



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Sofia Massano Pinto

janeiro | 2014



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

Ana Sofia Massano Pinto

Janeiro, 2014



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

Estágio realizado no ginásio BodyFitness



Relatório de Estágio com vista à aprovação, realizado pela discente Ana Sofia Massano Pinto, no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do 3º Ano da Licenciatura em Desporto.

Orientador da ESECD: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador na Instituição: Dr.^a Sara Cubal Pires

Ficha de Identificação

Aluna Estagiária: Ana Sofia Massano Pinto

Número do aluno: 5007260

Local de Estágio

Instituição: Ginásio BodyFitness

Endereço: Bairro Santa Apolónia - Edifício Santiago (Eiras)

Telefone: 239430645

Orientador na Instituição: Dr.^a Sara Cubal Pires

Data de Início: 04-10-2012

Data de finalização: 12-02-2013

Orientador ESECD: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Agradecimentos

Com o terminar de mais uma etapa da minha vida e da minha formação académica não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas por perto que me ajudaram a realizar este estágio curricular e que sempre me apoiaram ao longo da minha formação.

Deste modo, gostaria de agradecer à Professora Sara Pires, Mário Pinto, Marta Anselmo, Bruno Pratas, Hermínio Rasteiro e Ana Lisboa por terem aceiteado o desafio de me instruir para uma situação profissional futura, bem como se mostrarem prestáveis e atenciosos comigo.

À Professora Doutora Carolina Vila Chã, pela supervisão deste trabalho, interesse e apoio, colaboração no decorrer das sessões, troca de impressões acerca do estágio, ajuda prestada para ultrapassar as dificuldades que me surgiram ao longo do trabalho.

A todos os elementos que frequentam e fazem parte do ginásio, pelo seu companheirismo e apoio, pois foi com quem tive mais contacto e foram estes que me forneceram parte da informação como trabalhar nesta área.

Aos clientes, porque sem os quais este trabalho não seria possível.

A todos os professores da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) que participaram na minha formação e pela amizade, ajuda e incentivo.

Há minha mãe e irmã, por tudo aquilo que sou hoje, pelo amor e compreensão demonstrada ao longo da vida.

A todos os meus amigos e companheiros de curso, em especial Maria Choon, Rui Pereira, companheiros de aventuras e desventuras, pela amizade e fundamentalmente apoio e por todos os inesquecíveis momentos que partilhamos juntos.

Ao meu namorado, Fábio Tavares, pela ajuda e incentivo demonstrado ao longo deste ano e por ter estado sempre presente nos bons e maus momentos.

E ainda a todos aqueles que apesar de não mencionados, contribuíram, de alguma forma, para a sua realização.

Lista de Abreviaturas

ACSM – *American College of Sports Medicine*

AWF - *Akademia Wychowania Fizycznego*

ESECD - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

PT – Treino Personalizado

TR – Treino de Resistência

UC – Unidade Curricular

Resumo

O presente relatório é resultado do estágio curricular realizado na entidade Ginásio BodyFitness (1º Semestre) e na *Akademia Wychowania Fizycznego (AWF)* (2º Semestre).

O trabalho desenvolvido durante o estágio no Ginásio BodyFitness foi observação, aquisição e aplicação de novos conhecimentos e metodologias aplicadas pela entidade recetora (tais como correções de posturas, exemplificação dos exercícios e planificação).

Na AWF realizei unidades curriculares (UC) de aplicação prática sobre questões do planeamento e prescrição do exercício. Para tal frequentei três UC: *Theory of Physical Education* (Teoria da Educação Física), *Physical Education Methodology* (Metodologia da Educação Física) e *Corrective Swimming* (Natação Corretiva).

Este é uma mais-valia porque coloca na prática tudo o que aprendemos ao longo da licenciatura. Por outro lado, dá-nos oportunidade de termos contacto com o mundo laboral e aprimorar as técnicas necessárias para a futura profissão.

Palavra-chave: Prescrição de exercícios, Aptidão Física, Treino de Resistência, Treino Aeróbio

Sumário

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos.....	IV
Lista de Abreviaturas	V
Resumo.....	VI
Introdução	11
1º Parte do Estágio	13
1. Contextualização do Local de Estágio	13
1.1. Caracterização Geográfica	13
1.2. Caracterização da instituição.....	15
1.2.1. Local.....	15
1.3. Recursos Humanos	17
1.4. Recursos Materiais	18
1.5. Atividades desenvolvidas no Ginásio	20
1.5.1. Aulas de Grupo.....	20
1.5.2. <i>Personal Trainer</i> - Treino Personalizado	23
1.6. População Alvo	23
1.7. Avaliações Físicas	24
1.7.1. Orientação inicial	24
1.7.2. Reprogramação do treino	25
2. Revisão Bibliográfica.....	26
2.1. Treino e Aperfeiçoamento da resistência	26
2.1.1. Treino da resistência Aeróbia.....	28
2.2. Prescrição do Exercício.....	29
3. Atividades de Estágio.....	33
3.1. Objetivos	33
3.2. Objetivos Gerais.....	33
3.3. Objetivos Específicos.....	34
3.4. Horário	34
3.5. Planeamento – Fases do Estágio (Ver Anexo I).....	35
3.6. Atividades Desenvolvidas no Estágio (Ver Anexo II)	35
4. Reflexão Final	40
4.1. Articulação dos conhecimentos teóricos com a prática.....	40

4.2. Reflexão das Atividades Desenvolvidas	41
2º Parte do Estágio	45
1. Caracterização de Katowice e <i>Akademia Wychowania Fizycznego</i> (AWF).....	45
2. Atividades Desenvolvidas	46
3. Reflexão Crítica	48
5. Conclusão.....	50
6. Bibliografia	52
7. Anexos.....	55
Anexo I.....	56
Anexo II	57
Anexo IV	60
Anexo V	61
Anexo VI.....	64
Anexo VII.....	66

Índice de Imagens

Imagem 1 - Concelho de Coimbra	13
Imagem 2 - Planta do Ginásio (Fonte: Sofia Pinto)	15
Imagem 3 - Sistema de Identificação do Cliente BodyFitness (Fonte: Sofia Pinto)	16
Imagem 4 - Balneário – Ginásio BodyFitness (Fonte: Sofia Pinto).....	16
Imagem 5 - Primeiros Socorros BodyFitness (Fonte: Sofia Pinto)	17
Imagem 6 - Corpo Técnico BodyFitness (Mário Pinto; Sara Pires; Marta Anselmo; Herminio Rasteiro; Bruno Pratas; Ana Lisboa).....	18
Imagem 7 - Instalações BodyFitness (Sala de musculação e Cardiofitness) (Fonte: Sofia Pinto)	18
Imagem 8 - Instalações BodyFitness (Sala de Aula de Grupo; Kids1; Cycling) (Fonte: Sofia Pinto).....	18
Imagem 9 - Instalações BodyFitness (Zona livre) (Fonte: Sofia Pinto).....	19
Imagem 10 - Mapa de Aulas Ginásio BodyFitness (2012/2013)	20
Imagem 11 - Open Day 8 Dezembro (Fonte: Joel Batista)	37
Imagem 12 - Poster Open Day 8 Dezembro (Fonte: Facebook:Bodyfitness)	37
Imagem 13 - Poster "Festa de Carnaval" 12 Fevereiro (Fonte: Facebook:Bodyfitness).....	38
Imagem 14 - Festa de Carnaval (Fonte: Ivone Bastos)	39
Imagem 15- Símbolo da AWF	45

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Materiais do Ginásio BodyFitness	19
Tabela 2 - A frequência de contrações cardíacas que corresponde ao limiar anaeróbio pode variar consoante as reações individuais do organismo do atleta e da etapa de preparação.	29
Tabela 3 - Quadro de Fases, Objetivos e Recomendações principais do Treino (adaptado Rui Garganta, (2000))	32

Introdução

O presente relatório foi resultado do estágio curricular no Ginásio BodyFitness situado em Coimbra e na Akademia Wychowania Fizycznego situado em Katowice.

A realização da primeira parte do Estágio contou com a supervisão da Professora Sara Pires por parte da entidade acolhedora e da Professora Doutora Carolina Vila Chã, como orientadora da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) situada no Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O objetivo essencial deste estágio curricular foi estabelecer contato com o meio laboral, de forma a possibilitar a aprendizagem prática das funções profissionais inerentes à instituição em questão e ter possibilidade de consolidar conhecimentos adquiridos academicamente. Para isso foi elaborado um plano de estágio (Ver anexo I) regulamento fornecido pelo GESP (modelo GESP.004) e posteriormente entregue a este.

Deste modo, optei pela área do treino em sala de exercício visto não possuir grandes conhecimentos e sentir que precisava de aumentar as minhas competências nesta área. Senti necessidade em compreender as aplicações dos diferentes exercícios da sala de exercício, consolidar os conhecimentos relativamente À manipulação das variáveis da sessão de treino e periodização.

Em relação à escolha do local de estágio foi relativamente fácil dado que me informei sobre os ginásios da zona de Coimbra e atividades que desenvolviam ao longo do ano. Sendo o Ginásio BodyFitness um dos ginásios de referência. Por outro lado, este ginásio reúne boas condições de trabalho, localiza-se na minha área de residência, sendo um potencial empregador.

A segunda parte do estágio foi realizado na polónia, mais propriamente em Katowice na Akademia Wychowania Fizycznego Para tal frequentei três unidades curriculares: *Theory of Physical Education* (Teoria da Educação Física), *Physical Education Methodology* (Metodologia da Educação Física) e *Corrective Swimming* (Natação Corretiva) para corresponder à segunda parte do estágio.

Escolhi esta Instituição porque questioneei a anteriores alunos que tinham realizado a mobilidade de Erasmus se a instituição era relativamente boa, com boas condições,

como era a cultura, língua quais as unidades curriculares que possuíam, entre outros fatores e todas as respostas foram positivas. Por outro lado, para melhorar o meu inglês e conseguir colocar noutra língua os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos de licenciatura.

O presente relatório encontra-se dividido em três partes.

A primeira parte diz respeito à caracterização da instituição acolhedora do estágio onde se apresentam as principais áreas de atuação e o seu funcionamento.

Na segunda parte faço uma constatação temática onde são abordadas questões relacionadas com o Prescrição do treino, metodologias a aplicar, treino de resistência, treino aeróbio.

A Terceira é constituída pela descrição pormenorizada dos objetivos, atividades e reflexões associadas que foram realizadas durante o estágio.

A metodologia utilizada para a execução do presente relatório de estágio baseou-se na recolha e tratamento de literatura relativa ao tema e no uso de informação recolhida durante o estágio que se mostrou fulcral

1º Parte do Estágio

1. Contextualização do Local de Estágio

1.1. Caracterização Geográfica

Início com uma breve caracterização da zona de Estágio, mais precisamente, a cidade de Coimbra.

Segundo o site Portugal veraki e da Camara Municipal de Coimbra, o distrito de Coimbra está localizado na região da Beira Litoral e apresenta, aproximadamente, a configuração de um retângulo, numa área de 3.974,9 km², distribuída por dezassete concelhos.

Assim, este engloba na sua área administrativa trinta e uma freguesias, a cidade de Coimbra, as vilas de Ceira, S. João do Campo e Souselas.

Esta faz fronteira a Norte com os concelhos de Cantanhede e Mealhada; a Este, com Penacova, Vila Nova de Poiares e Miranda do Corvo; a Sul, com Condeixa-a-Nova; e a Oeste com Montemor-o-Velho (visualizar imagem 1).



Imagem 1 - Concelho de Coimbra ¹

1

Fonte: https://www.google.pt/search?q=coimbra&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=4Q_LUrGbIYWN7AartIDACA&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1366&bih=599#q=coimbra+distrito&tbn=isch&facrc=_&imgdii=_&imgrc=yoWI-kak1mnTsM%3A%3BiJwyBdmbffgf-M%3Bhttp%253A%2

O rio Mondego atravessa o concelho, em sentido Nascente-Poente e tem como principais afluentes na margem esquerda: o Rio Ceira, o rio Dueça e a Ribeira de Antanol; na margem direita, os principais afluentes são o rio Botão, a ribeira de Souselas, a ribeira de Eiras e a ribeira de Ançã.

A importância turística deste distrito advém da sua situação geográfica que lhe proporciona praias (Figueira da Foz e Mira), termas (Amieira, Arrifana, Bicanho, Caldas de S. Geraldo, Caldas de S. Paulo, Caldas de Várzea Negra e Fonte do Brulho em Verride); paisagem alpestre visitável, de grandes tradições (Serra de S. Pedro de Açor, Arganil, Calcorinho, Lousã, etc...).

Advém-lhe ainda da sua história, documentada em monumentos de todas as épocas de significado nacional, grande parte deles no concelho de Coimbra: o Arco e Porta de Almedina, os Arcos do Jardim; o Convento de Santa Clara-a-Nova, o Convento de Santa Maria de Celas, o Convento de S. Francisco; o Mosteiro de Celas, o Mosteiro de Lorvão, o Mosteiro de Santa Clara-a-Velha; as Igrejas de Santa Cruz, de Santa Justa, de Santo António dos Olivais, de S. Bartolomeu, de S. Salvador e de S. Tiago; a Sé Nova e a Sé Velha, a Quinta das Lágrimas, o Aqueduto de S. Sebastião.

Por último, são também de destacar: o Museu Machado de Castro; o Museu Nacional da Ciência e da Técnica, o Museu Monográfico de Conímbriga (Universidade de Coimbra); todos classificados como Património da Humanidade; a Anta do Pinheiro dos Abraços e a Ponte Romana de Bobadela, em Oliveira do Hospital, classificados como Imóveis de Interesse Público.

1.2. Caracterização da instituição

Nesta parte irei caracterizar o local de estágio, para tal vou abordar os seguintes subtemas: local, recursos humanos, recursos materiais, atividades desenvolvidas, população alvo e avaliações físicas.

1.2.1. Local

O Ginásio BodyFitness foi fundado no dia 23 Março de 2003 e situa-se em Eiras no Edifício Santiago, mais propriamente junto ao Retail Park de Eiras.

É composto por um único piso onde tem disposto todos os equipamentos necessários para a prática do exercício físico. Possui salas com equipamentos cardiovasculares, de musculação, aulas de grupo bem como trabalho de Treino Personalizado.

Como a planta abaixo indica (imagem 2), este ginásio integra salas destinadas à prática de atividades físicas e desportivas com as respetivas instalações de apoio, bem como um mini Salão de Estética e Beleza (cabeleiro).

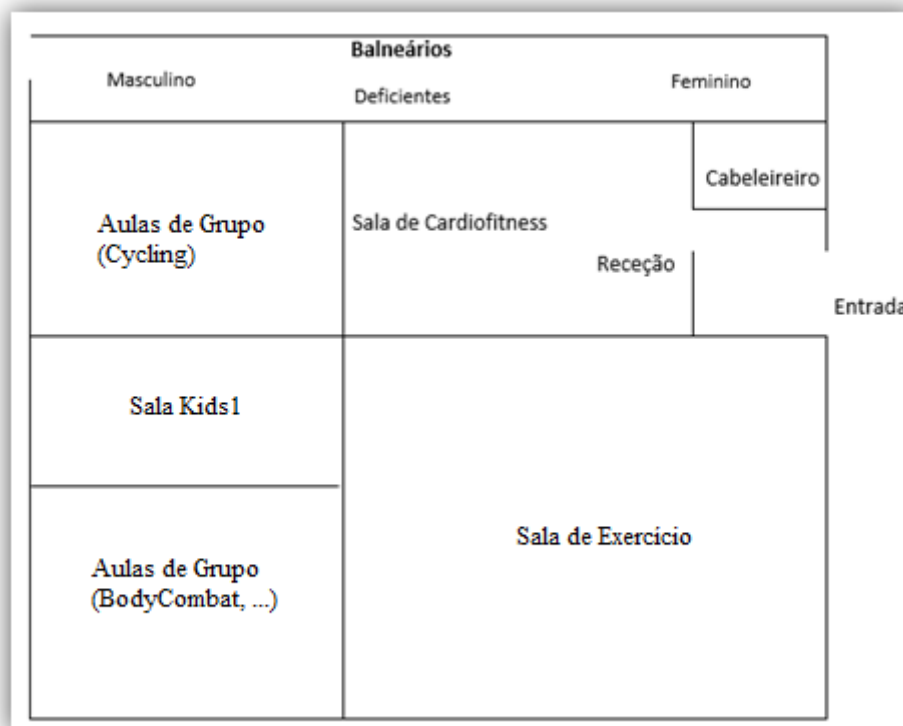


Imagem 2 - Planta do Ginásio (Fonte: Sofia Pinto)

Esta instituição possui um sistema informático que é utilizado para saber quem frequenta o ginásio e quantas vezes o frequenta (Imagem 3). Deste modo, consegue-se aceder aos dados do cliente, sendo estes submetidos no ato da inscrição. Cada cliente possui um cartão que contém a sua identidade, conseguindo-se visualizar a frequência que este vai ao ginásio entre outras situações.



Imagem 3 - Sistema de Identificação do Cliente BodyFitness (Fonte: Sofia Pinto)

Os Balneários, Femininos e Masculinos, são constituídos por bancos, cabides, casas de banho e um sistema de banho com respetivos tapetes de segurança. É importante mencionar que possuem uma casa de banho para pessoas portadoras de deficiência motora, visto não haver nenhum cliente portador deste problema esta é usada como uma espécie de sala de arrumação do material dos funcionários bem como serve para guardar documentos importantes relativamente à instituição (Imagem4).



Imagem 4 - Balneário – Ginásio BodyFitness (Fonte: Sofia Pinto)

Os valores dos clientes ficam na receção em compartimentos específicos onde lhes é atribuído uma mola com um número. Visto o ginásio possuir um local para guardar os valores dos clientes, este não se responsabiliza por perda de qualquer valor deixado pelos participantes nos balneários.

Junto à sala de musculação e cardiofitness possui um armário com caixa dos primeiros socorros para eventuais incidentes (Imagem 5).



Imagem 5 - Primeiros Socorros BodyFitness (Fonte: Sofia Pinto)

Estas instalações são destinadas à prática individual ou coletiva, com regime supervisionado ou livre e tem como o objetivo a manutenção e desenvolvimento das aptidões físicas, saúde e qualidade de vida do cliente da instituição.

1.3. Recursos Humanos

i) Director(a) Técnico(a)

- Mário Pinto
- Sara Pires

ii) Instrutor (sala de exercício)

- Marta Anselmo
- Herminio Rasteiro
- Bruno Pratas
- Mário Pinto
- Sara Pires

iii) Personal Trainer

- Mário Pinto
- Marta Anselmo

iv) Aulas de Grupo

Cycling – Mário Pinto; Marta Anselmo; Herminio Rasteiro

BodyCombat – Mário Pinto; Ana Lisboa, Sara Pires

BodyPump – Mário Pinto; Marta Anselmo

BodyBalance e Pilates – Ana Lisboa

Zumba e Kids1 – Sara Pires

ABS; FitForma e Local Fit – Marta Anselmo



Imagem 6 - Corpo Técnico BodyFitness (Mário Pinto; Sara Pires; Marta Anselmo; Herminio Rasteiro; Bruno Pratas; Ana Lisboa)

1.4. Recursos Materiais

Este Ginásio dispõe de excelentes condições à prática de exercício físico.

O Ginásio e as respetivas salas encontram-se bem equipados, com grande variedade de material e com um grande nível de organização.

Este é composto por 1 sala de exercício e Cardiofitness e 3 salas para as diferentes modalidades referentes às aulas de grupo (Imagem 7 e 8).



Imagem 7 - Instalações BodyFitness (Sala de musculação e Cardiofitness) (Fonte: Sofia Pinto)



Imagem 8 - Instalações BodyFitness (Sala de Aula de Grupo; Kids1; Cycling) (Fonte: Sofia Pinto)

Junto à sala de Kids1 e de Cycling tem uma pequena área onde os clientes executam os abdominais e podem usufruir da máquina vibratória (vibra-play) (Imagem 9).



Imagem 9 - Instalações BodyFitness (Zona livre) (Fonte: Sofia Pinto)

A sala de cardiofitness e sala de exercício são compostas por diversas máquinas, mencionadas no quadro a baixo:

Multi-funções (1)	Máquina flexão de pernas (1)	Banco Scott (1)
Prensa (1)	Máquina para Quadríceps (1)	Press Militar (1)
Prensa Inclinada (1)	Elíptica (1)	Butterfly (1)
Passadeira (5)	Máquina para gêmeos (1)	Prensa de peito sentada (1)
Banco Supino (3)	Bancos de abdominais (1)	Adução abdução pernas (1)
Multifunções de discos (1)	Banca de pesos livre (12 Pares 2.5 até 30 kg)	Máquina abdução pernas (1)
Multifunções (1)	Bola suíça (2)	Aparelho para abdominais (3)
Bicicletas e Spinning (26)	Máquina vibratória (Vibra-play) (2)	TRX (1)

Tabela 1 - Materiais do Ginásio BodyFitness

Na sala de aulas de grupo tem:

- barras, pesos livres (diferentes kg), halteres (diferentes kg), steps, colchões, caneleiras (diferentes kg) e elásticos, todos com nível de organização e de fácil acesso.

1.5. Atividades desenvolvidas no Ginásio

1.5.1. Aulas de Grupo

Com a observação e participação nas aulas de grupo pude visualizar que estas são frequentadas mais pelo sexo feminino, por outro lado, o sexo masculino costumam participar mas em pequena percentagem nas aulas de Cycling, BodyPump, BodyCombat e Pilates.

Por outro lado, as pessoas mais idosas normalmente frequentam só a parte de cardiofitness e sala de exercício exceto raro exceções de idosos mais ativos e que se atrevem a experimentar as aulas de grupo. É de referir que esta população frequenta mais o ginásio de manhã pois é o horário mais calmo. Segundo alguns praticantes, referem que frequentam o ginásio porque gostam e se sentem mais ativos conseguindo movimentar-se melhor entre outros motivos. Por outro lado, as populações mais jovens participam nas aulas de grupo, cardiofitness e musculação e normalmente frequentam o ginásio durante as tardes. Estas vão ao ginásio com o intuito de cultivar o corpo bem como de socializar.

A imagem 10 apresenta o mapa de aulas, como se pode observar a modalidade mais frequente é o *Cycling* devido à sua grande adesão por parte dos clientes.



Imagem 10 - Mapa de Aulas Ginásio BodyFitness (2012/2013)

De seguida são apresentadas, de forma sucinta cada modalidade, pois nem todas as modalidades têm a mesma função e dinâmica, daí ser fulcral saber o significado de cada uma.

Para a pesquisa em vários sites na internet ligados a aulas de grupo, tais como: Manz, Zumba entre outros, todos incluídos na bibliografia.

a) Local Fit

Atividade de Grupo realizada ao ritmo da música

Objetivo(s): treino da força de resistência, fortalecimento e tonificação muscular, o combate à flacidez, melhorar as posturas e alongar as estruturas músculo-tendinosas.

b) BodyCombate

Programa baseado em diversos estilos de artes marciais, tais como, Karatê, Boxe, Capoeira, Muay Thai, Kung Fu, Kick Boxing entre outras.

Objetivo(s): controla a intensidade do treino através do aumento ou diminuição das amplitudes da velocidade dos movimentos.

c) BodyPump

Modalidade de *Fitness* que desenvolve a capacidade de resistência e definição muscular, onde os movimentos são realizados sincronizadamente com a música.

Treino com pesos que fortalece e tonifica o corpo; conjuga exercícios da sala de musculação, como o agachamento, “*press´s*” e as elevações “*curl´s*”.

d) Kids 1

Modalidade direcionada para crianças, nesta elas aprendem passos e coreografias de dança. É uma boa aula para trabalhar todos os grupos musculares e para desenvolver as relações sociais.

e) Pilates

Consiste em realizar série de exercícios e alongamentos utilizando quase sempre o peso do corpo para a execução do movimento. Esta técnica permite aumentar a flexibilidade, força muscular, corrigir posturas, melhorar a respiração e prevenir lesões.

Alguns procedimentos a ter em conta quando se faz pilates: concentração, controle, respiração, alinhamento, centralização e integração de movimentos.

É importante mencionar que é indicado para reabilitação física, condicionamento físico geral e bem-estar.

f) BodyBalance

Programa dinâmico de alongamentos baseado em técnicas de yoga, tai-chi e Pilates que faz com que a pessoa fique relaxada e se sinta bem.

Combina estas técnicas com respiração controlada, concentração, flexibilidade e força de forma a criar uma sessão holística que confere a pessoa um estado de equilíbrio e harmonia com o corpo, mente e alma.

g) Cycling

Atividade física com trabalho predominante cardiorrespiratório. É realizada em bicicletas estacionárias, onde se simula um percurso que propicia ao praticante o aumento da capacidade cardiorrespiratória pois este controla as técnicas utilizadas e as intensidades do treino. A aula decorre ao som da música em que o praticante pedala ao ritmo da mesma com diferentes repetições por minuto (RPM's). É através da música e do instrutor que o cliente ao ritmo da música, efetua subidas, retas, picos de montanhas, provas cronometradas e treinos intervalados.

h) FitForma

Modalidade idêntica ao Local Fit mas nesta já intervém passos de aeróbica.

Esta visa melhorar a força e a resistência muscular.

Ao ritmo da música realiza-se passos de aeróbica com o auxílio de um step. Aqui é efetuado mais trabalho dos MI, abdominal entre outras onde se realiza várias repetições.

i) ABS

Modalidade que visa o desenvolvimento ou manutenção da força e resistência da musculatura abdominal através da repetição de séries de exercícios que utilizem a carga do próprio corpo ou de pequenos aparelhos, isto é, são exercícios de reforço muscular para o abdómen e costas.

j) Zumba

Aula que combina ritmos latinos, onde são ensinados passos divertidos com o intuito de exercitar eficazmente todas as partes do corpo. Esta modalidade alcança o equilíbrio perfeito entre exercícios de base progressivos, treino aeróbico e fortalecimento de todo o corpo.

1.5.2. *Personal Trainer* - Treino Personalizado

É um profissional com formações específicas nas seguintes áreas: saúde, nutrição, e vertentes do fitness. Está habilitado a prescrever um plano de treino individualizado, adaptado às características, necessidade e desejos do praticante que procura soluções para um objetivo ligado à atividade física.

Este tipo de acompanhamento acarreta certas vantagens para o praticante, tais como:

- **Motivação** – Como o acompanhamento é individualizado, *o personal trainer* vai motivá-lo a elevar as suas performances constantemente;
- **Segurança** – Como o acompanhamento é individualizado, reduz o risco de lesões, visto estar sempre presente para poder corrigir más posturas e erros de execução dos diferentes movimentos do treino.
- **Variedade** – Diferentes métodos de treino faz com que este varie mais as atividades dos clientes tornando-o mais motivante.
- **Compromisso** – Faz com que o cliente não falhe nenhum treino, isto é, faz com que este vá com regularidade.
- **Resultados** – Como está sempre uma pessoa com o cliente faz com que os indicies de rendimento e motivação sejam elevados.

Os objetivos do praticante podem ser por exemplo: perder de peso; aumentar massa muscular; tonificar; melhorar resistência; cardiovascular; melhorar performances desportivas/aumento dos níveis de força; reabilitação física etc.

1.6. População Alvo

Como o BodyFitness é um ginásio de carácter familiar todo o tipo de pessoas o frequenta desde crianças a pessoas idosos.

É importante referir que os clientes frequentam este ginásio por vários motivos: uns usam como fuga de dias agitados no trabalho, outros por socialização, bem-estar e ainda para outros é meio de estrar em forma ou a perder peso ou mesmo ganhar massa muscular.

Cada um tem seu objetivo, por exemplo:

- i) Crianças – Lazer, Socializar;
- ii) Jovens/ Adultos – Perder peso, Ganho de massa muscular, Socializar;
- iii) Idosos – Perder peso, Tonificar, Socializar, Bem-estar interior.

Não esquecendo que estes objetivos anteriormente mencionados, são referente a conversas com os clientes sobre o porque de frequentarem o ginásio; Quais perspetivas; Que objetivos traçados; entre outros.

1.7. Avaliações Físicas

1.7.1. Orientação inicial

As orientações iniciais ocorrem quando há um cliente novo no ginásio BodyFitness. Deste modo, faz-se um pequeno questionário Par-Q e uma anamnese (Anexo III) com vista a obter informações fulcrais para a criação de um plano de treino.

É neste momento que se realizam alguns testes de avaliação física, tais como medição do peso e altura, frequência cardíaca de repouso, bem como medição da composição corporal bioimpedância, análise postural, circunferências, flexibilidade, resistência muscular, resistência aeróbia (teste de Balke e Astrand Bicicleta bem como de elementos cardiovasculares.

É importante que os clientes façam os questionários e avaliações físicas pois são fulcrais para que nós, Técnicos de Desporto, consigamos prescrever o exercício de acordo com as possibilidades e necessidades do cliente. Após os questionários e avaliação inicial do cliente, dá-se início à programação do plano de treino de acordo com os objetivos propostos pelo cliente.

1.7.2. Reprogramação do treino

As reprogramações ocorrem normalmente de três em três meses. Desta forma o cliente consegue controlar e ter acesso a todos os seus dados desde o primeiro dia no ginásio, dando oportunidade ao cliente e à entidade de comparar dados. Por outro lado, serve para reprogramação do plano de treino indo sempre ao encontro os objetivos deste.

Deste modo, após uma aplicação de uma carga durante um período de tempo o corpo adaptasse havendo necessidade de alterar o plano de treino. Isto pode ser a nível de volume, intensidade, ou dificuldade de exercício. Por outro lado, o cliente deve passar de exercícios estáveis para mais instáveis, isto é, por exemplo, primeiro o uso de máquinas e depois pesos livres aumentando deste modo o grau de dificuldade e controlo deste.

2. Revisão Bibliográfica

Esta parte visa sustentar as atividades desenvolvido no ginásio BodyFitness, mais propriamente na sala de exercício. Para tal, foram consultadas referências bibliográficas sobre esta área.

2.1. Treino e Aperfeiçoamento da resistência

Segundo a *ACSM* (2002), a resistência é definida como um trabalho psicofísico, mantendo os parâmetros musculares de dado movimento. Na realização de qualquer atividade são exigidos diferentes gastos de energia, o que pode ser demonstrado por uma corrida de maratona ou por uma atividade moderada e prolongada por algumas horas do dia-a-dia das pessoas comuns ou mesmo em atletas.

O treino de resistência (TR) é constituído por programas destinados a manter o nível atual de aptidão muscular. Embora seja impossível melhorar à mesma velocidade durante períodos de longa duração a manipulação adequada de variáveis do programa (escolha de resistência, seleção de exercícios e ordem, número de conjuntos e repetições, frequência e duração do período de descanso) aumenta a capacidade de alcançar um maior nível de aptidão muscular.

Características treináveis: força muscular, potência, hipertrofia e resistência muscular localizada. Variáveis: como a velocidade e agilidade, equilíbrio, coordenação, capacidade de salto, flexibilidade e outros.

As medidas de desempenho motor podem ser aumentadas pelo TR, por sua vez quando incorporadas num programa de aptidão abrangente melhora a função cardiovascular; previne a osteoporose, pode reduzir o risco de cancro do cólon, promove a perda de peso e manutenção, melhora a dinâmica estabilidade e preserva a capacidade funcional, e promove o bem-estar psicológico.

Segundo o *National Heart, Lung, and Blood Institute* cit. *ACSM* (2002), nos critérios apresentados é dado o grau de A, B, C ou D com base na quantidade e qualidade das provas.

Os princípios mais importantes da progressão do TR são sobrecargas progressivas, a especificidade e a variação. Inúmeros TR podem ser eficaz se estes princípios forem

incorporados e manipulados no planeamento. A magnitude da melhoria depende de estado de treino do indivíduo e predisposição genética. A sobrecarga progressiva é gradual e pode ser alterada nas seguintes variáveis:

1) **Intensidade do exercício** (em termos absolutos ou relativa resistência / carga para um exercício);

2) **Repetições totais** (realizados na atual intensidade pode ser aumentada);

3) **Velocidade de repetição** (tempo com cargas submáximas pode ser alterada de acordo com objetivos funcionais);

4) **Descanso** (prazos podem ser encurtados para melhorias de resistência ou alongado para treino de força)

5) **Volume** (trabalho total representado como o produto do número total de repetições realizadas. A resistência pode ser aumentada gradualmente).

Especificidade

As adaptações fisiológicas específicas são determinadas por diversos fatores, incluindo:

1) Ações muscular envolvidas;

2) Velocidade do movimento;

3) Amplitude de movimento;

4) Grupos musculares treinados;

5) Sistemas de energia envolvidos;

6) Intensidade e volume de treino.

Embora haja alguma transição dos efeitos do treino para outra aptidão geral e desempenho atributos, os programas TR são mais eficazes naqueles que são delineados para atingir-metas de treino específico.

Variação

Variação ou periodização implica um processo de alteração de um ou mais variáveis de programa ao longo do tempo para permitir o estímulo de treino para permanecer desafiador e eficaz. Como o corpo humano se adapta rapidamente a um programa de TR são necessários, pelo menos, algumas mudanças na ordem de progressão contínua de ocorrer. Essa variação sistemática de volume e intensidade é mais eficaz para a progressão a longo prazo. A variação pode ocorrer de várias formas e manifestos pela manipulação de qualquer um ou uma combinação do programa.

2.1.1. Treino da resistência Aeróbia

Este tipo de treino é fundamental para a maior parte das modalidades, sem exceção, pois a elevação do nível das possibilidades aeróbias do organismo é a base fundamental para o aperfeiçoamento de diversos aspectos da preparação do atleta.

A melhoria do nível de resistência aeróbia está interligada com as exigências da modalidade em questão. Este tipo de resistência é importantes nas diversas modalidades, como a de coordenação complexa, velocidade, força. Na resistência aeróbia manifesta-se de forma indireta, mais nos processos de recuperação entre os exercícios e no aumento do volume total das cargas nas sessões e ciclos de treino.

Assim, os exercícios que visam o aumento das capacidades aeróbias do atleta devem ser realizados apenas num volume que garanta as premissas funcionais para a eficiência do trabalho específico. O excesso no volume de cargas de orientação aeróbia pode provocar mudanças no organismo do atleta que dificulta o crescimento das capacidades de velocidade e coordenação.

A metodologia para este tipo de treino representa a combinação equilibrada dos exercícios nos regimes aeróbios e anaeróbios. A aplicação dessas cargas durante um período prolongado de tempo, garante as mudanças favoráveis e estáveis de adaptação a todos os níveis do organismo e cria o estado de aperfeiçoamento das capacidades do sistema respiratório e cardiovascular.

Tabela 2 - A frequência de contrações cardíacas que corresponde ao limiar anaeróbio pode variar consoante as reações individuais do organismo do atleta e da etapa de preparação (adaptado de ACSM, 2002).

<i>Treino Resistência</i>	<i>Intensidade</i>	<i>Descrição</i>
<i>Estado Crítico ou Estável Máximo</i>	Limiar Anaeróbio (Lactato 3-4 mMol/L)	Atividade Prolongada Indicies Sistema Funcionais estáveis (VO ₂ , FC, pH, ...)
	Iniciantes - 40 a 50% VO ₂ máx.	Duração: 15 a 30 min.
	Atletas Alto Rendimento - 80 a 85 VO ₂ máx.	Duração: 1 a 2 horas

Se o treinador tem como objetivo melhorar as capacidades do atleta em realizar o trabalho com intensidade superior ao limiar anaeróbio pode ser utilizado o método do exercícios contínuo variável ou *Fartlek*.

Uma vez que a economia do trabalho depende, da parcela do mecanismo aeróbio, a elevação da velocidade de inclusão dos sistemas funcionais de asseguramento energético e da duração da manutenção da atividade em um nível alto passa a ser objetivo das tarefas atuais do TR.

2.2.Prescrição do Exercício

A prescrição de exercícios físicos está associada à prática regular constante de um exercício físico controlado e dosado em uma determinada intensidade, frequência e duração, segundo um esquema de treino que é válido e eficaz.

O termo prescrição corresponde ao ato de prescrever, pode ainda ser uma norma, regra, recomendação ou aconselhamento. Portanto, é aconselhar ou determinar que o praticante realize uma atividade/exercício físico.

Segundo ACSM (1995), a prescrição é “ todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática”. A prescrição de exercícios físicos está associada à prática regular constante de um exercício físico controlado e dosado em uma determinada intensidade, frequência e duração, segundo um esquema de treino que é válido e eficaz como meio preventivo e terapêutico, com base em dados clínicos e experimentais.

Moreira (2011), refere que “a prescrição do exercício é caracterizada por um processo de preparação sistemática do organismo, onde resultam modificações morfológicas e funcionais, caracterizadoras do estado de condição física do indivíduo.”

O exercício físico é uma atividade física estruturada, programada, repetitiva com um ou mais objetivos. Deste modo, é criado tendo um início (posição inicial), um meio (execução) e um fim (posição final).

Cabe ao profissional planejar as respostas fisiológicas, predizendo qual a reação do corpo ao treino; evitar os estados de fadiga, entre outros fatores. Este para planejar tem de possuir um conhecimento abrangente de todas as áreas da educação física. Para tal, deve ter em consideração o potencial e a grau de desenvolvimento do praticante, as instalações e o equipamento disponível.

O planeamento de treino é baseado na realização de uma avaliação inicial e nos progressos dos praticantes, considerando o/os objetivos deste. Assim, o plano de treino deve ser simples, sugestivo e flexível, de tal forma para que o profissional possa alterá-lo de acordo com a progressão deste. O plano de treino deve ser simples, sugestivo e flexível, de forma a alterá-lo de acordo com a progressão deste.

Antes de qualquer planeamento deve ser feita uma avaliação da aptidão do praticante incluindo o conhecimento das suas capacidades, limitações e ou patologia, estabelecimento de objetivos, a prescrição com base num “ponto de partida” e a obtenção de uma referência para a avaliação futura, dos resultados do planeamento.

Planear é antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levam a atingir objetivos previamente. Deste modo, planeamento é o processo que o profissional possui para poder definir as linhas orientadoras do treino.

- **Adequação do treino aos objetivos, necessidades e motivações**

Antes de qualquer planeamento deve ser feita uma avaliação da aptidão do praticante incluindo o conhecimento das suas capacidades, limitações e ou patologia, estabelecimento de objetivos, a prescrição com base num “ponto de partida” e a obtenção de uma referência para a avaliação futura, dos resultados do planeamento.

- **Organização e elaboração de um plano de treino - sala de exercício**

A organização de um programa de musculação é pensada em estreita relação com o de cárdio. Antes de o elaborar é necessário sistematizar as informações básicas que nos conduzirão à programação, tais como:

1º Inventariação do material disponível (máquinas de musculação, pesos livres, barras, entre outros materiais);

2º Inventariação das motivações e limitações do praticante (objetivos e história clínica);

3º Avaliação da aptidão física do praticante (morfologia, composição corporal aptidão funcional);

4º Conhecimento da disponibilidade do indivíduo para a prática (por semana, por sessão, possíveis atividades paralelas, dentro e fora do ginásio ...);

5º Definições de objetivos.

A maioria dos praticantes de musculação pretendem melhorar a sua aptidão física o que pode alterar a composição corporal (componente morfológica) e ou a melhoria ou manutenção das diferentes capacidades físicas (componente motora).

Posteriormente, apresento uma proposta elaborada por Garganta (2000) que apresenta o planeamento por fases de treino, como já anteriormente apresentadas (Ver Tabela 3).

Tabela 3 - Quadro de Fases, Objetivos e Recomendações principais do Treino (adaptado Rui Garganta, (2000))

Fase	Objetivos	Recomendações principais
Iniciação aprendizagem <u>Duração</u> (2 semanas) <u>Tempo por sessão</u> (30 a 40 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar o praticante ✓ Ensinar as diferentes técnicas de execução 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação de objetivos ✓ Avaliação morfológica ✓ Ensino da técnica de execução dos diferentes exercícios ✓ Apresentação das diferentes máquinas ✓ Avaliação da carga inicial
Aquisição assimilação <u>Duração</u> (4 semanas) Tempo por sessão (40 a 50 min.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar o praticante ✓ Conhecer o nível de aptidão ✓ Melhorar a aptidão física e ou morfológica 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação funcional ✓ Fundamentar e justificar o treino ✓ Continuar a corrigir a técnica ✓ Aumentar gradualmente o volume e a intensidade de treino ✓ Determinar a “carga correta” tanto em termos de volume como de intensidade
Consolidação domínio <u>Duração</u> (4 semanas) <u>Tempo por sessão</u> (50 a 60 min)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar o praticante ✓ Melhorar a aptidão física e ou morfológica 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajustar permanentemente, a carga de treino e cumprindo respetivos princípios.
Controlo e Avaliação <u>Duração</u> (1º sessão)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhecer a opinião do utente relativamente ao “trabalho” realizado ✓ Fazer um balanço dos resultados obtidos (verificar se foram cumpridos os objetivos) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecionar testes em função dos objetivos
Manutenção ou desenvolvimento <u>Duração</u> (ilimitada) <u>Tempo por sessão</u> (Consoante o objetivo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivar o utente ✓ Melhorar ou manter os níveis de aptidão física e ou morfológica 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Redefinir objetivos ✓ Elaborar um novo programa ✓ Variar os exercícios ✓ Avaliar motivações ✓ Equacionar alterar atividades

Estas são apenas linhas orientadoras que tem de ser adequada à realidade específica do contexto do praticante. Em relação à duração de cada fase poderá variar de acordo com a resposta do praticante, frequência cardíaca escolhida, duração das sessões, empenho entre outros.

Em relação à escolha metodológica mais correta é aquela que melhor se adequa aos objetivos do praticante. Não podemos esquecer que os efeitos do treino não são iguais para todos os utentes e devemos ter em conta o fator motivação por parte destes.

Deste modo, devemos escolher as opções metodológicas a aplicar de acordo com o equilíbrio, eficácia fisiológica e motivação

3. Atividades de Estágio

3.1.Objetivos

No início do estágio foram delineadas as atividades e os objetivos do estágio no ginásio BodyFitness.

3.2.Objetivos Gerais

- ✓ Adquirir novos conhecimentos e pôr em prática todos os já apreendidos na minha formação teórica;
- ✓ Estar em contacto com situações reais do mercado de trabalho para que tenha uma visão objetiva de que tipo de situações me espera ao terminar a licenciatura;
- ✓ Conhecer e perceber a metodologia de treino da instituição e, mais especificamente, das diversas modalidades;
- ✓ Promover uma ação de formação para os meus colegas;
- ✓ Ser capaz de articular os diferentes níveis do planeamento, funcionamento e finalidades da instituição acolhedora;
- ✓ Perceber e aplicar metodologia de treino associada à sala de exercício;
- ✓ Fazer com que o estágio proporcione um leque mais abrangente de conhecimentos e competências ao nível do fitness, cárdio e treino de força;
- ✓ Observar as sessões ministradas por outros profissionais no seio da instituição acolhedora com vista a perceber as técnicas de intervenção pedagógica utilizadas pelos mesmos;
- ✓ Perceber as relações humanas com os colegas de trabalho e com o utente diferenciando, adaptando às faixas etárias e aos objetivos que elas se propõem;
- ✓ Estabelecer contacto com os clientes de modo a criar uma certa empatia e relação de amizade e respeito com eles;
- ✓ Criar uma imagem de respeito e confiança nas capacidades como instrutor e monitor;
- ✓ Observar pareceres, planos, aulas de outros profissionais da instituição de modo a adquirir conhecimentos importantes relacionados com as suas metodologias de ensino / trabalho;

- ✓ Criar bom ambiente de trabalho;

3.3. Objetivos Específicos

Além dos objetivos que referi anteriormente procurei também, em cada modalidade, cumprir com determinados propósitos.

3.3.1. Sala de Exercício (Ver Anexo VI)

- Perceber que grupos estão envolvidos nos diferentes exercícios de força;
- Saber corrigir posturas;
- Acompanhar e orientar os exercícios aos clientes;
- Saber prescrever o treino de força em função dos objetivos e necessidades do cliente (fazer planos de treino);

3.3.2. Aulas de Grupo

Frequentei as aulas de: Cycling, Body Pump, ABS, Body Combat, FitForma, Kids1, Zumba , Pilates, Body Balance) com o intuito de:

- Observar as aulas de forma a perceber qual a metodologia adotada;
- Entender a dinâmica da modalidade;
- Adquirir a técnica adequada aos movimentos específicos da modalidade;

3.4. Horário

Neste item encontra-se o meu horário de estágio, este não foi sempre o mesmo para me permitir conseguir conciliar aulas, trabalhos e estágio.

a)

- Quinta-feira 10:30 à 13:30 e 16:30 às 22:00
- Sexta-feira 10:30 à 14:00

b)

- Sexta-feira 10:30 à 13:30 e 16:30 às 22:00
- Sábado 10:30 à 14:00

3.5.Planeamento – Fases do Estágio (Ver Anexo I)

Este ponto refere a uma contextualização das atividades desenvolvidas ao longo deste estágio.

Ao longo deste ano cooperei com o Ginásio BodyFitness mais propriamente na instrução, acompanhamento, correção de posturas e planeamentos de treinos dos praticantes.

1º Fase – Observação

Observação do instrutor a planificar um treino com respetivas exemplificações e correções de posturas.

Por outro lado, observação das aulas de grupo bem como participação nestas com o intuito de aumentar o meu leque de modalidades, visualizar as metodologias aplicadas bem como estratégias de ensino aplicadas.

2º Fase - Co-lecinação

Com o auxílio de um instrutor planificar e acompanhar treinos como as respetivas exemplificações e correções de postura.

3º Fase – Lecinação

Planificação de treinos com supervisão bem como demonstração/ exemplificação do exercício e respetivas correções de posturas do cliente.

Em relação à sala de exercício tive uma participação ativa no que diz respeito ao acompanhamento dos clientes.

3.6.Atividades Desenvolvidas no Estágio (Ver Anexo II)

No primeiro dia de estágio houve uma apresentação do corpo técnico da Instituição acolhedora “Ginásio Body Fitness”. Posteriormente, realizaram uma

visita guiada pelas instalações para conhecer cada espaço, sala de exercício e respectivas salas de aulas de grupo.

Nesse dia acompanhei também o Instrutor Bruno pela sala de exercício onde apliquei alguns conhecimentos e fiz o reconhecimento destas. Assim coloquei em prática alguns exercícios com o auxílio do instrutor. Ao mesmo tempo este ia-me informando de algumas possíveis posturas incorretas que podiam ocorrer durante a prática e a sua correção. Por outro lado, tomei conhecimento das diferentes modalidades do ginásio e suas instalações. Nos dias que se seguiram explorei as máquinas com o intuito de aperfeiçoar o conhecimento sobre estas, isto é, o modo como usa-las corretamente (manuseamento), quais os grupos musculares envolventes, possíveis correções referentes ao exercício específico da máquina em utilização.

Mais tarde, tomei conhecimento como se abria uma ficha cliente inserindo este no sistema (computador), onde se guardava os valores das pessoas e sistema de entrega destes ao cliente, bem como fiquei a saber onde estavam guardadas as toalhas e águas para entregar aos praticantes. Por outro lado, tomei conhecimento da avaliação física bem como visualizei os métodos destes para aplicar no cliente.

Sala de exercício

A maior parte do tempo passado na sala de exercício auxiliava os clientes na leitura do plano, sua compreensão, bem como exemplificava e corrigia eventuais posturas incorretas.

Em relação às avaliações físicas só observei o instrutor com o intuito de perceber qual a metodologia utilizada para eventuais avaliações ou reprogramações. Visto os clientes não se interessarem por essa ferramenta essencial não realizei nenhuma avaliação física.

Com a supervisão do Instrutor Hermínio planifiquei um treino para uma cliente. Como era iniciante na modalidade, do sexo feminino e já tinha alguma idade (50 – 60 anos), optei por fazer um treino em circuito em que este começava pela ativação funcional na passadeira ou bicicleta e posteriormente iria para a sala de exercício

realizar treino em circuito. No final realizava uns abdominais e regressava a passadeira para acabar o seu treino. Referente ao plano de treino, apliquei 3 séries de 15 repetições porque o objetivo do praticante era tonificar e reforçar o tónus/massa muscular. É importante referir que os exercícios eram executados com pouca carga/peso. (Anexo V)

Aulas de Grupo

Frequentei/ Participei em todas as aulas de grupo do ginásio com o intuito de entender a dinâmica da modalidade bem como adquirir a técnica adequada à modalidade.

A observação por sua vez serviu para analisar a técnica, saber-estar, improvisar quando necessário, melhoria da qualidade de ensino e aprendizagem entre outros. (Ver Anexo III e IV)

Todas elas compostas por: ativação funcional, parte fundamental, retorno à calma. (ver Anexo VII)

Atividades esporádicas

No dia 8 Dezembro, realizou-se o Open Day que era constituído por mini maratona de Cycling e Body Combat 54 e BodyPump 84, ambas coreografias novas.



Imagem 11 - Open Day 8 Dezembro (Fonte: Joel Batista)

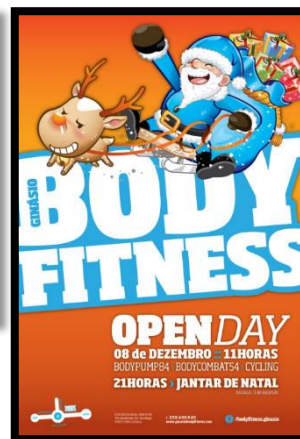


Imagem 12 - Poster Open Day 8 Dezembro (Fonte: Facebook:Bodyfitness)

Para isso foi necessário participar na decoração do ginásio, onde foi montada uma árvore com respetivas prendas bem como foram penduradas e espalhadas prenda fictícias pelo ginásio.

Esse dia foi memorável, pois consegui ver que os clientes são fieis ao ginásio BodyFitness, bem como gostam do ambiente que frequentam, por outro lado todos entraram no espirito de natal e fizeram tudo o que lhes foi solicitado nas diversas aulas, o que tornou as atividades dinâmicas, diversificadas e divertidas.

Mais tarde, no dia 12 de Fevereiro realizou-se a Festa de Carnaval, para isso foi preciso enfeitar o ginásio para este dia. Para tal penduramos balões e máscaras em todos os espaços do ginásio.

Este dia foi interessante, pois todos se mascararam e aceitaram o desafio para realizar o BodyMix. Este era composto por aulas de Zumba, Bodypump, Cycling, Bodycombat completamente diferentes do que é o normal.



Imagem 13 - Poster "Festa de Carnaval" 12 Fevereiro (Fonte: Facebook:Bodyfitness)

A aula de Zumba foi dada pela professora Sara Cubal; Body Combate pelo Mário Pinto e Ana Madeira; Aula de Pump pelo Mário Pinto e Marta Anselmo; e por último a aula de ciclyng foi dado por todos anteriormente referidos incluindo o instrutor Hermínio. Referente a esta última parte, cada professor deu 3 a 4 faixas elaboradas e escolhidas as músicas por si próprios.

Gostei bastante deste dia porque foram realizadas atividades diversas e divertidas que promoveram ao mesmo tempo a prática desportiva, bem-estar e melhorar a qualidade e relações dos clientes.



Imagem 14 - Festa de Carnaval (Fonte: Ivone Bastos)

Em suma, nas aulas esporádicas participei nas escolhas de musica e enfeites do ginásio a participação foi identica a de um cliente.

4. Reflexão Final

4.1. Articulação dos conhecimentos teóricos com a prática

Referente a esta parte, achei fulcral ter a unidade curricular estágio, visto ter-me dado oportunidade de contactar e ganhar experiência no mundo do trabalho. Deste modo, os três anos de licenciatura em Desporto contribuíram em grande parte para o sucesso das atividades desenvolvidas durante o estágio. De seguida irei referir algumas delas que mais tiveram ênfase no âmbito do estágio, não referindo com isto que as restantes não fossem importantes.

Em relação à **Anatmofisiologia** forneceu-me conhecimento acerca da estrutura interna e funcionamento dos principais sistemas do organismo, por outro lado a perceber como é o funcionamento do organismo a nível muscular, circulatório e esquelético.

Durante o estágio consegui visualizar se os praticantes estavam a executar os movimentos corretamente e ajudá-lo em eventuais dificuldades, mas também tomar conhecimento sobre que grupos muscular devo conjugar para cada sessão de treino (grupos musculares pequenos; músculos agonistas versus antagonistas.)

Na Unidade curricular **Treino Desportivo** tomei conhecimento da importância da existência de um plano de treino, onde aprendi a sua estrutura, como se constrói e aplica. Por outro lado, saber gerir cargas de treino bem como saber elaborar instrumentos de trabalho no processo de treino, isto é, fichas de observação de treino, análise, reflexão entre outras.

Em suma, aprendi como se planifica um treino em termos teórico-práticos. É fundamental o estágio pois sem bases e noções de treino não se consegue planificar corretamente e obter os objetivos pretendidos.

Referente ao **Planeamento da Atividade Física** aprendi a utilizar os diversos métodos e formas de planificação e distinguir os diversos níveis de objetivos (curto, médio e longo prazo). Por outro lado, aprendi a planificar um macro, meso, micro estrutura de treino tendo em conta a população alvo.

O Desportos de Academia ajudou-me a compreender as diversas metodologias aplicadas nas das aulas de grupo em termos teórico-práticos.

Deste modo, obtive práticas equivalentes às lecionadas nas aulas de desportos de Academia no estágio.

Por ultimo, em relação à **Pedagogia** aprendi os domínios do planeamento, preparação, observação, orientação e avaliação do processo de condução de treino. Mas também a dominar competências de decisão e intervenção pedagógica que otimizem o desempenho da minha função.

Por outro lado, tomei conhecimento que existem métodos e estilos de ensino para colocar na prática nas diferentes situações do dia-a-dia. É necessário porque as pessoas são todas diferentes tendo deste modo de adotar métodos e estilos de ensino consoante cada população.

Por fim a aperfeiçoar as técnicas de intervenção pedagógica e melhorar destrezas de ensino nas diferentes intervenções pedagógicas, tais como, instrução, organização e gestão, clima e disciplina.

Em suma, todas as unidades curriculares foram fundamentais para o estágio visto ter-me dado as bases teórico-práticas para o novo mundo que me espera, o mundo do trabalho.

4.2. Reflexão das Atividades Desenvolvidas

A minha sincera opinião é que este estágio estava bem estruturado consoante os objetivos traçados (observação, co-lecinação e lecinação), pois permitiu-me enquanto estagiária, adquirir novos conhecimentos e colocar em prática os obtidos pela minha formação.

Passando para um plano meramente pessoal, penso que tive um bom desempenho referente à área do treino da força pois consegui integrar-me no ambiente de estágio, conduzir os clientes para o que era solicitado bem como criar um bom relacionamento com o cliente.

Em termos práticos, penso que o balanço é positivo, pois consegui cumprir praticamente todos os objetivos propostos no início do estágio. Referente ao terceiro objetivo do plano de estágio, lecinação, não foi cumprido a cem por cento visto ter realizado um estágio curto e não haver inscrições diariamente.

Assim, aprendi a distinguir posturas corretas de incorretas referentes a cada exercício, como ajudar o cliente em termos de compreensão do plano de treino, formular

planos de treino consoante a metodologia utilizada pelo ginásio, saber-estar e criar bom ambiente no local de estágio bem como saber e colocar em prática o que aprendi durante a minha formação a todos os níveis.

Durante o estágio as minhas tarefas durante a manhã eram auxiliar no que fosse preciso, mais propriamente os grupos etárias idosas no que diz respeito às correções de posturas, leitura e auxílio na exemplificação do exercício, codificação das máquinas a utilizar entre outras. Durante a tarde como as grupos etários que frequentavam o ginásio eram mais novos fazia a mesma tarefa que da parte da manhã e ainda participava em algumas aulas de grupo. Ao longo do dia auxiliava também na receção para guardar os valores, distribuir águas, buscar toalhas entre outras situações.

Referente às aulas existentes na entidade, frequentei todas (LocalFit, BodyCombat, Cycling, BodyPump, BodyBalance, Zumba, FitForma, ABS e Pilates) para ter um maior leque das metodologias aplicadas por cada Instrutor e adquirir novos conhecimentos acerca de cada uma.

É fulcral mencionar que aquando da realização de um Open Day ou outro evento que o ginásio proporcionasse aos clientes eu auxiliava na organização e decoração do espaço bem como realizava as práticas desse evento, pois nós estagiários temos de dar o exemplo.

É importante mostramos que com esforço, dedicação, profissionalismo, entre outros não menos importantes, são aspetos fulcrais para que quem frequente o ginásio se sinta integrado e confiante para continuar o longo percurso que traçou “connosco” (Instrutor, Treinador, *Personal Trainer*, Técnica de Desporto). Se queremos um trabalho bem feito temos de mostrar que somos capazes e agarrar esta oportunidade com “unhas e dentes”.

Relativamente às competências adquiridas, a crescente aprendizagem foi denominador comum ao longo da realização do estágio. Neste sentido, é fulcral mencionar um conjunto de características que ao longo do estágio verifiquei serem imprescindíveis no alcance do sucesso como futura Técnica de Desporto, tais como, gosto pelo trabalho, responsabilidade, perseverança, perspicácia, entre outros.

Referente à relação com a Orientadora e outros constituinte do ginásio foi desde início muito próxima, bastante profissional, permitindo expor todas as dúvidas e questões que surgiram ao longo das semanas com maior ou menor relação com as tarefas que fui desenvolvendo, obtendo sempre resposta que me permitia elucidar a minha questão e aumentar sempre o meu conhecimento nas diferentes vertentes do ginásio.

Complementando o estágio, fui pesquisando livros relacionados com musculação bem como alguns membros constituintes deste ginásio me foram fornecendo materiais de apoio.

Alguns aspetos importantes que apreciei no estágio foi que este proporciona um clima harmonioso entre clientes e os membros que constituem o ginásio fazendo com que o cliente se sinta bem e confiante quando realiza a prática desportiva. Em ocasiões especiais organizam atividades, desafios e *Open Days* oferecendo aos clientes um dia diferente com diversas atividades. Por outro lado, o sistema de identificação e o método utilizado para os pertences dos clientes é um bom método pois o cliente pode ter acesso aos seus pertences quando quiser bem como à sua ficha cliente entre outras.

Um aspeto menos bom que passo a referir é a avaliação física dos clientes, esta devia ser mais específica. Apesar de terem uma ficha individual de anamnese com respetiva avaliação física que é composta por avaliações a nível de composição corporal bioimpedância, análise postural, circunferências, flexibilidade sentada e alcançar o banco de *Weels*, resistência muscular, resistência aeróbia (teste de *Balke*) e elementos cardiovasculares. A meu ver, seria mais completa, específico e útil para o cliente se estes a nível da avaliação física utilizassem o método de avaliação das pregas adiposas. Assim, o cliente ao fim de alguns meses conseguia verificar se teve alguma perda a nível das pregas, pois só a medição das circunferências com fitamétrica dá uma diferente perspetiva do real, pois uma pessoa pode aumentar o volume mas manter a massa adiposa.

Em suma, estou certa que o estágio realizado na entidade Ginásio BodyFitness foi sem dúvida uma experiência profissional de ensino enriquecedor, que me permitirá transferir as competências que adquiri para o setor da minha vida, o Desporto.

Assim, ao longo das quinze semanas acompanhei todos os membros constituintes do ginásio, realizando as tarefas solicitadas por estes, sendo constantemente avaliada. O

estágio serviu também para desenvolver várias competências, tais como, autonomia, saber-estar, imaginação, contacto social entre outras.

No mundo do desporto é importante que um indivíduo realize o seu trabalho com gosto, empenho, responsabilidade e motivação pois são “meio caminho andado para o sucesso”.

2º Parte do Estágio

1. Caraterização de Katowice e *Akademia Wychowania Fizycznego (AWF)*

Katowice é uma cidade da polónia com 309.8 mil habitantes e é capital da província Silésia. Esta é a cidade principal da área industrial da zona superior da Silésia e dos distritos de Katowice Metropolitana.

A AWF (Academia de Educação Física) está situada na cidade Katowice. Esta é uma das dezasseis Academias da Polónia e é a única na Região Silésia.

Assim, é especializada na formação de professores de educação física, treinadores, especialistas em reabilitação física e especialista em recreação e turismo.



Imagem 15- Símbolo da AWF

O objetivo é proporcionar conhecimento teórico mas também desenvolver o espírito desportivo nos alunos.

Esta é formada por infra-estruturas modernas e bem desenvolvidas que inclui um pavilhão multifuncional desportivo com piscinas, parede de *squash*, campo de ténis, sala de dança e fitness, campo de voleibol, basquetebol, futebol e andebol. Possui também uma parede de escalada artificial, salas de exercício e *fitness*,

É importante referir que possui edifícios e salas totalmente adaptado para pessoas portadoras de deficiência.

2. Atividades Desenvolvidas

Referente à segunda parte do estágio este foi realizado na polónia, visto ter realizado a mobilidade de erasmus.

Foi em Katowice mais propriamente na *Akademia Wychowania Fizycznego* que realizei o meu segundo semestre. Para tal realizei três disciplinas: *Theory of physical Education, Physical Education Methodology e Corrective Swimming*.

Os objetivos de cada aula foram:

Theory of physical Education (Teoria da Educação Física)

Referente a esta aula realizei um trabalho sobre o treino da força em que tinha de abordar alguns subtemas que o professor solicitou, tais como:

- i) Definição de força;
- ii) Princípios de treino;
- iii) Tipos de força;
- iv) Objetivos do treino de força;
- v) Quais os métodos no treino de força;
- vi) Benefícios do treino da força;
- vii) Porque que se usa o treino da força;
- viii) Adaptações fisiológicas;
- ix) Exercícios com treino excêntrico;
- x) Exercícios de força explosiva, entre outros.

Não esquecer que os exercícios eram acompanhados de imagens para melhor compreensão.

O trabalho era constituído por uma revisão bibliográfica com exercícios com diferentes aplicações no treino da força.

Em suma, com esta UC consegui adquirir mais conhecimentos sobre o treino da força, adaptações fisiológicas, e diferentes tipos de exercício consoante o tipo de força.

Physical Education Methodology (Metodologia da Educação Física)

Estas sessões de aulas eram realizadas através de um protocolo entre AWF e escolas do 2º e 3º Ciclo.

Nestas aulas, efetuei observação das aulas e descrevi as atividades dos alunos “professores”. Deste modo, adaptei um plano de observação para a cadeira em questão. Neste consta:

- i) Exercícios;
- ii) Objetivos,
- iii) Figura e legenda,
- iv) Aspetos positivos e negativos da aula;
- v) Reflexão da aula.

Algumas temáticas de aula: estimular/promover a coordenação, equilíbrio e destreza; desenvolver as capacidades motoras (força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação); jogos recreativos; treino da técnica e força.

Nesta UC consegui perceber algumas técnicas de ensino; metodologias utilizadas; forma de gerir o tempo e lidar com o erro. Por outro lado, adquiri competências de decisão e intervenção pedagógica com o intuito de otimizar o desempenho da minha função.

Corrective Swimming (Natação Corretiva)

As aulas eram lecionadas por alunos em que o professor fornecia a temática na última aula. No início da aula o “professor” chamava o grupo a lecionar a aula e posteriormente dirigíamo-nos para a piscina de 25 metros. Após o sinal do professor os alunos nadavam e executavam os movimentos benéficos para a lesão que era tema de aula.

Objetivo de aula:

- i) Dar a conhecer aos alunos os diversos exercícios dentro de água consoante a lesão;
- ii) Visualizar a diversidade dos diferentes materiais utilizados para as lesões abordadas.

Por exemplo: Natação com barbatanas; com prancha executar braçada só de um lado reforçando a zona lesada, entre outras.

Com esta UC fiquei a saber quais as principais lesões na natação, tais como: Síndrome do Impacto do ombro, Manguito rotador, Bursite do ombro. Por outro lado, aprendi alguns exercícios para fortalecerem a musculatura lesada. A natação corretiva por sua vez auxilia na manutenção ou aumento da amplitude articular, fortalecimento da resistência muscular, melhoria no equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação (coluna vertebral), melhoria da postura, entre outras.

3. Reflexão Crítica

Realizar Erasmus acarreta aspetos positivos e negativos.

Aspetos Positivos: Ajudam-nos a crescer, a desenvolver a língua, relações interpessoais, ter contacto com outras UC entre outros.

Aspetos Negativos: Deveria ter escolhido um estágio mais prático, visto o meu futuro ser colocar na prática o que aprendi durante a minha formação a todos os níveis.

Em relação ao estágio efetuado na AWF estou satisfeita porque abordei temáticas diferentes da licenciatura de Desporto, mas por outro lado ficaria mais satisfeita em colocar em prática os meus conhecimentos na vida real e não só a realizar unidades curriculares com fim a obter as classificações desejadas.

Na AWF consegui aumentar o meu leque de conhecimento, pois tive oportunidade de me inscrever em algumas unidades curriculares diferentes das habituais, tais como, *Corrective Swimming, Postural Defects, Diagnostic Postural Defects, rhythmic and Dance entre outras.*

Por exemplo, na unidade curricular *de Corrective Swimming* achei uma mais-valia visto que as pessoas que praticam desporto é frequente terem lesões. Deste modo, eram abordados exercícios para reforço da musculatura lesada a ser lecionada. É importante para conseguirmos atuar de forma correta prescrevendo exercícios que vão reforçar a musculatura do corpo.

Ao realizar Erasmus foi bom porque me deparei com novas pessoas, culturas diferentes, língua diferente, gastronomia diferente entre muitos outros fatores.

Por outro lado, serviu para aperfeiçoar o meu inglês, como ele era mediano tive de me esforçar, pesquisar e estudar para conseguir obter os resultados desejados. Por outro lado, é bom conhecermos novas culturas, diferentes regiões para abrir novos horizontes.

Outro aspeto bom da AWF é que o coordenador de Erasmus proporciona aos alunos viagens com o intuito que estes conheçam um pouco a polónia. Por outro lado, alunos pertencentes aos clubes da AWF (natação, ski culturismo, ginástica entre outros) eram fornecidos uma bolsa que pagava os estudos e alojamento destes. É bom ver que o esforço deles é recompensado.

Em suma, ficar num país que não é o nosso deu-me alguma responsabilidade, autonomia pois tinha que saber gerir as minhas atitudes.

5. Conclusão

O estágio curricular é uma oportunidade para colocar à prova conhecimentos e conceitos adquiridos dentro e fora da sala de aula e ainda evidenciar as capacidades e destrezas do estagiário.

Assim, este foi diversificado promovendo o desenvolvimento das tarefas de Observação, Co-licença e Licença, onde houve concordância entre os objetivos traçados e os alcançados.

Ao longo destas quinze semanas de estágio, as aprendizagens foram inúmeras. Saber lidar com o cliente, entender o que pretende e satisfazer o cliente são alguns objetivos apreendidos na instituição. Por outro lado, aprendi a lidar todos os dias com um leque variado de pessoas que procuram objetivos distintos. Observei inúmeras estratégias e metodologias de trabalho.

Em relação aos objetivos específicos na sala de exercício entendi que grupos musculares estão envolvidos nos diferentes exercícios de força, a corrigir posturas, exemplificar os exercícios e por último a planificar uma sessão de treino.

Por outro lado, na sala de aulas de grupo entendi a metodologia, a dinâmica e a técnica adequada às respetivas modalidades.

Em relação às avaliações físicas permitiu-me recordar e por em prática o que aprendi ao longo da minha licenciatura. Este estágio permitiu-me ter uma noção melhor como é o funcionamento de um ginásio.

Deste modo, o meu estágio traduziu na prática os meus conhecimentos e técnicas que adquiri ao longo destes três anos de Licenciatura.

A nível académico permitiu-me adquirir conhecimentos associados à sala de exercício e fitness colocando em prática alguns que já possuía. A nível pessoal proporcionou-me um variado leque de atividades e ter acesso a um ambiente multidisciplinar a nível de integração na instituição e disponibilidade para a realização de qualquer atividade. Deste modo, ganhei algumas responsabilidades e competências a nível de trabalho.

Em suma, no meu ver, o Estágio serve para estabelecer contacto com o meio laboral promovendo deste modo adquirir, colocar em prática e consolidar conhecimentos.

O estágio integrado é uma mais valia pois funciona como instrumento chave de transição da aprendizagem pedagógica para a profissional.

Ao realizar Erasmus achei importante a nível académico, pois através de outra língua consegui por em prática os meus conhecimentos e adquirir novos alcançando os objetivos pretendidos, finalizar a licenciatura em Erasmus.

Por outro lado, achei interessante as UC que frequentei em Katowice porque eram diversificadas, dinâmicas e mais com vertente de fisioterapia. Por outro lado, é bom ver que incutem o gosto pelo desporto desde pequenos.

Ao terminar o meu percurso académico com estágio integrado, acho uma mais-valia pois funcionou como um instrumento-chave de transição da aprendizagem pedagógica para a profissional. Isto é, abriu-me portas para o mundo do trabalho.

6. Bibliografia

Fonte: www.veraki.pt

Fonte: <http://www.manz.pt/>

Antunes, H. (2007). *Planeamento do Treino Desportivo*. Fonte: <http://hptreidores.blogspot.pt/2007/07/planeamento-do-treino-desportivo.html>

Barbanti, P. D. *Prescrição de exercícios físicos*. Fonte: <http://www.eferp.usp.br/paginas/docentes/Valdir/pef.pdf>

Drago, D. C. *Fundamentos da Musculação*. Fonte: http://www.dragoconsultoria.com.br/wp-content/uploads/Fundamentos_da_Musculacao_versao_demonstrativa.pdf

Fábio, M. *MF*. Fonte: Conceito de Personal Trainer: <http://personaltrainer.ntr.br/conceito-personal-trainer.html>

Gomes, A. C. (2009). *Treinamento Desportivo. Em Estruturação e Periodização*. 2º Edição. Fonte: Estruturação e Periodização.

Guedes, d. P., & Guedes, J. E. (s.d.). *Atividade física, aptidão física e saúde*. http://www.sbafs.org.br/_artigos/300.pdf.

GUIMARÃES, L. F. (2010). *Análise de programas de treinamento na*. Belo Horizonte. Fonte: https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf

Garganta, R. *Guia prática de avaliação física em ginásios, academias Health clubs*, Edições Manz

Luiz, F. *O que é Pilates e quais seus benefícios*. Fonte: <http://www.mundomax.com.br/blog/esportes/fitness/o-que-e-pilates-e-quais-seus-beneficios/>

APDEF. Fonte: Ginásio - ABS: <http://www.apdef.pt/ginasio/abs/>

Copacabana runner. Fonte: Pilates: <http://www.copacabanarunners.net/pilates.html>

Cycling indoor. Fonte: *Mais que um método, um estilo de Vida:*
<http://www.cyclingindoor.com.br/#metodo>

Funchal. Fonte: Ginásios: http://www1.cm-funchal.pt/politicasocial/index.php?option=com_content&view=article&id=406&Itemid=494

Ginástica Localizada. Fonte: <http://elspa.wordpress.com/2009/04/09/artigo-semanal-ginastica-localizada-o-que-e-quis-sao-os-objectivos/>

Holmes Place. Fonte: Soluções Personal Trainer:
http://www.holmesplace.pt/fitness/personal_training/

Holmes Place. Fonte: Ginástica em Grupo:
<http://www.holmesplace.pt/fitness/detalhes/modalidade/32>

Holmes Place. Fonte: Ginástica em Grupo - Bodybalance:
<http://www.holmesplace.pt/fitness/detalhes/modalidade/43>

Instituto Politecnico de Viana do Castelo. Fonte: Aeróbica/ localizada/step:
http://portal.ipvc.pt/portal/page/portal/cd/cd_modalidades/cd_aerobica

Solinca. Fonte: Zumba: <http://www.solinca.pt/zumba/226.htm>

Zumba Fitness. Fonte: <http://www.zumba.com/pt-BR/clubs>

Paoli, M. P. *Saude em movimento.* Fonte: Ginástica Localizada:
http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=829

Nicholas A. Ratamess, P., Brent A. Alvar, P., Tammy K. Evetoch, P. F., Terry J. Housh, P. (., W. Ben Kibler, M. F., William J. Kraemer, P. F., & and N. Travis Triplett, P. (2009). *Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults.* American College of Sports Medicine.

Personal Trainer. Fonte: o que é um personal trainer (PT)?:
<http://www.fitnessclub.pt/home/programas-especiais/personal-trainer.html>

Personal Trainers. Fonte: http://personaltrainers.com.pt/?p=personal_training&lang=

Akademia Wychowania Fizycznego. Obtido de <http://www.awf.katowice.pl/>

O que é uma prescrição de Exercício Físico? Fonte: Dicas de Treino: <http://www.dicasdetreino.com.br/o-que-e-prescricao-de-exercicio-fisico/>

Sales, P. M. (s.d.). *Fisiologia do exercicio*. Fonte: Treino Desportivo II: <http://e-fisioex.hospedagemdesites.ws/wp-content/uploads/2012/02/REVIS%C3%83O-01-TREINAMENTO-DESPORTIVO-II.pdf>


Souza, V. A. (s.d.). *Mais Equilíbrio*. Fonte: BodyPump: <http://maisequilibrio.com.br/body-pump-3-1-2-292.html>

Raposo, A. V. (s.d.). *Planeamento do treino*. Fonte: da formação ao alto rendimento: http://www.treinadores.pt/_multimedia/eventos/ppt/planeamento_treino_vasconcelos_raposo.pdf

7. Anexos

Anexo I

Plano de Estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Licenciaturas	MODELO												
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.														
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="4"> Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS </td> </tr> <tr> <td colspan="4"> Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____ </td> </tr> <tr> <td colspan="4"> Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ </td> </tr> </table>			Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS				Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____				Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____			
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS														
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____														
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____														
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO														
Estudante: <u>Ana Sofia Massano Pinto</u>		N.º <u>5007260</u>												
Docente orientador: <u>Professora Doutora Carolina vila Chã</u>														
Supervisor: <u>Sara Cubal Pires</u>														
2. PLANO DE ESTÁGIO														
<p>O Estágio Curricular divide-se em três fases:</p> <p>1. Fase de observação - Consiste em observar o instrutor a planificar um treino com respetivas exemplificações e correções de posturas. Por outro lado, observação das aulas de grupo bem como participação nestas com o intuito de visualizar as metodologias adotadas pela instituição.</p> <p>2. Co-Lecionação - A estagiária com o auxílio de um instrutor já planifica treinos com as respetivas exemplificações e correções de postura.</p> <p>3. Leccionação - A estagiária planifica autonomamente planos de aulas bem como demonstra/ exemplifica o exercício e respetivas correções de posturas do cliente.</p>														
3. ASSINATURAS														
O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor												
<u>10/11/2012</u> <small>Data</small>	<u>06/11/2012</u> <small>Data</small>	<u>10/11/2012</u> <small>Data</small>												
<u>Ana Sofia K. Pires</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Carolina Vila Chã</u> <small>(assinatura e carimbo da Escola)</small>	GINÁSIO BODY FITNESS, LDA <small>NIF: 506 382 338</small> <u>Dr. Sara Cubal Pires</u> <small>(assinatura e carimbo do Estágio)</small>												

Anexo II

Diário das Atividades Desenvolvidas no Estágio

Dia	Descrição
4 Out.	1º Tomamos conhecimento das diferentes máquinas 2º Posturas corretas e incorretas 3º Correções de posturas 4º Que grupos musculares estão associados a cada máquina 5º Realização da aula: BodyCombat
5 Out.	1º Saber utilizar as máquinas 2º Aperfeiçoar o conhecimento sobre estas
11 Out.	1º Realização das aulas: BodyCombat, ABS e FitForma 2º Ter conhecimento dos grupos musculares intervenientes em cada aula
12 Out.	1º Aperfeiçoamento e consolidação na sala de Musculação e cardiofitness 2º Realização das aulas: BodyPump e Zumba
13 Out.	1º Aperfeiçoamento e consolidação na sala de Musculação e cardiofitness
18 Out.	1º Criação de Ficha de Cliente 2º Onde se guardavam os valores dos clientes 3º Onde estavam situadas as toalhas e águas 4º Tomamos conhecimento das avaliações físicas que se efetuam no ginásio 5º Auxiliar os clientes nos exercícios com respetivas exemplificações 6º Planificação de um plano de treino com auxílio do instrutor
19 Out.	1º Auxiliar os clientes nos exercícios e possíveis correções de posturas 2º Planear um plano de treino para um cliente com o auxílio de um instrutor 3º Realização da aula BodyPump
25 Out.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas Realização da aula de BodyPump
26 Out.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos
2 Nov.	

3 Nov.	2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas
8 Nov.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas 3º Realização da aula de Cycling
9 Nov.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas
15 Nov.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas 3º Realização da aula de Cycling
16 Nov.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas
29 Nov.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas 3º Realização da aula de Cycling
30 Nov.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos 2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas
6 Dez.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos
7. Dez.	2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas 3º Realização da aula de Cycling
8 Dez.	<i>Open Day – Mini Maratona de Cycling + BodyCombat 54 e BodyPumo84</i>
14 dez.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos
15 Dez.	2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas
11 Jan.	1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos

	<p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p> <p>3º Realização das aulas de Zumba e BodyCombat</p>
12 Jan.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p> <p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p> <p>3º Realização das aulas de BodyPump e BodyCombat</p>
5 Fev.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p> <p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p>
6 Fev.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p> <p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p> <p>3º Realização da aula LocalFit</p>
7 Fev.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p> <p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p> <p>3º Realização da aula de Zumba</p>
8 Fev.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p> <p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p>
9 Fev.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p>
11 Fev.	<p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p>
12 Fev.	<p>1º Auxiliar os clientes na interpretação dos planos</p> <p>2º Acompanhamento durante os exercícios e correções de eventuais más posturas</p> <p>3º <i>Festa de Carnaval</i> – BodyMix</p>

Anexo III

Anamenese



Anamnese

Cliente nº

Nome: _____ Data: ___/___/___

Anamnese

1. Profissão

2. Data de Nascimento e Idade

3. Já foi testado previamente para um programa de exercícios?

4. É hipertenso, ou tem algum familiar directo com hipertensão?

5. Tem ou teve asma ou algum problema respiratório?

6. É diabético, ou tem algum familiar directo com diabetes?

7. É cardíaco, ou tem algum familiar directo com problemas cardíacos?

8. Tem ou já teve colesterol elevado?

9. Tem ou teve algum problema de coluna? Se sim, qual?

10. Realizou alguma intervenção cirúrgica recentemente? Se sim, qual a razão?

11. Tem osteoporose?

12. Algum outro problema/ preocupações médicas que ainda não tenham sido identificadas?

13. Toma medicamentos regularmente? Se sim, de que tipo?

14. É fumador? (se afirmativo - há quanto tempo e quantos cigarros/dia)?

15. Praticou alguma modalidade desportiva? Se sim, qual ou quais?

16. Pratica algum tipo de actividade física regular? Se não, há quanto tempo está inactivo?

17. Quais as modalidades que prefere ou que pretende frequentar?

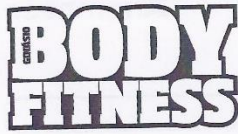
18. Frequência semanal (nº de vezes)? Tempo de treino disponível (tempo/sessão)?

19. Objectivos? (ex. emagrecimento, aumento m. muscular, tonificação, aliviar o stress)

20. Está Grávida? Se sim, há quanto tempo?

Anexo IV

Avaliação Física



Avaliação Física

Cliente nº

Nome: _____
 Objectivos: _____

Peso: _____
 Altura: _____
 F.C. Repouso: _____

Composição Corporal Bioimpedância

Peso Corporal (kg) - A _____
 Massa Muscular (kg) - A _____
 Percentual de Gordura (%) - A _____
 Metabolismo (kcal) - A _____
 Percentual de Gordura Desejável (%) - A _____
 Metabolismo (kj) - A _____
 Percentual de H2O Corporal (% tbw) - A _____

Análise Postural

Cifose (---) - A _____
 Hiperlordose (---) - A _____
 Escoliose (---) - A _____

Circunferências

Ombros (cm) - A _____
 Braço direito (cm) - A _____
 Tórax (cm) - F _____
 Tórax (cm) - M _____
 Cintura (cm) - A _____
 Abdominal (cm) - A _____
 Quadril (cm) - A _____
 Coxa direita (cm) - A _____
 Coxa esquerda (cm) - A _____
 Perna direita (Gêmeo direito) (cm) - A _____

Flexibilidade Sentar e Alcançar Banco de Wells

Sentar e Alcançar (cm) - A _____

Resistência Muscular

Abdominais (rep) - A _____
 Força Membros Superiores (rep) - A _____

Resistência Aeróbia - Teste de Balke

Tempo máximo atingido (min) - A _____
 Inclinação máxima atingida (%) - A _____
 Frequência Cardíaca máxima atingida (bpm) - A _____

Resistência Aeróbia - Teste de Astrand Bicicleta

Carga do teste em watts (w) - A _____
 Frequência Cardíaca 4º minuto (bpm) - A _____
 Frequência Cardíaca 5º minuto (bpm) - A _____

Elementos Cardiovasculares

Pressão Arterial Sistólica (mm/Hg) - A _____
 Pressão Arterial Diastólica (mm/Hg) - A _____
 Frequência Cardíaca de repouso (bpm) - A _____

Anexo V

Plano de Treino – Sala de Exercício (Cliente X)

PLANO DE TREINO

GINÁSIO BODY FITNESS

NOME

PESO

IDADE

ALTURA

SÓCIO Nº

AQUECIMENTO

BICICLETA VERTICAL **X**

REMO

STEP

PASSADEIRA **X**

ELÍPTICA **X**

CORDA

INTENSIDADE

VELOCIDADE DE EXECUÇÃO

DESCANSO ENTRE SÉRIES

DESCANSO ENTRE GRUPOS MUSCULARES

A = ALTA

M = MÉDIA

A M B

X

X

X

B BAIXA



DURAÇÃO DO PLANO

WWW.BODYFITNESS.WEB.PT

Relatório de Estágio

PEITO																3 x 15
DORSAL																3 x 15
OMBRO																3 x 15
BICEP																3 x 15
TRICEP																3 x 15
PERNAS																3 x 15
ABG																3 x 15
OBLIQUOS																3 x 15
TRAPÉZIO																3 x 15
ANTEBRÇO																3 x 15
GÊMEAS																3 x 15
NOTAS:																

Anexo VI

Exemplar de Plano de Treino

O treino é composto pelo Treino A, B, C. O método do treino é o tradicional e o tipo é isolado, isto é, treinar cada músculo isoladamente, conjugando grupos musculares grandes e pequenos. Durante a semana de treino este irá frequentar o ginásio três vezes por semana em que nos três dias distintos executará exercícios de pernas e Abdominal. Não esquecer que a componente de cárdio está incluída nos três dias.

No início de cada treino o praticante executa um ligeiro aquecimento de 10 a 15 minutos na passadeira, bicicleta ou elítica. Posteriormente, executará o plano na sala de exercício. Acabando com um conjunto de abdominais e uma ligeira corrida de 10 a 15 min.

Nota: A nível da intensidade ter em conta a velocidade de execução, descanso entre séries e o descanso entre grupos musculares, variando esta de alta, média ou baixa.

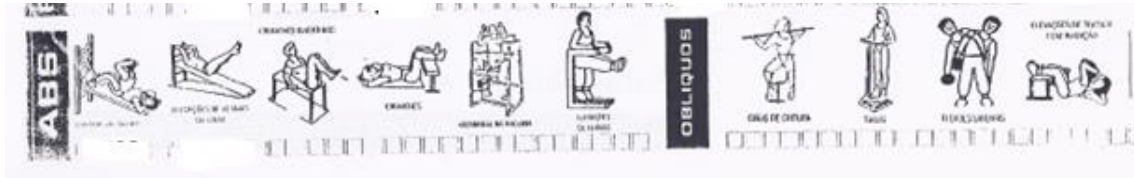
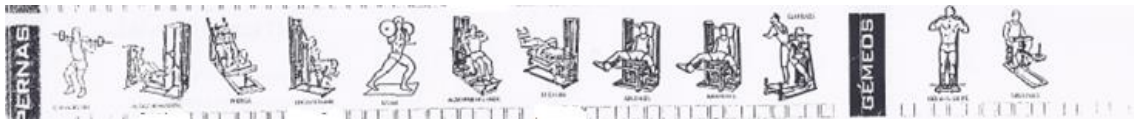
Por outro lado, escrever o início do treino para após três meses saber que tem de ser alterado. Cabe ao profissional modificar os exercícios consoante o grau de desenvolvimento do praticante, por exemplo: começar o plano nas máquinas e mais tarde quando possuir a técnica ser alterado para pesos livres permitindo a este ter maior controlo do seu corpo.

De seguida, apresento uma série de exercícios possíveis de selecionar para o plano de treino.

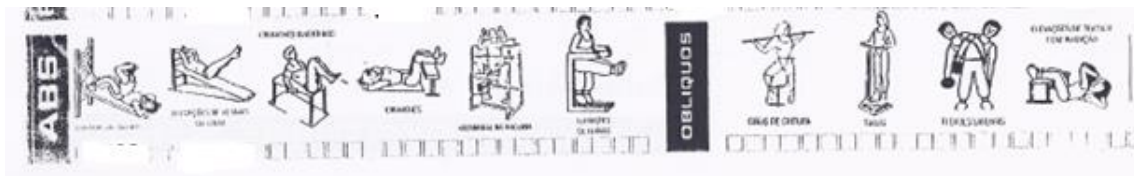
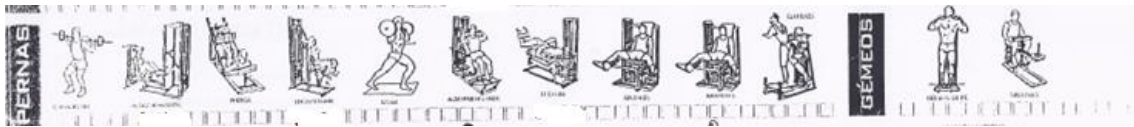
- **Treino A (Peito + Bicep + Pernas + ABS)**



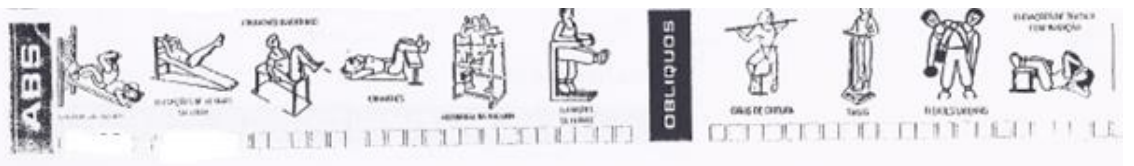
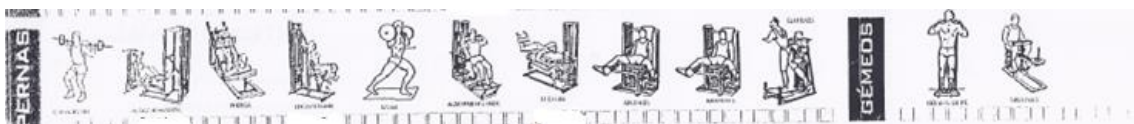
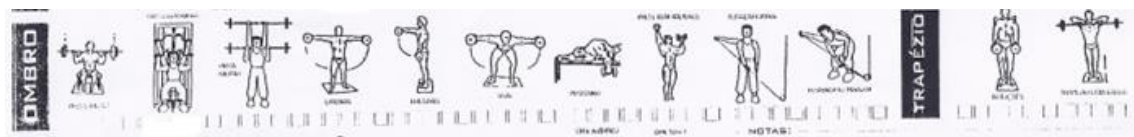
Relatório de Estágio



- **Treino B (Dorsal + Tricep + Pernas + ABS)**



- **Treino C (Ombro + Pernas + ABS)**



Anexo VII

LocalFit

Zonas Musculares	Músculos ou grupos musculares
Membro Inferior	Isquiotibiais (posterior da coxa) Quadricípite (anteriores da coxa) Glúteos Abdutores da Coxa Adutores da Coxa Gêmeos
Tronco	Parede Abdominal (anterior e lateral) Grande Dorsal Grande Peitoral Trapézio Romboides
Membro superior	Bicípite Tricípite Deltoide Rotadores Externos e Internos do braço

Plano – utilização Step (Ativação funcional + Parte Fundamental + Retorno à calma)

- Joelho ao peito (direita e esquerda);
- Calcanhar puxado ao nadegueiro (direita e esquerda);
- Toca ao lado do step (susto);
- Agachamento com um pé em cima do step (direita e esquerda);
- Afundo (com insistência e em tempos);
- Abdominais (com as pernas semiabertas e suspensas no ar executar o movimento de flexão da coluna, as mãos encontram-se na cabeça para dar auxílio ao movimento; na mesma posição a pessoa tenta ir ao encontro do “buraco” que faz no meio das pernas-insistências)
- Flexão (de frente para o palco executar o movimento de flexão);
- Tricípite (de costas para o palco apoiar as mãos neste e executar o movimento de flexão e extensão dos braços com os cotovelos junto ao corpo);
- Agachamento com salto (executar um agachamento e seguidamente saltar, executar isto o número de vezes que a professora solicitar);
- Pernas (decúbito dorsal – a pessoa coloca-se de lado e executa a elevação da perna direita e o seu retorno, a perna esquerda encontra-se fletido e por baixo desta, dando suporte; Posteriormente executar o mesmo mas já com flexão do joelho e inversão da perna e volta a posição inicial);
- Prancha (manter a posição durante 30 segundos);
-