



IPG

Politécnico
|da|Guarda

Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Luís Gonçalves Marques

julho | 2017





Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Ana Luís Gonçalves Marques

Julho, 2017

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Para a obtenção de Licenciatura em Desporto

Ana Luís Gonçalves Marques
Guarda, 2017

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto



Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar

Espaço Saúde- *wellness club*

Discente: Ana Luís Gonçalves Marques

Tutor de estágio: Dr^a Neiza Marli Castro Lima

Coordenador de estágio: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Ficha de Identificação

Discente

Nome: Ana Luís Gonçalves Marques

Endereço: Rua Principal nº 109 fração A Rio Côvo, 3750-327 Águeda

Nº de aluno: 5008478

Contacto: 915257269

Correio eletrónico: ana.luis11@hotmail.com

Entidade Formadora

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da Escola: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Curso: Licenciatura em Desporto

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

Coordenador de estágio: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade acolhedora

Empresa: Espaço Saúde- *Wellness Club*

Endereço: Rua dos Emigrantes, n.º1158, 3750-313 Águeda

Telefone: 234622387

Telemóvel: 919287627

Correio Eletrónico: espacosaude.ageda@gmail.com

Tutor de Estágio: Dr.^a Neiza Marli Castro Lima (Licenciatura em Desporto)

Agradecimentos

Em primeiro lugar, o meu agradecimento dirige-se para os meus pais que sempre estiveram presentes em todo o meu percurso, bem como em todas as decisões tomadas por mim. Agradeço-lhes por todo o apoio ao longo destes três anos que foram a minha licenciatura, pois sem eles não seria possível.

Um sincero agradecimento, à coordenadora de estágio Prof^a Carolina Vila-Chã por toda a sua disponibilidade em qualquer esclarecimento de dúvidas e por se mostrar tão pronta a transmitir o seu conhecimento, imprescindível na minha vida futura.

À minha tutora de estágio, Prof^a Neiza Lima, agradeço todos os métodos transmitidos, toda a sua experiência profissional e por se mostrar sempre tão pronta e disponível para ajudar em qualquer situação decorrente do estágio.

Quero agradecer também à professora Inês Marques e professor Ricardo Fernandes por me terem acolhido, e tão bem, no seu ginásio e por me terem ajudado a experienciar esta etapa única do meu percurso.

Agradeço também a todos os meus amigos que me acompanharam ao longo destes três anos, obrigada por me fazerem crescer, obrigada por me ensinarem outras perspetivas futuras, obrigada por todas as noites mal dormidas a fazer trabalhos, obrigada pelos convívios bem passados, simplesmente obrigada.

Por fim, agradeço a todos os professores que, de uma maneira ou de outra, me ajudaram a crescer e me ensinaram coisas bastante importantes e úteis no futuro para alcançar todo o sucesso pretendido.

Muito obrigada a todos!

Resumo

O presente documento foi concebido para apresentar todo o trabalho desenvolvido na unidade curricular de estágio em exercício físico e bem-estar, da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O meu estágio foi realizado no ginásio Espaço Saúde- *wellness club*, localizado na cidade de Águeda. As minhas áreas de intervenção centraram-se essencialmente nas atividades de sala de exercício, (avaliações iniciais dos clientes e prescrição do exercício físico) e nas aulas de grupo de treino funcional, hidroginástica, natação infantil e adaptação ao meio aquático (AMA). O estágio teve início em outubro de 2016 e terminou em maio de 2017, correspondendo a um total de 420 horas de contacto, incluindo as horas de orientação tutorial.

O estágio contemplou uma fase de observação (nos dois primeiros meses), tanto em sala de exercício como em aulas de grupo. Esta fase foi de grande importância devido à escassa experiência no terreno. Posteriormente comecei a participar nas aulas práticas, dando início às fases de intervenção prática (coorientação e orientação).

Ao longo destes meses verifiquei que foram essenciais todos os conhecimentos adquiridos na licenciatura em várias unidades curriculares, bem como todas as metodologias usadas pelos técnicos do ginásio.

A partir das funções que desempenhei no estágio, foram adquiridas e consolidadas várias competências, tais como a prescrição de exercício físico em função dos objetivos dos clientes e a aprendizagem da interação com os clientes nas aulas de grupo. Desta forma, irão estar expostos todos os procedimentos efetuados ao longo do estágio, desde a parte teórica à parte prática.

Palavras-chave: Sala de exercício; Aulas de grupo; Avaliações iniciais; Estágio

Índice

Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de tabelas	VIII
Lista de siglas	IX
Introdução	1
Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	3
1.1. Caracterização da entidade acolhedora	4
1.2. Recursos existentes	4
1.2.1. Recursos físicos	4
1.2.2. Recursos humanos	6
1.3. População Alvo	8
1.4. Serviços	8
1.5. Horário de estágio.....	10
Parte II – Objetivos e Planeamento de Estágio.....	11
2.1. Áreas de intervenção	12
2.1.1. Fases de intervenção	12
2.2. Objetivos.....	14
2.2.1. Objetivos gerais	14
2.2.2. Objetivos específicos.....	15
2.3. Calendarização anual.....	15
Parte III – Atividades Desenvolvidas.....	17
3.1. Aulas de grupo	18
3.1.1. Treino Funcional	18
3.2. Atividades Aquáticas.....	20

3.2.1. Hidroginástica.....	20
3.2.2. Adaptação ao Meio Aquático	22
3.2.3. Natação Infantil	22
3.3. Sala de exercício.....	23
3.3.1. Princípios para a prescrição do treino.....	25
3.3.1.1. Avaliação e prescrição do treino cliente 1.....	26
3.3.1.2. Avaliação e prescrição do treino cliente 2.....	28
3.3.1.3. Avaliação e prescrição do treino cliente 3.....	30
3.4. Projeto de promoção da entidade acolhedora.....	33
3.5. Atividades complementares	35
3.6. Relatórios de reflexão.....	35
Reflexão Final	36
Bibliografia.....	38
Anexos.....	39

Índice de Figuras

Figura 1. Tanque de aprendizagem	5
Figura 2. Sala de cardio	5
Figura 3. Sala de musculação	6
Figura 4. Sala de Indoor Cycling	6
Figura 5. Power Studio.....	6
Figura 6. Organigrama dos recursos humanos	7
Figura 7. Atividades desenvolvidas ao longo das fases	13

Índice de tabelas

Tabela 1. Professores e respectivas modalidades	7
Tabela 2. Mapa de aulas do ginásio	8
Tabela 3. Descrição das modalidades	9
Tabela 4. Horário Semanal.....	10
Tabela 5. Calendarização anual	16
Tabela 6. Quantificação das áreas de intervenção em meio terrestre	18
Tabela 7. Quantificação das áreas de intervenção em meio aquático	20
Tabela 8. Guidelines para a estratificação de risco (ACSM, 2014).....	24
Tabela 9. Estratificação de fatores de risco (ACSM, 2014)	25
Tabela 10. Princípios específicos de treino (Heyward, 2013)	25
Tabela 11. Caracterização do cliente 1	26
Tabela 12. Caracterização do cliente 2	28
Tabela 13. Caracterização do cliente 3	30

Lista de siglas

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

LM- *Les Mills*

3B- Bum Bum Brasil

MVF- Motricidade voluntária funcional

IMC- Índice de massa corporal

AMA- Adaptação ao meio aquático

ACSM- *American College of Sports Medicine*

Bpm- Batimentos por minuto

MI- Membros inferiores

MS- Membros Superiores

Km- Quilómetros

FCmáx- Frequência cardíaca máxima

Kg- Quilograma

Introdução

O estágio curricular surge como forma de concluir a licenciatura em Desporto. Esta é uma etapa fundamental para aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo dos três anos, permitindo-nos aprender novas metodologias de trabalho, contactar diretamente com os clientes e até mesmo com os profissionais já inseridos nesta área, conhecer pontos de vista diferentes.

Quanto à escolha da entidade de acolhimento optei pelo ginásio Espaço Saúde, por vários motivos, um deles seria por estar localizado na minha cidade, Águeda. Outro motivo foi o facto de ser um ginásio bastante completo em termos de diversidade de modalidades e por ter a parte de atividades aquáticas que também era, desde início, uma área que pretendia explorar e finalizando porque me poderá, futuramente, trazer oportunidades de emprego.

Uma vez confirmado o local, foi preenchida a convenção de estágio (anexo 1) para o oficializar e foi também realizado o plano individual de estágio, definindo-se os objetivos gerais e específicos para o estágio que iria realizar.

As áreas de intervenção planeadas desde início foram as aulas de grupo em meio terrestre, nomeadamente treino funcional, atividades de sala de exercício, mais propriamente no auxílio na realização do exercício, avaliações iniciais e respetivos planos de treino e atividades aquáticas, nomeadamente hidroginástica, adaptação ao meio aquático e natação infantil.

As fases por que tinha que passar eram a fase de observação, realizada inicialmente com o propósito de observar metodologias utilizadas no ginásio, a fase de coorientação, em que decorria o planeamento das aulas, mas no terreno apenas entrava como sombra e a fase de orientação, resultava do planeamento das aulas e total comando das aulas.

Este relatório estará descrito por partes de acordo com aquilo que foi o meu estágio realizado no ano letivo de 2016-2017. Na parte I será feita uma abordagem referente à entidade acolhedora, contando com a sua caracterização, análise dos recursos existentes, a população alvo, os serviços que esta possui e o meu horário acordado inicialmente com a minha tutora. Na parte II, estarão descritos os objetivos gerais e específicos de cada área

de intervenção e o alcance conseguido em cada um deles, calendarização anual referente às fases de intervenção e as respetivas fases de intervenção. Na parte III serão descritas as atividades desenvolvidas, referentes às aulas de grupo e atividades aquáticas com as fases de intervenção correspondentes a cada uma. Nesta, estará também descrito todo o trabalho desenvolvido em sala de exercício bem como as avaliações e respetivas prescrições de treino. Por fim, esta parte conta com a explicação daquilo que foi o planeamento do meu projeto de estágio.

Concluindo, será efetuada uma reflexão final de todo o meu percurso, contando com os aspetos bons e menos bons, de que forma as dificuldades foram superadas e os objetivos concretizados.

Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1.1. Caracterização da entidade acolhedora

O ginásio Espaço Saúde está situado na cidade de Águeda e conta com 9000 pessoas inscritas.

A história deste ginásio iniciou-se em 2005 quando abriu o primeiro gabinete de fisioterapia em Águeda. Em 2007 nasceu o Espaço Saúde- *wellness club*, onde o principal objetivo foi conjugar aquilo que já era este espaço, clínica com o ginásio, piscina e spa. Ainda não totalmente satisfeitos com a dimensão deste projeto, os donos decidiram então, em 2010, criar um conceito de estética e cabeleireiro neste mesmo espaço de forma a complementar o bem-estar e o exercício com os cuidados de beleza.

O ginásio Espaço Saúde trabalha com modalidades de *fitness* que são patenteadas, ou seja são necessárias formações próprias para que o instrutor esteja habilitado para as lecionar, neste caso as modalidades faziam parte da *Les Mills*, essas formações são efetuadas através da Manz.

O ginásio funciona de segunda a sábado, desde as 9h às 22h, com exceção de alguns casos como quarta-feira que abre às 7h e sexta-feira que abre igualmente às 7h mas encerra às 21h. Ao sábado é onde se nota uma maior diferença, por ser fim-de-semana, este encerra às 13h, mas abre novamente das 14h às 18h com atividades de carácter livre.

1.2. Recursos existentes

Este ginásio possui recursos físicos, que dizem respeito às instalações e materiais e recursos humanos, que dizem respeito aos profissionais que lá colaboram.

1.2.1. Recursos físicos

O ginásio é composto por 3 pisos, cave, rés-do-chão e 1º andar.

Na cave é onde se encontra o salão de estética e a fisioterapia, separados por salas. O rés-do-chão contém a receção, a casa de banho, os consultórios das várias especialidades médicas, num compartimento mais à parte estão os balneários, o tanque de aprendizagem (figura 1) onde são realizadas todas as atividades aquáticas (hidroginástica, hidroterapia, natação infantil, adaptação ao meio aquático e Hidrobike) e o jacuzzi. O 1º andar é composto pela sala de exercício que contém quatro cicloergómetros, seis passadeiras, uma elíptica, remergómetro, isto numa parte mais cardiovascular (figura 2), ainda na

mesma sala encontram-se as máquinas de musculação (figura 3 e 4) contém nove máquinas que nos permitem o treino de força, direcionado para toda a região corporal, são elas, a máquina de abdominais e parte inferior das costas/*lower back*; a *shoulder press*/ prensa de ombros; *leg curl* e *leg extension*; uma máquina de cabos; prensa de peito/*chest press*; máquina para adução e abdução da perna; máquina para aberturas/*butterfly*, crucifixo invertido; puxador vertical/*lat pull down* e máquina de pesos livres.

Ainda no mesmo andar o ginásio tem uma sala de *indoor cycling* (figura 4) própria, onde as bicicletas não são movidas, ou seja estão fixas naquela sala, contém 20 bicicletas ao todo. No *master studio* é onde são realizadas as aulas de grupo, tem como material tubos elásticos, colchões, caneleiras, 20 steps, 20 kits de *pump* (discos, barras e molas); discos (1,25kg, 2,5kg, 5kg) e kits zumba. Por último tem o power studio (figura 5) onde é realizado o treino funcional, esta é uma sala mais equipada e tem como materiais: cones com barreiras; escada de coordenação motora; *kettlebells* (4 kg, 8kg, 12kg, 16kg); rolo de alongamento/libertação miofascial; pesos livres (1kg, 2kg, 3kg); máquina de barras fixas; 2 TRX, bolas medicinais (4kg, 6kg, 8kg); sacos de pesos (5kg, 15kg); apoios de flexão; *kit* boxe; colchões; 2 caixas de pliometria (40cm, 50cm, 60cm); halteres (5kg, 10kg, 15kg, 20kg); bosu; fitball; banco articulado; barreiras *fitness*; trampolim; discos (5kg, 10kg); bola de equilíbrio de *fitness*; corda de potência.



Figura 1. Tanque de aprendizagem



Figura 2. Sala de cardio



Figura 3. Sala de musculação

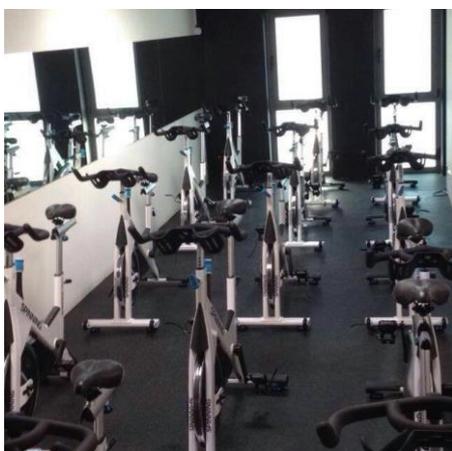


Figura 4. Sala de *Indoor Cycling*

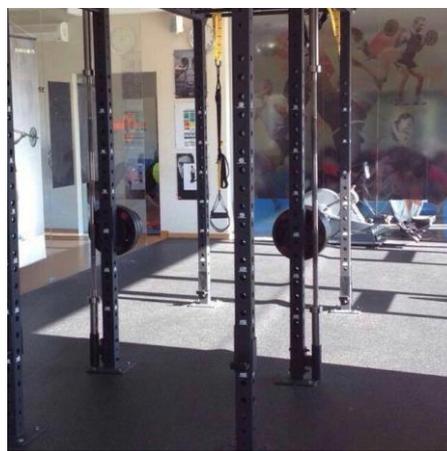


Figura 5. *Power Studio*

1.2.2. Recursos humanos

O ginásio tem como gerentes administradores o professor Ricardo Fernandes, com formação em *Personal Trainer* e *GFM Group Fitness Management* e professora Inês Marques com licenciatura em Fisioterapia e formação em Hidroterapia.

Conta com a colaboração de 6 instrutores de aulas de grupo e sala de exercício, 3 fisioterapeutas e 3 rececionistas (figura 6). Como se pode verificar na tabela 1, cada instrutor leciona um conjunto de modalidades. Temos também fisioterapeutas que lecionam aulas de grupo mais direcionadas para a reabilitação, como por exemplo aulas de hidroterapia para populações com patologias que requerem mais cuidado durante a exercitação.

Tabela 1. Professores e respetivas modalidades

Instrutores	
Ricardo Fernandes	<i>Personal trainer;</i> <i>Body pump;</i> <i>CX Worx;</i> <i>Grit series;</i> <i>Balance;</i> <i>Spinning;</i> Treino Funcional
Inês Marques	Zumba; CXworx; 3B; Spinning
Neiza Lima	<i>Personal Trainer;</i> <i>Body pump;</i> Pilates; <i>Balance;</i> Treino Funcional; Hidroginástica; <i>Hidrobike;</i> Natação Infantil; AMA para bebés
Rita Almeida	Hidroginástica; Natação infantil
Humberto Silva	Treino Funcional <i>Kids;</i> MVF; <i>Spinning</i>
Joel Rodrigo	<i>Spinning</i>



Figura 6. Organigrama dos recursos humanos

1.3. População Alvo

Ao ginásio Espaço Saúde tem acesso pessoas de várias faixas etárias, desde crianças a idosos, com idades entre os 2 anos e os 90 anos. A maior parte dos clientes tem idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos. No total o ginásio, tem cerca de 9000 inscritos contando com o espaço de fisioterapia e spa. Contudo, o número de clientes ativos são aproximadamente de 500.

1.4. Serviços

Neste ponto encontra-se o horário do ginásio (tabela 2), as modalidades e a descrição de cada uma (tabela 3).

Tabela 2. Mapa de aulas do ginásio

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁB.	
		07H10 SPINNING*		07H10 SPINNING*		
		08H00 GRIT™ SERIES		08H00 FUNCIONAL	10H00 SPINNING	
10H15 ZUMBA*	10H00 CXWORX™	09H30 BALANCE	10H00 GRIT™ SERIES	10H15 PILATES	10H50 FUNCIONAL	
11H00 CXWORX™	10H30 BALANCE		10H30 BODY PUMP™		11H30 BALANCE	
12H45 SPINNING*		12H45 SPINNING*	12H50 3B* FUNCIONAL	12H50 BODYPUMP™		
18H30 GRIT™ SERIES	18H15 ZUMBA 18H45 3B*	18H30 HIIT BIKE 30' 18H15 PILATES/BALANC	18H30 MVF	18H30 CXWORX™	18H30 HIIT BIKE 30' 18H00 FUNCIONAL	GINÁSIO LIVRE 14H - 17H30
19H10 BODY PUMP™	19H15 RECUPERAÇÃO FUNCIONAL 19H00 SCHW	19H15 FUNC 19H15 SPIN	19H10 ZUMBA 19H30 SCHWINN*	19H15 BALANCE 19H15 SCHW	18H40 REFFORCE TRAINNING	
20H00 BALANCE	20H00 MVF	20H10 CXWORX™	20H30 REFFORCE TRAINNING	20H10 BODY PUMP™	19H45 SCHWINN® CYCLING	

Tabela 3. Descrição das modalidades

Modalidade	Caracterização
Zumba	É uma modalidade que combina exercícios de aeróbica com ritmos latinos, entre outros. Exercita todos os músculos do corpo de uma forma mais dinâmica e não tão monótona.
LM Grit Series	É uma modalidade de treino intervalado intensivo. Esta modalidade subdivide-se em três programas exclusivos em que podem ser obtidos resultados mais rapidamente, são eles o <i>Grit strength</i> , <i>Grit cardio</i> e <i>Grit plyo</i> . É feita em 30 minutos.
Spinning	É o programa ciclismo <i>indoor</i> . Podemos dizer que a chave para o enorme êxito deste treino em bicicleta estacionária, assenta na particularidade de aliar o treino aeróbio ao treino mental, utilizando a música como complemento ideal.
3B	É um programa de ginástica localizada que visa uma maior tonificação das coxas, pernas e região abdominal, é feita ao som de ritmos brasileiros tem uma duração de 30 minutos.
Balance	É o treino de yoga, tai chi e pilates que aumenta a flexibilidade e a força. A respiração controlada, a concentração e uma série de movimentos, poses e alongamentos estruturados ao som de música criam um treino inteiro que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio.
Pilates	É um método de alongamento e exercícios físicos que se utilizam do peso do próprio corpo em sua execução. É uma técnica capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.
LM Body Pump	É a aula original de treino com pesos que trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação. Tem uma duração de 60 minutos.
LM CX Worx	É uma modalidade de treino funcional e localizado de intensidade moderada a alta, que solicita principalmente os músculos do core (o tronco desde os ombros aos glúteos). Esta aula tem a duração de 30 minutos ajudará a melhorar a força funcional, o equilíbrio, a mobilidade e a prevenção de lesões.
Treino funcional/MVF	É um método de treino desportivo que tem como objetivo melhorar a condição física, imitando movimentos reais e quotidianos. Este treino trabalha muito a propriocepção e maioritariamente os músculos core, não impedindo de trabalhar os restantes.
Reforce training	O <i>Reforce Training</i> visa o treino e resultados seguros e funcionais. A metodologia tem a base na ginástica localizada. São movimentos simples, podendo ser rítmicos muitas vezes, geralmente é feito sem o uso de equipamentos. São destinados a aumentar a força e a flexibilidade corporal com movimentos como flexões e saltos usando apenas do peso do corpo.
Hidrogenástica	Este método promove uma acentuada redução da ação da gravidade sobre a coluna e, conseqüentemente, do impacto sobre as articulações, proporcionando uma opção de exercício mais segura num quadro de patologias ou condições clínicas. A exposição à água aumenta a sensação de conforto.
Hidrobike	Através de algumas manobras de ciclismo podemos criar uma aula que reduz o <i>stress</i> nas articulações principalmente dos membros inferiores. Assim, poderá trabalhar com treino personalizado, aula de grupo ou acrescentando material aquático.
Natação infantil	Ensino da adaptação ao meio aquático bem como das habilidades motoras aquáticas, maioritariamente através da recreação.

1.5. Horário de estágio

Na seguinte tabela (tabela 4) está descrito o horário que foi acordado ao início com a minha tutora e o horário com que finalizei o estágio, pelo meio foi sofrendo algumas alterações devido a férias letivas e feriados.

Inicialmente realizava 10,5 horas semanalmente, distribuídas pela quinta, sexta-feira e sábado, posteriormente comecei a fazer 14 horas semanais distribuídas pela quarta, quinta, sexta-feira e sábado.

Tabela 4. Horário Semanal

Dia da semana	Horas		Modalidades	
	Entrada	Saída	Início	Fim
Quarta-feira	17:30h	21:00h	---	Sala de exercício
Quinta-feira	17:30h	21:00h	Hidroginástica Treino funcional	Hidroginástica Treino Funcional
Sexta-feira	17:30h	21:00h	Natação Infantil AMA Hidroginástica	Treino Funcional Natação infantil AMA Hidroginástica
Sábado	17:30h	21:00h	Sala de exercício Treino Funcional	Sala de exercício Treino Funcional

Parte II – Objetivos e Planeamento de Estágio

O meu estágio curricular realizou-se na área de exercício físico e bem-estar por ser uma área que sempre me despertou muito interesse, não só pelas metodologias usadas mas também pela motivação de ver pessoas a atingirem objetivos, a lutarem para que isso aconteça e por conseguir fazer parte desse processo. Escolhi este local de estágio por ser na minha cidade e por ter uma área que sempre quis trabalhar, as atividades aquáticas, quer em termos de populações mais idosas, quer nas populações de crianças.

2.1. Áreas de intervenção

As principais áreas de intervenção pelas quais passei ao longo do meu estágio curricular foram:

- As aulas de grupo em meio terrestre, nomeadamente treino funcional;
- Atividades aquáticas, nomeadamente aulas de hidroginástica, AMA e natação infantil.
- Atividades de sala de exercício, mais propriamente no auxílio da realização dos exercícios, avaliações iniciais e respetivos planos de treino;

No final teria que realizar uma atividade que promovesse não só o ginásio como também a atividade física.

2.1.1. Fases de intervenção

Fase de observação: Estava planeado observar as metodologias utilizadas para cada modalidade diferente e para os vários momentos da aula, referente ao professor orientador, como os critérios de êxito e pontos negativos nos vários aspetos:

- O comportamento inicial da professora;
- O plano e domínio da sessão;
- A gestão e organização das sessões;
- A comunicação com os clientes;
- O posicionamento do instrutor;
- A instrução;
- O clima da aula;

- O final da aula.

Esta fase estava planeada ser realizada nos meses de outubro, novembro e dezembro.

Fase de coorientação: Nesta fase foi-me proposto desenvolver em termos teóricos, planos de aula e em termos práticos explicações iniciais das aulas, respetivas ativações funcionais e posteriormente o retorno à calma dessa mesma aula. Já em termos de sala de exercício era suposto continuar a desenvolver avaliações iniciais, correções de posturas e iniciar a realização de planos de treino personalizados consoante o objetivo definido nas avaliações. Esta fase estava planeada ser realizada nos meses de janeiro e fevereiro.

Fase de orientação: Nesta fase era suposto lecionar e planear inteiramente as aulas, novamente começando com a explicação dos exercícios, feedbacks ao longo da aula, motivacionais e correções de posturas e finalizar a aula com o retorno à calma e alongamentos dos grupos musculares trabalhados, isto, em termos de treino funcional, já no que diz respeito às atividades aquáticas assumi o controlo total da aula, quer em termos de planeamento de aulas, quer em termos práticos no terreno. Em sala de exercício era suposto terminar os estudos de caso e tirar as conclusões pretendidas. Esta fase estava planeada ser realizada nos meses de março, abril e maio.

Na figura 7 é possível observar um esquema muito resumido do que foi efetuado em cada uma das fases ao longo de todo o estágio curricular.

Outubro Novembro Dezembro	<ul style="list-style-type: none">• Fase de integração e observação• Realização de 8 observações em sala de exercício;• Realização de 8 observações em aulas de grupo• Respetivos relatórios
Janeiro Fevereiro	<ul style="list-style-type: none">• Fase de intervenção: coorientação• Realização de avaliações iniciais;• Coorientação em aulas de treino funcional• Realização da fase de aquecimento em aulas de hidroginástica
Março Abril Maio	<ul style="list-style-type: none">• Fase de intervenção: orientação• Início da total orientação das aulas de treino funcional e hidroginástica;• Orientação de algumas aulas de natação infantil

Figura 7. Atividades desenvolvidas ao longo das fases

2.2. Objetivos

Nas aulas de grupo o objetivo era inicialmente observar qualquer modalidade, ser capaz de identificar o objetivo de cada aula, para depois também ser capaz de direcionar as pessoas para as mesmas, consoante o objetivo pessoal identificado nas avaliações iniciais.

Na sala de exercício após a realização das avaliações iniciais procedia-se à execução do respetivo plano de treino, caso a pessoa o quisesse.

Os objetivos deverão ser estabelecidos previamente a qualquer atividade que se pretenda realizar. Com o intuito de alcançar alguns objetivos ao longo de todo o estágio curricular, tracei inicialmente alguns no plano individual de estágio, divididos em objetivos gerais e específicos de cada área que iria intervir.

2.2.1. Objetivos gerais

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares relacionadas com a área do *fitness*;
- Aprimorar as competências adquiridas ao longo da licenciatura em termos práticos e aplica-los a situações reais;
- Saber observar a capacidade de instrução dos professores e o clima criado na aula;
- Fortalecer a capacidade de comunicar e intervir quer em situações individuais, quer em aulas de grupo;
- Comunicar de forma lógica e sequencial, mostrando segurança e certeza na informação;
- Saber cativar os alunos para a aula a lecionar;
- Desenvolver um bom clima de aula, com feedbacks motivacionais ou com correções posturais;
- Ser capaz de argumentar perante críticas, quer positivas, quer negativas;
- Organizar uma atividade que permita uma maior adesão ao exercício bem como captação e retenção de novos praticantes;
- Manter o *dossier* de estágio sempre atualizado, com toda a documentação das atividades desenvolvidas (fichas de observação e respetivos relatórios).

2.2.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos foram descritos consoante as áreas de intervenção e aquilo que pretendia para cada uma.

Em relação à sala de exercício:

- Realizar autonomamente avaliações iniciais de aptidão física e composição corporal;
- Melhorar a prestação em sala de exercício, acompanhando os clientes, auxiliando e motivando com feedbacks (motivacionais e retificativos);
- Acompanhar os clientes sociavelmente e com vigor técnico, explicando os músculos trabalhados em cada exercício;
- Saber estruturar um plano de treino personalizado de acordo com os objetivos traçados inicialmente pelos clientes;

Em aulas de grupo e atividades aquáticas:

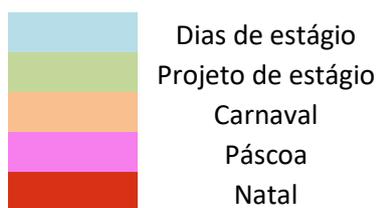
- Observar e analisar as metodologias utilizadas por cada profissional da entidade acolhedora nas sessões instruídas, neste caso nas modalidades de body pump, hidroginástica, adaptação ao meio aquático, treino funcional e *CX Worx*;
- Elegir metodologias para as diferentes sessões e saber justifica-las e aplica-las consoante as aulas em meio aquático ou sala de grupo;
- Conseguir identificar tempos de execução de acordo com tempos musicais;
- Criar opções para exercícios a serem modificados para pessoas com algumas patologias;
- Ser capaz de se posicionar perante um grupo, bem como projetar a voz de forma clara.

2.3. Calendarização anual

Na tabela que se encontra abaixo (tabela 5) é possível observar a calendarização referente a todo o meu estágio, anualmente. O meu estágio teve início a 06 de outubro de 2016 e terminou a 28 maio de 2017, foi realizado em 3,5 a 4 horas por sessão, realizadas 4 vezes por semana, nomeadamente quarta-feira, quinta-feira, sexta-feira e sábado.

Tabela 5. Calendarização anual

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	
Segunda									1
Terça		1							2
Quarta		2			1	1			3
Quinta		3	1		2	2			4
Sexta		4	2		3	3			5
Sábado	1	5	3		4	4	1		6
Domingo	2	6	4	1	5	5	2		7
Segunda	3	7	5	2	6	6	3		8
Terça	4	8	6	3	7	7	4		9
Quarta	5	9	7	4	8	8	5		10
Quinta	6	10	8	5	9	9	6		11
Sexta	7	11	9	6	10	10	7		12
Sábado	8	12	10	7	11	11	8		13
Domingo	9	13	11	8	12	12	9		14
Segunda	10	14	12	9	13	13	10		15
Terça	11	15	13	10	14	14	11		16
Quarta	12	16	14	11	15	15	12		17
Quinta	13	17	15	12	16	16	13		18
Sexta	14	18	16	13	17	17	14		19
Sábado	15	19	17	14	18	18	15		20
Domingo	16	20	18	15	19	19	16		21
Segunda	17	21	19	16	20	20	17		22
Terça	18	22	20	17	21	21	18		23
Quarta	19	23	21	18	22	22	19		24
Quinta	20	24	22	19	23	23	20		25
Sexta	21	25	23	20	24	24	21		26
Sábado	22	26	24	21	25	25	22		27
Domingo	23	27	25	22	26	26	23	28	
Segunda	24	28	26	23	27	27	24		29
Terça	25	29	27	24	28	28	25		30
Quarta	26	30	28	25		29	26		31
Quinta	27		29	26		30	27		
Sexta	28		30	27		31	28		
Sábado	29		31	28			29		
Domingo	30			29			30		
Segunda	31			30					
Terça				31					



Parte III – Atividades Desenvolvidas

Este capítulo refere-se às atividades que desenvolvi ao longo do estágio.

Primeiro irei descrever as aulas de grupo, terrestres e aquáticas, posteriormente irei referir todo o trabalho desenvolvido na sala de exercício, desde as avaliações aos respetivos planos de treino, vou também descrever aquilo que foi o meu projeto de estágio na entidade acolhedora, Espaço Saúde e por fim vou fazer referência aos relatórios de reflexão, de que maneira foram agrupados e o objetivo das reflexões.

3.1. Aulas de grupo

Este ponto diz respeito às aulas de grupo observadas, coorientadas e orientadas por mim ao longo do estágio curricular, em meio terrestre, como é possível verificar na tabela 6.

O meu papel inicialmente foi observar as metodologias usadas pela minha tutora, neste caso, e o modo de interação com os clientes, através de uma ficha de observação anteriormente realizada (anexo 2). Posteriormente, comecei a fase de coorientação em que preparava as aulas inteiras, mas no terreno apenas lecionava o aquecimento e procedia à explicação dos exercícios correspondente ao circuito já previamente planeado por mim. Numa última fase e continuando o planeamento das aulas, comecei a fase de autonomia onde, lecionava a totalidade das aulas, algumas supervisionadas pela minha tutora e outras, sozinha.

Tabela 6. Quantificação das áreas de intervenção em meio terrestre

Fase de intervenção	Aulas de grupo em meio terrestre			
	Body Pump	CX Worx	Treino funcional	Total
Observação	1	1	2	3
Coorientação	--	--	7	7
Orientação	--	--	10	10

3.1.1. Treino Funcional

Segundo Gettman & Pollock (1981) o treino em circuito é um método planeado para aumentar a força, a resistência muscular e a resistência cardiorrespiratória por meio de um treino de força dinâmico, quer isto dizer que o treino em circuito tanto pode ser planeado para treinar a nível muscular como para treinar a nível cardiorrespiratório.

As aulas de treino funcional eram maioritariamente lecionadas em circuitos quer de força, quer cardiorrespiratórios. No anexo 3 é possível observar um exemplo de um plano desta modalidade.

O tipo de exercícios utilizado nestes circuitos poderiam ser calisténicos, isométricos ou com material movível, as únicas máquinas utilizadas nestes treinos foram o remo ergómetro e a bicicleta ergómetro (*air bike*).

O tempo dos exercícios era maioritariamente 45 segundos podendo variar entre os 30 e 40 segundos, as repetições não eram seguidas com contagem numérica, faziam quantas conseguissem dentro do tempo de exercício.

As estações eram realizadas, por norma, entre as 12 e 16, adequando ao número de pessoas previamente inscritas na aula, caso fosse possível o ajuste consoante o planeamento da aula.

O tempo de repouso entre exercícios era geralmente de 10 segundos, quando o tempo de exercícios descia, este também descia. Em relação ao tempo de repouso entre séries era de 1 minuto, podendo às vezes estar inserido no circuito como uma estação, permitindo o descanso a uma pessoa de cada vez.

Os circuitos quando planeados em dois diferentes eram repetidos 4 vezes para ser possível o mesmo número de repetições entre grupos. Quando planeado um só circuito era repetido 3 vezes.

Com os ajustes, o tempo total de treino seria de 30 a 45 minutos, dependendo do tempo de aula, geralmente era de 30 minutos devido ao tempo de aquecimento.

Na totalidade do meu estágio lecionei 14 aulas de treino funcional, em que 7 das quais foram as supervisionadas e se encontravam disponíveis às quintas-feiras das 19:15h às 20:00h e as outras 7 foram aulas que a responsável pelo ginásio se propôs a criar a aula sob a minha total orientação todas as sextas-feiras das 18:00h às 18:40h.

3.2. Atividades Aquáticas

Este ponto diz respeito às atividades aquáticas observadas, coorientadas e orientadas por mim ao longo do estágio curricular, como é possível verificar na tabela 7.

O meu papel inicialmente foi observar as metodologias usadas pela minha tutora, neste caso, e o modo de interação com os clientes, esta área era a mais notória em termos de discrepâncias entre idades, pois é onde se encaixa a hidroginástica, a natação infantil e a AMA.

Posteriormente, comecei a fase de coorientação em hidroginástica preparava apenas partes da aula (apenas aquecimento ou aquecimento e condicionamento cardiorrespiratório), nestas, além de planear, lecionava também essas partes.

Numa última fase já me era proposto planear e lecionar as aulas em total autonomia, onde lecionava a totalidade das aulas, algumas supervisionadas pela minha tutora e outras, sozinha.

Tabela 7. Quantificação das áreas de intervenção em meio aquático

Fase de intervenção	Aulas de grupo em meio aquático			
	Hidroginástica	AMA	Natação Infantil	Total
Observação	2	1	1	3
Coorientação	3	2	2	7
Orientação	17	2	2	10

3.2.1. Hidroginástica

No ponto de vista de Barbosa (2005), a hidroginástica possui um conjunto de benefícios, tanto a nível biomecânico, fisiológico e psicológico, tais como:

- Efeito da força da gravidade atenuado;
- Aumento do dispêndio energético;
- Não se sente desconforto ao exercitar;
- Meio facilitador da prática de atividade física;
- Estabelece relações interpessoais;
- Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular;

A população alvo presente nas aulas de hidroginástica era maioritariamente da faixa etária idosa, havendo também pessoas mais novas e gestantes, todos de ambos os géneros. As aulas foram realizadas num tanque de aprendizagem, onde a água era apenas rasa.

Esta aula era lecionada pela minha tutora de estágio, sendo que comecei por fazer observações das mesmas para posteriormente iniciar a fase de coorientação, onde apenas comecei a dar o aquecimento e posteriormente os primeiros 25 minutos de aula.

Pouco tempo depois da minha primeira intervenção já iniciei a fase de orientação autónoma, em que comecei a lecionar as aulas sozinha, mas ainda com a supervisão da minha tutora. No anexo 4 é possível observar um exemplo de um plano desta modalidade.

Posteriormente era-me proposto a substituição de outras professoras desta modalidade, o que ocorria sem qualquer supervisão.

Na totalidade do meu estágio lecionei 20 aulas de hidroginástica, sendo que apenas realizei 10 planos de aula, pois algumas eram para turmas diferentes na mesma semana. As sessões fixas a que eu era supervisionada eram às quintas-feiras das 18:15h às 19:00h e às sextas-feiras das 19:15h às 20:00h, as outras eram substituições nos mesmos dias em horários diferentes dependendo da professora em falta.

As sessões estavam divididas em quatro partes:

- Aquecimento de 3 a 5 minutos;
- Condicionamento cardiorrespiratório de 20 a 30 minutos;
- Condicionamento muscular de 5 a 15 minutos;
- Alongamentos de 5 a 10 minutos.

Com isto perfazia uma sessão de 45 minutos, que era a duração prevista para cada aula desta modalidade.

O método que utilizei maioritariamente foi o estilo livre, onde fiz vários conjuntos de movimentos, repetindo-os sempre duas vezes, ou seja, criava um bloco e repetia-o, de seguida criava outro bloco diferente e repetia-o, e assim sucessivamente.

3.2.2. Adaptação ao Meio Aquático

O objetivo da adaptação ao meio aquático é adquirir um conjunto de habilidades motoras básicas como o equilíbrio, a respiração e a propulsão, a isto chama-se prontidão aquática. Segundo Fonseca (1999) e Matias (2005) o conjunto destas competências designam-se de adaptação ao meio aquático.

A minha participação nesta modalidade foi meramente para substituir a professora, o que quer dizer que não houve qualquer tipo de planeamento entre as aulas lecionadas, visto que as orientei em fases muito distintas e com muitos meses de intervalo. Ainda assim sempre que me era proposto ir lecionar a aula por substituição eu procedia à realização de um plano de aula, de igual modo. No anexo 5 é possível observar um exemplo de um plano desta modalidade.

Em termos de aula, era de um carácter mais recreativo comparativamente com a natação infantil, visto que era populações muito pequenas e alguns ainda contavam com a presença dos pais dentro de água.

Todas as crianças iniciavam a aula com uma boia apesar de estarem auxiliados pelos pais, isto para ao longo da aula os alunos estarem de uma maneira mais autónoma nos vários momentos da aula.

Esta aula era normalmente lecionada pela minha tutora, professora Neiza Lima, o que me permitiu não só participar nas aulas como observadora, mas também como coorientadora, dando-me prática e segurança para posteriormente orientar esta população sem qualquer supervisão.

3.2.3. Natação Infantil

Segundo Barbosa (2005), após a Adaptação ao Meio Aquático, as técnicas de nado alternadas (crol e costas) são as primeiras a serem abordadas. Entende-se como técnica de crol uma técnica ventral, alternada e “simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos membros superiores (MS) e pelos membros inferiores (MI) tendem a assegurar uma propulsão contínua. Por sua vez, a técnica de costas, é uma técnica dorsal, alternada e “simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos MS e MI tendem a assegurar uma propulsão contínua.

Tal como na adaptação ao meio aquático, nestas aulas não tive qualquer planeamento para as lecionar uma vez que estas foram dadas no mesmo contexto das anteriores. Ainda assim sempre que me era proposto ir lecionar a aula por substituição eu procedia à realização de um plano de aula, de igual modo. No anexo 6 é possível observar um exemplo de um plano desta modalidade.

Apesar de já adquiridas as habilidades motoras básicas, estas aulas eram necessariamente para aprofundar as mesmas e como já referido acima, aprenderem, inicialmente, as técnicas de nado alternadas.

Estas aulas incidiram nos batimentos dos MI em exercícios isolados para posteriormente passarem para exercícios de nado em que conciliavam a respiração com as braçadas dos MS.

Como referido na outra modalidade de AMA, esta aula era lecionada pela minha tutora, Neiza Lima, o que me permitiu igualmente observar as metodologias usadas no ensino destas habilidades para posteriormente aplica-las na orientação das aulas.

3.3. Sala de exercício

Em relação a todo o trabalho desenvolvido na sala de exercício, inicialmente foi apenas interagir com as pessoas, dar-me a conhecer como estagiária para poder depois progredir e mostrar confiança para quem nos está a ver de fora. Um objetivo geral ao longo do estágio foi sempre manter a organização na sala, tanto entre materiais como em termos mais práticos, em clientes que usufruíam da mesma.

Quanto ao trabalho que desenvolvi, de um ponto de vista geral comecei por realizar correções posturais, tentar perceber o treino de cada pessoa para poder interagir e dar possíveis conselhos sobre a prática, ensinar novos clientes a funcionar com as máquinas e explicar para que músculos a máquina estava direcionada, ou seja, o que cada uma trabalhava.

Posteriormente comecei a fazer avaliações iniciais (anexo 7), fiz cerca de 7 avaliações iniciais, das quais apenas 3 desejariam ter o plano de treino e as restantes tinham como objetivo as aulas de grupo mais direcionadas para os grupos musculares pretendidos.

Antes de procedermos às avaliações físicas fazíamos sempre algumas questões antes, através de uma ficha inicial ao qual o cliente respondia a vários aspetos, como:

- A identificação do cliente (nome, idade e numero de cliente);
- A anamnese (onde nos dizia se tinha algum tipo de problema ou realizado alguma cirurgia);
- A informação nutricional e hábitos de treino (este aspeto tinha como objetivo procurar entender o tipo de refeições que consumiam, se eram principiantes neste tipo de modalidade ou qualquer outra);
- A estratificação de risco (contêm a história familiar acerca de patologias e identificação de estilos de vida sedentários).

Em termos de aptidão física:

- Os perímetros (braço direito e esquerdo, tórax, abdominal, cintura, bacia, coxa direita e esquerda);
- A resistência aeróbia (teste da milha) e muscular (bicípite, tricípite, dorsal, peitoral, adutores, abdutores, quadrícipite, isquiotibial e abdominal).

Através da tabela 8 verificámos o nível de aptidão do cliente para a prática do exercício físico através das *guidelines* (ACSM, 2014), de acordo com os fatores de risco apresentados nos questionários realizados anteriormente, e apresentados na tabela 9 de estratificação de risco (ACSM, 2014).

Tabela 8. *Guidelines* para a estratificação de risco (ACSM, 2014)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco descritos em ACSM (2014).
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco descritos em ACSM (2014).
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada, sinais ou sintomas da mesma e/ou ≥ 1 fator de risco descritos em ACSM (2014).

Tabela 9. Estratificação de fatores de risco (ACSM, 2014)

FR positivos	Definição
Idade	Homem ≥ 45 anos; mulher ≥ 55 anos
História familiar	Enfarte do miocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco
Tabaco (cigarro)	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes com fumo
Obesidade	IMC ≥ 30 Kg.m ² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou > 88 cm para mulheres
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física moderada (40-60% VO ₂ R) 3x/sem nos últimos 3 meses
Hipertensão	Pressão sistólica ≥ 140 mm Hg e/ ou diastólica ≥ 90 mm Hg (medidas em duas ocasiões distintas) ou com medicação hipotensivos
Dislipidemia	LDL-C ≥ 130 mg. dL-1 ou HDL-C < 40 mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas Colesterol total ≥ 200 mg. dL-1
Pré-diabetes	Glucose plasmática ≥ 100 mg. dL-1 mas < 126 mg. dL-1 (medida em duas ocasiões distintas) Tolerância à glicose diminuída (OGTT nas 2h após ≥ 140 mg. dL-1 e ≤ 199 mg. dL-1

3.3.1. Princípios para a prescrição do treino

Neste aspeto é importante termos em conta os objetivos do cliente, visto que é um ponto fulcral para podermos atender às necessidades de cada cliente de uma forma individual e bem direcionada na realização do plano de treino individual. (anexo 8)

Para isto, devemos ter em conta alguns dos princípios específicos de treino descritos na tabela 10, segundo (Heyward, 2013)

Tabela 10. Princípios específicos de treino (Heyward, 2013)

Princípios de treino	Definição
Princípio da sobrecarga	Para a melhora da capacidade muscular e flexibilidade, sobrecarregam-se os grupos musculares com aumento no número de séries, repetições ou exercícios, aos quais o indivíduo está habituado.
Princípio da especificidade	O aumento em aptidão muscular é específico para os grupos musculares exercitados, o tipo e a velocidade de contração e a intensidade aplicada no treino.
Princípio da individualização	Os treinos devem ser prescritos considerando as necessidades, interesses e capacidades específicas de cada indivíduo, dependendo de fatores como idade, nível de aptidão física e estado de saúde.

3.3.1.1. Avaliação e prescrição do treino cliente 1

Na tabela 11 está descrita uma breve avaliação realizada ao cliente onde me foi possível retirar algumas ilações das pretendidas, para não só conhecer melhor o cliente, mas também ser-me possível atender aos seus objetivos.

Tabela 11. Caracterização do cliente 1

Idade: 21 anos	Objetivo: Ganho da massa muscular (MI)	
Altura: 1,73m	Frequência: 2x por semana	
Peso:	1ª Medição: 65Kg	
Medição FC Repouso:	67 bpm	
Medição da Tensão Arterial:	Sistólica: 120	Diastólica: 50

O cliente 1 é do sexo masculino, tem 21 anos, o principal objetivo é o ganho de massa muscular mais direcionado para os membros inferiores pois é antigo canoísta.

De acordo com a tabela de classificação arterial de adultos de Chobanian (2003), a pressão arterial do cliente estava normal (PS: 120-139; PD: 80-89) nos valores de sistólica (120), ainda que a diastólica se encontrava um pouco abaixo do normal (50).

A frequência cardíaca estava igualmente normal apresentava-se a 67 bpm, estando o normal entre os 60-100 bpm.

Na avaliação cardiorrespiratória realizei o teste da milha em corrida, numa distância de 1600 metros, com isto foi possível obter o nível de aptidão cardiorrespiratória através do cálculo do VO₂ máx, era necessário verificar o tempo decorrido do teste.

Este era calculado através da fórmula de George (1993), citado de (Ruivo, 2015):

- $VO_{2max} (mL.kg^{-1}.min^{-1}) = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0,1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times \text{FC})$

Relativamente ao cliente e depois de aplicada a fórmula acima, o resultado foi de 72,35 mL.kg⁻¹.min⁻¹.

Em relação à frequência cardíaca máxima (220-idade) segundo Karvonen (1957), citado por (Heyward, 2013) , era de 199 bpm, este terminou o teste com 149 bpm o que nos indica, tal como o VO₂ máx, que o individuo se encontrava com boa capacidade

cardiorrespiratória através da tabela de valores normativos de VO₂ máx de ACSM (2013), citado por (Ruivo, 2015).

O cliente encontrava-se com um IMC de 21,7 o que é considerado peso ideal.

De acordo com a tabela acima indicada (tabela 8) este indivíduo apresentava baixo nível de risco de doença coronária devido aos fatores de risco avaliados através da tabela 9, este era apenas fumador há três anos com uma média de 20 cigarros por dia, tinha menos de 65 anos, não tinha qualquer fator de risco positivo referente à história familiar, obesidade e sedentarismo, visto que treinava diariamente devido à prática de canoagem. Em relação à hipertensão não se verificou fator de risco pelos valores apresentados.

Em conformidade com o objetivo do cliente (ganho de massa muscular, maioritariamente nos membros inferiores) apliquei-lhe dois planos de treino distintos, direcionando, em ambos, o trabalho para membros inferiores para ocorrer o ganho da massa muscular pretendido, uma vez que a frequência de treinos a que este se propôs era insuficiente para o objetivo que pretendia. Os planos encontram-se discriminados no *dossier* de estágio.

O princípio maioritariamente seguido para a realização deste plano de treino, foi o princípio da sobrecarga, conforme descrito na tabela 9, em que de acordo com o objetivo maioritário nos membros inferiores, sobrecarregou-se os exercícios para estes grupos musculares, aos quais o indivíduo não estava tão habituado.

O cliente frequentava o ginásio duas vezes por semana o que era insuficiente para ocorresse um ganho significativo.

Na avaliação de força muscular, realizada inicialmente, foram efetuados testes de força dinâmica por métodos indiretos, nos quais o cliente iniciou este teste com cargas menores para o aquecimento do respetivo grupo muscular, este método consistia em realizar 5RM com uma carga que permitisse atingir a fadiga.

As repetições efetuadas, visto que o nível do cliente era intermediário, tendo este adquirido hábitos de treino desde há 1 ano atrás no próprio clube, eram de 6-12, procurando trabalhar de 76-85% de 1RM, este realizado sempre em 4 séries de pausas incompletas.

No que diz respeito ao intervalo entre sessões não devia ultrapassar as 48h, o que não se verificou neste caso.

Após um mês de treinos, o cliente não voltou a comparecer no ginásio, faltando assim as restantes avaliações, bem como os planos de treino. Concluindo, não foram retirados quaisquer resultados pois as avaliações bem como os planos de treino não avançaram do primeiro microciclo.

3.3.1.2. Avaliação e prescrição do treino cliente 2

Na tabela 12 segue uma breve avaliação realizada à cliente, foi-me possível retirar algumas conclusões pretendidas, para não só conhecer melhor o cliente, mas também ser-me possível atender aos seus objetivos.

Tabela 12. Caracterização do cliente 2

Cliente 2: Sexo feminino		
Idade: 30 anos	Objetivo: Resistência e perda de massa gorda	
Altura: 1,67m	Frequência: 3x por semana	
Peso:	1ª Medição: 73Kg	
Medição FC Repouso:	80 bpm	
Medição da Tensão Arterial:	Sistólica: 128	Diastólica: 81

O cliente 2 é do sexo feminino e tem 30 anos, pratica atividade física regular. Decidiu frequentar o ginásio com os objetivos pessoais de perda de massa gorda e tonificar prioritariamente nas zonas do abdominal, glúteos e coxas. As aulas propostas para esta cliente foram, CX Worx, Grit series, e 3B, devido à relação estabelecida com a caracterização efetuada de cada modalidade e os objetivos pretendidos.

De acordo com a tabela de classificação arterial de adultos de Chobanian (2003), a pressão arterial do cliente indicava pré-hipertensão (PS: 120-139; PD: 80-89), com valores de pressão sistólica a 128 e diastólica a 81.

A frequência cardíaca estava consideravelmente normal com 80 bpm, estando o normal entre os 60-100 bpm.

O teste da milha era realizado a correr, numa distância de 1600 metros, com o objetivo de obter o nível de aptidão cardiorrespiratória através do cálculo do VO₂ máx, para isto era necessário verificar o tempo decorrido do teste.

Este era calculado através da fórmula de George (1993), citado por (Ruivo, 2015):

- $VO_{2max} (mL.kg^{-1}.min^{-1}) = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0,1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times FC)$

Relativamente à cliente e depois de aplicada a fórmula acima, o resultado foi de 58,82 mL.kg⁻¹.min⁻¹, o que nos indica que a sua aptidão cardiorrespiratória era satisfatória.

Em relação à frequência cardíaca máxima (220-idade) segundo Karvonen. (1957), citado por (Heyward, 2013) , era de 190 bpm, esta terminou o teste com 175 bpm o que nos indica, tal como o VO₂ máx, que o individuo se encontrava com capacidade cardiorrespiratória satisfatória, através da tabela de valores normativos de VO₂ máx de ACSM (2013), citado de (Ruivo, 2015).

O seu IMC era de 26,2 afirmando assim que esta se encontrava em sobrepeso.

De acordo com a tabela acima indicada (tabela 8) a cliente apresentava baixo nível de e risco de doença coronária através dos fatores de risco avaliados pela tabela 9, esta era fumadora mas apenas com uma média de 2 cigarros por dia, tinha menos de 55 anos, não tinha qualquer fator de risco positivo referente à história familiar, obesidade e sedentarismo, visto que já tinha frequentado outro ginásio nos últimos 3 meses. Em relação à hipertensão não se verificou fator de risco pelos valores apresentados.

O objetivo era ganho de resistência e perda de massa gorda muito direcionada para alguns grupos musculares, nomeadamente abdominais, glúteos e coxas.

A cliente frequentava o ginásio três vezes por semana, inicialmente estipulou apenas dois dias para o treino personalizado e o outro dia para aulas de grupo, referidas acima.

Na avaliação de força muscular, realizada inicialmente, foram efetuados testes de força dinâmica por métodos indiretos, nos quais o cliente iniciou este teste com cargas menores para o aquecimento do respetivo grupo muscular, este método consistia em realizar 5RM com uma carga que permitisse atingir a fadiga.

Em conformidade com os objetivos da cliente apliquei-lhe dois planos de treino semelhantes, direcionando, em ambos, o trabalho de resistência. Este foi baseado no princípio da individualização que nos diz que a prescrição do treino deve ser efetuada tendo em conta os interesses e as necessidades do cliente, de acordo com alguns fatores. O aquecimento foi superior a 10 minutos e as repetições foram realizadas acima de 12 para estimular a parte cardiovascular, com um maior volume e uma intensidade menor, procurando trabalhar a menos de 67% de 1RM.

Em alguns exercícios foi utilizado o método de repetições por tempo, em cada 30 segundos a cliente efetuava o máximo de repetições que fosse possível.

As sessões de treino incidiram no método intervalado com pausas de 30 segundos entre exercícios. O intervalo ótimo entre sessões seria de 24-48 horas o que também não foi cumprido, pois a cliente apenas tinha efetuava 2 treinos personalizados.

Esta cliente não comparecia de uma forma regular aos treinos, sendo que vinha algumas vezes muito desfasadamente e com isto os treinos não faziam qualquer efeito, após alguns meses assim e faltando à segunda avaliação, a cliente compareceu no ginásio para efetuar a sua desistência, sendo assim não foram realizadas mais avaliações e respetivamente treinos.

3.3.1.3. Avaliação e prescrição do treino cliente 3

A tabela 13 conta com uma breve avaliação realizada ao cliente, nesta, foi-me possível retirar algumas ilações das pretendidas, para não só conhecer melhor o cliente, mas também ser-me possível atender aos seus objetivos.

Tabela 13. Caracterização do cliente 3

Cliente 3: Sexo masculino		
Idade: 21 anos	Objetivo: Resistência e fortalecimento muscular	
Altura: 1,74m	Frequência: 4x por semana	
Peso:	1ª Medição: 74Kg	
Medição FC Repouso:	73 bpm	
Medição da Tensão Arterial:	Sistólica: 129	Diastólica: 83

O cliente 3 é do sexo masculino e tem 21 anos, praticou atividade física desde criança, mas devido a uma lesão osteoarticular deixou de praticar já algum tempo. Porém devido

à sua profissão começou a fazer atividade física regularmente 3x por semana, sendo que era realizado sem acompanhamento algum, e por esta razão decidiu frequentar o ginásio, com os objetivos pessoais de ganho de resistência e fortalecimento muscular. As aulas de grupo propostas foram, *body pump*, treino funcional e *grit series*, devido à relação estabelecida com a caracterização efetuada de cada modalidade e os objetivos pretendidos.

De acordo com a tabela de classificação arterial de adultos (Chobanian, 2003), a pressão arterial do cliente indicava pré-hipertensão (PS: 120-139; PD: 80-89), com valores de pressão sistólica a 129 e diastólica a 83.

A frequência cardíaca estava normal apresentava-se a 67 bpm, estando o normal entre os 60-100 bpm.

Na avaliação cardiorrespiratória realizei o teste da milha em corrida, numa distância de 1600 metros, com isto foi possível obter o nível de aptidão cardiorrespiratória através do cálculo do VO₂ máx, era necessário verificar o tempo decorrido do teste.

Este era calculado através da fórmula de George (1993), citado por (Ruivo, 2015):

- $VO_{2max} (mL.kg^{-1}.min^{-1}) = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0,1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times FC)$

Relativamente ao cliente e depois de aplicada a fórmula acima, o resultado foi de 68,82 mL.kg⁻¹.min⁻¹.

Em relação à frequência cardíaca máxima (220-idade) segundo Karvonen, (1957), citado por (Heyward, 2013) , era de 199 bpm, este terminou o teste com 184 bpm o que nos indica, tal como o VO₂ máx, que o individuo se encontrava com capacidade cardiorrespiratória satisfatória, através da tabela de valores normativos de VO₂ máx de ACSM (2013), citado de (Ruivo, 2015).

O cliente encontrava-se com um IMC de 24,4 o que é ainda considerado peso ideal.

De acordo com a tabela acima indicada (tabela 8) o cliente apresentava baixo nível de e risco de doença coronária através dos fatores de risco avaliados pela tabela 9, este tinha sido fumador nos últimos 6 meses, tinha menos de 65 anos, não tinha qualquer fator de risco positivo referente à história familiar, obesidade e sedentarismo, visto que realizava

atividade física regularmente. Em relação à hipertensão não se verificou fator de risco pelos valores apresentados.

Na avaliação de força muscular, realizada inicialmente, foram efetuados testes de força dinâmica por métodos indiretos, nos quais o cliente iniciou este teste com cargas menores para o aquecimento do respectivo grupo muscular, este método consistia em realizar 5RM com uma carga que permitisse atingir a fadiga.

Em conformidade com o objetivo do cliente (resistência e fortalecimento muscular) apliquei-lhe quatro planos distintos, sendo o primeiro incidente em quadríceps, isquiotibiais, dorsal e ombros, o segundo em peitoral, pernas e abdominais, o terceiro em tríceps, bíceps, isquiotibial e quadríceps, o quarto em peitoral, dorsal, pernas e abdominais.

De acordo com o princípio da especificidade que nos diz que o aumento da aptidão muscular ocorre especificamente nos músculos exercitados, conforme a intensidade que lhes é aplicada, o tipo e a velocidade de contração. E o princípio da sobrecarga que afirma a melhora da capacidade muscular com a sobrecarga dos grupos musculares em aumento de séries, repetições ou exercícios.

O cliente frequentava o ginásio quatro vezes por semana, inicialmente, o que era suficiente para verificarmos mudanças significativas

As repetições efetuadas eram acima das 12, procurando trabalhar de 70-85% de 1RM, este realizado sempre em 3 séries com pausas incompletas.

No que diz respeito ao intervalo entre sessões não devia ultrapassar as 48h, o que inicialmente começou por ser cumprido, mas logo após um mês o cliente deixou de ser assíduo.

Tal como falado ao início, o cliente alertou-nos para a sua falta de tempo, tentando na mesma ao início cumprir com a sua frequência de treinos bem como com os seus planos, sendo que ao final de 2 meses deixou de aparecer nos treinos bem como nas avaliações.

3.4. Projeto de promoção da entidade acolhedora

Esta era uma atividade de carácter obrigatório, no qual tínhamos que planear e por em prática um evento para a promoção da saúde bem como a promoção da entidade acolhedora, sendo que este tinha que ser aprovado pela mesma.

Desta forma, eu juntamente com toda a equipa do ginásio planeámos este projeto que foi um convívio para clientes do ginásio e seus acompanhantes, realizado no dia 28 de maio de 2017.

Esta iniciativa surgiu de um diálogo com a minha tutora e a dona da entidade acolhedora e logo de imediato ficou decidido um convívio.

Inicialmente era para ser apenas uma aula *outdoor* seguida do convívio, mas depois de algumas trocas de ideias, chegámos à conclusão que seria melhor uma maior diversidade e maior número de atividades, devido ao ginásio ser frequentado por várias faixas etárias.

Daqui, surgiu a ideia de três modalidades semelhantes mas com diferentes graus de dificuldade. Com isto, o meu papel no projeto começou por planear o evento de uma forma mais geral, passando depois para os pormenores do que seriam as aulas realizadas.

Novamente em diálogo com a minha tutora e a dona do ginásio, optámos por:

- Um *trail* de 10km, devido ao grande número de praticantes desta modalidade fora do ginásio;
- Uma caminhada de 5km onde se enquadrava grande parte da faixa etária idosa, pertencente maioritariamente às aulas de hidroginástica;
- Uma aula *bootcamp* na zona verde da praia fluvial onde foi realizado o evento, esta, para as pessoas que frequentam assiduamente as aulas de circuito, treino funcional.

Ficou também acordado que no final das três atividades iria ser efetuada uma aula de *balance* para que houvesse uma fase de alongamentos e retorno à calma, onde se juntaram os participantes das três atividades anteriores.

Por fim, realizou-se o convívio com piquenique para promover as relações interpessoais entre todos os clientes do ginásio e seus acompanhantes, visto que há várias faixas etárias

e é sempre agradável vermos toda a gente a socializar independentemente da modalidade praticada no ginásio.

Em termos práticos, o meu papel foi planear a atividade *bootcamp*, e lecioná-la no terreno. Esta aula teve exercícios em circuito como vulgarmente feito no ginásio (cardiovascular e força) e também jogos tradicionais, efetuados em equipas para promover o espírito de equipa bem como a competitividade.

Cada exercício era realizado por pontos, a equipa vencedora acumulava 4 pontos e a vencida acumulava apenas 2 pontos. No final encontrava-se a equipa vencedora consoante a soma dos pontos de todos os exercícios.

O *trail* ficou ao encargo do professor Humberto uma vez que este já tem vindo a praticar este tipo de modalidade, tendo assim a experiência necessária para assumir a responsabilidade.

A caminhada foi orientada pelas fisioterapeutas do ginásio, com o objetivo de ser uma atividade terapêutica, mas também de carácter recreativo.

Este projeto teve início às 9:30h onde se iniciavam as três aulas previamente selecionadas, onde finalizavam à mesma hora para o início da aula de *balance* às 11h, por fim realizou-se o convívio piquenique sem hora definida para acabar.

Os objetivos deste evento foram essencialmente:

- A dinamização e promoção da entidade acolhedora, Espaço Saúde;
- Promover a atividade física e melhoria da saúde;
- Aproveitar os espaços verdes que a natureza nos proporciona e dinamizar as aulas *outdoor*;
- Promover o convívio entre clientes e pessoas exteriores ao ginásio.

Encontra-se toda a informação detalhada sobre o evento, desde recursos utilizados, como professores envolvidos na atividade e também calendarização e planeamento, no anexo 9.

3.5. Atividades complementares

Este ponto refere-se à participação em congressos de formação, sendo que estes são um fator importante na nossa aprendizagem e também como forma de valorização do nosso currículo.

As atividades complementares que frequentei foi o congresso de *fitness* online (anexo 10), este era composto por várias palestras.

3.6. Relatórios de reflexão

Este ponto diz respeito aos relatórios de reflexão efetuados ao longo do meu estágio, relativamente às atividades desenvolvidas, no qual alguns estarão agrupados num conjunto de meses, o que significa que as atividades efetuadas foram as mesmas nesse período.

Todos os relatórios efetuados ao longo do estágio estão descritos no *dossier* de estágio, sendo que em anexo consta um exemplo de uma reflexão. (anexo 11)

O objetivo essencial destas reflexões foi podermos notar uma progressão pessoal, e de que forma ocorria essa progressão, como também sabermos fazer uma apreciação e avaliação pessoal, ao longo do tempo.

Reflexão Final

Para finalizar o meu relatório de estágio, vou fazer uma reflexão daquilo que foi o meu estágio ao longo deste ano letivo, mencionando os aspetos fulcrais, os pontos positivos e os negativos e o que realizei e de que forma consegui superar as dificuldades que me foram surgindo.

Esta unidade curricular que foi o estágio em exercício físico e bem-estar, é uma fase de grande importância, pois é através deste que se adquirem as noções do que é a realidade no mundo profissional. Aqui, também nos é permitido por em prática tudo aquilo que aprendemos ao longo dos três anos da licenciatura e aplica-los em contextos reais.

Este documento, juntamente com o *dossier* de estágio contém toda a informação pertinente sobre aquilo que foi o meu estágio, tanto em termos práticos como teóricos. É aqui que estará descrito todo o meu trabalho ao longo de 420 horas de estágio, contando com pontos negativos mas também positivos.

Na fase inicial do meu estágio curricular tinha a noção que iria entrar numa fase completamente diferente do que tinham sido até então a minha experiência enquanto estudante, o mundo do trabalho, aqui temos que nos afirmar, temos que mostrar quem somos, o que sabemos e para o que é que ali estamos. Fazer a diferença é um ponto fulcral, por em prática tudo o que aprendemos e estar sempre recetivo a novas maneiras de pensar e novas metodologias.

Um aspeto que achei negativo no meu percurso foi a iniciativa de abordar um cliente da melhor maneira, dar-me a conhecer como futura profissional na sala de exercício, talvez por falta dessa experiência ou até mesmo pela minha maneira de ser. Aspeto este, que ao longo do tempo foi evoluindo para um aspeto positivo, devido à confiança que consegui adquirir, desde crianças, a idosos.

No que diz respeito às aulas de grupo, e como aconteceu na sala de exercício, as primeiras aulas lecionadas foram quase como um robô monitorizado para fazer alguma coisa, a minha postura era um pouco contraída, sem nenhum à vontade e pouca comunicação com os clientes, mas rapidamente consegui ganhar o à vontade de estar a lecionar para um grupo, comunicando com os clientes e até mesmo dar-me a conhecer.

Como dito em cima, os pontos positivos foram-se conquistando ao longo do tempo, nas aulas de grupo consegui logo após as 2 primeiras aulas mudar o meu comportamento, o que demorou um pouco mais em relação à sala de exercício.

Em relação à equipa com que trabalhei, não tenho qualquer aspeto negativo a apontar, desde a minha tutora que sempre se mostrou pronta a ajudar em tudo, esclarecer dúvidas que houvessem e além disto, pôs-me sempre à vontade perante as diferentes situações e áreas de intervenção. Os donos do ginásio que me propuseram a orientação de uma aula inteiramente sobre a minha responsabilidade, o que mostra que consegui transmitir a confiança necessária para que isso pudesse acontecer.

Aprendi a lidar com aulas bastante diferentes, não só ao nível que referi acima como também à variedade de aulas que existe em cada área. Um exemplo disto é o facto de ter lidado com faixas etárias completamente diferentes, desde crianças a idosos

A faixa etária que mais satisfação me deu em trabalhar foi sem dúvida os idosos, pois são pessoas que se nota uma grande alegria e espírito de grupo e uma união incrível, não desfazendo das restantes faixas etárias em que tive igualmente gosto em trabalhar.

A licenciatura no nosso instituto, na minha opinião, prepara-nos muito bem para aquilo que é o mundo do trabalho, tanto em termos de unidades curriculares mais teóricas como também nas áreas mais práticas e isso foi uma coisa que também foi notória no meu percurso. Uma área que não me senti tão à vontade foi no retorno à calma, embora tenha tido algumas aulas orientadas para esta área, acho que não foram suficientes, dado a importância que esta ocupa.

Reconheço que finalizei o meu estágio curricular de uma forma positiva, com pessoas espetaculares e bastante hospitaleiras, desde a equipa do ginásio, como já mencionei em cima, até aos clientes. Este ginásio evidencia claramente o que é a entajada e aquilo que chamam de uma família.

Para terminar, sinto-me preparada para o que vai ser o mundo do trabalho, sendo esta unidade curricular um culminar daquilo que foram estes 3 anos da licenciatura em desporto e enriquecendo bastante o meu reportório.

Bibliografia

- ACSM, A. C. (2013). *ACSM's Guidelines of Exercise Testing and Prescription*.
- ACSM, A. C. (2014). *ACSM's Guidelines of Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Barbosa, T. & Queirós T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Portugal: Xistar, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.
- Chobanian, A. B. (2003). The Seventh Report on the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. In V. Heyward, *Avaliação e Prescrição de Exercício Físico, técnicas avançadas* (pp. 42-60). Artmed.
- Fonseca, V. (1999). *Natação segundo a psicomotricidade*. São Paulo: Editorial Sprint.
- George, J. et al. (1993). VO₂ máx estimation from a submaximal 1-mile track jog for fit college-age individuals. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 401-406.
- Gettman L.R. & Pollock, M. (1981). Circuit weight training: A critical review of its physiological benefits. *The Physician and Sportsmedicine*, 44-60.
- Heyward, V. (2013). *Avaliação e Prescrição de Exercício Físico, técnicas avançadas. 6ª edição*. Artmed.
- Karvonen, M. K. (1957). *The effects of training on heart rate, a "longitudinal" study*. Helsinki: Ann. Med. Exper. Fenn.
- Matias, A. (2005). Terapia psicomotora em meio aquático. *A psicomotricidade*, 68-76.
- Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício. In R. Ruivo, *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (pp. 74-78). Carcavelos: Self.

Anexos

Anexo 1- Convenção de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 1/2															
<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), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), 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>																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> <td colspan="2">(preencher o ANEXO correspondente)</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)	
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____														
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)														
1. INTERVENIENTES																	
ESTUDANTE:																	
<p>Nome: <u>Ana Elis Gonçalves Marques</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5005478</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9115257269</u></p> <p>E-Mail: <u>ana.elis11@hotmail.com</u></p>																	
No IPG, sob orientação de:																	
<p>Docente orientador: <u>Carolina Julia Felix Vilecha</u> N.º func.: <u>819</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 coorientador: _____ N.º func.: _____</p> <p>Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>																	
ENTIDADE:																	
<p>Denominação: <u>Marques e Fernandes lda</u></p> <p>NIF: <u>508831059</u> E-mail: <u>espacosauada.agneda@gmail.com</u></p> <p>Morada: <u>Rua dos Emigrantes - nº 1158</u></p> <p>Código postal: <u>3750</u> - <u>313</u> Localidade: <u>Agneda</u></p> <p>Telefone: <u>234622387</u> Telemóvel: <u>919287627</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>(Júlio Marques) / Neiza Lima</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Lic Desporto</u> Cargo/Função: <u>Tutoria / Professora</u></p> <p>Telf. direto: <u>911511930618</u> E-mail: _____</p>																	

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 09/10/2016 e 30/06/2017 Duração: 380 horas

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

▶ **Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

1 - (...)

2 - (...)

3 - (...)

4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.

5 - (...)

6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

1 - (...)

2 - (...)

3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.

4 - (...)

5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 95, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

29/09/2016
Data

29/09/2016
Data

Ana Marques
(assinatura)

[Assinatura e Carimbo]
 ESPAÇO SAÚDE
 Marques & Fernandes Lda
 R. Emigrantes 1188 - Agueda
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

03/11/2016
Data

[Assinatura e Carimbo]
 ESCOLA SUPERIOR DE
 EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
 E DESPORTO
 IPG
 GUARDA
(assinatura e carimbo)

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).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Ana Luísa Gonçalves Marques N.º: 5008478

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Carolina Julia Félix Vila-Chã

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Inês Margarida Louisa Lopes

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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:
- (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- 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:
- (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

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

29/09/2016

Data

Ana Marques

(assinatura)

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

11/10/2016

Data

Carolina Vila-Chã

(assinatura)

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

29/09/2016

ESPAÇO SAUDE
Marqueza Fernandes Lda
R. Emigrantes 115B - Águeda

Inês Lopes

(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2- Exemplo de ficha de observação

Atividade	N.º de Clientes	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Professor
Hidroginástica	6	Entidade de estágio: Espaço Saúde	Tanque/piscina	6-10-2016 18:15h- 19h	Prof. Neiza Lima
Comportamento Inicial					
Elementos a observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Cumprimentar os alunos no início da aula	X			Cumprimentou todos os alunos.	--
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X			Explicou os conteúdos de toda a aula e respetiva ordem.	--
Apresentação dos conteúdos para a aula seguinte no final da aula			X		
Plano e Domínio da Aula					
Elementos a observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Aula preparada (existência de plano de aula) e treinada	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X			Adaptações de outros exercícios a alunos com limitações clínicas.	
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Capacidade de recuperação após enganos (se houver)			X		
Gestão e Organização da Aula					
Elementos a observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	X				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X				
Comunicação com os Alunos					
Elementos a observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				

Ajuste da entoação de voz à ênfase que pretende apresentar, utilizando variações de voz	X				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			Utilização de linguagem formal e informal para facilitar a compreensão.	
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X			Utilização de vocabulário técnico e demonstração.	
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X				

Posicionamento Instrutor/ Alunos

Elementos a observar	Si m	N ão	Não Observ ado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Colocação adequada dos alunos na sala	X			Alunos bem dispersos para facilitar os movimentos.	
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			Instrutora colocada frente aos alunos, sendo possível visualizar todos.	
Ter todos os alunos no campo de visão variando o foco da atenção	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				

Instrução

Elementos a observar	Si m	N ão	Não Observ ado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			Apresenta o exercício com o nome técnico e procede à explicação.	
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X				
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X				
Correção da Postura Corporal	X				
Elogios aos alunos	X				

Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X		
Clima					
Elementos a observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			Instrutor cria uma simpatia com a maioria dos alunos de diferentes faixas etárias	
Utilizar o nome dos alunos	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções dos alunos	X				
Utilizar vocabulário positivo	X			Frequentes feedbacks	
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)		X		Professora fora da piscina, dando apenas demonstrações	
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Estar apresentável (vestuário e boa forma física)	X				
Fim de Aula					
Elementos a observar	Sim	Não	Não Observado	Comentários	Sugestões de aperfeiçoamento
Despedida aos alunos no final da aula	X				
Motivação no final da aula para a sessão seguinte	X				
Promove o diálogo no final da aula para retirar dúvidas.	X				

Anexo 3- Exemplo de plano de aula de Treino Funcional

Modalidade: Treino Funcional	Objetivo da aula: Treino de força/cardio
Data: 22-04-2017	Supervisão: Prof. Neiza Lima
Aquecimento: Giroflés, pé cochinho (direito/esquerdo), aranha, jump squat, caranguejo, lunge, skipping baixo + sprint	

Este treino foi planeado inteiramente por mim, a aula foi realizada num só circuito de 14 estações, sendo que uma delas englobava o descanso, no total foram realizadas 3 séries.

Circuito			
Exercício (Discos e colchões)	Tempo de execução	Tempo de repouso	Séries
1- Push up c/ salto	1ª volta: 30'' 2ª volta: 30'' 3ª volta: 30''	1ª volta: 10'' 2ª volta: 10'' 3ª volta: 10''	3
2- Remada alta c/ kettlebell			
3- Abs c/ bola medicinal			
4- Wall ball			
5- Corda			
6- Passar caixa lateralmente c/ disco			
7- Squat unilateral no TRX (à frente e trás)			
8- Prancha na bosu			
9- Squat jump no TRX			
10- Squat in&out no step c/ disco			
11- Prancha na fitball			
12- Push up + press de ombros c/ halters			
13- Abs na barra "V"			
14- Descanso			

Anexo 4- Exemplo de um plano de aula de Hidroginástica

Modalidade: Hidroginástica	Objetivo da aula: Treino de força e cardio
Data: 1ª aula 16-03-2017 2ª aula 17-03-2017	Horas: 1ª aula 18:15h – 19:00h 2ª aula 19:15h – 20h
Material: Esparguetes e luvas de hidroginástica	Supervisão: Prof. Neiza Lima

Aula		
Exercício	Tempo de execução	Séries
Correr à volta	45 min. ---	2
Salta e avança		
Empurra à frente (braços)		
Empurra ao lado (braços)		2
Murros á frente (braços)		
Murros cruzados à frente (braços)		
Puxa (braços) + chuta à frente (pernas)- unilateral		
Empurra (braços) + chuta atrás (pernas)- unilateral		
Empurra (braços) + chuta ao lado (pernas)- unilateral		2
Nado bruços frente e atrás (braços)		
Empurra esparguete debaixo de água, bate pernas atrás		
Empurra esparguete debaixo de água, afasta e junta pernas atrás		
Empurra esparguete debaixo de água, bate pernas à frente		2
Empurra esparguete debaixo de água, afasta e junta pernas à frente		
Afasta e junta braços à frente		
Toca no pé à frente alternado		
Polichinelos		
Toca no pé atrás alternado		2
Salta vertical- pés juntos		
Salta vertical- pernas afastadas		
Salta afasta joelhos e toca nos tornozelos		2
Salta junta joelhos e toca por baixo		
Esparguete no pé e empurra para baixo (esquerdo/direito)		
Esparguete no pé e afasta lateralmente (esquerdo/direito)		2
Pedala e avança		
Pedala e recua		2
Puxa à frente alternado com luva		
Empurra atrás e à frente com luva		
Puxa à frente simultaneamente com luva		2
Junta mãos à frente e atrás		
Chuta duas pernas à frente		
Chuta duas pernas atrás		
Chuta duas pernas ao lado		
Chuta duas pernas à frente e atrás (sem parar movimento)	2	
Vira para o lado e sprinta (esquerda e direita)		
Nado lateral (esquerda e direita)	2	

Anexo 5- Exemplo de um plano de aula de AMA

Modalidade: AMA	Horas: 18:30h – 19:15h
Data: 28-04-2017	Duração: 45 minutos

Nesta aula foi-me dada a tarefa de lecionar toda a aula com controlo total pois tratava-se de substituir a professora, uma vez que esta estava ausente, logo não tive qualquer supervisão.

Aquecimento	
Exercício	Objetivo
Procedimento inicial (borda da piscina): - Batimento de pernas; - Batimento de braços (chapinhar); - Molhar os colegas;	Adaptação à diferença da temperatura terrestre com a aquática;
- Sopra a água;	Fazer com que molhem a cara e efetuem a respiração;
- Animais na quinta;	Ir buscar as placas e fazer uma casa para posteriormente ir buscar os animais e mete-los na casa;
- Peixe faminto;	Ir buscar uma bola e colocar no peixe da mesma cor;
- Saltos para a água	Ganhar confiança, molhar a face e prender a respiração;
- Caminha para casa.	Tentar ir da parede até à mãe de uma forma autónoma e conseguir vir acima respirar.

Anexo 6- Exemplo de um plano de aula de Natação Infantil

Modalidade: Natação Infantil	Horas: 17:45h – 18:30h
Data: 28-04-2017	Duração: 45 minutos

Nesta aula foi-me dada a tarefa de lecionar toda a aula com controlo total pois tratava-se de substituir a professora, uma vez que esta estava ausente, logo não tive qualquer supervisão.

Aquecimento	
Exercício	Objetivo
Procedimento inicial (borda da piscina): - Batimento de pernas; - Bater braços - Respiração - Batimento de pernas + respiração	Adaptação à diferença da temperatura terrestre com a aquática;
- Cavalinho;	Ir buscar o esparguete e trazer em cavalinho, apenas progredindo com a ajuda dos braços;
- Bicho papão;	Ir buscar uma placa e tentar passar sem ser apanhado, caso isso acontece fica sem a placa e volta atrás;
- Arco-íris;	A professora diz uma cor e vão todos buscar um objeto dessa cor e colocam no seu lugar;
- Nadar crol; - Nadar costas;	Saber sincronizar a respiração com a braçada e pernada dos dois estilos;
- Caça ao tesouro.	Procurar e apanhar todos os objetos anteriormente escondidos pela professora.

Anexo 7- Exemplo de ficha de Avaliação Inicial



ESPAÇO SAÚDE
wellness club



AVALIAÇÃO FÍSICA INICIAL

NOME: _____ N.º CLIENTE: _____ IDD: _____

ANAMNESE:

- É cardíaco ou tem familiar direto c problemas cardíacos? **S N** Tem asma ou algum problema respiratório? **S N**
 Alguma vez desmaiou ou teve tonturas? **S N** Toma alguma medicação regularmente? **S N** _____
 Tem problemas circulatórios? **S N** Tem ou teve alguma lesão osteomioarticular? **S N** _____
 Realizou alguma intervenção cirurgica recentemente? **S N** _____
 É hipertenso ou tem algum familiar direto com hipertensão? **S N** _____
 É fumador? (Se afirmativo, há qt tempo e quantos cigarros/dia?) **S N** _____
 Sofre de alguma patologia relevante que não tenha sido mencionada? **S N** Qual? _____

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E HÁBITOS DE TREINO (OBJETIVOS PESSOAIS)

- Quais os objetivos que o trazem ao ginásio: _____
 Sente-se bem como seu peso atual? _____
 Já alguma fez uma dieta? Com orientação de um especialista? _____
 É diabético? **S N** Tem colesterol? **S N** Acha que tem uma alimentação saudável? **S N**
 Sofre ou sofreu de alguma disfunção nutricional? _____
 Já praticou atividade física regular anteriormente? **S N** O quê? _____ Gostava? **S N**

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

Peso: _____ Kg | Altura: _____ m | Índice de Massa Corporal: _____ → _____
 Massa Gorda: _____ | Massa Muscular: _____ | Massa Óssea: _____ | Água: _____

PERIMETROS

Braço D/E	Tórax	Abdominal	Cintura	Quadril	Coxa D/E

RESISTÊNCIA AERÓBIA E MUSCULAR

Frequência Cardíaca em Repouso: _____ bpm | Teste da Milha: _____ | FC Final: _____ bpm
 Medição da Tensão Arterial em repouso: _____ / _____

Bícepede	Trícepede	Dorsal	Peitoral	Flexões	Adutores	Abdutores	Isquiotib	Quadrícip	ABS

* Avaliar só se o atleta pretender adquirir um plano de treino específico.

PRESCRIÇÃO DO TREINO

AULAS DE GRUPO ACONSELHADAS:	OBJETIVO			GRUPOS MUSCULARES			INTENSIDADE			TIPO DE EXERCÍCIO		
	P. PESO	TONIFICAR	RELAX	CORP	BRACOS	PERNAS	BAIXA	MÉDIA	ALTA	CARDIO	FORÇA	B & MIND
LM BODY PUMP™		XXX		X	X	X		XXX			X	
LM CXWORX™		XXX		XXX	X	X		XXX			X	
LM GRIT™ SERIES	XXX	X		X	X	X			XXX	X	X	
REFFORCE TRAINING	X	XXX		X	X	X		XXX			X	
MVF FUNCIONAL	X	X		X	X	X			X	X	X	
SPINNING® SCWINN®	X	X				XXX		XXX		X		
HIIT BIKE	XXX					XXX			XXX	X		
3D® BUMBUMBRASIL		XXX				XXX		XXX			X	
ZUMBA®	X		X	X	X	X		X		X		
PILATES		X	XXX	X			X					X
BALANCE		X	XXX	X			X					X
HIDROGINÁSTICA	X	X	X	X	X	X		X		X		X

AULAS ACONSELHADAS:

1.º _____ 2.º _____ 3.º _____

AULAS CONTRA-INDICADAS:

1.º _____ 2.º _____ 3.º _____

COMPLEMENTO DE CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO

.01	.02
.03	.04
.05	.06
.07	.08
.09	.10
.11	.12



Shoulder Stretch
1 sets / 15 secs



Standing Quadriceps Stretch
1 sets / 15 secs



Straight-Leg Calf Stretch
1 sets / 15 secs



Neck Stretch
1 sets / 15 secs



Wide Arm Chest Stretch/
Reverse Butterfly Stretch
1 sets / 20 secs



Hamstring Stretch
1 sets / 15 secs



Butterfly Stretch
1 sets / 15 secs



Knee-to-Chest Lower Back
Stretch
1 sets / 15 secs



Cat Back Stretch
1 sets / 10 reps



Cobra Abdominal Stretch/
Ole Horse Stretch
1 sets / 20 secs

Anexo 8- Exemplo de um plano de treino

Cliente 3: Sexo feminino	Objetivo: Resistência e perda de massa gorda
Idade: 30 anos	Frequência: 3x por semana

1º Treino			
Exercício	Repetições/ Tempo	Séries	Repouso
Aquecimento: 10' Remo Entre séries: 30'' Remo	--	--	--
Squat jump	15	3	30''
Mountain Climbers	30''	3	30''
Máquina de abdutores	12-15	3	30''
Russian Twist	20	3	30''
Burpees	30''	3	30''
Máquina de adutores	12-15	3	30''
Push ups	20	3	30''
Salto à corda	30''	3	30''
2º Treino			
Exercício	Repetições/ Tempo	Séries	Repouso
Aquecimento: Passadeira (10') + Remo (5')	--	--	--
Power lunges	30''	3	30''
Lateral switch climber	30''	3	30''
Wall ball	15	3	30''
Swing kettlebell	15	3	30''
Leg extension	12-15	3	30''
Remada alta c/ kettlebell	15	3	30''
Leg curl	12-15	3	30''
Corda	30''	3	30''

Anexo 9- Projeto de promoção da Entidade Acolhedora

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



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Exercício Físico e Bem-estar

Entidade Organizadora Espaço Saúde- *Wellness Club*



2017

Coordenadora de estágio: Carolina Vila-Chã
Estagiária: Ana Marques

Apresentação e enquadramento

Este projeto surgiu no âmbito do meu estágio curricular em exercício físico e bem-estar, da licenciatura em Desporto, realizado no ginásio Espaço saúde- *wellness club* na cidade de Águeda. Tem como objetivo a promoção da saúde e atividade física, algo que tem ganho cada vez mais importância devido aos números assustadores de sedentarismo e doenças ocasionadas pelo mesmo na nossa sociedade atual.

Neste sentido, eu em conjunto com a equipa do ginásio iremos organizar um evento, não só com o objetivo de promoção de saúde e atividade física, mas também com o objetivo de convívio entre todos os clientes/utentes nele presente.

A iniciativa deste evento ocorreu também com o intuito de esta oportunidade chegar a todas as populações (diferentes faixas etárias, diferentes géneros, etc) e também como possível promoção do ginásio para pessoas exteriores a esta comunidade.

População alvo

As inscrições são feitas previamente na receção do ginásio como forma de controlar o número de pessoas distribuídas pelas atividades decorrentes, sendo que a população alvo é qualquer cliente/utente do ginásio que queira participar na atividade. ([anexo 1](#))

Cronograma

Em termos de logística do evento contará com a presença de alguns elementos da equipa que constitui o ginásio, professores, instrutores, fisioterapeutas, rececionistas, entre outros.

Tarefa	Responsável	Data
Publicação do evento nas redes sociais	Inês Marques	11-05-2017
Promoção do cartaz	Inês Marques	11-05-2017
Promoção do evento	Toda a organização	De: 11-05-2017 A: 27-05-2017
Inscrições	Receção	De: 15-05-2017 A: 27-05-2017
Distribuição de tarefas	Inês Marques	19-05-2017
Atividade	Toda a organização e participantes	28-05-2017

Atividades

Todos os detalhes na tabela abaixo descritos.

Modalidade	Professor responsável
Bootcamp	Ana Marques, Inês Marques e Neiza Lima
Caminhada	Cleide Martins, Mónica Teixeira e Dulce Sousa
Corrida	Ricardo Fernandes e Humberto Silva

A atividade irá ter início no Alfusqueiro onde será o ponto de encontro para o início de cada atividade.

A corrida vai ter uma distância de 10 km e será orientada pelos dois professores descritos na tabela acima.

A caminhada será orientada pelas fisioterapeutas descritas acima na tabela e terá uma distância de 5 km.

A aula de bootcamp, será dividida por equipas onde o principal objetivo será jogos tradicionais, juntamente com exercícios realizados comumente no ginásio ([anexo 2](#)) e vai ser orientado pelas professoras descritas acima e por mim.

Depois das três atividades vai ser realizada uma aula geral que incida mais na parte de alongamentos e relaxamento, Body Balance.

No final será realizado um almoço Picnic na praia fluvial do Alfusqueiro, na cidade de Águeda.

Recursos

Neste ponto estão descritos todos os recursos necessários para a realização deste evento, espaciais, humanos e materiais.

Humanos

Professor Ricardo Fernandes

Professora Neiza Lima

Professora Inês Marques

Professor Humberto Silva

Fisioterapeuta Cleide Martins

Fisioterapeuta Mónica Teixeira

Rececionista Dulce Sousa

Francisca Marques

Estagiária Ana Marques

Espaciais

Praia fluvial do Alfusqueiro

Materiais

Cordas

Discos

Kettlebell

Halteres

Bolas medicinais

Financeiros

Panfletos de divulgação: 3,30€

Canais de comunicação

Facebook Alunos do Espaço Saúde

Panfletos/cartazes ([anexo 3](#))

Anexos

Ficha de inscrição

Nº cliente	Nome	Atividade		
		Bootcamp	Caminhada	Corrida

Plano das atividades

Bootcamp

Atividade	Descrição	Objetivo	Materiais
Carrinho de mão	Equipas de 5 pessoas, cada equipa dividida em grupos de 2 pessoas	Realizar o percurso (ida e volta), a primeira equipa a acabar terá o máximo de pontos.	Nenhuns
Saltar à corda	Dentro da equipa, eleger três dos elementos para saltar à corda.	Saltar o máximo de vezes durante 1 minuto.	2 Cordas
Jogo do galo	Jogo disputado entre duas equipas de 5 elementos.	Fazer linha como no jogo tradicional do galo, acumulando pontos.	Discos
Circuito cardio	Conjunto de exercícios cardio: - Burpees; - Agachamentos; - Push ups; - Power Lunges	Acumula pontos conforme a equipa termine o circuito.	Nenhuns.
Cavalitas com peso	Dentro das equipas já formadas, agrupavam-se 2 a 2 (um às cavalitas do outro) e tinham que transportar pesos até ao outro lado.	Ganhava a equipa que tivesse mais kg em peso.	Todo o material.
Circuito força	Conjunto de exercícios de força: - Squat jump - Push up c/ press - Abs V-crunch - Remada alta c/ kettlebell - Squat c/ press	Acumula pontos conforme a equipa termine o circuito.	Bola medicinal Halteres Kettlebell Discos

Convívio Espaço Saúde

Dia: 28 Maio 2017
Horas: 9:00 horas
Local: Praia Fluvial do Alfusqueiro

Inscrições na receção GRATUITAS!

Atividades

- Corrida** (10km)
- Caminhada**
- Bootcamp**
- Balance** (No final com os 3 grupos reunidos!)

ALMOÇO PIC NIC

Projeto de Estágio | Ana Marques

Anexo 10- Inscrição Congresso Online de Fitness



Olá,

seja muito bem-vindo ao Congresso Online de Fitness - **CONFIT!**

Entre os dias 26 de Março e 2 de Abril, colocaremos no ar, **gratuitamente**, mais de **35 palestras**, em horários que entretanto divulgaremos. Estamos certos que vai ser uma experiência memorável para todos.

Até ao início do CONFIT ainda voltamos a falar. Entretanto, sugiro-lhe que se mantenha atento ao nosso site e à página de Facebook do Congresso uma vez que temos muitas novidades para partilhar.

Facebook do CONFIT »

Anexo 11- Exemplo de Relatório de Reflexão

1ª Reflexão

Numa primeira reflexão realizada de acordo com os três meses iniciais (outubro, novembro e dezembro), posso abordar a adaptação à instituição, observação das metodologias utilizadas na lecionação de cada modalidade, ou mesmo o método pessoal de cada instrutor.

Relativamente à adaptação, realizada sobretudo no primeiro mês, em termos pessoais foi um pouco complicado comunicar com os clientes, sendo que na maioria das vezes isto é frequente devido a ser uma pessoa nova e muitos dos clientes não se sujeitam a novidades, mas com o passar do tempo e aos poucos consegui-me ir integrando.

Em termos de observações das metodologias, na minha opinião e consoante o que fui observando acho que o ginásio em si tem uma boa filosofia, bem como métodos e modalidades com muita escolha. Pelo que fui analisei em termos de métodos usados por cada instrutor são um pouco diferentes em termos de lecionação, mas no que diz respeito às coreografias são semelhantes devido a serem aulas patenteadas.

Por fim, nestes últimos meses já me integrei na realização de aulas, sendo elas de grupo ou aquáticas, relativamente à sala de exercício já me sinto mais à vontade e capaz para detetar erros e realizar correções, bem como ter a iniciativa de comunicar com os clientes.