



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Anthony Vicent Campos Tavares

julho | 2016



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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**  
**Licenciatura em Desporto**

Anthony Vincent Campos Tavares

Guarda, julho 2016



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

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Relatório para obtenção do grau de licenciado em  
Desporto

**Anthony Vincent Campos Tavares**

Guarda, julho 2016



## **ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**



Relatório de estágio realizado no âmbito do 3ºano do curso de Licenciatura em Desporto, menor de Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior Comunicação e Desporto. É submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

**Orientador de estágio:** Professor Doutor Nuno Serra

**Tutor na entidade acolhedora:** Professora Doutora Natalina Roque Casanova

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

**Instituição Formadora:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Diretor ESECD:** Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

**Diretora do Curso:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

**Nome do Aluno:** Anthony Vincent Campos Tavares

**Número do Aluno:** 5008079

**Curso:** Desporto

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

**Docente Coordenador Estágio:** Professor Doutor Nuno Serra

**Grau Académico:** Doutoramento em Ciências da Atividade Física e do Desporto

**Tutor de Estágio:** Natalina Roque Casanova

**Grau Académico:** Doutoramento em Ciências do Desporto

**Instituição acolhedora de Estágio:** Instituto Politécnico da Guarda – IPGym

**Endereço:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro n°50, 6300-559 Guarda

**Telefone:** +351271220100

**Email:** ipg@ipg.pt

**Data de Início:** 28 de Setembro de 2015

**Data de Finalização:** 1 de Julho de 2016

**Horas:** 443.85h

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais, irmãos e madrinha, que lutaram e me apoiaram para eu conseguir alcançar esta etapa tão importante na minha vida. Sem eles, não teria sido possível.

Um agradecimento à Raquel Sousa, que me apoiou em todos os momentos e me fez acreditar nas minhas capacidades. Um obrigado não é suficiente para te agradecer.

Um sincero agradecimento ao Professor Doutor Nuno Serra por toda a sua disponibilidade, críticas construtivas, sugestões e acima de tudo pela sua amizade que me proporcionou momentos extremamente ricos em termos profissionais e pessoais para o meu futuro.

A todos os docentes do Instituto Politécnico da Guarda, em especial à Professora Natalina Casanova e Professora Bernardete Jorge que me apoiaram sempre que eu necessitei e mesmo quando não era necessário estavam lá para me apoiar.

Um obrigado a todos os meus companheiros (as) de estágio que me apoiaram sempre que precisei. Um abraço a todos os meus amigos (as) que me souberam incentivar a sempre dar o meu melhor, vocês são uma motivação.

Um obrigado enormíssimo a equipa dos Iniciados do Guarda Unida em especial ao Treinador Jean Amarante por me ter convidado a fazer parte da equipa técnica e de ter a possibilidade de ajudar um conjunto de jovens cheios de vontade de vencer a obterem os melhores resultados físicos para o sucesso da equipa.

Não poderia faltar um enorme obrigado que nunca conseguirei retribuir a esta cidade Alta e Fria, minha rica cidade lá do alto da serra, Guarda. Foi o meu primeiro apoio desde o primeiro dia como aluno da Licenciatura de Desporto até ao meu último dia e que me fez tornar não só um licenciado mas sim, um melhor ser humano.

E para finalizar, obrigado IPG! Estudar neste Instituto e ter a possibilidade de estar rodeado de profissionais dispostos a dar todo os seus conhecimentos, apoio e dedicação é um privilégio.

Obrigado a todos vós, sem vocês este estágio e esta licenciatura não era possível, obrigado por todos ensinamentos e obrigado por estarem sempre presentes, hoje e sempre!

## **Resumo**

Este relatório vem demonstrar tudo o que decorreu neste Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-Estar, que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda sobre a supervisão do Professor Doutor Nuno Serra ao longo do ano letivo de 2015/2016.

A possibilidade de trabalhar com profissionais que possuem uma experiência e profissionalismo imensurável é um dos motivos de ter optado por estagiar neste Instituto.

O relatório tem como função evidenciar todo o meu desempenho enquanto estagiário. É na criação deste que tenho todas as reflexões das diferentes áreas de intervenção, que neste caso são a sala de exercício, aulas de grupo e ainda a preparação física dos Iniciados do Guarda Unida.

Numa primeira fase do Estágio o objetivo era realizar uma adaptação ao funcionamento do local de estágio e estabelecer uma ordem de trabalhos.

Numa fase intermediária houve a planificação de sessões de treino, observações a profissionais de maneira a adquirir experiência e a aprender a lecionar aulas de grupo.

A fase final, que teve como objetivo a criação deste relatório de Estágio, procurei refletir, apresentar e avaliar os objetivos aplicados no início assim como todas as metodologias usadas.

Este estágio teve a duração de 465 horas que foram distribuídas semanalmente de segunda a sexta-feira durante o ano letivo.

Este Estágio no IPGYM proporcionou-me crescer como aluno, pessoa e acima de tudo como profissional do Desporto.

Adquiri experiência na planificação de treinos e como instrutor na sala de exercício/musculação, aulas de grupo e na preparação física do escalão dos iniciados do Guarda Unida e uma evolução enquanto pessoa e profissional, que é o grande resultado positivo que levo deste Estágio e que no futuro tenho a certeza que será extremamente importante.

**Palavras-Chave:** Atividades de academia; Prescrição do exercício físico; Planeamento do treino; Aulas de grupo; Sala de exercício/musculação.

## Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular .....	I
Agradecimentos .....	II
Resumo .....	III
Lista de Siglas.....	V
Índice de Figuras .....	V
Índice de Tabelas .....	VII
Introdução.....	8
<b>PARTE I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....</b>	<b>9</b>
1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	10
1.1 Recursos Humanos .....	10
1.2. Recursos Físicos .....	12
1.3. Recursos Materiais .....	14
<b>PARTE II - Objetivos e Planeamento do Estágio.....</b>	<b>17</b>
1. Objetivos e Planeamento do Estágio .....	18
1.1. Áreas de intervenção .....	18
<b>PARTE III - Atividades Desenvolvidas .....</b>	<b>23</b>
1. Atividades Desenvolvidas .....	24
1.1. Atividades de Grupo.....	24
1.1.1. BMControl.....	26
1.1.1.1. Planificação da aula.....	28
1.1.2. HIT .....	29
1.1.2.1. Benefícios do HIT.....	29
1.1.3. <i>Cycling</i> .....	30
1.1.3.1. Aquecimento cardiovascular.....	31
1.1.3.2. Parte Fundamental .....	31
1.1.3.3. Retorno a calma .....	31
1.1.4. Cross Training .....	32
1.1.4.1. Benefícios do Cross Training.....	33
1.1.5. Planeamento e Periodização.....	35



1.1.5.1. Coordenação da condição física de jovens futebolistas 11-13 anos.....	35
1.1.5.2. Sala de exercício.....	41
1.1.5.3. Conclusão dos resultados obtidos nas avaliações a clientes de estágio .....	48
1.1.6. Projetos e Eventos Formativos .....	48
1.1.6.1. “Skill Games” .....	48
1.1.6.2. Eventos Formativos.....	49
<b>PARTE IV - Reflexão Final .....</b>	<b>50</b>
<b>PARTE V - Referências Bibliográficas.....</b>	<b>53</b>
Bibliografia.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
<b>PARTE VI - ANEXOS .....</b>	<b>55</b>
Lista de anexos .....	56

## Lista de Siglas

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda;

**UC** – Unidade Curricular

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto;

**ESTH** - Escola Superior de Turismo e Hotelaria;

**ESTG** – Escola Superior de Tecnologia e Gestão;

**ESS** - Escola Superior de Saúde;

**GFUC** – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular;

**BMControl**- Body and Mind Control;

**HIIT**- High Intensity Training (Treino Intervalado de Alta Intensidade).

**ViPR**- Viper

**TRX**- Total Resistance Exercise

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Brasão da cidade da Guarda .....	10
<b>Figura 2</b> - Instituto Politécnico Da Guarda (IPG) .....	10
<b>Figura 3</b> - Direção técnica do Instituto .....	11
<b>Figura 4</b> - Sala de musculação.....	12
<b>Figura 5</b> - Balneários .....	12
<b>Figura 6</b> - Gabinete de avaliações .....	12
<b>Figura 7</b> - Sala de dança .....	12
<b>Figura 8</b> - Piscinas .....	13
<b>Figura 9</b> - Sala de aulas de grupo .....	13
<b>Figura 10</b> - Campo de basquetebol.....	13
<b>Figura 11</b> - Pavilhão de ginástica e cycling.....	13
<b>Figura 12</b> - Infraestruturas exteriores .....	14
<b>Figura 13</b> - Zona de treinos exteriores.....	14
<b>Figura 14</b> - Campo de futebol do Zambito .....	14
<b>Figura 15</b> - Áreas de intervenção.....	18
<b>Figura 16</b> - Horário semanal de estágio.....	20
<b>Figura 17</b> - Calendarização anual .....	22
<b>Figura 18</b> - Fases do estágio .....	22
<b>Figura 19</b> - Aula de BMControl .....	27
<b>Figura 20</b> - Planificação da aula BMControl.....	28
<b>Figura 21</b> - Aula de HIT .....	29
<b>Figura 22</b> - Planificação da aula de HIIT .....	30
<b>Figura 23</b> - Planificação da aula de Crosstraining.....	32
<b>Figura 24</b> - Aula de Cross Training.....	33
<b>Figura 25</b> - Aula de Cross Training.....	33
<b>Figura 26</b> - Planificação da aula de Cross Training .....	35
<b>Figura 27</b> - Equipa de iniciados da Guarda Unida .....	35
<b>Figura 28</b> - Planificação mensal dos treinos.....	38
<b>Figura 29</b> - Cliente nº1 .....	42
<b>Figura 30</b> - Cliente nº3 .....	43
<b>Figura 31</b> - Cliente nº4 .....	44
<b>Figura 32</b> - Cartaz do projeto "Skill Games".....	48

## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1</b> - Plano de treino do cliente nº1 .....	45
<b>Tabela 2</b> - Plano de treino do cliente nº2 .....	46
<b>Tabela 3</b> - Plano de treino do cliente nº3 .....	47
<b>Tabela 4</b> - Plano de treino do cliente nº4 .....	47

## **Introdução**

O estágio em Exercício Físico e Bem-estar, do 3º ano da licenciatura em Desporto tem um carácter anual e perfaz 420 horas de contacto.

Esta Unidade Curricular (UC) surge na licenciatura com o objetivo de preparar os estudantes para o mercado de trabalho, antecipando dificuldades futuras e colocando em prática as competências adquiridas nas várias UC frequentadas.

O principal fator que me fez escolher o IPGym, como instituição acolhedora do estágio foi o elevado grau de autonomia que poderia ter desde o início. Assim, desde muito cedo, os estagiários têm que passar por uma intervenção efetiva com uma quase “total” autonomia.

Este relatório pretende evidenciar o trabalho desenvolvido contextualizando-o na missão da instituição e tendo em conta os meus objetivos de estágio.

O relatório está organizado por três partes precedidas por esta introdução.

Na 1ª parte descrevo e analiso o IPGym. A 2ª parte está associada à metodologia que rege o estágio abordado, os objetivos e o planeamento anual, as áreas de intervenção e fases do estágio. Na 3ª parte descrevo as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, desenvolvendo as tarefas associadas à dinamização das aulas de grupo, ao planeamento e prescrição do treino na sala de exercício e ao planeamento e intervenção, no domínio da condição física, numa equipa de futebol jovem.

Na reflexão final pretende-se realizar um balanço sobre o grau de sucesso no cumprimento dos objetivos inicialmente estabelecidos.

# **PARTE I**

## **Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora**

## 1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

A Guarda é uma cidade capital de distrito com 26 565 habitantes<sup>1</sup>. Esta cidade tem um conjunto de instalações desportivas que promovem o desporto formal (Estádio Municipal, Pavilhão de São Miguel, Piscina Municipal e Campo do Zambito). O Parque Municipal e o Parque Pólis permitem a realização de atividade física espontânea. Segundo informação retirada da página eletrónica do Município a câmara apoia direta ou indiretamente várias associações Desportivas e eventos com o objetivo de promoção de estilos de vida saudáveis e ativos na sua população.

Existem atualmente sete ginásios distribuídos pela cidade. São três os ginásios que se localizam mais próximos do IPGym, no entanto com missões diferenciadas.

Um dos ginásios está localizado numa instalação hoteleira e possui um tanque de aprendizagem interior. Dois dos ginásios têm um público-alvo muito definido e específico, o “FFitness” e “Bem-me-quer”, tendo circuitos para uma população feminina.

A principal distinção do IPGym está associada à diferenciação dos seus instrutores que apesar de terem os seus conhecimentos atualizados, ainda estão em formação.

### 1.1 Recursos Humanos

Os recursos humanos associados ao IPGym são maioritariamente professores e alunos estagiários do curso de Desporto. A professora Doutora Natalina Casanova é responsável pela Direção Técnica e coordena uma vasta equipa de trabalho, como se pode observar na figura 3. A professora Bernardete Jorge colabora na lecionação de aulas de grupo na Licenciatura e no Mestrado em Desporto do IPG e coordena as aulas de grupo do IPGym, responsabilizando-se pela dinamização das aulas de Zumba.



Figura 1 - Brasão da cidade da Guarda



Figura 2-Instituto Politécnico Da Guarda (IPG)

---

<sup>1</sup> Censos 2011

Neste ano letivo, o IPGym beneficiou do trabalho organizativo de um funcionário, João Caseiro que tinha como principais funções o controlo de inscrições e pagamentos.

O grupo de estagiários era constituído por nove elementos. A colega Ana Simão, estagiária de 2º ano de Mestrado, tinha como funções para além de lecionar algumas aulas de grupo e prescrições na sala de exercício, ser um ponto de apoio e de referência para os alunos estagiários da Licenciatura. Destes oito estagiários, 2 realizaram o estágio dividindo as horas entre IPGym e a Piscina do IPG (Cristiana, Joana e Pedro). Todos os estagiários passaram, pelo menos, por duas áreas de intervenção: Sala de Exercício e Aulas de Grupo.

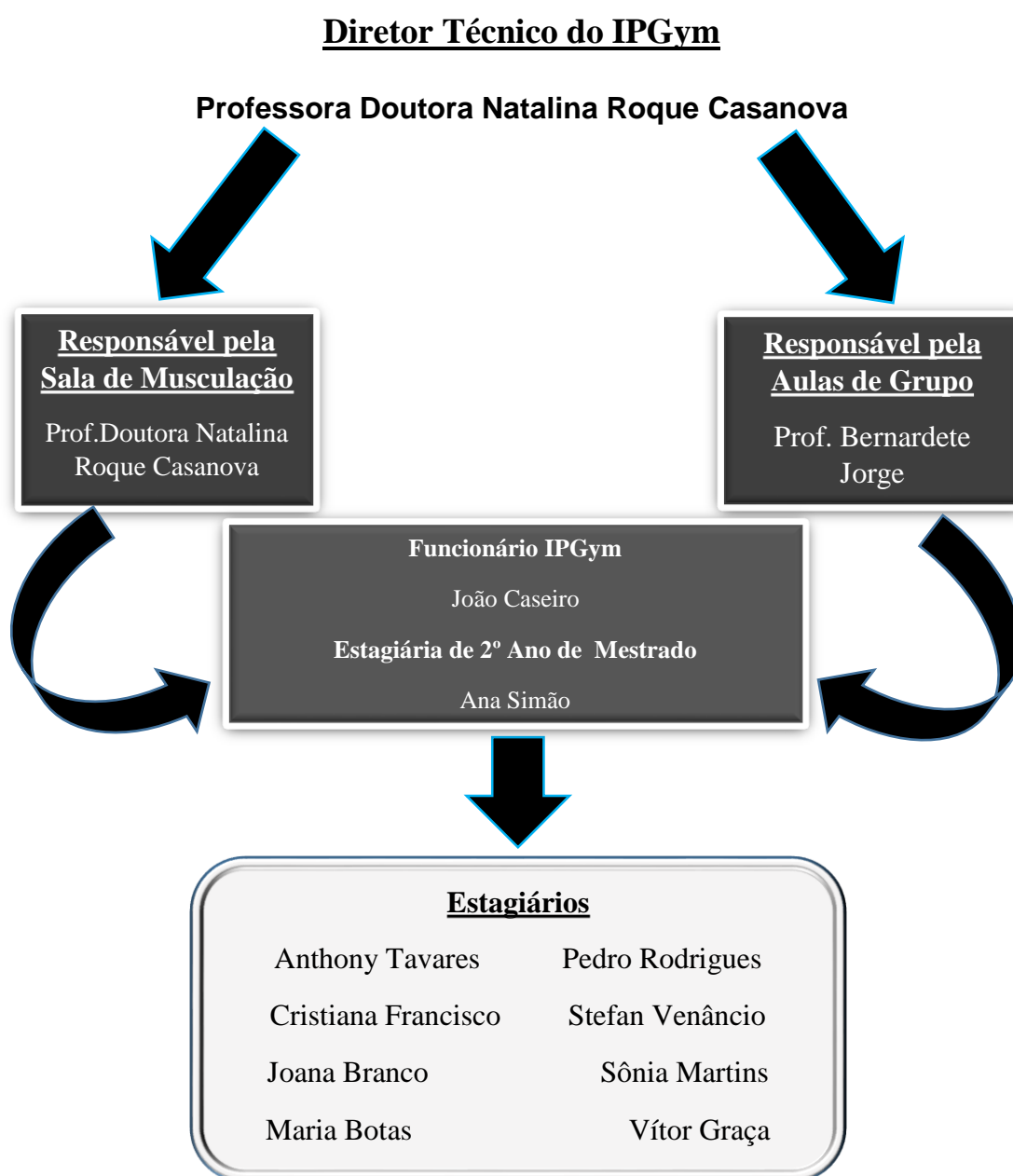


Figura 3 - Direção técnica do Instituto

## 1.2. Recursos Físicos

Os clientes têm ao seu dispor uma Sala de Musculação (figura 4) que possibilita a realização de treinos de força clássicos (possui aparelhos de musculação para todas as zonas musculares, assim como halteres, discos e barras) ou de treino funcional ou cardiovascular (duas passadeiras, elípticas, dois remo ergómetros e quatro bicicletas estáticas). Os clientes têm ao seu dispor dois balneários (figura 5) anexos à sala de exercício e dois associados ao pavilhão de ginástica desportiva (masculinos e femininos).

Tem disponível também um laboratório de avaliações, o LabMov (figura 6) e uma sala de dança (figura 7)

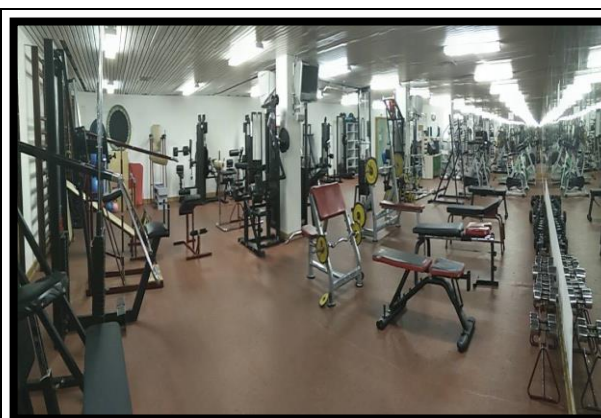


Figura 4 - Sala de musculação



Figura 5 - Balneários



Figura 6 - Gabinete de avaliações



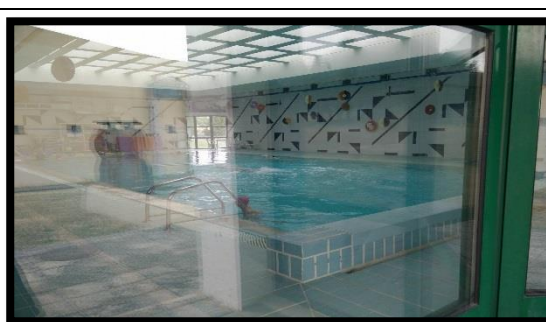
Figura 7 - Sala de dança



Fazem parte das infraestruturas do IPGym a sala 0.3 de aulas de grupo (figura 9) que permite a promoção de aulas de grupo e aulas de circuito. As piscinas (figura 8) estão abertas ao público em geral e para lecionação de aulas de licenciatura do curso de desporto.

O pavilhão de ginástica desportiva (figura 11) também é usado sobretudo para a orientação de aulas de *cycling* e de *cross training*.

Assim, são usados o campo de Basquetebol (figura 10) e um piso de betão poroso (figura 13). Mais recente é um conjunto de infraestruturas que podem ser usadas para o treino funcional (figura 12).



**Figura 8** - Piscinas



**Figura 9** - Sala de aulas de grupo



**Figura 10** - Campo de basquetebol



**Figura 11** - Pavilhão de ginástica e cycling



**Figura 12** - Infraestruturas exteriores



**Figura 13** - Zona de treinos exteriores

O Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-Estar realizou-se também na equipa dos Iniciados do Guarda Unida, em que os espaços físicos eram:

- Campo de Futebol;
- Balneários.



**Figura 14** - Campo de futebol do Zambito

### 1.3. Recursos Materiais

O IPGym, nas suas várias instalações, contém um conjunto muito numeroso e diversificado de material. No pavilhão de ginástica existem bicicletas da marca *Bodybike*. A sala de “Fitness” 0.3, está equipada com material para as diversas aulas de grupo: steps, colchões, pesos, caneleiras e halteres.

No ginásio de musculação tem uma zona de trabalho cardiovascular que contém duas passadeiras, dois remo ergómetros e quatro bicicletas estáticas, como foi referido. Para além dos clássicos aparelhos de musculação (presente no Dossier de estágio) também possui materiais para o treino funcional (*VIPR*, *TRX*, *Kettlebells*, plataformas instáveis, elásticos, cordas, saco e fitballs).

#### **1.4. O IPGym**

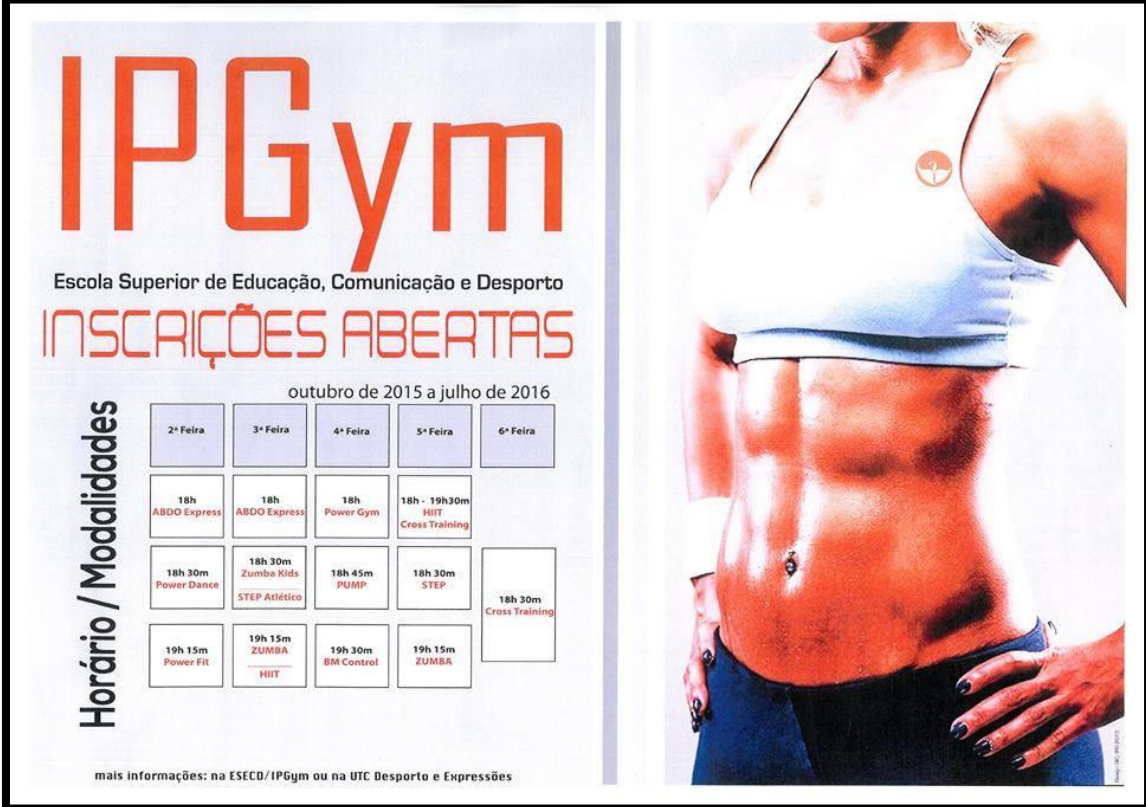
A população que frequenta o IPGym é maioritariamente constituída por utentes associados ao IPG. O ginásio tem um total de 247 clientes (internos e externos ao IPG) tendo 16 anos o cliente mais novo e 92 o mais idoso.

As aulas de grupo, que surgem no horário da parte da tarde (figura 15), eram frequentadas maioritariamente por utentes do sexo feminino.

Do mapa das aulas do IPGym fazem parte as seguintes aulas:

- *BMControl*- Relaxamento, coordenação e flexibilidade;
- *Cross Training*- Movimentos funcionais variados de intensidade elevada;
- *Cycling*-atividade física com predomínio do trabalho cardiorrespiratório; é realizada em bicicletas estacionárias especialmente desenvolvidas para a modalidade;
- *Hiit*-Treino intervalado intenso que visa queimar um elevado número de calorias;
- *Power Dance*- Dança com um elevado ritmo e gasto calórico;
- *Power Fit*- esta aula consiste numa variedade de movimentos simples, estes são destinados a aumentar a força e flexibilidade corporal, com movimentos como flexões e saltos utilizando apenas o peso corporal.
- *Zumba e Zumba Kids*- programa para *fitness* inspirado principalmente pela Dança Latina;
- *Power Gym*, - é uma aula de 45 minutos, que tem como objetivo o condicionamento cardiovascular, através de movimentos de dança coreografados.
- *Pump* - modalidade de exercícios, praticada com barras e pesos, em movimentos sincronizados, voltados para a resistência física e definição muscular;

- *Step Atlético*- é uma aula com uma coreografia simples mas eficaz, combinando movimentos atléticos e poderosos no step;



**IPGym**  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
**INSCRIÇÕES ABERTAS**  
outubro de 2015 a julho de 2016

**Horário / Modalidades**

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	18h ABDO Express	18h ABDO Express	18h Power Gym	18h - 19h30m HIIT Cross Training	
	18h 30m Power Dance	18h 30m Zumba Kids STEP Atlético	18h 45m PUMP	18h 30m STEP	18h 30m Cross Training
	19h 15m Power-Fit	19h 15m ZUMBA HIIT	19h 30m BM Control	19h 15m ZUMBA	

mais informações: na ESECO/IPGym ou na UTC Desporto e Expressões

Figura 15-Horário de Funcionamento do IPGym

# **PARTE II**

## **Objetivos e Planejamento do Estágio**



## 1. Objetivos e Planeamento do Estágio

### 1.1. Áreas de intervenção

De acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular e Exercício Físico e Bem-Estar (2015), a intervenção pedagógica deverá ser realizada em, pelo menos duas das seguintes áreas: aulas de grupo, sessões de sala de exercício, sessões de atividade aquática e atividades para populações especiais.

Na figura 16 podemos observar as minha áreas de intervenção:

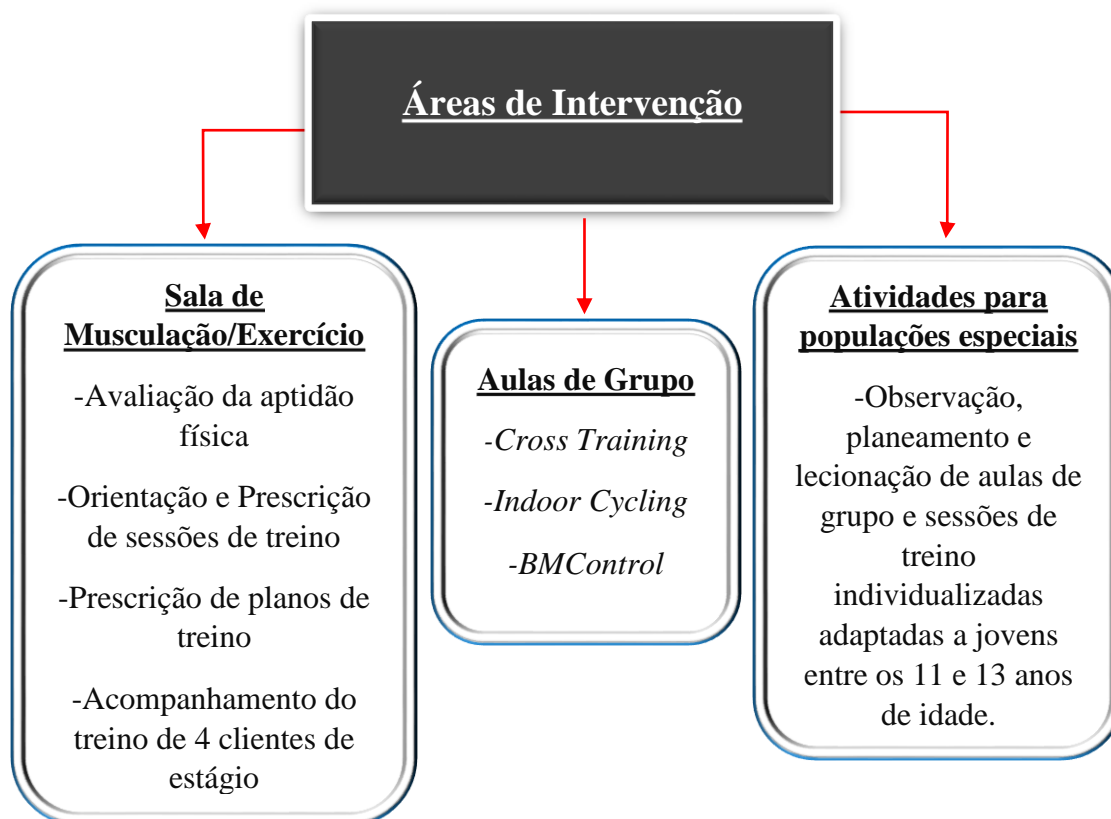


Figura 16 - Áreas de intervenção

### 1.2. Objetivos de Estágio

Os objetivos são formulados tendo em conta a missão da instituição, os pressupostos do regulamento de estágio e as motivações do estagiário. Assim, no início do estágio foram definidos um conjunto de objetivos gerais e específicos em conjunto com o tutor e coordenador de estágio que passo a apresentar.

### **1.2.1. Objetivos Gerais**

- Pôr em prática todos os conhecimentos, competências adquiridos ao longo dos três anos de Licenciatura, tanto teóricos como práticos;
- Melhorar e aperfeiçoar todas as competências de maneira a que estas ajudem a melhorar enquanto profissional de Desporto e a intervenções qualificadas;
- Aprender a corrigir erros e a melhorar todos os conhecimentos científicos, pedagógicos e práticos.

### **1.2.2. Objetivos Específicos na Sala de Exercício**

- Servir de exemplo aos clientes pondo em prática todos os conhecimentos adquiridos, assim como incentivá-los para a prática de Atividade Física diária;
- Avaliar e prescrever treinos a todos os clientes que solicitarem;
- Prescrever e estruturar planos de treino conforme os objetivos futuros de cada cliente;
- Observar e posteriormente realizar avaliações físicas de forma autónoma;
- Identificar e corrigir os erros efetuados pelos clientes na execução dos exercícios;
- Saber aplicar feedbacks tanto na sala de exercício/musculação como nas aulas de grupo e ainda no treino dos Iniciados da Equipa do Guarda Unida;

### **1.2.3. Objetivos Específicos para as Aulas de Grupo**

- Saber planear as aulas de grupo com a supervisão dos tutores de estágio, que fossem ao encontro das características das diferentes modalidades.
- Orientar as aulas de grupo com autonomia corrigindo movimentos técnicos e dando informações de retorno corretas aos clientes;
- Adaptar as sessões a diferentes clientes tomando em consideração as suas características e limitações;

### **1.2.4. Objetivos Específicos do Escalão de iniciados da equipa do Guarda Unida**

- Orientar e planificar sessões de treino para jovens entre os 11 e 13 anos de idade;
- Melhorar as componentes da aptidão física;
- Melhorar o processo pedagógico de ensino-aprendizagem;
- Criação de hábitos desportivos e desenvolvimento de capacidades específicas (físicas, técnico-táticas e psíquicas).

### 1.3.Horário Semanal e Calendarização Anual de Estágio

Este estágio curricular no IPG decorreu de segunda-feira a sexta-feira, e era composto por 14 horas semanais, distribuídas por 4 dias da semana como se pode verificar na figura 17:

Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
14h00-14h30					Sala de Exercício
15h00-15h30					Sala de Exercício
16h00-16h30					Sala de Exercício
17h00-17h30	Sala de Exercício	Sala de Exercício			Sala de Exercício
18h00-18h30	Sala de Exercício	Sala de Exercício	Cycling		Cycling
19h00-19h30	Futebol	Sala de Exercício	BMControl		Cross Training
20h00.20h30	Futebol	Sala de Exercício			Sala de Exercício
21h00-21h30	Futebol				

Figura 17 - Horário semanal de estágio

Ao longo do estágio, o horário sofreu diversas modificações, tendo no meu caso a segunda-feira a partir de dia 9 de Maio ter deixado de haver a necessidade de ir prescrever o treino dos Iniciados do Guarda Unida, visto que os jogos para a época 2015/2016 tiveram o seu encerramento. Houve também a implementação das aulas de *Cycling* onde estas ficaram a meu cargo e a cargo do meu colega de estágio Vítor Graça alternadamente à quarta-feira.

A sala de exercício/musculação estava ao meu encargo às segundas-feiras uma hora antes de ir para o treino do Guarda Unida onde o tempo de treino durava em média entre 1h a 2h dependendo sempre dos planos em mente para cada sessão.

A terça-feira estava na sala de exercício/musculação com os meus colegas de estágio Stefan Venâncio e Cristiana Francisco desde que as nossas aulas curriculares terminavam, neste caso a partir das 17h até as 20:30.

A quarta-feira no início de estágio até ser implementada a aula de *Cycling* o meu horário de estágio era ligado a aula de *BMControl*, mas mesmo assim como chegava duas horas e meia antes do início da minha aula, ficava na sala de exercício/musculação até ao momento da minha aula. Sendo esta aula de *BMControl* também dada alternada com a



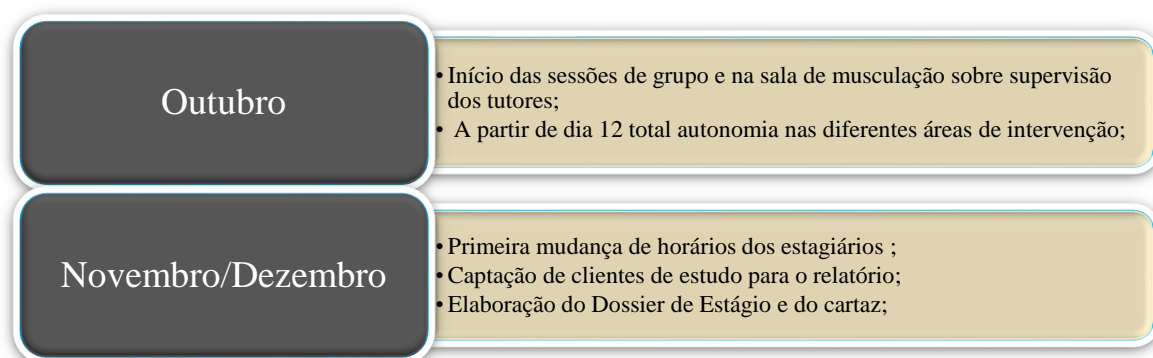
minha colega de estágio Maria Botas, duas semanas dava eu e nas duas semanas seguintes dava ela e assim sucessivamente.

A quinta-feira até ao dia 27 de Novembro lecionei as aulas de *Cross Training* e *HIT*, a partir de esse dia até ao encerrar do meu estágio curricular passei a ficar com a quinta-feira livre pois como foi discutido na segunda reunião do IPGym cada estagiário iria ficar com um dia livre. Enquanto a sexta-feira o meu estágio era feito na sala de exercício/musculação das 14h00 até as 20:30 e lecionar as aulas de *Cycling* as 18h00 e a aula de *Cross Training* as 19h00, sendo que o *Cycling* só veio a ser introduzido mais tarde no decorrer do estágio curricular.

### Calendarização Anual de Trabalho

Este calendário anual apresentado em baixo referente a todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular tem como função evidenciar todas as sessões de sala de exercício/musculação, aulas de grupo e ainda sessões de treino dos Iniciados do Guarda Unida Desportiva.

Evidencia também as mudanças ocorridas no que respeita as sessões de futebol que com o terminar dos jogos, terminou também a minha presença as segundas-feiras como preparador físico dos Iniciados do Guarda Unida Desportiva. Houve também a implementação de aulas de *Cycling* onde lecionei até ao encerramento de atividades do IPGym.



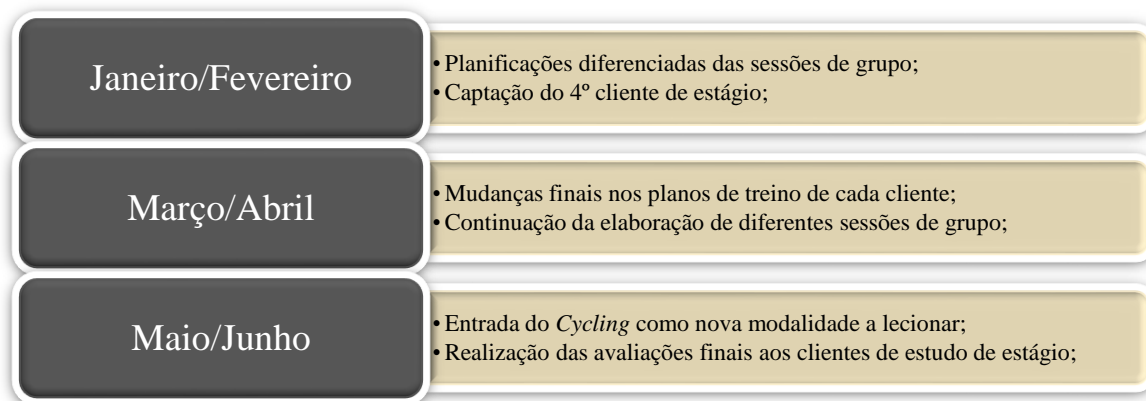


Figura 18 - Calendarização anual

Este calendário representa também as interrupções letivas, feriados assim como sábados e domingos.

O estágio seguiu a ordem presente no GFUC (ModeloPED.007.02). Fase de Integração e planeamento, fase de intervenção, fase de conclusão.

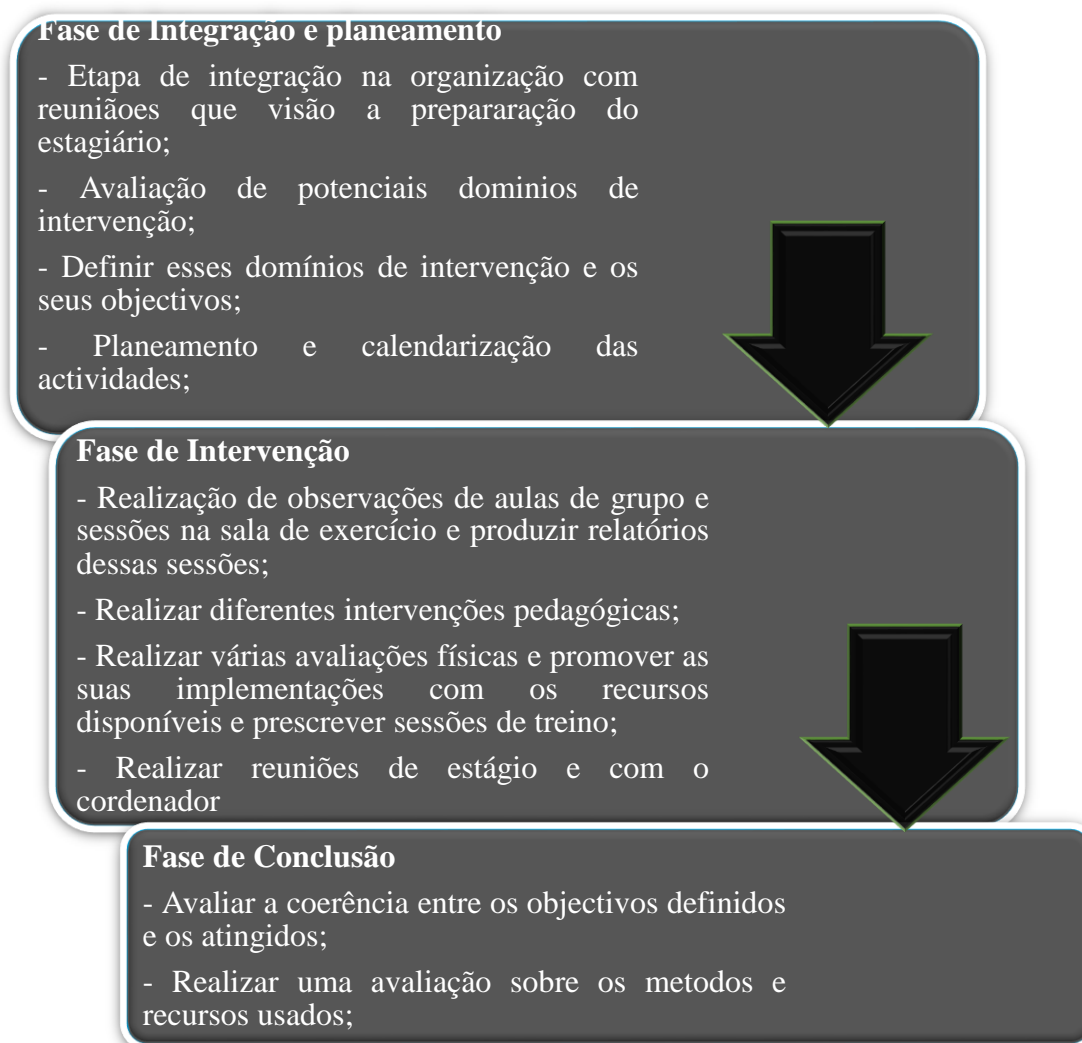


Figura 19 - Fases do estágio

# **PARTE III**

## **Atividades Desenvolvidas**

## 1. Atividades Desenvolvidas

Aqui serão evidenciadas todas as atividades realizadas ao longo da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar.

### 1.1. Atividades de Grupo

Todas as atividades que foram desenvolvidas ao decorrer deste estágio curricular no IPGym foram realizadas e divididas em três áreas de intervenção diferentes:

- Aulas de grupo;
- Sala de exercício/musculação;
- Preparação física do Escalão de Iniciados do Guarda Unida;

O começo do meu estágio no IPGym, estive muito ligado a um período de integração tanto na sala de exercício/musculação como nas aulas de grupo onde o objetivo era adaptar ao ambiente, com os clientes e colegas de estágio.

A partir de observações feitas a estagiários e professores com o objetivo de adquirir experiência prática para durante o estágio me servir de suporte, foi extremamente essencial.

Após esta fase de preparação e de integração, a minha participação tornou-se mais ativa e autónoma, o que considero essencial, pois creio, que o estágio curricular seja a fase mais importante na formação do estudante e o facto de o IPGym me deixar ter autonomia, foi um dos fatores essenciais no momento de escolha de local de estágio.

Na sala de exercício/musculação a minha função era averiguar o bom funcionamento do treino de todos os clientes do IPGym assim como, prescrever sessões de treino, realizar testes e avaliações, corrigir erros técnicos, acompanhar o cliente na sua primeira sessão como cliente do IPGym, auxiliar todos os clientes sempre que era solicitado e garantir a segurança, o bom funcionamento do espaço e cumprir e fazer cumprir todas as regras implementadas pela Direção do IPGym.

Os meus restantes colegas de estágio ficaram encarregues das aulas de *ABDO Express*, *Power Dance*, *Power Fit*, *Zumba e Zumba Kids* (leccionadas pela professora Bernardete Jorge), *HIT*, *Power Gym*, *Pump*, *Step*, *Step Atlético* que o IPGym disponibilizou para o ano lectivo 2015/2016.

Durante o decorrer do meu estágio curricular estas foram as minhas aulas de grupo.

*BMControl*, uma aula implementada pela primeira vez no IPGym, tendo sido eu e a Professora Bernardete Jorge os primeiros a incentivar a implementação desta aula, pois visto que a população/clientes do IPGym desejavam uma aula que unisse o *Yoga*, *Tai-chi* e o *Pilates*, num treino calmo e equilibrado, onde força e flexibilidade são o desafio assim como, a concentração, o controle da respiração e exercícios de flexibilidade criteriosamente estruturados com movimentos e posturas enquadradas nas músicas e que criam um treino que “transporta” o corpo a um estado de equilíbrio e harmonia.

*Cross Training*, treino funcional 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. Estes movimentos são levados a cabo em sequência, expondo-se o atleta constantemente a diferentes tipos de treino. A filosofia de treino do *Cross Training* é preparar o atleta para o inesperado, para qualquer desafio que possa surgir no dia-a-dia.

*Indoor Cycling*, sendo pela primeira vez implementada no IPGym, é vista como uma modalidade que movimenta grandes grupos musculares de uma forma rítmica e progressiva usando várias intensidades e melhorando assim a frequência cardiovascular. As aulas têm uma duração máxima de 50 minutos, incluindo aquecimento, retorno à calma e alongamentos finais que tanto podem ser efetuados na bicicleta como no solo.

Nesta parte das aulas de grupo, todas as três modalidades foram diretamente assumidas sem haver nenhuma observação feita a profissionais.

O objetivo principal em cada aula de grupo era perceber que população iria frequentar as aulas e ajustar a planificação das mesmas conforme as características e aptidões físicas dos clientes.

A minha terceira área de intervenção, preparação física dos Iniciados do Guarda Unida Desportiva possibilitou-me um contacto com jovens aspirantes a jogadores de futebol e como apaixonado pelo desporto em si e também pelo facto de já ter praticado a modalidade, não tive qualquer hesitação em aceitar o convite feito pelo Treinador Jean Filipe Amarante em fazer parte da sua equipa técnica, desempenhando a função de preparador físico dos atletas.

O futebol é uma das modalidades com maior desgaste físico entre os vários Desportos. No jogo de futebol (em qualquer nível) o treino e condição física são fundamentais.

São poucos os desportos que se pratica em tamanha área e tempo sem intervalo.

Em equipas de formação é muito difícil trabalhar a preparação física dos atletas de forma independente, pois não existe período entre treinos e os atletas não têm responsabilidade alguma em questão do treinar.

Por isso, talvez daí, tenha surgido o interesse do treinador criar um equipa técnica de multidisciplinada em cada um tem uma função específica, algum pouco comum nas equipas amadoras e de escalões inferiores aos Seniores, mas que mostra empenho, dedicação, vontade de vencer e acaba também por dar uma boa imagem aos jovens atletas e transmitir-lhes uma onda de motivação para ser possível tirar partido de todas as qualidades que possuem para dentro das quatro linhas.

A minha função era coordenar uma sessão de treino dedicada exclusivamente ao trabalho das componentes condicionais e coordenativas dos atletas. Esta ocorria uma vez por semana, à segunda-feira, durante 45 minutos. Os treinos eram compostos por uma ativação funcional de 10 minutos orientada pelo treinador adjunto, a minha intervenção poderia ocorrer no início ou no fim do treino de 1h30, sendo que esta gestão era feita pelo treinador principal.

No final de cada sessão, era realizado um retorno a calma, com exercícios de flexibilidade e ainda um questionário final sobre os pontos positivos da sessão e do jogo do fim-de-semana passado.

### **1.1.1. BMControl**

BMControl é uma variante da modalidade body balance. Uma aula que une o *Yoga*, o *Tai-Chi* e o *Pilates* num treino calmo e equilibrado, onde força e flexibilidade são o desafio. Concentração, controle da respiração, exercícios de flexibilidade criteriosamente estruturados, movimentos e posturas enquadradas na música, criam um treino holístico que “transportam” o corpo a um estado de equilíbrio e harmonia.

A aula deve ser realizada sem meias, o que vai permitir um fortalecimento de todas as estruturas dos pés, e ajudar a melhorar o alinhamento e mesmo a postura corporal tendo uma duração de cerca de 30 minutos e 5 minutos finais são por opção do professor, para realizar um relaxamento total do corpo, sem movimento ou com ligeiro movimento corporal para finalizar a sessão.

Os principais benefícios do *BMControl* são Ajuda a desenvolver a coordenação, flexibilidade e o próprio equilíbrio, tem um impacto positivo na redução do nível de stress, ajuda a acalmar e a relaxar o corpo e mente, promove uma sensação de conforto e de bem-estar (Promofitness, pilates, 2014).



Figura 20 - Aula de BMControl

Esta modalidade esteve presente ao longo de todo o meu estágio curricular. Todas as quartas feiras as 19h30 tinha início e manteve-se inalterado durante todo o ano letivo. Era alternada com a minha colega de estágio Maria Botas, em que cada um lecionava a aulas duas semanas seguidas e nas próximas duas lecionava o outro e assim sucessivamente até ao encerramento de atividades do IPGym.

Como sendo uma modalidade introduzida este ano no IPGym, não realizei nenhuma fase de observação de um profissional sendo que assumi por completo as aulas em conjunto com a estagiária Maria Botas.

Foi a modalidade que mais dificuldades senti a realizar a primeira aula, pois nunca tinha planificado nenhuma aula deste género.

As aulas de *BMControl* eram estruturadas por diferentes faixas, como sendo uma aula de 30 minutos, 25 minutos eram estruturados pelas diferentes faixas com diferentes objetivos em cada faixa e os últimos 5 minutos eram completados com um relaxamento total do corpo.

### 1.1.1.1. Planificação da aula

As aulas de *BMControl* foram sempre planeadas com o mesmo método e ordem de execução de faixa para faixa sendo o aquecimento fundamental para preparar o corpo e a mente para a sessão e seguida de uma faixa em que se trabalha a força geral para nas últimas 3 faixas ser realizado um trabalho de equilíbrio, flexibilidade e postural que possibilitem uma melhor consciência corporal, estabilização e alongamentos específicos para certos grupos musculares.

Sendo que a flexibilidade é um dos fatores pelos quais a população de diferentes idades e gêneros procurou aderir a estas aulas, houve uma maior preocupação em prescrever sessões também um pouco mais direcionadas para essa componente de aptidão física.

As aulas de *BMControl* foram de todas as modalidades que lecionei as que sempre tiveram a maior adesão, tendo a maior adesão sido realizada na minha terceira aula com 19 clientes e tendo sempre uma adesão superior a 8 clientes por sessão. Talvez pelo facto de ser uma modalidade à muito desejada pela população com mais tempo no IPGym e também por ser uma aula que possibilite um relaxamento do corpo e mente o que é muito procurado para relaxar no final de sessões pesadas de outras modalidades ou até mesmo da rotina diária.

O único material usado era colchões para realizar os movimentos e o ambiente era criado ao início de cada aula para proporcionar um ambiente relaxante e harmonioso, com as luzes apagadas e com velas sem cheiro por toda a sala. As músicas eram á meu critério e editadas no programa *Audacity*.

No total lecionei 16 aulas de *BMControl* e planifiquei 4 planos de treino, cada 4 aulas correspondiam a um plano de treino.

<b>1ª: Aquecimento</b>	Apresentar, expor os objetivos e preparar o corpo e mente para a sessão
<b>2ª: Força geral</b>	Exercício direcionados para a fadiga muscular
<b>3ª: Equilíbrio</b>	Consciência corporal
<b>4ª: Flexibilidade</b>	Mobilização articular e alongamentos
<b>5ª: Postura</b>	Estabilização
<b>6ª: Parte Final</b>	Direcionada para um retorno a calma com o corpo em total relaxamento e com o mínimo movimento possível e com diferentes formas de obter esse estado de relaxamento total

Figura 21 - Planificação da aula *BMControl*



### 1.1.2. HIT

Um crescente conjunto de investigações tem vindo a demonstrar que o treino intervalado de alta intensidade (*HIIT*) induz melhorias equivalentes, ou até mesmo superiores, aos tradicionais métodos contínuos de endurance, em parâmetros fisiológicos, tanto em populações saudáveis como em populações com doenças (Gibala *et al.* 2012 *apud* Domingos. 2014, p.5).

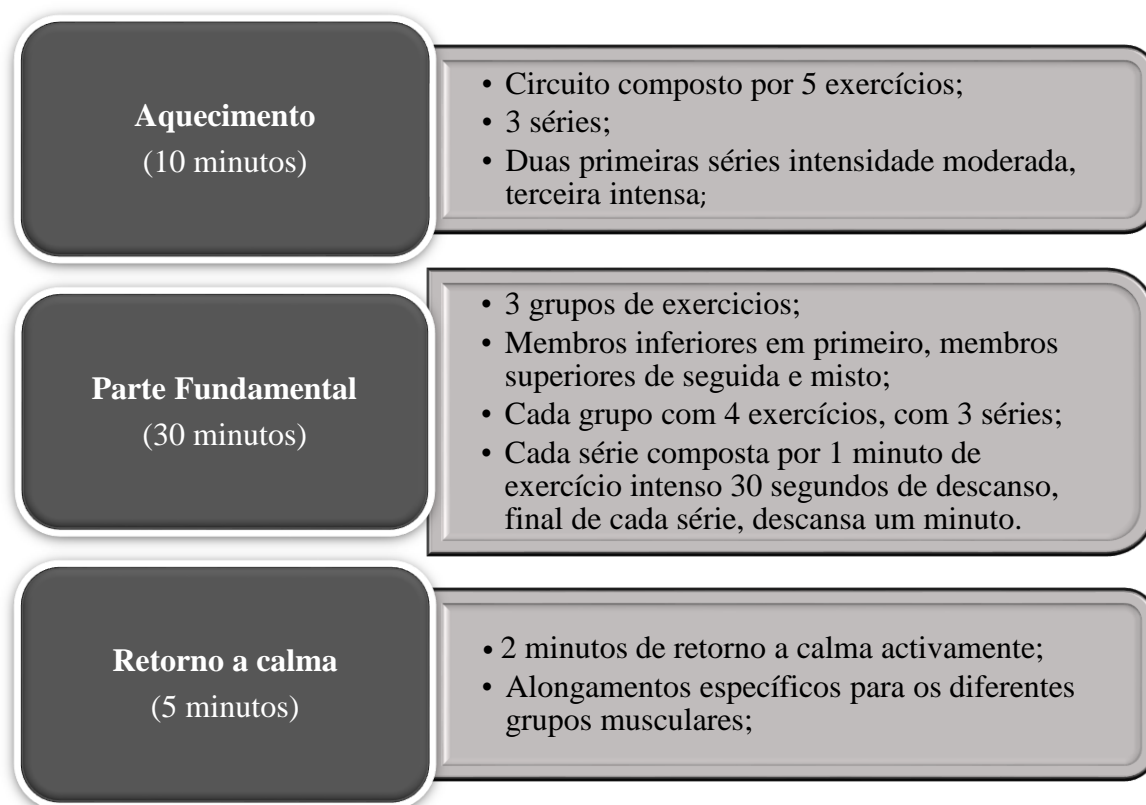


Figura 22 - Aula de HIT

#### 1.1.2.1. Benefícios do HIT

O Treino Intervalado de Alta Intensidade consegue o melhor de dois mundos que, habitualmente, não são compatíveis: manter/ganhar massa muscular, ao mesmo tempo que se perde massa adiposa e consegue ainda outro feito importante, que é queimar mais calorias e em menos tempo do que fazer um treino cardiovascular e de resistência.

As aulas eram planificadas para 45 minutos e eram repartidas da seguinte forma:



**Figura 23** - Planificação da aula de HIIT

As aulas que lecionei até dia 27 de Novembro, até ocorrer uma mudança de horários do IPGym foram sempre compostas por exercícios com o peso corporal e sem o uso de nenhum material disponível no IPGym. A população nestas aulas foi sempre diversificada.

### **1.1.3. *Cycling***

O *Indoor Cycling* é atualmente uma das modalidades de grupo mais procuradas pelos consumidores e das mais recomendadas por Especialistas em Exercício e Saúde. Deve-se ao facto de esta modalidade não implicar a aprendizagem de coreografias e não existir movimentos de impacto, o que a torna particularmente recomendável para indivíduos com excesso de peso.

As aulas devem ter uma duração entre os 45-60 minutos, sendo os 5-7 minutos iniciais dirigidos para uma ativação funcional e os últimos 5-7 minutos finais para um retorno a calma, tendo a parte fundamental da aula uma duração aproximadamente de 30-50 minutos.

### **1.1.3.1. Aquecimento cardiovascular**

Na opinião de Kidlle, (2004) o aquecimento deverá ser gradual e suficiente para aumentar a temperatura corporal sem causar fadiga ou reduzir os níveis de energia e evitar alguma lesão. Sendo um bom sinal caso surja por acaso algum cliente a retirar excesso de roupa no aquecimento. O propósito é para gerar alongar o músculo e isso irá garantir um maior comprimento e menos tensão quando carga externa é posta na unidade muscular (McArdle, Katch and Katch, 1996).

No aquecimento deve-se verificar as posturas, posições das mãos e outros procedimentos necessários para o bom decorrer da sessão.

### **1.1.3.2. Parte Fundamental**

Esta parte da aula é a mais longa, sendo assim designada a parte fundamental. O objetivo é oferecer o máximo de variedade de desafios com objetivos para a aula.

A música deve ser motivadora e combinar com a cadência que se deseja que a aula decorra.

Segundo Kiddlle (2004) as aulas que mais benefícios trazem nos 2-3 primeiros meses encontram-se a 70-80% Vo2Max.

Ao longo da parte fundamental será necessário pequenos intervalos para ser retomado o fôlego.

### **1.1.3.3. Retorno a calma**

O retorno a calma facilita o fluxo sanguíneo e o retorno venoso de maneira a deixar o sangue ir das extremidades para o coração e cérebro. Ajuda também a remover o lactato do sangue e músculos ajudando a uma recuperação mais rápida do débito de oxigénio (McArdle, Katch and Katch, 1996).

A música deverá ser mais relaxante e os alongamentos poderão começar na bicicleta e terminar no solo.

As sessões eram planeadas da seguinte forma:

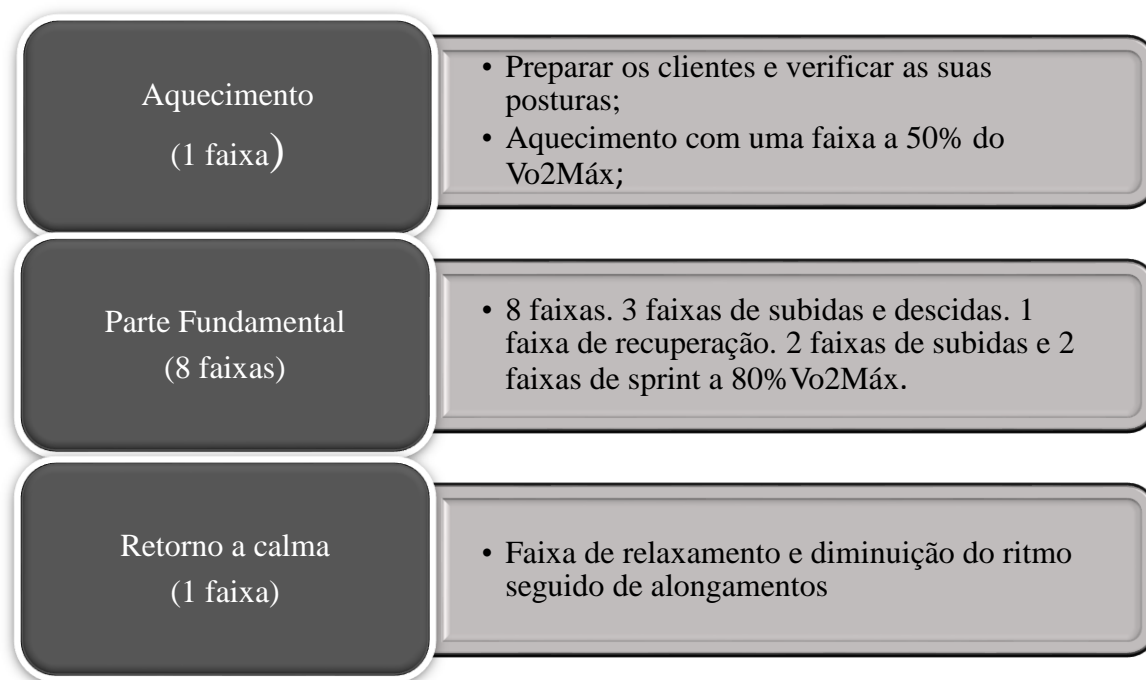


Figura 24 - Planificação da aula de Cross training

No total lecionei 5 aulas e planifiquei 2 planos de aula. O tipo de aulas era de Intensidade Intensiva, sendo aulas muito intensas, porém com intervalos de recuperação que possibilitam recuperar a ponto de repetir outras vezes. As intensidades variam entre 65 e 92% FCM e usava a escala de Borg a cada faixa para saber se devo diminuir ou aumentar a intensidade.

#### 1.1.4. Cross Training

O treino funcional (*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. Estes movimentos são levados a cabo em sequência, expondo-se o atleta constantemente a diferentes tipos de treino. A filosofia de treino do *Cross Training* é preparar o atleta para o inesperado, para qualquer desafio que possa surgir.



Figura 25 - Aula de Cross Training

*“O treino funcional exige uma integração do equilíbrio e da estabilização muscular intrínseca durante a produção da força e usa frequentemente movimentos em cadeia cinética fechada” Brook (1997).*



Figura 26 - Aula de Cross Training

#### 1.1.4.1. Benefícios do Cross Training

Reduz a falta de motivação para o exercício, melhora as componentes da aptidão física, reduz o risco de lesões e de doenças cardiovasculares;

As primeiras sessões de *Cross Training* como a população aderente era incerta a cada aula, sendo assim as sessões foram planificadas de maneira a um nível moderado de intensidade e em circuito com o máximo de exercícios diversificados e com 30 segundos de atividade e 10 segundos de descanso entre exercício e 1 minuto entre séries (4).

Numa fase mais avançada do estágio curricular, as aulas passaram a ser estruturadas de forma diferente.

Cada sessão era composta por um movimento técnico específico. A aula iniciava-se com um aquecimento lúdico e seguia-se a parte fundamental com as várias progressões para ensinar a técnica. No final era realizado um desafio final com o objetivo de executar o mais rapidamente possível e com o maior número de séries possíveis. No final, um retorno à calma era realizado.

Segundo Glassman (2007) movimentos funcionais de alta potência como o 2º tempo de arremesso (*Jerk*) e a barra com balanço (*Kipping Pull-up*) são melhores exercícios, de vários modos essenciais, do que seus parentes mais simples, o exercício tipo *Press* e a barra sem balanço (*Strict Pull-up*). Na apresentação “*Productive Application of Force*” (janeiro de 2008), ele explicou porque nossa definição de força (*strength*) não é apenas igual à força (*force*) de contração muscular. O que realmente importa é a capacidade de aplicar essa força (*strength*) muscular para executar um trabalho físico verdadeiro, que não pode ser independente das habilidades e dos mecanismos do movimento funcional.

Os treinos são formados por três modalidades distintas: condicionamento metabólico, ginástica e halterofilismo.

O condicionamento metabólico são as atividades mono estruturais frequentemente chamadas de “cardio”, cujo propósito principal é melhorar a capacidade ou resistência cardiorrespiratória.

A modalidade de ginástica é formada por exercícios/ elementos com o peso do corpo ou calisténicos e seu objetivo principal é melhorar o controlo do corpo ao melhorar os componentes neurológicos, como a coordenação, o equilíbrio, a agilidade e a precisão, e para melhorar a capacidade funcional da parte superior do corpo e a força (*strength*) do tronco.

A modalidade de levantamento de peso inclui os princípios básicos mais importantes do treinamento com pesos, os levantamentos olímpicos e o *powerlifting*, cujo objetivo principal é aumentar a força (*strength*), a potência e a capacidade dos anca/perna Glassman (2007).

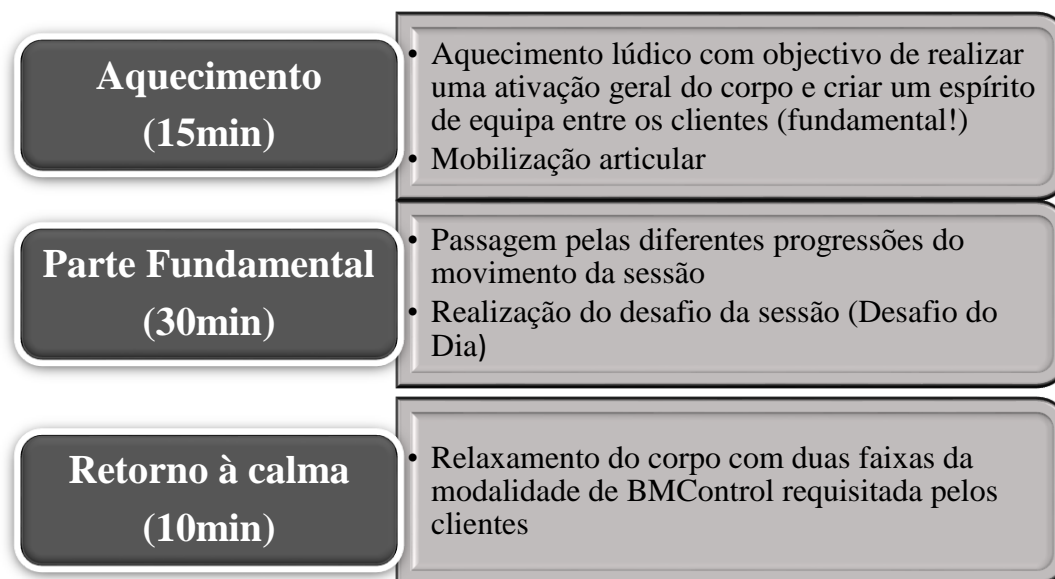


Figura 27 - Planificação da aula de Cross Training

## 1.1.5. Planeamento e Periodização

### 1.1.5.1. Coordenação da condição física de jovens futebolistas 11-13 anos

O treino desportivo não faz parte apenas da sociedade moderna, já na antiguidade se treinava quer militarmente quer para as olimpíadas. Com o passar dos anos as olimpíadas ganharam tamanha importância que com a procura de melhores resultados houve a necessidade de sistematização dos treinos, de forma a melhorar o rendimento dos homens, muitas das vezes apenas por uma questão de supremacia racial. (Alvarenga e Pantaleão *et al.* 2008; *apud* Fernando Jorge Alves, 2010:1).

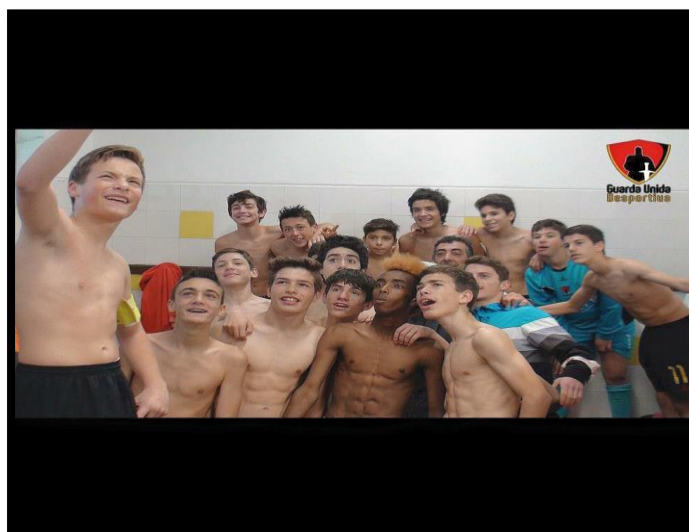


Figura 28 - Equipa de iniciados da Guarda Unida

Com a sistematização das estruturas de treino, (Salo e Riewald 2008; *apud* Fernando Jorge Alves, 2010:1) citados por Miglinas *et al* (2009) definem periodização do treino como processo científico e sistemático do planeamento de uma época repartindo-a em diversas etapas, determinando assim o treinador quando é que o atleta ou equipa deverão atingir o “pico” de forma. Com os avanços da ciência as teorias de periodização contemporâneas foram ganhando terreno às teorias tradicionais orientadas apenas de forma empírica.

O convite do Treinador Jean Filipe Amarante, decidi fazer parte da sua equipa técnica do escalão de Iniciados do Guarda Unida da época 2015/2016 tendo a função de preparador físico dos atletas e melhorar as suas aptidões físicas para que estes consigam dentro das 4 linhas explodirem todo o seu potencial.

Sendo um apologista que em idades jovens o importante é desenvolver competências técnicas e táticas, não se pode negar completamente o treino físico dos jovens.

Evidências mostram que uma participação regular dos adultos no futebol é um treino efetivo aeróbico, como o *jogging* para a saúde em geral e para o tratamento de certas doenças crónicas.

Segundo Donald T. Kirkendall (1997) quando desenvolvida apropriadamente, a melhoria da força vai permitir que os jogadores corram mais rápido, resistam a choques, melhoria no desarme, saltar mais alto, evita a fadiga e serve como prevenção para lesões, apesar de a maioria dos jogadores terem uma atitude negativa em relação ao treino da força pois é feito numa sala de exercício e a maioria não envolve a bola.

Jogadores que negam o treino da força e desejam melhorar o seu nível, vão entrar em choque, após verem o que é necessário e aquilo que lhes falta para o atingirem Donald T. Kirkendall (1997).

Nesta fase Antunes (2005; *apud* Renato Miguel Cordeiro Fernandes, 2015:7) afirma que o processo de formação desportiva, de crianças e adolescentes não deve estar direcionado apenas para o alto rendimento, mas deverá ser também um processo pedagógico de ensino-aprendizagem. A formação desportiva, segundo Pacheco (2001; *apud* Renato Miguel Cordeiro Fernandes, 2015:7), é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnico-táticas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens.

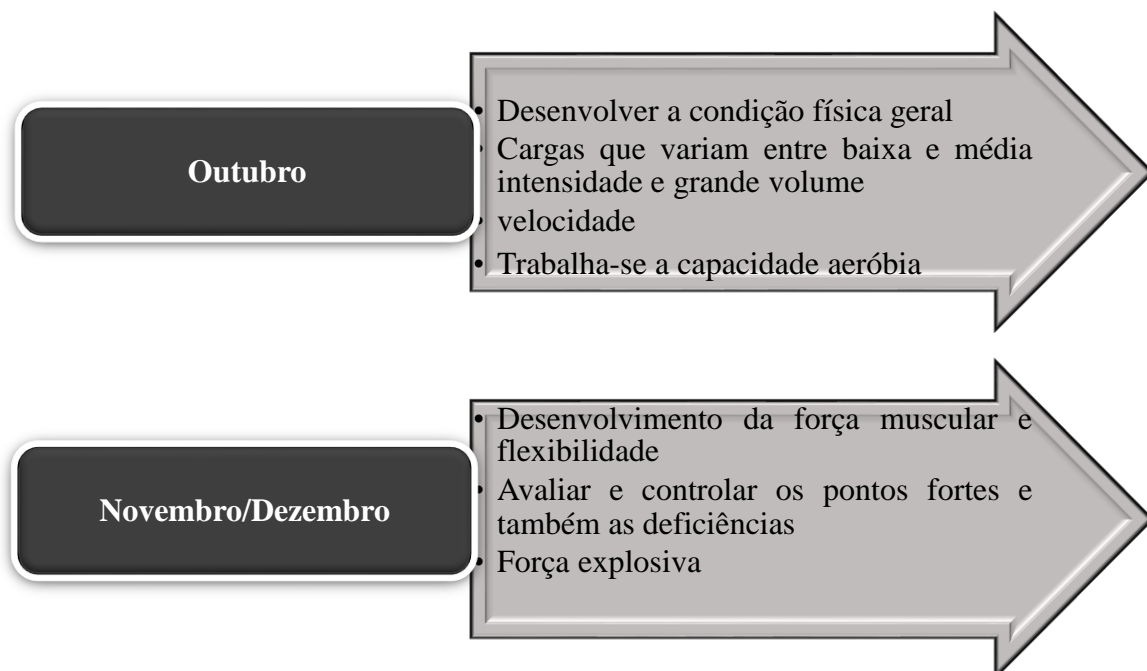


Os objetivos físicos a atingir nesta fase são:

- Trabalho da flexibilidade nos atletas, com o objetivo de produzir um maior relaxamento dos músculos, uma melhor recuperação dos esforços e dar maior estabilidade e flexibilidade aos músculos e articulações, contribuindo assim para a prevenção de lesões;
- Desenvolvimento da força média e da força superior – compensar o desequilíbrio no trabalho de campo do trem superior em relação ao trem inferior;
- Desenvolvimento de diferentes tipos de velocidade: velocidade de reação, de deslocamento e de execução;
- Desenvolvimento da agilidade e coordenação motora;
- Desenvolvimento da força e resistência específica.

(Renato Fernandes, 2015)

Visto que devido as outras áreas de intervenção só era possível estar presente as segundas-feiras, o treino era programado conforme o que o treinador achava necessário, sendo sempre a minha opinião tomada em consideração e tendo em conta o momento da época e o jogo do fim-de-semana passado ou o jogo seguinte:



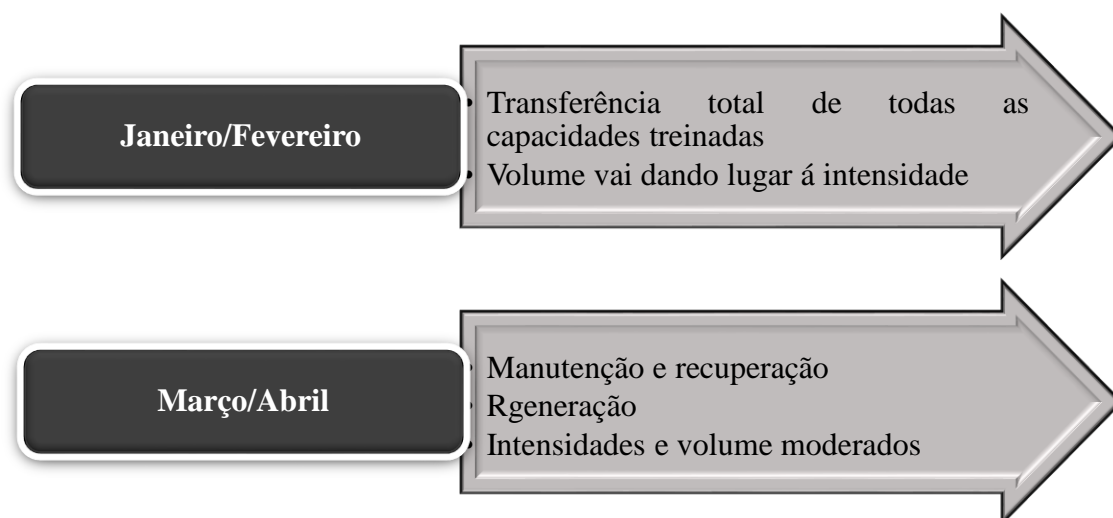


Figura 29 - Planificação mensal dos treinos

Segundo Pacheco (2001; *apud* Renato Miguel Cordeiro Fernandes, 2015:8) os clubes têm que definir aquilo que realmente pretendem do Futebol em idades jovens, implementando Modelos de Formação próprios, com um programa adequado, que contribuam para uma melhor aprendizagem do jogo, que respeitem as várias fases de desenvolvimento dos jovens, que sirvam de guião para os treinadores e que contribuam para uma melhor e mais eficaz forma ação dos jovens Futebolistas.

Garganta *et al.* (2003; *apud* José Afonso, Júlio Garganta, 2007:1) numa perspetiva de treino de Força orientado para a saúde e bem-estar, preconizam uma alteração das rotinas de treino a cada 2-3 meses. Numa perspetiva de rendimento, Fleck (2004) aponta para valores semelhantes. Entretanto, este autor postula que uma periodização em ondas possa ser mais favorável, sobretudo quando se pretende manter um rendimento elevado ao longo de épocas competitivas longas, o que implica variar o treino a cada semana, em ciclos de cerca de quatro semanas. Com crianças e jovens, nas fases iniciais de treino de força, será importante, sobretudo, variar os exercícios e os métodos de execução destes, periodizando não em função dos ganhos efetivos de força, mas das aquisições relacionadas com a aprendizagem. O treino de força, incluindo o treino de força com pesos, é, em múltiplos níveis, benéfico às crianças e aos jovens, desde que esta prática seja adequadamente supervisionada (Naughton *et al.*, 2000; *apud* José Afonso, Júlio Garganta, 2007:1).

No período competitivo a recuperação do atleta após os jogos obtém extrema importância, pois sem um período regenerativo eficiente, não há máxima performance.

Ainda no fim do mês de Setembro de 2015 se realizou as avaliações físicas aos atletas.

Os três primeiros meses tiveram como objetivo preparar os atletas para a época 2015/2016 e para isso uma preparação física geral era de extrema importância. Não só desenvolver uma componente mas sim todas era a meta a alcançar até finais de Novembro.

A parte de preparação física de cada sessão nestes 3 meses teve uma variação nas cargas e intensidade e também uma importância no desenvolvimento da força, velocidade e resistência.

Nas duas sessões em que foi possível levar material do IPGym para o treino da força no campo do Zambito, os exercícios eram escolhidos conforme os principais músculos em ação no futebol, sendo estes:

**Isquiotibial** (bicípite femoral, semitendinoso, semimembranoso) lesão comum em futebolistas Donald T. Kirkendall (1997).

- Equipas profissionais têm jogadores que geram distensões musculares nos isquiotibiais;
- Passado histórico, idade do jogador e fraco trabalho de força da parte posterior inferior;
- Treino da força posterior essencial no futebol.

**Exercício usado:** Flexão do joelho com parceiro

- Deitado de decúbito ventral com um joelho em extensão e outro em flexão;
- Parceiro cria resistência no joelho fletido e individuo tenta fazer a extensão.

**Quadríceps** ( recto femoral, vasto lateral, vasto medial, vasto intermédio)

O treino da força na extensão do joelho tem como objetivo aumentar a proteção contra lesões e não melhorar a qualidade de remate Donald T. Kirkendall (1997).

**Exercício usado:** *Step Box*

- Flexão de um joelho para subir a Box acompanhado com movimento de braços;
- Alternar de perna.

**Tríceps Sural** (gêmeos, solear)

Muito poder vem do facto de empurrar o solo, especialmente no arranque e *sprints*.

Estes músculos ajudam também a bloquear o joelho no momento do remate Donald T. Kirkendall (1997).

**Exercício usado:** Flexão Plantar Unilateral com Halteres e Step

- Haltere numa mão e efetuar flexão plantar do mesmo membro inferior;
- Flexão rápida e extensão lenta (4 segundos).

Torna-se difícil coordenar as várias mudanças de direção com um core pouco desenvolvido. Ajuda no balanço e equilíbrio e é o centro de origem de quase todos os movimentos num jogo de futebol Donald T. Kirkendall (1997).

**Exercício usado-** Rotação externa com banda

- Braços em extensão com a banda;
- Realizar uma rotação lateral, rápida na fase concêntrica e lenta na fase excêntrica.

**Costas** (grande dorsal, grande redondo, deltóide posterior, trapézio e romboides)

Dores nas costas podem não ser suficientes para o jogador não jogar, mas a prevenção é necessária sem dúvida. Quase todos os movimentos desportivos estão ligados a parte superior Donald T. Kirkendall (1997).

**Exercício usado:** Remada baixa

- Pés a largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos, tronco inclinado a 45° à frente, cabeça no prolongamento da coluna e braços esticados perpendicular ao solo;
- Oscilar o corpo na subida e expirar;
- Inspirar e fazer descer a barra.

**Músculos da cintura pélvica** (grande, médio e pequeno glúteo)

Extremamente importante no suporte ao remate e na parte de gerar potencia no cabeceamento Donald T. Kirkendall (1997).

**Exercício usado:** Extensão da perna invertido com Fit Ball

- Encontrar estabilidade e deitar-se de decúbito ventral;
- Abdominal apoiado na bola;
- Extensão da anca com elevação das duas pernas em simultâneo.

### **1.1.5.2. Sala de exercício**

A sala de exercício foi a área de intervenção com mais tempo tive de intervenção.

Foi nesta área de intervenção que tive contacto com diferentes pessoas com diferentes objetivos.

Maior parte dos clientes do IPGym necessitavam de ajuda para lhes ser prescrito exercícios físicos de maneira a alcançarem com sucesso os seus objetivos a muito traçados. Desde hipertrofia muscular, definição muscular, flexibilidade, redução da massa gorda, aumento da resistência e força máxima, obrigou-me a aprofundar os meus conhecimentos o que é algo extremamente positivo para o meu futuro.

Enquanto instrutor de sala de musculação e até mesmo nas aulas de grupo, tentei sempre mostrar acessibilidade, confiança, toda a experiência adquirida nas diferentes unidades curriculares ao longo dos três anos da licenciatura, autenticidade, energia positiva, sempre, compromisso com os clientes, direção e colegas de estágio, paixão em estagiar na casa que me formou e acima de tudo resultados em todo aquilo que desenvolvi.

Durante este estágio no IPGym era necessário seguir a evolução de no mínimo 4 clientes (2 masculinos 2 femininos) e realizar as suas respetivas avaliações físicas. Por isso, antes de qualquer prescrição de exercício, eram realizadas as devidas avaliações, PARQ-YOU e a avaliação corporal que se seguem em anexo.

Em seguida encontra-se a análise destes clientes e quais a metodologias utilizadas nos seus treinos de maneira a que estes atinjam os seus objetivos.

Nestas avaliações vamos observar em mais detalhado o índice de massa corporal (IMC) que é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal (Quételet).

#### **A. Cliente N°1 Masculino- Aumento da massa muscular (hipertrofia) e definição muscular.**

##### **Dados**

- I. O cliente número 1 (22 anos) não apresentou qualquer sinal relevante no questionário ParQ-You;
- II. Tendo 1.75m e 69.7kg com um IMC de 22.76 na primeira avaliação (25/11/15), na segunda avaliação apresentou 68,2kg com um IMC de 21,86 na segunda avaliação (28/01/16).
- III. A sua massa gorda passou de 12,7 % para 11.9%;

- IV. No teste de força muscular, o RM no exercício Leg Press passou de 320kg para 327kg. Aumentando consideravelmente nos outros exercícios menos no Biceps curl e Leg extension.



Figura 30 - Cliente nº1

### **B. Cliente Nº2 Masculino- Aumento da massa muscular (hipertofia) e definição muscular.**

#### **Dados**

- I. O cliente número 2 (19 anos) não apresentou qualquer sinal relevante no questionário ParQ-You;
- II. Tendo 1.75m e 65kg com um IMC de 21.22 na primeira avaliação (26/11/15), na segunda avaliação apresentou 70.5kg com um IMC de 22,86 na segunda avaliação (01/02/16).
- III. A sua massa gorda passou de 7.0% para 6.5%;
- IV. No teste de força muscular, o RM no exercício Leg Press passou de 160kg para 230kg. Aumentando no exercício puxador alto passando de 45kg para 70kg e na prensa de peito horizontal passando de 40kg para 90kg. Aumentando consideravelmente nos outros exercícios.

### C. Cliente N°3 Feminino- Diminuição da massa gorda e tonificação muscular.

#### Dados

- I. O cliente número 3 (19 anos) não apresentou qualquer sinal relevante no questionário ParQ-You;
- II. Tendo 1.67m e 63.2kg com um IMC de 22.60 na primeira avaliação (01/02/16), na segunda avaliação apresentou 60.1kg com um IMC de 21.52 na segunda avaliação (20/06/16).
- III. A sua massa gorda passou de 27.5% para 25.1%;
- IV. No teste de força muscular, o RM no exercício Leg Press passou de 185kg para 197kg. Aumentando consideravelmente nos outros exercícios.



Figura 31 - Cliente n°3

### D. Cliente N°4 Feminino- Diminuição da massa gorda e tonificação muscular.

#### Dados

- I. O cliente número 4 (22 anos) não apresentou qualquer sinal relevante no questionário Parg-You;
- II. Tendo 1.60m e 57.8kg com um IMC de 22.30 na primeira avaliação (01/02/16).
- III. A sua massa gorda era de 57.8% como não decorreu a segunda avaliação devido a falta de indisponibilidade da cliente, não se ficou a saber a sua percentagem final;
- IV. No teste de força muscular, o RM no exercício *Leg Press* foi de 55kg tendo extrema dificuldades no *Leg Extension* só conseguindo 10kg.





Figura 32 - Cliente nº4

### Metodologias utilizadas

De acordo com ACSM (2011) no treino da força:

1. Os adultos devem treinar cada grupo muscular 2 a 3 dias por semana usando uma variedade de exercícios e equipamentos;
2. Atividade ligeira é recomendável para pessoas idosas ou sedentárias;
3. 2/4 Séries por exercício ajudará a melhorar a força e a potência;
4. Para cada exercício 8-12 repetições melhora a força e potência, 10-15 melhora a força em pessoas em idade avançada e sedentários e de 15-20 melhora a resistência muscular;
5. Adultos devem descansar 48h os músculos trabalhados;

Em relação ao Cliente 1, nos primeiro mês realizou uma adaptação anatómica, que tem como finalidade readaptar o atleta que volta da fase de transição com exercícios alternados de parte superiores e inferior com 2/3 séries e 15 repetições por exercício.

Após essas duas semanas o treino dividia-se por zonas musculares com o objetivo de aumentar a massa muscular em diferentes músculos, Hortobágyi e colaboradores (1996), a fim de testarem a hipótese de que o treino de exercícios excêntricos máximos poderia providenciar um maior estímulo neuromuscular (fatores neurais e hipertróficos) para aquisição de força muscular do que o treino concêntrico. No início de cada treino após o aquecimento o primeiro exercício era de força máxima de 1RM. Segundo Bompa (1995),



a força máxima pode ser transformada em potência num período relativamente curto de tempo.

Após isso o treino era dividido por zonas musculares em diferentes dias, aplicando o protocolo para hipertrofia da ACSM e mais tarde seguindo o protocolo para o treino de resistência. No final havia sempre um trabalho de cardio de cada sessão com cerca de 15 minutos a 70% do VO<sub>2</sub>Máx

Este cliente foi o que mais vezes consegui acompanhar o seu treino diariamente, coincidindo muito os horários.

Treino hipertrofia e Definição muscular								
Macrociclo								
Meses	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio
Fase	AA	H1	H1	T	H2	H2	R	R
AA-adaptação anatómica H-Hipertrofia 1 T-Transição H2- Hipertrofia 2 R-Resistência								

Tabela 1 - Plano de treino do cliente nº1

Em relação ao Cliente 2 no primeiro mês realizou uma adaptação anatómica, tem como finalidade readaptar o atleta que volta da fase de transição com exercícios alternados de parte superiores e inferior com 2/3 séries e 15 repetições por exercício.

Após essas duas semanas o treino dividia-se por zonas musculares com o objetivo de aumentar a massa muscular em diferentes músculos.

No início de cada treino após o aquecimento o primeiro exercício era de força máxima de 1RM como no Cliente 1, de uma forma geral, pode-se considerar que, para o desenvolvimento de força máxima, a mobilização de carga de treino deve encontrar-se entre 90% e 100% das possibilidades de solicitação do indivíduo, delimitando-se por um número reduzido de repetições por série - entre 1 e 5 repetições Baechle e Groves (1998). As ações musculares excêntricas apresentam um menor custo metabólico em relação às contrações concêntricas (Davies, Barnes, 1972a; Davies, Barnes, 1972b; Bigland-Ritchie, Woods, 1976), o que pode retardar o início de um estado de fadiga por depressão de reservas de ATP;

Após isso o treino era dividido por zonas musculares em diferentes dias, aplicando o protocolo para hipertrofia da ACSM e mais tarde seguindo o protocolo para o treino de resistência. No final havia sempre um trabalho de cardio de cada sessão com cerca de 15 minutos a 70% do VO<sub>2</sub>Máx

Este cliente sendo um adepto de *CrossFit* após estas sessões ainda fazia 15/20min de um treino ligado a modalidade de *Crossfit* e que ficava a seu critério a planificação deste.

Treino hipertrofia e Definição muscular								
Macroциclo								
Meses	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Maio
Fase	AA	H1	H1	T	H2	H2	R	R
AA-adaptação anatómica H-Hipertofia 1 T-Transição H2- Hipertrofia 2 R- Resistência								

Tabela 2 - Plano de treino do cliente nº2

Em relação ao Cliente 3 no primeiro mês realizou uma adaptação anatómica, tem como finalidade readaptar o atleta que volta da fase de transição com exercícios alternados de parte superiores e inferior com 2/3 séries e 15 repetições por exercício.

Realizou um trabalho de hipertrofia no mês seguinte passando depois para um de resistência repartido diariamente por diferentes zonas musculares, de acordo com a NCSA (2009) e segundo Fleck & Kraemer (2007), o treino de resistência muscular em circuito é uma das formas mais comuns para trabalhar a condição física geral, sendo feito de modo a executar uma série de um exercício, seguido de outro e outro sucessivamente, com ou sem períodos de recuperação, envolvendo a maior parte ou alguns grupos musculares. Poderá ser incluído no treino em circuito o trabalho cardiovascular, entre as séries de exercícios de musculação. No final havia sempre um trabalho de cardio de cada sessão com cerca de 15 minutos a 70% do  $VO_{2Máx}$ . Willmore & Costill (2001) descrevem também o treino intervalado como um método que desenvolve a capacidade aeróbia, sendo que a chave para isso tipo de treino está no volume de séries de trabalho-recuperação.

Howley, Basset & David (2000), salientam que, em relação à percentagem de gordura, o treino intervalado é o mais eficiente em virtude dos efeitos que a atividade relativamente intensa, tem sobre o *EPOC* (consumo excessivo de oxigénio pós exercício), fazendo com que o gasto calórico desse tipo de trabalho seja maior. Este cliente sendo um adepto de *CrossFit* após estas sessões ainda fazia 15/20min de um treino ligado a modalidade de *Crossfit* e que ficava a seu critério a planificação deste.

Diminuição da massa gorda e tonificação muscular				
Macroциclo				
Meses	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Fases	Adaptação Anatómica	Hipertrofia 1	Transição e Resistência	Resistência

Tabela 3 - Plano de treino do cliente nº3

No que toca ao Cliente 4 no primeiro mês realizou uma adaptação anatómica, tem como finalidade readaptar o atleta que volta da fase de transição com exercícios alternados de parte superiores e inferior com 2/3 séries e 15 repetições por exercício tendo em 3 treinos dessas semanas dado uma especial atenção ao trabalho recuperação de uma convergência das rótulas (valgismo) de carácter anatómico, facto que suscita alguma atenção com o reforço dos rotadores externos e músculos abdutores da anca como forma de atenuar as exigências impostas pela adução relevante.

A contração muscular do quadríceps, isquiotibiais e rotadores externos apresenta um papel crucial no controlo da estabilidade articular dinâmica. Arlete Queiroz Tiago Atalaia Maria Isabel Coutinho (2014). Um trabalho antagónico (vasto lateral, glúteo médio, tensor fáscia láctea) mas também uma atenção foi dada ao vasto medial, pois este estabiliza a rótula.

Após isso o treino era dividido por zonas musculares em diferentes dias, aplicando o protocolo para hipertrofia da *ACSM* e mais tarde seguindo o protocolo para o treino de resistência. No final havia sempre um trabalho de cardio de cada sessão com cerca de 15 minutos a 70% do *VO2Máx*.

Diminuição da massa gorda e tonificação muscular				
Macroциclo				
Meses	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Fases	Adaptação Anatómica	Hipertrofia 1	Transição e Resistência	Resistência

Tabela 4 - Plano de treino do cliente nº4

### 1.1.5.3. Conclusão dos resultados obtidos nas avaliações a clientes de estágio

Em relação as avaliações dos clientes podemos concluir o seguinte:

Todos eles conseguiram atingir os seus objetivos em especial os clientes 1,2,3 com uma diminuição do seu peso, pregas adiposas e atingindo os seus objetivos e começando a procurar novos.

O cliente número 4 visto ter sido o último a receber planificação dos seus treinos e dificuldades de horário deste cliente não permitiram mudanças vistosas, mas mesmo assim o seu problema de valgismo e as suas dores frequentes na articulação foram gradualmente desaparecendo e de momento encontra-se apta assim que tiver maior disponibilidade para atingir os seus objetivos.

### 1.1.6. Projetos e Eventos Formativos

Por volta dos anos 90, a importância da atividade física foi aceite pela maioria da população mundial, organizações profissionais e a comunidade médica.

A importância da atividade física nas últimas 5 décadas mostrou que esta melhora a qualidade de vida, a saúde em geral, a prevenção e reabilitação de muitos problemas de saúde *Center for Disease Control and Prevention* (1996).

Por isso, como sendo um ponto obrigatório neste estágio, era necessário desenvolver um projeto que ajuda-se a promover a atividade física e que combate-se o sedentarismo na comunidade do IPG. Por isso foi criado o projeto “*Skill Games*”.

#### 1.1.6.1. “Skill Games”

O “*Skill Games*” foi um evento que tinha como objetivo alertar e demonstrar a importância da atividade física. Foi destinado a toda a população do Instituto Politécnico da Guarda.

Este projeto foi criado juntamente com os meus colegas de estágio Vitor Graça e Pedro Henriques.



Figura 33 - Cartaz do projeto "Skill Games"

Usando as modalidades de Futebol, Voleibol, *Street Basket* e *Cross Training*, o objetivo passava por cativar uma população diversificada e com diferentes gostos e por isso o uso de modalidades diferenciadas.

Houve um estudo e planeamento prévio de como organizar este evento para não houvesse falhas, o problema, é que o evento não se realizou.

Devido a falta de inscrições e ao desinteresse da comunidade mesmo com uma divulgação prévia e antecipada do evento nas salas, nas diferentes instalações do IPG, nas redes sociais e ainda com uma insistência na comunicação a diferentes cursos este não foi realizado.

#### **1.1.6.2. Eventos Formativos**

Durante o decorrer deste estágio estive também envolvido em vários eventos que foram essenciais para conjugar com vários pontos aprendidos durante a licenciatura, sendo estes:

- I. 1º Encontro do Desporto Integrado 28/10/2015. O Instituto Politécnico da Guarda, juntamente com a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) e a Associação Distrital de Desporto, Lazer e Cultura para Pessoas com Deficiência, vão organizar no dia 28 de outubro, o 1.º Encontro do Desporto Integrado. Trata-se de uma iniciativa que pretende dar continuidade e visibilidade ao Programa do Dia Europeu do Desporto Integrado.
- II. XVI Jornadas Da Sociedade Portuguesa De Psicologia Do Desporto 06/11/15 a 7/11/15- Entre os dias 6 e 7 de novembro de 2015, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda é palco das “XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, sob o título “Psicologia do Desporto e do Exercício – Da Investigação à Intervenção”. De referir que estas Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto são o evento mais importante em Portugal na área da Psicologia do Desporto. Estas estão centralizadas em dois temas: Desporto, Formação e Rendimento, e O exercício físico, bem-estar e estilos de vida saudáveis.
- III. Apresentação do Livro: Exercício Físico Na Gravidez 01/06/16- No dia 1 de junho, pelas 11 horas, no Auditório Carreira Amarelo, a apresentação do livro Exercício Físico na Gravidez.
- IV. Avaliações físicas da equipa Prozis de Futebol.

# **PARTE IV**

## **Reflexão Final**

Após a concretização do estágio é importante realizar uma reflexão sobre o percurso realizado, fazendo um balanço entre os objetivos formulados e concretizados.

Com a conclusão deste relatório individual de estágio posso concluir que o IPGym foi a escolha acertada no ano anterior.

O facto de nós estagiários termos de assumir uma autonomia elevada neste estágio faz com que desenvolvamos nós mesmos como pessoas, mas também como técnicos profissionais do desporto. Tive grande incerteza no momento de escolher a Instituição, pois este passo para mim é a rampa de lançamento para um futuro de sucesso na área de academia e não queria optar por um local de estágio onde não iria conseguir atingir os meus objetivos, assim sendo, o IPGym tinha tudo aquilo que eu necessitei para ser a escolha e não dar o passo errado.

Fazendo parte do Instituto Politécnico Da Guarda teve um certo peso no momento de escolha, pois o facto de já conhecer a população e o ambiente é uma vantagem para o decorrer do estágio e que deve ser aproveitada. O IPGym proporcionou-me momentos que ficarão sempre na memória. Foi um estágio extremamente enriquecedor no que toca a melhorar as minhas capacidades enquanto e futuro técnico do Desporto, desde planificação e periodização do treino, avaliação e acompanhamento de clientes, orientação de aulas de grupo e relação técnico-cliente.

O facto de ter a possibilidade de prescrever a todo o tipo de clientes, com os diferentes objetivos, patologias, comportamentos e idades foi algo extremamente importante para me preparar para o mundo desportivo. Os treinos do escalão de iniciados do Guarda Unida foi uma experiência incrível, pois sendo atletas jovens merecem uma atenção muito especial para se formarem em grandes profissionais, o que exigiu muito de mim momento de lhes transmitir valores que fui adquirindo ao longo da minha licenciatura.

Algo que sempre desejei realizar neste estágio foi direccionar aulas de grupo. Acho que é algo fantástico, devido ao facto de guiar um conjunto de pessoas durante um determinado tempo a darem o seu melhor e a atingirem os seus objetivos em conjunto. Apesar de ter lecionado quatro modalidades diferentes senti que deveria ter experimentado lecionar mais algumas modalidades e assim, aumentar o meu conhecimento e prática em diferentes contextos.

Algo que considerarei indispensável durante este estágio e durante os meus três anos de licenciatura em Desporto é o facto de aplicarmos o que foi adquirido na prática e sermos nós a aplicar a nós mesmos.

É uma vantagem no momento de ensinar o cliente demonstrando, pois passar pela prática é algo que nunca se esquece e que o corpo também não. E como profissional da área, irei sempre procurar tempo para realizar exercício físico e incentivar os outros que me rodeiam para fazerem igual.

Sendo assim, posso dizer que os objetivos gerais e específicos estipulados no início deste estágio foram alcançados com sucesso e servirão de ponto de partida para um futuro próxima e para o traçar de novos objetivos.

Foi nesta crença que realizei o meu estágio e será nesta crença que irei continuar para me formar como um futuro profissional do Desporto!



# **PARTE V**

## **Referências Bibliográficas**

## Bibliografia

- Abrantes, J. (2014). O treino da força com jovens.
- Alexandre Vinícius, B. T. (2012). *Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas, flexibilidade, força e agilidade*. Cinergis.
- Almeida, C. (Outubro de 2014). Curso de Método Pilates Nível 1. Lisboa, Portugal: Pomofitness.
- Alves, F. J. (Setembro de 2010). Modelos de Periodização. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 148. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm>. Portugal.
- Bangsbo, D. J. (s.d.). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Digoal, 332-08013 Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cordeiro, D. (2013). *Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a vida*. Rio Maior.
- D. T. (2011). *Soccer Anatomy*. Human Kinetics.
- Domingos, P. J. (2014). *Atividade física de alta intensidade na população universitária de Coimbra: efeito do tempo de prática*. Coimbra.
- Fernandes, R. M. (2015). *O treino de jovens no futebol*. Rio Maior.
- Fernandes, R. M. (31 de 07 de 2015). O TREINO DE JOVENS NO FUTEBOL-A integração dos fatores de treino ao longo de uma época desportiva. Rio Maior, Santarém, Portugal.
- Franks, E. T. (1997). *Health Fitness Instructor,s Handbook*. Champaign, IL-61825-4457: Human Kinetics.
- Garganta, J. A. (Agosto de 2007). Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: um imperativo para o rendimento e para a saúde. EFDeportes.com, Revista Digital. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd111/treino-da-forca-em-criancas-e-jovens.htm>. Buenos Aires.
- Glassman, G. (2012). *The Crossfit Level 1 Training Guide*.
- Learning, D. (s.d.). PLANNING & STRUCTURING AN INDOOR CYCLING SESSION. Disponível em: <http://www.discovery.uk.com/blog/wp-content/uploads/2014/08/How-To-Plan-An-Indoor-Cycling-Class-Discovery-Learning.pdf>. United Kingdom.
- Thomas R. Baechle, R. W. (2008). *Essential of Strenght Training and Conditioning*. Champaign, IL 61825-5076: Human Kinetics.

# **PARTE VI**

# **ANEXOS**

## **Lista de anexos**

Anexo I – Convenção de estágio

Anexo II – Treino de força e tonificação: Cliente 3

Anexo III – Treino de força e tonificação: Cliente 4

Anexo IV – Treino de hipertrofia: Cliente 1

Anexo V – Treino de hipertrofia: Cliente 2

Anexo VI – Atividades de grupo: BM Control

Anexo VII – Atividades de grupo: Crosstraining

Anexo VIII – Atividades de grupo: Cycling


Anexo IX – Atividades de grupo: Futebol


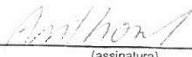
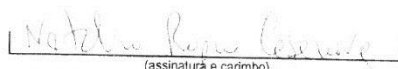
Anexo X – Atividades de grupo: HIIT


Anexo XI – Projeto de estágio “SkillGames”

Anexo XII – Atas


# **Anexo I – Convenção de estágio**

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b></p> <p><b>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</b> <b>Licenciaturas</b> <b>Mestrados</b></p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.003.02 1/2</p>
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p><b>Escola:</b>    <input checked="" type="checkbox"/> ESECD                      <input type="checkbox"/> ESS                      <input type="checkbox"/> ESTG                      <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p><b>Tipologia do Estágio:</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular                      <input type="checkbox"/> Extracurricular                      <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b>    <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
<p><b>ESTUDANTE:</b></p> <p>Nome: <u>Anthony Vincent Gomes Tobias</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET)    <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura    <input type="checkbox"/> Mestrado    N.º de estudante: <u>5002079</u></p> <p>Curso: <u>DESPORTO</u>    Telf.: <u>911944101189</u></p> <p>E-Mail: <u>anthony@luis.com.pt</u></p> <p><b>No IPG, sob orientação de:</b></p> <p>Docente orientador: <u>NUVO MIGUEL LORENCO MARTINS CAMBRA JORBA</u>    N.º func.: <u>824</u></p> <p>Escola:    <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coordenador: _____    N.º func.: _____ (quando aplicável)</p> <p>Escola:    <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p><b>ENTIDADE:</b></p> <p>Denominação: <u>Instituto Politécnico da Guarda - IPG/GM</u></p> <p>NIF: _____    E-mail: <u>nocasa@ipg.pt</u></p> <p>Morada: <u>Av. DA. Francisco Sá Carneiro, N.º 50</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>539</u>    Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>271220100</u>    Telemóvel: _____    Fax: _____</p> <p><b>Supervisor:</b> <u>Natalina Roque Casanova</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Mestrado</u>    Cargo/Função: <u>Professora/Rep IPG/GM</u></p> <p>Telf direto: _____    E-mail: <u>nocasa@ipg.pt</u></p>		
2. PERÍODO		
<p>Estágio a realizar entre: <u>24/09/2015</u> e <u>31/05/2016</u>    Duração: <u>1420H</u></p>		

	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> <b>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</b> <b>Licenciaturas</b> <b>Mestrados</b>	<b>MODELO</b> GESP.003.02 2/2
<b>3. CLÁUSULAS GERAIS</b>		
<p>1.<sup>a</sup> O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;</p>		
<p>2.<sup>a</sup> Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p>		
<p>3.<sup>a</sup> O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);</p>		
<p>4.<sup>a</sup> Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;</p>		
<p>5.<sup>a</sup> Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p>		
<p>6.<sup>a</sup> A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo <b>seguro escolar obrigatório</b> em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p>		
<p>7.<sup>a</sup> No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;</li> <li>- O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;</li> <li>- O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.</li> </ul>		
<p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;</li> <li>- O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;</li> <li>- No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.</li> </ul>		
<p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.</li> <li>- O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.</li> </ul>		
<p>8.<sup>a</sup> O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
<b>4. ASSINATURAS</b>		
O Estudante		A Entidade
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">17/11/2015</div> <small>Data</small>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">17/11/2015</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">   <small>(assinatura)</small> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">   <small>(assinatura e carimbo)</small> </div>
<b>5. DIREÇÃO DA ESCOLA</b>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">17/11/2015</div> <small>Data</small>		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">         ESCOLA SUPERIOR DE          EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO          E DESPORTO - IPG  <small>(assinatura e carimbo)</small> </div>

 <b>IPG</b> Instituto Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small>	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b>  <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b> (Desporto)	<b>MODELO</b>  GESP.003.02 <b>Anexo E</b>
O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).		
<b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Anthony Tolibres</u> N.º: <u>5002077</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Nuno Sousa</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Natalina Regina Correia</u>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b>		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</li> <li>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e,</li> <li>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> </ul>		
d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> <li>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</li> </ul>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>17/11/2015</u> <small>Data</small>	<u>17/11/2015</u> <small>Data</small>	<u>17/11/2015</u> <small>Data</small>
<u>Anthony</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Nuno Sousa</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Natalina Regina Correia</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>



	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p style="margin: 0;">Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">GESP.018.02</p>
<p style="margin: 0;">Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p> <p style="margin: 0;">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 style="margin: 0;"><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p style="margin: 0;"><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>		
<p style="margin: 0;"><b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b></p>		
<p style="margin: 0;"><b>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</b></p> <p style="margin: 0;">Nome: <u>Anthony Volares</u> N.º de estudante: <u>5008079</u></p>		
<p style="margin: 0;"><b>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</b></p> <p style="margin: 0;">Nome: <u>Nuno Sousa</u> N.º de func.: <u>824</u></p>		
<p style="margin: 0;"><b>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:</b> (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)</p> <p style="margin: 0;">Nome: <u>Natalina Rodue Coimbra</u> N.º de cédula profissional: _____</p>		
<p style="margin: 0;"><b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b></p>		
<p style="margin: 0;"><i>Ser ativo e pontual, realizar todos os meus deveres como estagiário e aluno, melhorar a cada momento as minhas capacidades e competências enquanto futuro profissional do Desporto, desenvolver relações com os clientes e todo o corpo de pessoal de estágio de maneira a criar um bom ambiente de trabalho, comunicar, inventar, inovar e analisar os desafios de maneira a criar - lhas o gosto pelo exercício físico.</i></p>		
<p style="margin: 0;"><b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b></p>		
<p style="margin: 0;"><i>Planear e executar programas de treino (monitores cardio - musculação) através de aulas fitness. Aplicar todos os conhecimentos adquiridos nas diferentes unidades curriculares. Aplicar as habilidades adquiridas a profissionais de estágio e ter em conta as suas metodologias. Realizar um processo de avaliação física e criar programas e métodos de treino para um grupo de indivíduos. Criar um plano de treino que também possa ser aplicado a outros indivíduos o gosto pelo exercício físico e bem estar.</i></p>		
<p style="margin: 0;"><b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b></p>		
1.ª fase: _____	Início: _____	
2.ª fase: _____	Início: _____	
3.ª fase: _____	Início: _____	
<p style="margin: 0;"><b>5. ASSINATURAS</b></p>		
<p style="margin: 0;">O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p style="margin: 0;"><u>17/11/2015</u> Data</p> <p style="margin: 0;"><u>Anthony</u> (assinatura)</p>	<p style="margin: 0;">O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p style="margin: 0;"><u>17/11/2015</u> Data</p> <p style="margin: 0;"><u>Nuno Sousa</u> (assinatura)</p>	<p style="margin: 0;">O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p style="margin: 0;"><u>17/11/2015</u> Data</p> <p style="margin: 0;"><u>Natalina Rodue Coimbra</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

# **Anexo II – Treino de força e tonificação: Cliente 3**

## Treino de Tonificação e Resistência

<b>Pernas Terça</b>					
<b>Aquecimento-</b> Abdução c/ banda+Máquina adutora 3x15					
<b><u>NOTA:</u></b> Primeira série de cada ex. com rep. De 8-12!					
<b>Exercício</b>	<b>Series</b>	<b>Reps</b>	<b>R.M do exercício nesta sessão de treino</b>		<b>Descanso</b>
Flexão Pantar (Gêmeos) Step	3	15			30s
Flexão Pantar (Gêmeos) Unilateral Step	3	15			
Mesa Flexora	4	15			
Bom dia barra a frente	3	20			
Cadeira extensora	4	20			
Prensa de pernas	3	16			
Afundos com movimento	3	12			
Agachamento c/salto TRX	3	Falha			

**Cardio-** 20 Passadeira (Primeiros 10min a velocidade 6, últimos 10 min intervalado. 1 min intenso (9), 1min descanso a velocidade 6 e assim sucessivamente até completar os 20 min.

**Observações:**

# **Anexo III – Treino de força e tonificação: Cliente 4**

## Treino de Tonificação e Resistência

<b>Parte Superior e ABS</b>					
<b>Aquecimento-</b> Coifa dos Rotadores-circuito					
<b><u>NOTA:</u></b> Primeira série de cada ex. com rep. De 8-12!					
<b>Exercício</b>	<b>Series</b>	<b>Reps</b>	<b>R.M do exercício nesta sessão de treino</b>		<b>Descanso</b>
Prensa de peito Horizontal	3	15			30s
Puxador Alto	3	15-20			
Crucifixo halteres banco inclinado	3	15			
Remada horizontal máquina de cabos(3series pega junta,2 series c/barra)	5	15-20			
Elevação Lateral	3	12-15			
Elevação frontal	3	12-15			
Extensão cotovelo c/barra 2series e c/corda 3series	5	15			

Flexão do Cotovelo com barra máq.cabos	3	15					
Martelo	3	15-20					
Crunch invertido c/caneleiras	4	15					
Crunch c/peso	4	15					
<b>Cardio-</b> 20 Passadeira (Primeiros 10min a velocidade 6, últimos 10 min intervalado. 1 min intenso (9), 1min descanso a velocidade 6 e assim sucessivamente até completar os 20 min.  <b>Observações:</b>							

# **Anexo IV – Treino de hipertrofia: Cliente 1**



## Treino de Hipertrofia

### Treino Peito+ Deltóide Anterior e Medial+ Trícipete

**Aquecimento-** 5min de Remo+RM de Supino Inclinado( Até só conseguires realizar uma repetição)

<b>Exercício</b>	<b>Series</b>	<b>Reps</b>	<b>Carga</b>				<b>Descanso</b>
Máquina de cabos pega baixa	5	8-12					30s - 1.5min
Supino Horizontal	5	8-12					
Crucifixo Halteres + (Banco Inclinado) Supino Halteres	5	12-15					
Extensão cotovelo c/barra supino	5	8-12					
Extensão cotovelo barra em Z	4	8-12					
Extensão cotovelo c/corda máq.cabos	4	12-15					
Elevações laterais banco inclinado+ Elevações frontais c/ disco	5	12					

Flexões na Bogu até a falha (descanso 30s)	4/5	-					
<p><b>Cardio-15</b> Passadeira (Primeiros 8min a velocidade 8, últimos 6 min intervalado. 1 min intenso, 30 secs descanso a velocidade 7 e assim sucessivamente até completar os 15 min. A cada minuto intenso tenta aumentar a velocidade.</p> <p><b>Observações:</b></p>							

# **Anexo V – Treino de hipertrofia: Cliente 2**

## Treino de Hipertrofia

### Treino Peito+ Deltóide Anterior e Medial+ Trícipete

**Aquecimento-** 5min de Remo+RM de Supino Inclinado( Até só conseguires realizar uma repetição)

<b>Exercício</b>	<b>Series</b>	<b>Reps</b>	<b>Carga</b>				<b>Descanso</b>
Máquina de cabos pega baixa	5	8-12					30s - 1.5min
Supino Horizontal	5	8-12					
Crucifixo Halteres + (Banco Inclinado) Supino Halteres	5	12-15					
Extensão cotovelo c/barra supino	5	8-12					
Extensão cotovelo barra em Z	4	8-12					
Extensão cotovelo c/corda máq.cabos	4	12-15					
Elevações laterais banco inclinado+ Elevações frontais c/ disco	5	12					

Flexões na Bogu até a falha (descanso 30s)	4/5	-					
<p><b>Cardio-15</b> Passadeira (Primeiros 8min a velocidade 8, últimos 6 min intervalado. 1 min intenso, 30 secs descanso a velocidade 7 e assim sucessivamente até completar os 15 min. A cada minuto intenso tenta aumentar a velocidade.</p> <p><b>Observações:</b></p>							

# **Anexo VI – Atividades de grupo: BM Control**



## Plano de Aula BMCONTROL

**Objetivo:** Flexibilidade, equilíbrio, mobilidade e condicionamento corporal  
**Tempo total:** 45min

**Instrutor:** Anthony Tavares  
**Hora:** 19h30

**Intensidade:** Moderada



**Nº de exercícios:** 47  
**Intervalo de repouso:** Transição de Música

	Música	Exercícios	Transição de Exercício	Musculatura e objetivo da faixa
Parte inicial	"Blue Jeans"	Posição agachamento (Empurrar Elevação e Abdução de braços)	64 tempos	Aquecimento geral
		Afundo lateral + corte oblíquo	Refrão	
		Posição agachamento (Empurrar Elevação e Abdução de braços)	64 tempos	
		Afundo lateral + corte oblíquo	Refrão	
		Afundo com cotovelo no joelho oposto	32x2 tempos	
		Afundo lateral + corte oblíquo	Refrão	
		Posição agachamento (Empurrar Elevação e Abdução de braços)	32 tempos	
"Insónia"		Inspira e expira agachamento	64 tempos	Mobilidade (Quadríceps, Grande Dorsal, Tríceps, Deltóide)
		Tai-chi +remo	64 tempos	
		Inspira e expira agachamento	64 tempos	

	Exercícios + Remo	Tempo	
<b>"Ho Hey"</b> (1XD1XE)	<b>Leg Raises</b>	64 tempos	<b>Equilíbrio.</b>  ABS  (Músculos da zona abdominal)
	<b>Crunch</b>	16 tempos	
	<b>Leg Raises</b>	64 tempos	
	<b>Crunch</b>	16 tempos	
	<b>Speedy ABS</b>	Até ao fim da faixa.	
<b>"I wanna be yours"</b>	Flexão do Tronco	16 tempos	<b>Flexibilidade.</b>  (Quadríceps, isquiotibiais, grande dorsal, músculos da massa comum)
	Elevação perna Direita	32 tempos	
	Perna direita ao Glúteo	16 tempos	
	Ponte a uma mão	16 tempos	
	Flexão do tronco	16 tempos	
	Elevação perna Esquerda	32 tempos	
	Perna esquerda ao Glúteo	16 tempos	
	Ponte a uma mão	16 tempos	
Arco-íris lado <b>esq/diret.</b>	32 tempos		
<b>"Lost stars"</b>	<b>Flexão do Tronco</b>	16 tempos	<b>Retorno a calma.</b>
	<b>Elevação da perna Direita</b>	32 tempos	
	<b>Elevação da Perna Esquerda</b>	32 tempos	
	<b>Extensão Lombar</b>	32 tempos	
	<b>Extensão Lombar +Elevação de pernas</b>	16 tempos	
	<b>Túnel de braço direito</b>	16 tempos	
	<b>Túnel de braço esquerdo</b>	16 tempos	
<b>Rino de cabeça</b>	16 tempos		



# **Anexo VII – Atividades de grupo: Cross training**

 		<b>Plano de Aula</b> <b>Crosstraining 10</b>		
<b>Objetivo:</b> Técnica do <del>Power Clean</del> <b>Tempo total:</b> 1h		<b>Instrutor:</b> Anthony Tavares <b>Hora:</b> 18h00 <b>Nº de exercícios:</b> 6		
<b>Intensidade:</b> Alta				
		Música (nº e duração)	Exercícios	Nº reps /tempos
Aquecimento	“Queda das Barras”	<b>10min</b>	Não deixar a barra do colega do lado cair. Deslocações laterais ao sinal do instrutor	1min de <del>atividade</del> 30s de <del>descanso</del>
Parte Fundamental	Progressões do <del>Thruster</del>		Posição inicial+Agachamento barra a frente	7x3
			<del>Push press</del>	7x3
			<del>Thruster</del>	6x2
WOD	“WOD” Realizar o mais Rápido Possível	<b>12min</b>	<del>Thruster</del> x 20 <del>Overhead Squat</del> x 15 <del>Shoulder Taps</del> x 10 Lado a lado ABS x 20	Muda de <del>exercício</del> a cada min. <del>Sem descanso</del>
Parte Final	Retorno a calma	<b>5min</b>	Exercícios para promover o retorno a calma	—————

# **Anexo VIII – Atividades de grupo: Cycling**



## Plano de Aula

### Cycling 02

Objetivo: Técnica do Power Clean

Tempo total: 1h

Instrutor: Anthony Tavares

Hora: 18h00

Intensidade: Alta

Nº de faixas: 8

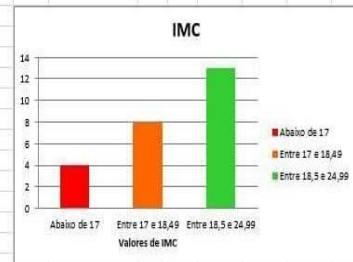
Legenda: Vermelho- Subida Azul- Sprint Preto-Neutro

Nova Baby	Aquecimento
Winner takes it all	8 7 8 9 8
Heart in a cage	8 8 8 9 8 8 8
It's a long way to the top	8 9 8 8 9
Houdini	7 8 7 8
Panic Station	8 9 8 9 10 8 8
Final Countdown	7 8 9 8 9 8 10 8 8
Knights of Cydonia	7 9 9 10 9 7 8
Free Bird	8 9 8 7 8 7 8 5
Toto Africa	Retorno a calma

# **Anexo IX – Atividades de grupo: Futebol**

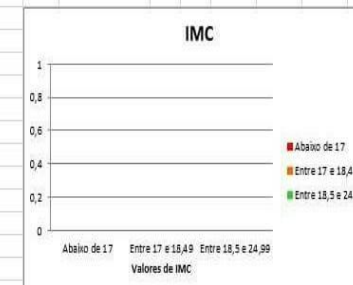
1ª Avaliação (Setembro)																
Posição	Nome	Idade	Data de Nascimento	Altura	Peso	IMC	Flexibilidade			Velocidade		Teste T		Condução de Bola		Toques
							2	D	E	1º T	2º T	1º T	2º T	1º T	2º T	
GR	Luís Tiago	13	08-02-2002	1,74	60,1	19,85	31	30	31	7:03	7:12	10:58	10:53	32:70	33:05	8
GR	Rafael Jorge	13	14-01-2002	1,49	41,1	18,51	29	30	28	7:46	7:31	10:40	10:50	-	-	13
GR	Gonçalo Cruz	13	03-01-2002	1,67	57,2	20,51	20	20	20	8:22	8:04	12:38	12:42	38:30	42:43	25
GR	Henrique Ribeiro	13	20-05-2002	1,67	63,3	24,85	26	29	29	8:28	8:29	11:35	11:30	-	-	-
DD	André Marques	12	19-12-2002	1,56	47,7	19,6	27	29	32	8:48	8:39	12:64	12:51	35:22	34:15	17
DD	Mário Freitas	14	12-07-2001	1,63	48,3	18,16	31	31	32	8:31	8:23	13:28	12:54	37:77	43:05	26
DC	João Fonseca	14	14-04-2001	1,73	63,4	21,18	21	23	21	7:29	8:16	10:01	11:33	-	-	-
	Guilherme Adones	14	12-07-2001	1,73	54,4	18,18	25	26	25	7:46	7:35	12:21	12:11	26:54	34:15	9
DC/MDC	Martin Prata	13	30-06-2002	1,64	54,6	20,3	30	31	30	7:54	8:54	12:11	11:53	31:51	32:49	31
DC/DE	Gabriel Oliveira	14	04-07-2001	1,64	58,3	21,68	14	17	22	8:11	8:59	11:57	11:41	-	-	-
DE/D	Bruno Neves	14	27-07-2001	1,5	44,8	19,91	25	27	28	8:15	7:30	11:24	10:15	37:41	42:09	6
DC/DE	Francisco Marques	14	29-08-2001	1,61	57,7	22,26	25	31	31	7:17	8:01	12:48	12:37	-	-	-
MDC	Hamse Dos Bdkh	14	11-03-2001	1,7	49,3	17,06	35	35	39	8:24	7:13	12:27	11:71	38:39	28:30	46
MC	João Correia	13	11-09-2002	1,68	60,2	21,33	5	7	8	8:64	8:27	12:62	12:20	33:50	34:80	53
MC/DE	Diogo Santos	13	10-05-2002	1,62	47,1	17,95	21	24	24	6:83	8:02	9:38	10:21	38:15	37:26	14
MC	João Casanova	11	30-12-2003	1,49	33,9	15,71	20	30	30	8:57	8:42	12:78	13:02	32:26	37:77	48
MD/DE	Miguel Carvalho	12	07-11-2002	1,65	48,4	17,18	10	17	17	8:30	7:39	11:65	11:30	44:03	41:07	12
MD/DE	Vasco Lima	14	24-07-2001	1,61	44,8	17,28	16	21	21	8:55	8:03	13:32	12:45	44:39	47:11	25
DE/MD/DE	Simão Guerra	11	13-11-2003	1,62	48,1	18,33	24	25	28	8:58	7:29	10:75	10:51	39:29	35:40	31
MD/DE	Tiago Silva	12	20-12-2002	1,59	40,5	16,14	14	20	19	8:35	8:62	12:20	12:35	35:50	31:20	31
PL	Rui Ribeiro	14	23-06-2001	1,68	57,2	20,27	17	15	21	7:50	8:15	10:43	10:65	-	-	-
MC/DE	Ricardo Taveiro	13	11-01-2002	1,65	43,6	16,41	9	14	15	8:25	7:07	10:33	10:54	-	-	-
PL	Cristiano Andrade	13	02-06-2002	1,64	61,6	22,3	20	23	25	7:83	7:50	11:70	11:55	31:36	41:70	50
PL	João Feneira	14	13-01-2001	1,69	51,8	18,14	8	10	10	8:43	8:31	10:71	12:74	36:13	35:40	11
PL	Kevin Gonçalves	13	19-08-2002	1,67	46,5	16,17	3	5	3	8:36	8:64	13:78	12:36	33:36	40:39	15
	Abaixo de 17	Muito abaixo do peso														
	Entre 17 e 18,49	Abaixo do Peso														



Abaixo de 17	4
Entre 17 e 18,49	8
Entre 18,5 e 24,99	13



2ª Avaliação (Dezembro)																
Posição	Nome	Idade	Data de Nascimento	Altura	Peso	IMC	Flexibilidade			Velocidade		Teste T		Condução de Bola		Toques
							2	D	E	1º T	2º T	1º T	2º T	1º T	2º T	
GR	Luís Tiago	13	08-02-2002	1,74	60,1					7:61	7:50	10:71	10:83			0
GR	Rafael Jorge	13	14-01-2002	1,49	41,1											0
GR	Gonçalo Cruz	14	03-01-2002	1,67	57,2											0
GR	Henrique Ribeiro	13	20-05-2002	1,67	63,3											0
DD	André Marques	13	19-12-2002	1,56	47,7							11:39	11:32			0
DD	Mário Freitas	14	12-07-2001	1,63	48,3					8:25	8:22	11:61	11:30			0
DC	João Fonseca	14	14-04-2001	1,73	63,4					8:30	7:20	10:02	10:39			0
DC	Guilherme Adones	14	12-07-2001	1,73	54,4					7:33	7:33	11:08	10:86			0
DC/MDC	Martin Prata	13	30-06-2002	1,64	54,6											0
DC/DE	Gabriel Oliveira	14	04-07-2001	1,64	58,3					8:35	8:03	10:58	11:01			0
DE/D	Bruno Neves	14	27-07-2001	1,5	44,8											0
DC/DE	Francisco Marques	14	29-08-2001	1,61	57,7											0
MDC	Hamse Dos Bdkh	14	11-03-2001	1,7	49,3					8:33	8:60	9:31	10:09			0
MC	João Correia	13	11-09-2002	1,68	60,2					8:67	8:26	11:52	11:52			0
MC/DE	Diogo Santos	13	10-05-2002	1,62	47,1											0
MC	João Casanova	12	30-12-2003	1,49	33,9					8:65	8:57	11:39	11:59			0
MD/DE	Miguel Carvalho	13	07-11-2002	1,65	48,4					7:85	7:31	10:34	11:67			0
MD/DE	Vasco Lima	14	24-07-2001	1,61	44,8											0
DE/MD/DE	Simão Guerra	12	13-11-2003	1,62	48,1											0
MD/DE	Tiago Silva	13	20-12-2002	1,59	40,9					8:33	7:32	11:16	11:41			0
PL	Rui Ribeiro	14	23-06-2001	1,68	57,2											0
MC/DE	Ricardo Taveiro	13	11-01-2002	1,65	43,6											0
PL	Cristiano Andrade	13	02-06-2002	1,64	61,6					7:57	7:43	10:39	10:59			0
PL	João Feneira	14	13-01-2001	1,69	51,8					8:10	8:35	11:27	11:60			0
PL	Kevin Gonçalves	13	19-08-2002	1,67	46,5					8:40	8:32	11:27	11:50			0
	Abaixo de 17	Muito abaixo do peso														
	Entre 17 e 18,49	Abaixo do Peso														

Abaixo de 17	0
Entre 17 e 18,49	0
Entre 18,5 e 24,99	0



 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Polytechnic of Guarda</small>				<b>Sessão de Treino</b> <b>Guarda Unida</b>	
<b>Objetivo:</b> Melhorar a velocidade, força explosiva e coordenação motora. <b>Tempo total:</b> 20min			<b>Instrutor:</b> Anthony Tavares <b>Hora:</b> 19h30 <b>Nº de exercícios:</b> 6		
<b>Intensidade:</b> Intenso					
Circuito/ Exercício	Execução	Músculos Envolvidos	Duração		
	<p>Neste circuito de velocidade, força explosiva e coordenação motora o <del>objectivo</del> consistia em dividir a equipa em dois grupos.</p> <p>Os jogadores do lado direito executavam saltos a pés juntos o mais alto possível dirigiam-se ao cone enquanto que um elemento da equipa técnica passava a porta para perto da linha final para o jogador cruzar para o centro da pequena área.</p> <p>Os jogadores do lado esquerdo realizavam saltos alternados a cada cone e um <u>sprint</u> em direção aos cones na linha da grande área e finalizam após o passe do colega que tinha feito o cruzamento.</p> <p>Quem executava o exercício do lado direito ia para o lado esquerdo e vice-versa.</p>	<u>Quadríceps</u> <u>Isquiotibiais</u> <u>Gastrocnêmio</u> <u>Glúteos</u> <u>ABS</u>	20min		

# **Anexo X – Atividades de grupo: HIIT**



**Objetivo:** Gasto energético, condicionamento cardiorespiratório  
**Tempo total:** 45min

**Instrutor:** Anthony Tavares  
**Hora:** 18h00

**Organização da carga:**  
**Intensidade:** Elevada

**Nº de exercícios:** 17  
**Intervalo de repouso:** 30s/1min

		Música (nº e duração)	Exercícios	Nº reps /tempos
Aquecimen	3 séries (1ª moderada 2ª moderada 3ª moderada) sem descanso!	4min	Rope	30s
			Rope beels	30s
			Rope ss	30s
			Jumping Jacks	30s
			Knee Pulls High	30s
Fundamental	Exercícios de 1min com 30s de descanso entre cada.		Upper cut (1x1, 2x2, 4x4, 8x8)	1min
			Power Strike (1x1, 2x2, 4x4, 8x8)	1min
			8 jabs/8 power jumps	1min
			Football Drills	1min
			Tricep pulses	1min
			4tackle side to side	1min
			Offensive line elbow	1min
			3 point shot-run	1min
			Guard drills	1min
			ABS (.60 Inches Flutter kicks Scissors)	1min
Relaxa		3min	Alongamentos	

# **Anexo XI – Projeto de estágio “SkillGames”**

# Projeto de organização

 **SKILL GAMES**



16 Maio-10 Junho



Inscrições até 13 de Maio no IPGYM



# **Anexo XII – Atas**

## Instituto Politécnico da Guarda

## Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

## Licenciatura em Desporto

-----Ata número dois-----

----- Aos trinta dias do mês de setembro, do ano de dois mil e quinze, pelas quinze horas, decorreu no Instituto Politécnico da Guarda, mais precisamente na sala de musculação, uma reunião de estágio, contando com todos os presentes (uma tutora de estágio e os sete estagiários), com a seguinte ordem do trabalho:-----

----- Ponto um: Horários das aulas dadas na piscina do IPG.-----

----- Ponto dois: Marcação das avaliações antropométricas.-----

----- Pontos três: Outros assuntos.-----

----- Relativamente ao ponto um, os estagiários Pedro Rodrigues e Cristiana Francisco tiveram como tarefa descobrirem, indo ao gabinete de desporto, os horários das aulas dadas na piscina, para que depois de eles terem os horários definidos, os outros estagiários poderiam fazer o horário final.-----

----- Quanto ao ponto dois, foram definidos os horários para as marcações de avaliações antropométricas. Ficou decidido que as avaliações ficavam para os seguintes horários (quartas-feiras das catorze horas às dezassete horas, quintas-feiras das nove horas ao meio dia e meia, sextas-feiras das nove horas ao meio dia e meia).-----

----- No terceiro e último ponto, foi falado acerca dos cartões eletrónicos para as presenças do ginásio. Também foi-nos comunicado sobre algumas regras que tinham que ser respeitadas dentro da sala de musculação e de *fitness* em relação aos clientes, tais como, o uso obrigatório das toalhas para higiene pessoal e social, também sobre como os clientes deveriam preencher a folha de inscrição e falamos sobre a nova folha de plano de treino.-----

----- Nada mais para tratar, deu-se por finalizada a reunião da qual se lavrou a presente ata que depois de lida e aprovada será assinada.-----

Assinaturas

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Licenciatura em Desporto

-----Ata número 3-----  
-----Ao sétimo dia do mês de Outubro, do ano de dois mil e quinze, pelas quinze horas, decorreu no Instituto Politécnico da Guarda, na sala de exercício, uma reunião de grupo de estágio, contando com todos os presentes (uma tutora de estágio e os oito estagiários), com a seguinte ordem de trabalhos:-----  
-----Ponto um: T-shirts de estágio do IPGym.-----  
-----Ponto dois: Horários e dia de folga de cada estagiário-----  
-----Ponto três: Fichas de avaliação e prescrição-----  
-----Ponto quatro: Avaliações Físicas-----  
-----Ponto cinco: Acompanhamento do treino dos idosos as quintas-feiras de manhã juntamente com a professora Alexandra-----  
-----Relativamente ao ponto um, ficou decidido como seriam as t-shirts dos estagiários do IPGym e que iriam ser feitas o mais rapidamente possível.-----  
-----Quanto ao segundo ponto ficou decidido a tutora Natalina Casanova e a estagiária Ana Simão definirem os horários fixos de cada estagiário para a sala de exercício e aulas de grupo, assim como os dias de folga de cada um. Ficou também esclarecido que é obrigatório cada estagiário realizar no mínimo doze e meia horas e trinta minutos semanais,-----  
-----O terceiro ponto abordou os assuntos relativos as fichas de avaliações e prescrição em que foram vistas ao pormenor para mais tarde serem aplicadas aos clientes do IPGym .-----  
-----No quarto ponto decidiu-se que as avaliações físicas poderiam ser realizadas as quartas-feiras das catorze horas até as dezassete horas, quintas-feiras das nove horas até ao meio-dia e meio e sextas-feiras das nove horas até ao meio-dia e meio.-----  
-----O quinto e último ponto relacionou-se com o acompanhamento de idosos de quinta-feira de manhã juntamente com a professora Alexandra, em que cada estagiário deve obrigatoriamente experienciar.-----  
----- Outros assuntos de discussão rápida foi a criação de números para cada máquina na sala de exercício (ao total 30) e a criação de mais quatro rotinas de treino de iniciantes-----

Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que, depois de lida e aprovada será assinada.-----  
-----

Assinaturas

---

(A Coordenadora)

---

(O Secretário)



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

-----Ata número quatro-----

----- Aos catorze dias do mês de outubro do ano de dois mil e quinze, pelas quinze horas, decorreu no Instituto Politécnico da Guarda, uma reunião do grupo de estágio, contando com todos os presentes (duas tutoras e os oito estagiários), com a seguinte ordem de trabalhos:-----

----- Ponto um: Leitura da Ata número três.-----

----- Ponto dois: Distribuição do horário e definição de tarefas pelos estagiários. -----

----- Ponto três: Outros assuntos.-----

----- Relativamente ao ponto um, as tutoras conjuntamente com os estagiários começaram por ler a ata número três, analisando-a ponto a ponto, corrigindo todos os erros que estavam presentes na mesma.-----

----- No segundo ponto, as tutoras responsabilizaram-se por distribuir as horas necessárias à realização do estágio de cada um, tanto nas aulas de grupo como na sala de exercício, definindo as tarefas que cada um terá que realizar nas aulas de grupo. Decidiu-se que irão existir três turnos de estágio (turno um – das nove horas às treze horas, turno dois – das catorze horas às dezassete horas e turno três – das dezassete horas às vinte horas e trinta minutos). Cada estagiário terá que realizar pelos menos cinco turnos por semana.-----

----- No terceiro e último ponto, as tutoras quiseram clarificar o que cada estagiário tem feito durante o seu tempo de estágio, bem como o que tem corrido bem e menos bem tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo e para finalizar, realizou-se a distribuição de tutoras para cada estagiário, ficando decidido que as raparigas estagiárias teriam a Professora Bernardete Jorge como tutora e os rapazes teriam a Professora Natalina Casanova como tutora.-----

----- Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que, depois de lida e aprovada, vai ser assinada nos termos da lei.-----

Secretário:

Assinaturas:





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

-----Ata número cinco-----

----- Ao vigésimo quinto dia do mês de novembro do ano de dois mil e quinze, pelas três horas, decorreu no Instituto Politécnica da Guarda, uma reunião do grupo de estágio, contando com todos os presentes, com a seguinte ordem de trabalhos: -----

----- Ponto um: Informações. -----

----- Ponto dois: Análise da situação de cada um dos estagiários. -----

----- Ponto três: Horário. -----

----- Ponto quatro: Planos de atividades. -----

----- Relativamente ao ponto um, foi-nos dadas a conhecer algumas informações importantes para o estágio. -----

----- Quanto ao ponto dois, cada estagiário refletiu sobre o seu desempenho na sala de musculação e na sala de grupo, os estudos caso que cada um já tem, as observações que cada um já fez tanto na sala de musculação como na sala de grupo, por fim a professora referiu alguns aspetos que cada um deve refletir. -----

----- Quanto ao ponto três, alguns estagiários pediram para que fossem feitas algumas alterações nos horários. -----

----- Quanto ao ponto quatro foi dado a conhecer as atividades já pensadas para colocar em prática no IPGym, como as tortulias desportivas, o cross games, convenção de fitness, entre outras. -----

----- Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que, depois de lida e aprovada, vai ser assinada nos termos da lei. -----

O Secretário:

Assinaturas:

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

-----Ata número seis-----

----- Ao décimo quarto dia do mês de janeiro do ano de dois mil e dezasseis, pelas dez horas, decorreu no Instituto Politécnica da Guarda, uma reunião do grupo de estágio, contando com todos os presentes, com a seguinte ordem de trabalhos: -----

----- Ponto um: Informações. -----

----- Ponto dois: Planificação de atividades de promoção-----

----- Ponto três: Aulas de grupo, Sala de exercício. -----

----- Ponto quatro: Outros assuntos.

----- Relativamente ao ponto um, foi-nos dadas a conhecer algumas informações importantes para o estágio. -----

----- Quanto ao ponto dois, foram abordadas varias ideias de projetos para dinamizar a instituição, porém não foi definida qualquer atividade de promoção. -----

----- Quanto ao ponto três, foi dado a conhecer as principais dificuldades e propostas de melhoramento nas aulas de grupo e na sala de exercício.-----

----- Quanto ao ponto quatro, foram abordados temas respetivos ao horário, porém sem nenhuma alteração. -----

----- Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que, depois de lida e aprovada, vai ser assinada nos termos da lei. -----

O Secretário:

Assinaturas:

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

-----Ata número 2-----

-----Ao sétimo dia do mês de Outubro, do ano de dois mil e quinze, pelas nove horas, decorreu no Instituto Politécnico da Guarda, uma reunião de grupo de estágio contando com todos os presentes (o coordenador de estágio e os 5 estagiários), com a seguinte ordem de trabalhos:-----

-----Ponto um: Apresentação do Plano individual de estágio.-----

-----Ponto dois: Caracterização do Plano individual de estágio-----

-----Ponto três: Preenchimento do plano-----

-----O ponto um diz respeito a apresentação de dia trinta do plano individual de estágio, bem como poderia ser a caracterização deste.-----

-----O segundo ponto esta ligado a caracterização do plano individual de estágio, em que é necessário fazer uma contextualização do IPGym e da Guarda a nível de actividade física, um pouco a região e a nível de ginásio na cidade. Caracterização específica do local de estágio no que toca a instalações, membros e recursos materiais. Evidenciar os nossos objectivos gerais e específicos.-----

-----Terceiro e último ponto foi realizar o preenchimento do plano, menos os objectivos para a próxima semana.-----

Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que, depois de lida e aprovada será assinada.-----

Assinaturas

---

(Natalina Casanova)

---

(O Secretário)