2016 e de 27 de junho a 2 de julho, na sala de exercícios do Ginásio Clube do Rio. A atividade contou com a participação de 31 sócios no total sendo 12 Mulheres e 19 Homens.

Durante o 1º *Challenge* houve uma maior adesão por parte das pessoas em comparação ao 2º e 3º *Challenge*.

Na minha opinião, a atividade teve uma boa adesão por parte dos utentes em que afirmaram que foi uma boa iniciativa. Os utentes estavam muito animados e por vezes havia uma competição saudável entre eles para ver quem fazia melhor onde até chegou um dia em que enquanto um utente fazia juntaram-se muitas pessoas a ver e a querer fazer.

A atividade na minha opinião, na opinião dos sócios e na opinião do restante Staff foi bastante positiva porque chegou a um momento em que toda a gente só falava dos desafios e queriam todos fazer os desafios.

Por estas razões acho que atividade foi realizada com sucesso e deu para ficar com a impressão que as pessoas gostavam de ter mais atividades destas para não ser sempre a mesma rotina do ginásio.

4.6. Ação de formação de *Personal Trainer*

Durante o meu estágio participei numa formação profissional de *Personal Trainer* – avaliação da aptidão física e prescrição. Esta formação foi realizada nas instalações da Academia do Ave na Trofa. A formação foi de 20h e que teve início a 14 de Janeiro e finalizou a 16 de Janeiro de 2016.

Esta formação era direcionada para os profissionais que quisessem tirar uma formação de PT. As unidades de formação que foram abordadas foram a Avaliação da Aptidão Física (5h), a Prescrição e Controlo do Treino (10h) e o Planeamento e Periodização do Treino (5h).

A participação nesta formação foi um convite que eu recebi através da entidade onde estava a ser realizado o meu estágio, fui abordado com o intuito de participar até

que aceitei porque sabia que só ia ser mais enriquecedor para mim e para aprofundar mais os meus conhecimentos.

A avaliação da formação foi feita no último dia em que fomos avaliados através da realização de um plano de treino e a sua demonstração perante todos os presentes e também através de um teste, a minha avaliação foi de 16 valores.

A formação foi bastante importante para mim porque como já referi anteriormente veio me enriquecer mais a nível dos conteúdos abordados nas unidades curriculares e também para que possa usufruir desta formação num futuro próximo.

4.7. 1º Encontro de Desporto Integrado

No dia 28 de Outubro de 2015, realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda o 1º Encontro de Desporto Integrado, esta atividade é a continuação do Dia Europeu do Desporto Integrado onde o Instituto da Guarda marcou a presença em Itália.

As atividades neste dia começaram por realizar-se no Auditório dos serviços centrais do IPG onde começou com a receção dos participantes, de seguida iniciou-se a cerimónia de abertura com uma palestra a apresentar este dia e as associações que estiveram presentes neste dia.

A seguir começaram-se por fazer as equipas em que os alunos do 3º ano ficaram divididos nas associações e em que guiavam as equipas até aos postos onde se realizavam as atividades e também participavam com eles nestas. As atividades que se podiam realizar eram futebol 7, dança e karaté, estas atividades realizaram-se no IPG e o futebol de 7 no pavilhão das residências.

Na parte da tarde realizou-se no Auditório dos serviços centrais uma palestra que tinha como título “A inclusão através do Desporto” que foi proferida pelo Mestre Mário Lopes (Presidente da Federação Portuguesa de Desporto para pessoas com Deficiência), mas ao mesmo tempo que esta se realizava, realizava-se um Peddy Papper para as associações que não quiseram estar presentes na palestra, esta atividade realizou-se no Campus do IPG.

Para acabar o dia em beleza o Mestre Mário Lopes fez uma pequena demonstração da modalidade Goalball no pavilhão desportivo das residências do IPG.

Em suma, acho que este dia foi uma experiência espetacular para todos aqueles que estiveram presentes. Para mim este dia significou muito porque nunca tinha estado num evento deste tipo e onde pude fazer amizades e trocar experiências com aquelas pessoas que nunca vou esquecer.

4.8. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

No dia 6 e 7 de Novembro de 2015 realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda as XVI as Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto onde foi um momento de encontro de todos aqueles que se interessam pela Psicologia do Desporto como investigadores, técnicos de desporto, professores e estudantes de Desporto do IPG.

No dia 6 as jornadas começaram por haver a receção dos participantes e a sessão de abertura. De seguida realizaram-se várias conferências e sessão de apresentações de posters nos serviços centrais do IPG. Na parte da tarde houveram novamente várias conferências e simpósios e novamente apresentações de posters.

No dia 7 de manhã começaram por haver sessões paralelas com vários estudos desde motivação e a perceção dos treinadores de crianças e jovens, a seguir durante um intervalo houve novamente apresentações de posters. Na parte da tarde houve uma conferência sobre a atividade física, o rendimento cognitivo e o bem-estar psicológico, houveram comunicações orais livres e no fim a sessão de encerramento das jornadas.

Em conclusão, posso afirmar que estes 2 dias foram bastante importantes para os presentes em que conseguiram partilhar ideias e impressões do mundo da psicologia do desporto. Estes dias vão ser importantes para o meu futuro porque consegui perceber alguns problemas que na nossa área podem aparecer e como se pode e deve contornar isso.

5. Reflexão final

A elaboração deste relatório de estágio marcou uma etapa muito importante na minha vida, a finalização da licenciatura em Desporto. O estágio foi uma das sensações mais ricas e espetaculares que um estudante pode ter na sua vida escolar.

O estágio foi uma experiência muito perto do que é a realidade, isto é, é uma fase em que nós podemos ganhar experiência, conquistar objetivos e fazer a transição da teoria para a prática no terreno. Posso afirmar que consegui obter muitos conhecimentos que adquiri através do trabalho que realizei no terreno ou até mesmo aprendi com as pessoas mais experientes.

Os objetivos que eu mencionei anteriormente foram atingíveis, mas os mais importantes e que eu consegui concretizar foram conseguir lecionar uma aula sem qualquer problema, aplicar todos os meus conhecimentos na sala de exercício, ser capaz de abordar com as pessoas e também fazer um bom estágio para conseguir fazer aquilo que eu quero que é trabalhar na área e consegui.

As maiores dificuldades que eu tinha antes de realizar o estágio era a maneira de como abordar os clientes e de não ser tão tímido, com o meu trabalho e esforço e também com ajuda dos meus colegas de trabalho consegui ultrapassar essa barreira que já me acompanhava há muito tempo.

Na minha opinião a licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda é sem dúvida excelente, pois com a qualidade da formação que me foi fornecida consegui realizar um magnífico estágio, assim estou mais preparado para ingressar no mestrado no mesmo Instituto.

O estágio foi sem dúvida um momento importante para mim, pois consegui ganhar experiência, a minha aprendizagem ficou mais enriquecida e a lecionação das aulas agora é bastante mais fácil para mim com as competências que adquiri ao longo deste percurso.

Em suma, fico feliz porque sei que dei o meu melhor no estágio para que isto tudo fosse possível.

6. Referências bibliográficas

ACSM (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*, 4ª Edição, Wolters Kluwer, Lippincott, Williams &Wilkins

Camarão, T. (2004) *Pilates no Brasil: Corpo e movimento*. Rio de Janeiro: Elsevier,

Complexo Desportivo (2016). *GAP* [Em linha] <http://complexo.colegiodelamas.com/fitness/gap/>; [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Cross Training Portugal (2014). *O Cross Training* [Em linha] <http://crosstraining.pt/o-que-e-o-crosstraining/> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Dançar, Dançar e Sonhar (S.D) *Definição do ballet* [Em linha] <http://dancingforeve.blogspot.pt/2013/01/definicao-do-ballet.html> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Emagrecimento na Saúde (2015). *Aula de Step emagrece e fortalece os músculos* [Em linha] <http://emagrecimentonasaude.com/exercicios/step-emagrece/>; [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Fã de Kickboxing (2010). *O que é o Kickboxing* [Em linha] <http://fadekickboxing.webnode.com.br/kickboxing/o-que-e-kickboxing-/>; [Visitado em 08 de Julho de 2016]

FITME (2015) *Total Training* [Em linha] <http://fitme.pt/aulas/total-training> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

FITME (2015). *Cycling* [Em linha] <http://fitme.pt/aulas/cycling> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Ginásios da Educação Da Vinci (SD) *Zumba Kids* [Em linha] http://www.ginasiosdavinci.com/caminha/noticias/zumba_kids_jr/ [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Holmes Place (2013). *Express (Bons) Resultados em 15 minutos* [Em linha] <http://holmesplace.pt/pt/express-bons-resultados-em-15-minutos-a172.html> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

JKA (2015). *O que é Karaté* [Em linha] http://www.nkkbrasil.com.br/home/index.php?option=com_content&view=article&id=76%3Ao-que-e-

[karate&catid=31%3Aperguntas-frequentes&Itemid=46](#); [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Krav Maga (2011). *Os Conceitos do Krav Maga* [Em linha] <http://www.kravmaga.com.br/?id=o+-krav-maga>; [Visitado em 08 de Julho de 2016]

LesMills (SD) O que é o Power Jump? [Em linha] <http://lesmills.com.br/component/content/article/27-informacoes-programas/75-o-que-e-power-jump>
[Visitado em 08 de Julho de 2016]

Lutas e Artes Marciais (2016). O que é o Jiu-Jitsu Brasileiro? [Em linha] <http://lutasartesmarciais.com/artigos/jiu-jitsu-brasileiro> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Mallmann, A. (2014). Efeitos do TRX Suspension Training sobre a funcionalidade, as dores em geral no corpo e a postura estática: um estudo de caso de uma mulher com 64 anos de idade; Brasil

Mundo Educação (2016). *Capoeira* [Em linha] <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/educacao-fisica/capoeira.htm>; [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Obviousmag (2003). *Hip Hop é Cultura, Arte e Atitude* [Em linha] http://obviousmag.org/my_cup_of_tea/2015/04/hip-hop-e-cultura-arte-e-atitude.html; [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Sotai (2007). *Defesa Pessoal para Mulheres* [Em linha] <http://www.sotai.com.br/defesa-pessoal-para-mulheres/>; [Visitado em 08 de Julho de 2016]


Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para todos*. Cacém, Manz

Thompson, W. (2012) .Wordwide Survey of Fitness trends for 2013. ACSM's Health Fit J. 16(6): 8-17

Virgin Active Health Clubs (2016). *O que é o Zumba Fitness* [Em linha] <https://www.virginactive.pt/blog/o-que-e-zumba-fitness> [Visitado em 08 de Julho de 2016]

Anexos

Anexo 1

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO GESp_011.02</p>
<p>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.</p>		
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Salas de treino. Atividades aquáticas. 4.º grupo</u></p>		
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</p>		
<p>Nome: <u>Luís Miguel Alves Marques</u></p>		<p>N.º do estudante: <u>5008055</u></p>
<p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</p>		
<p>Nome: <u>Netelma Catarina</u></p>		<p>N.º de func.: _____</p>
<p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:</p>		
<p>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau I, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</p>		
<p>Nome: <u>Rui Filipe Fernandes Araoz</u></p>		<p>N.º de cédula profissional: _____</p>
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p>		
<p>- Desenvolver competências pessoais e profissionais - Colaborar em equipa e maximizar os conhecimentos adquiridos: científicos, técnico-práticos. - Estar preparado para receber novas informações sobre que coisa se relaciona com outros áreas.</p>		
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABRCDAR NO ESTÁGIO</p>		
<p>- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares (exercício físico e bem-estar) e fitness; - Analisar e estudar a organização quanto a sua cultura, recursos, estrutura e funcionamento; - Elegir, justificar e aplicar adequadamente a metodologia selecionada para as diferentes sessões de atividade física, nas atividades aquáticas, sala de exercício e AT. grupo; - Colaborar no processo geral de aplicação o protocolo de vendas na ambientação de novos sócios - Colaborar, organizar em torno os eventos do clube.</p>		
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p>		
<p>1.º fase: <u>Fase de inserção/observação</u></p>	<p>Início: <u>01/10/2015</u></p>	
<p>2.º fase: <u>Fase de intervenção</u></p>	<p>Início: <u>01/10/2016</u></p>	
<p>3.º fase: <u>Fase de avaliação e relatório</u></p>	<p>Início: <u>30/05/2016</u></p>	
<p>5. ASSINATURAS</p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p>
<p><u>26/09/2015</u> Data</p>	<p>_____ Data</p>	<p>_____ Data</p>
<p><u>Luís Miguel Alves Marques</u> (assinatura)</p>	<p><u>Netelma Catarina</u> (assinatura)</p>	<p><u>GimifóRio</u> Clube de Desporto e Saúde, Lda A. Garcia (assinatura e carimbo de Entidade)</p>

Anexo 2



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

Nº de Observação: 1	Observador: Diogo Marques
Aula: Abdominais	Data: 17-12-2015
Material Utilizado: Colchões; barras	Duração: 30 min
Nº de alunos: 11	

Clima	Sim	Não	Observações
O instrutor recebe/cumprimenta os alunos;	X		
O instrutor trata os alunos pelo nome próprio;	X		
É efetivo com os alunos;	X		
Disciplina			
O instrutor é pontual;	X		
Os alunos são pontuais;	X		
Os alunos obedecem as indicações do professor;	X		
Gestão			
A aula tem início a hora prevista;	X		
Organiza o material previamente;	X		
Utiliza sinais/vozes de comando;	X		
Instrução			
Organiza os alunos na sala;		X	Os alunos tem a liberdade de escolher o seu lugar
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos;	X		
Clima			
Demonstra dinamismo e energia;	X		
Pressiona para empenhamento e esforço;	X		
O instrutor estimula o respeito na aula;	X		
O instrutor trata os alunos pelo próprio nome;	X		
Disciplina			
Os alunos obedecem as ordens do instrutor;	X		
Interfere nos aspetos disciplinares que perturbam a aula;	X		
Quando o professor transmite o exercício os alunos estão atentos;	X		
Gestão			
Existe uma boa gestão do espaço e material;	X		
Aula preparada e treinada;	X		
Capacidade de adequação a imprevistos;	X		
Instrução			
O instrutor coloca-se corretamente em relação aos alunos;	X		
Corrige a postura corporal;	X		
O instrutor questiona sobre as dúvidas e clarifica-as quando os alunos não entendem;	X		
Transmite confiança e segurança durante o ensino;	X		
Utiliza vocabulário perceptível e apropriado;	X		

Anexo 3

N.º de Clientes	MATERIAL UTILIZADO	DIA
1	Máquinas	20-11--2015

Comportamento Inicial					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimentar o/s cliente/s no início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X				
Plano Domínio da Sessão					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, descanso)	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X		
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X				
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)		X		O instrutor devia ter controlado a intensidade de treino.	
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente)	X				

Comunicação com os Clientes					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/os cliente/s	X				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)			X		
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o/os cliente/s	X				

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/os cliente/s na sala	X				
Disposição adequada do Instrutor em relação ao/s cliente/s	X				
Postura do Instrutor ao nível do cliente	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal		X			

Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X				
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s	X				
Correção da Postura Corporal	X				
Elogios ao/s cliente/s	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)		X			

Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do/s cliente/s	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do/s cliente/s	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceltar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X		

Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

Anexo 4

Instrutor: Diogo Marques

Hora: 19:30

Tempo total: 15 min

Densidade: 40^o exercício 10^o repouso

Nº de exercícios: 3

Intervalo de repouso: 1 min

Exercício	Imagem	Descrição do exercício	Material utilizado
Abdominal Crunch		<ul style="list-style-type: none"> • Deitado com as costas no chão; • Mãos atrás da cabeça ou do peito; • Flexão da cintura para levantar o tronco do chão; • Manter a parte inferior do tronco sempre em contacto com o chão e levantar o tronco o mais possível. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões;
Elevação dos membros inferiores		<ul style="list-style-type: none"> • Deitado com as costas no chão; • As mãos posicionadas sobre as laterais do corpo; • Fazer a elevação das pernas ao mesmo tempo e contrair o abdominal empurrando as pernas e a anca para cima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões;
Abdominal Lateral		<ul style="list-style-type: none"> • Deitado com as costas no chão; • Com as pernas fletidas, cruze uma perna sobre a outra deixando o tornozelo na altura com o joelho; • Colocar a mão do braço contrário ao da perna fletida atrás da cabeça; • Estender a outra mão paralela ao corpo; • Fazer uma flexão até à outra perna e executar o exercício. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchões;

Anexo 5

Plano de treino (Hipertrofia)

	Exercícios	Séries	Repetições	Intensidade	Tempo de descanso
TREINO 1	Squat Machine	3	12	70%	60" a 90"
	Horizontal Leg Press	3	12	70%	60" a 90"
	Vertical Leg Press	3	12	70%	60" a 90"
	Leg Extension	3	12	70%	60" a 90"
	Mesa isquiotibial	3	12	70%	60" a 90"
	Shoulder Press	3	12	70%	60" a 90"
	Aberturas Laterais C/ Halteres	3	12	70%	60" a 90"
TREINO 2	Lat Pulldown	3	12	70%	60" a 90"
	Pulley Row	3	12	70%	60" a 90"
	Remada baixa na polia	3	12	70%	60" a 90"
	Serrote	3	12	70%	60" a 90"
	Tríceps na Polia c/ pega em pronação	3	12	70%	60" a 90"
	Tríceps na Polia c/ corda	3	12	70%	60" a 90"
TREINO 3	Supino reto c/ halteres	3	12	70%	60" a 90"
	Supino Inclinado c/halteres	3	12	70%	60" a 90"
	Chest Press	3	12	70%	60" a 90"
	Peck Deck	3	12	70%	60" a 90"
	Bíceps curl concentrado	3	12	70%	60" a 90"
	Bíceps na polia alta	3	12	70%	60" a 90"

Nota: No final de cada treino 1 exercício para o abdominal superior, inferior e os oblíquos.

Anexo 6

Ficha de anamnese

Idade: 20 anos

Objetivo: Perda de massa gorda

	Sim	Não
Tem histórico familiar de problemas cardíacos?		
Tem história de doença cardíaca? (enfartes, insuficiência cardíaca)		
Alergia a fármacos?		
Tem hipertensão arterial?		
Diabetes? Se sim, que tipo?		
Tem colesterol?		
Tem problemas articulares?		
É fumador(a)?		
É Sedentária?		
Apresenta alguma contra-indicação médica?		
Alergias? (ao pó)		

Bioimpedância

Altura;	
Peso;	
Massa gorda;	
Massa magra;	
Massa óssea;	
IMC;	
Kcal	
Idade Metabólica;	
Água Corporal;	
Gordura Visceral;	

Anexo 7

Descrição dos exercícios

1º Rio Challenge (13 a 18 Junho)

	Masculino	Feminino
<i>Burpees</i>	20 Rep	10 Rep
<i>Power Clean</i>	15 Rep / 20 Kg	15 Rep / 10 Kg
<i>Mountain Climber</i>	40 Rep	20 Rep
<i>Cordas Alternado</i>	50 Rep	50 Rep

2º Rio Challenge (20 a 25 de Junho)

	Masculino	Feminino
<i>Corrida no tapete</i>	1 Km	1 Km
<i>Squat Jump</i>	25 Rep	25 Rep
<i>Push Up</i>	20 Rep	10 Rep
<i>Abdominal Crunch</i>	50 Rep	30 Rep

3º Rio Challenge (27 a 1 de Julho)

	Masculino	Feminino
<i>Swing c/ Kettlebell</i>	15 Rep / 16 Kg	15 Rep / 8 Kg
<i>Saltos para a caixa</i>	25 Rep	15 Rep
<i>Push Up alternados no step</i>	20 Rep	10 Rep
<i>Saltos à corda</i>	100 Rep	50 Rep

ANEXO 8

clube do
RIO

1 RIO CHALLENGE

1º Challenge (13 a 18 Junho)

	Masculino	Feminino
Burpees	20 Rep	10 Rep
Power Clean	15 Rep / 20 Kg	15 Rep / 10 Kg
Mountain Climber	40 Rep	20 Rep
Cordas Alternado	50 Rep	50 Rep

2º Challenge (20 a 25 de Junho)

	Masculino	Feminino
Corrida no tapete	1 Km	1 Km
Squat Jump	25 Rep	25 Rep
Push Up	20 Rep	10 Rep
Abdominal Crunch	50 Rep	30 Rep

3º Challenge (27 a 1 de Julho)

	Masculino	Feminino
Swing c/ Kettlebell	15 Rep / 16 Kg	15 Rep / 8 Kg
Salto para a caba	25 Rep	15 Rep
Push Up alternados no step	20 Rep	10 Rep
Salto à corda	100 Rep	50 Rep

INSCREVE-TE JÁ!

Mais informações junto do teu professor