



IPG

**Politécnico
da Guarda**

Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Bárbara Garrido da Silva

julho | 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio Curricular

Licenciatura de Desporto

Bárbara Garrido da Silva

Guarda 2016|2017



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de estágio curricular, inserido no 3º ano da licenciatura de Desporto para obtenção de grau de Licenciado em Desporto – Menor em Exercício Físico e Bem-estar.

“Não sujes a fonte onde aplacaste tua sede”

William Shakespeare

Lista de siglas

AMA- Adaptação ao meio aquático

ACSM- American College of Sports Medicine

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FC- Frequência cardíaca

GFUC- Guia de Funcionamento de Unidade Curricular

IMC-Índice de massa corporal

MG- Massa gorda

MM- Massa magra

OMS- Organização Mundial de Saúde

PIE- Plano individual de Estágio

Ficha de identificação

Entidade Formadora:

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Docente Orientador: Prof. Especialista Bernardete Jorge

Discente: Bárbara Garrido Da Silva

Número de aluno: 5008339

Grau: Licenciatura em Desporto – Minor de Exercício Físico e Bem-Estar

Entidade acolhedora do estágio:

NATURA CLUBE & SPA – HOTEL LUSITÂNIA GUARDA

MORADA: Urbanização Quinta das Covas, Lote 34 6300-389 - GUARDA

Tel.: 271 238 285 | Fax: 271 230 214

Correio eletrónico: naturaclub.com

Tutor no local de estágio:

Nome: Lúcia Cruz

Grau académico: Licenciatura em Desporto | Mestre em Ciências do Desporto

Instituição de formação: Instituto Politécnico da Guarda

Cargo: Diretora Técnica

Tel.: 925702990

Agradecimentos

Repensando todo este percurso, quer da perspectiva académica quer pessoal, é inevitável lembrar quem me ajudou a findá-lo e a chegar até aqui. São devidos os agradecimentos à Professora Mestre Bernardete Jorge, minha orientadora de estágio e professora ao longo destes três anos, pela sua atenção, disponibilidade e pelas palavras nos momentos menos bons e de dúvida.

Quero do mesmo modo agradecer a todos os professores, sem exceção, que de uma maneira ou de outra me transmitiram os seus conhecimentos e aumentaram em qualidade esta caminhada académica.

Ainda agradecer à minha tutora, Mestre Lúcia Cruz bem, pela experiência, não tendo sempre sido fácil resultou em horas de trabalho que hoje representam para mim, uma importante mais-valia profissional. Também à Andreia Maia que esteve sempre disponível para me ajudar, passar conhecimentos e dizer uma palavra amiga quando precisei.

Não seria justo não deixar o meu agradecimento à minha colega de estágio, Margarida Simões, que durante estes meses me ajudou e me acompanhou. Vivemos as mesmas dificuldades, sentimos as mesmas pressões e contingências e assim crescemos também.

De especial modo agradeço aos meus pais e irmã, pois sem dúvida alguma tudo o que aconteceu não seria possível sem eles. Pelas palavras de conforto e confiança, pela atitude positiva que de vez em quando parecia faltar, por todos os valores que me passaram ao longo da vida e por todas as oportunidades que me deram de crescer e querer mais, também pela força para continuar quando a vontade era fugir e voltar para casa, pelo amor e respeito. Um obrigado a toda e restante família que sempre acreditou em mim.

Por último, e nunca menos importante, a todos os meus amigos e colegas que caminharam ao meu lado, a todos os que já trazia e os que a Guarda me deu, pois foram eles a família em quem me apoiei enquanto cem quilómetros me separavam de casa.

Resumo

Este documento tem por escopo principal descrever minuciosamente o processo de estágio, desenvolvido no âmbito do plano curricular do 3º ano da licenciatura de Desporto, no ginásio do Hotel Lusitânia- Guarda, durante os semestres letivos 2016/2017 bem como descrever todo o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido ao longo dos três anos da licenciatura relacionando desde conceitos teóricos à prática.

Este estágio contemplou a vertente de ginásio (sala de exercício e aulas de grupo) bem com piscina (hidroginástica) tendo como objetivo adquirir competências num contexto “real”. Ao longo de todo o processo muitas dúvidas e dificuldades foram surgindo a nível da aplicação dos conceitos teóricos, relacionamentos interpessoais e metodológicos decorrentes da falta de experiência. Estas dificuldades foram-se dissipando à medida que as horas de contacto aumentavam, as experiências aconteciam e as competências iam sendo assimiladas, havendo sempre muito mais para aprender.

Palavras-chave: estágio, competências, hidroginástica, sala de exercício e aulas de grupo

Índice

Ficha de identificação.....	V
Entidade acolhedora do estágio:.....	V
Tutor no local de estágio:	V
Agradecimentos.....	VI
Resumo.....	VII
Introdução	1
Parte I - CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA	3
1. Entidade acolhedora	4
1.1 Estrutura organizacional.....	5
1.2 Recursos humanos do ginásio	6
1.3 Espaços do ginásio	6
1.4 Recursos Materiais	7
1.5 Horários e calendarização	8
1.6 Horário semanal	9
PARTE II - ÁREA DE INTERVENÇÃO E OBJETIVOS DO ESTÁGIO	10
1. Área de intervenção.....	11
2. Objetivos	12
2.1 Gerais	12
2.2 Específicos	12
Parte III- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	13
3. Atividades desenvolvidas.....	14
3.1 Fase de observação.....	14
3.2 Intervenção.....	14
4. AULAS DE GRUPO.....	15
4.1 GAP.....	15
4.2 FITNATURA	15
4.3 NATURAPUMP	16
Em anexo 4 segue um exemplar de aula.	16
4.4 MOBILITY 3D.....	16
4.5 CIRCUIT	17
4.6 HIDROGINÁSTICA.....	17
4.6.1 Estrutura da aula.....	18
5. SALA DE MUSCULAÇÃO	20

5.1 Avaliações físicas.....	20
5.1.1 Avaliação da composição corporal.....	21
5.1.2 Avaliação da resistência muscular	21
5.1.3 Avaliação da condição cardiorrespiratória	22
5.2 Estudos caso	23
5.2.1 Caso 1	23
6. Atividades pontuais/projeto de estágio.....	25
6.1 Projeto	25
6.2 Outras atividades.....	26
6.3 Aula de Natação para bebês	26
6.4 Natura Games.....	27
Reflexão final	28
7. Bibliografia	30
ANEXOS.....	32

Introdução

“A importância atribuída aos estágios decorre do fato de que a aprendizagem do estagiário acontece por sua total imersão em um ambiente profissional, onde vivencia a aplicação de seus estudos da forma que a sua escola não lhe consegue propiciar.” (Machado e Costa 2008).

Esta fase de Estágio é o culminar da longa e meticulosa aprendizagem ao longo dos três anos que compõem esta formação. Pressupõe-se que no estágio se coloquem em prática todos os conhecimentos técnicos e pedagógicas lecionadas em contexto de sala de aula, transpondo todo o conhecimento para o terreno, sendo que para muitos é o primeiro contacto real com o mercado de trabalho tal como foi para mim.

Por atribuir um valor importante ao que este estágio me poderia trazer, questionei vários professores sobre qual o local de estágio que seria melhor para mim, uma vez que desde início o meu interesse se prendia com a área das piscinas por uma questão de gosto pessoal e boas vivências nesse ramo. Por sugestão da Diretora de Curso escolhi o ginásio/piscinas do NATURA CLUBE & SPA para desenvolver o meu estágio onde inicialmente me foi proposto que atuaria nas aulas de grupo do ginásio, sendo elas: Localizada, Abdominais, GAP, TRX, NaturaPump, FitNatura, Circuit, Mobility3D (a desenvolver mais adiante no presente relatório); na piscina: hidroginástica, AMA e Natação Pura. Efetuei várias horas na lecionação de aulas de hidroginástica que me ajudaram a desenvolver ainda mais o gosto, as técnicas e a forma de me conhecer e construir como futura técnica desenhando os primeiros traços do meu perfil como instrutora. Referir ainda a passagem pela sala de musculação e cardio (a aprofundar mais adiante no presente relatório).

Passei ainda por outras experiências não diretamente ligadas à minha área de intervenção, como serviços de receção ao balcão e atendimento ao público, manutenção e limpeza do corte de ténis associado ao ginásio bem como na arrumação da área da piscina exterior inerente ao ginásio enquanto zona de lazer e SPA.

O presente relatório organiza-se da seguinte forma: uma primeira parte que descreve o local e as condições de estágio, incluindo horários e pormenores inerentes a obrigatoriedade de alguns parâmetros, incluindo a Convenção de Estágio que se encontra em anexo 1. Seguidamente enumeram-se e aprofundam-se os objetivos

propostos previamente a todo o processo, e finalmente listam-se minuciosamente todas as atividades e trabalhos desenvolvidos ao longo dos semestres/estágio aprofundando as áreas de conhecimento envolvidas, as experiências, e a forma como os mesmos se concretizaram.

Parte I - CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1. Entidade acolhedora

A estrutura do Natura Clube & Spa insere-se numa estrutura maior que é o HOTEL LUSITÂNIA – GUARDA, situado na cidade da Guarda. Este ginásio é acessível aos hóspedes do hotel e a clientes inscritos.

É em si uma estrutura não muito grande mas bem organizada o que permite que se realizem vários tipos de aulas de grupo como: ABDO, STEP, NATURA PUMP, TRX, BIKE, GAP, CIRCUIT, MOBILITY 3D.

O ginásio dispõe ainda de aulas de hidroginástica, natação para: bebés, benjamins, iniciados, juvenis e seniores.

O ginásio tem associados no total das suas atividades, uma média de 300 sócios organizados em várias categorias. O ginásio dispõe de vários serviços para dar resposta às necessidades dos seus clientes. Podem ser frequentadas aulas de natação de diferentes escalões: Bebés, Benjamins, Iniciados, Juvenis e Sénior. Para quem frequenta o ginásio ou as aulas de grupo, de forma pontual, inscrevem-se em regime de “cadernetas” onde podem comprar sessões avulso. Por último e o que contempla maior número de associados é o regime de cartões que consiste numa inscrição mensal, e tem seis variáveis possíveis: cartão Weekend, que dá acesso a todos os serviços do ginásio mas apenas ao fim de semana com horário restrito; cartão AQUA que apenas oferece serviços de piscina e *jacuzzi*; cartão GYM que dá acesso ao ginásio em dias úteis à hora do almoço; cartão SAÚDE que dá acesso a todas as áreas até às 18h; existe ainda o cartão POWER que funciona idêntico ao anterior mas após as 18h; e por fim o cartão FITNESS que inclui todas as atividades com regime de livre-trânsito sem restrições de horários ou dias de utilização. Estes cartões contemplam também as aulas de hidroginástica. Existe ainda a opção de PT para as modalidades de natação e ginásio.



Fig. 1 Recepção do Ginásio (Fonte: Sítio oficial do Hotel Lusitânia)

1.1 Estrutura organizacional

Tal como já foi referido, o ginásio onde decorreu o meu estágio está inserido numa estrutura hoteleira e por isso existe uma hierarquia de recursos humanos e organizacionais bastante específicos.

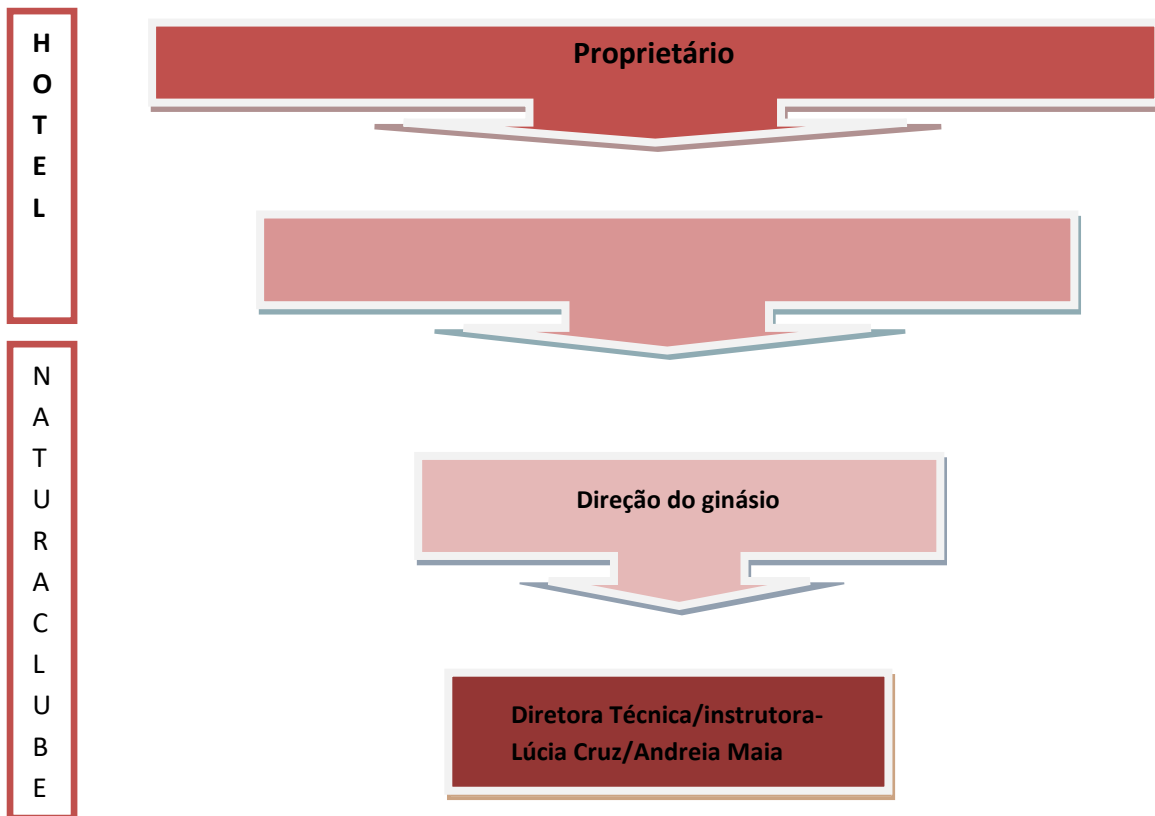


Fig.2 Hierarquia organizacional

Nota: por motivos alheios à minha responsabilidade e de ordem legal os nomes em falta não são permitidos divulgar.

1.2 Recursos humanos do ginásio

No clube lecionam a tempo inteiro duas instrutoras, Lúcia Cruz na vertente de sala de grupo e ginásio. Andreia Maia, na área da natação e hidroginástica. Ambas licenciadas em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda.

1.3 Espaços do ginásio

O ginásio tem a sua estrutura no piso -1 do hotel, tendo como espaços: receção, uma sala de aulas de grupo; uma sala de musculação e cardio; uma sala de *bike*; os balneários: feminino e masculino; um gabinete de avaliação; piscina; jacúzi; sauna; banho turco e também um corte de ténis.



Fig. 3 Espaços do ginásio: Sala de máquinas, sala de *bike*, sala de aulas de grupo, piscina, suana e corte de ténis (fonte: Sítio oficial do Hotel Lusitânia)

1.4 Recursos Materiais

A sala de musculação e cardio dispõem de várias máquinas para treino de força e treino cardiovascular. Para o treino em máquinas os clientes dispõem de uma *leg press*, *butterfly*, *uma leg extension*, , máquina de abdutores e máquina de adutores, máquina de remada horizontal, halteres e vários tipos de barras. Para o treino cardiovascular existem: elípticas, passadeiras, remo, step dinâmico e ainda para trabalho de força muscular. Nas salas de aulas de grupo existe um variado leque de instrumentos que servem para as aulas de TRX, NATURAPUMP as respetivas bicicletas para aulas de *BIKE*, e todo o tipo de material de *fitness* (cordas, halteres, elásticos, steps, bozus, bolas medicinais, etc.)

Nota: deve frisar-se que por motivos legais e de regras de funcionamento do hotel não me foi permitido relatar números nem imagens reais do material disponível, tão pouco referir detalhadamente o material.

1.5 Horários e calendarização

O processo de estágio dividiu-se em três grandes fases de desenvolvimento:

1ª Fase: integração e planeamento

Esta fase caracterizou-se pela entrega da convenção de estágio (em anexo 1), pelas reuniões preparatórias, elaboração do plano individual de estágio (PIE) e todo o processo introdutório do estágio. Nesta fase deu-se: integração no ginásio, conhecer os seus colaboradores e clientes, ainda tive que me inteirar das filosofias e metodologias da instituição, tirar todas as dúvidas e observar com “olho crítico” as sessões e atividades orientadas pelo tutor/instrutor.

2ª Fase: intervenção

Na segunda fase iniciou-se a elaboração das atividades propostas e definidas no PIE, fazer as observações mediante as coorientações e orientações das sessões práticas. Foram já nesta fase postos em prática os conhecimentos teóricos adquiridos anteriormente estando já bastante familiarizada com o local.

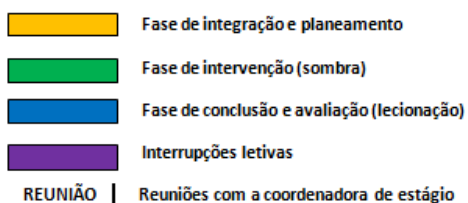
3ª Fase: conclusão e avaliação

Nesta terceira e última fase coube-me avaliar a efetividade dos objetivos propostos e alcançados, das metodologias e processos aplicados ao longo do estágio que passa pela execução do presente relatório.

Na tabela que se segue, podem perceber-se as diferentes fases do período obrigatório de estágio bem como a calendarização das reuniões quinzenais com a coordenadora de estágio.

Tabela 1- Planificação anual

SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO
1		REUNIÃO						
2								
3				REUNIÃO				
4	REUNIÃO							
5								
6			REUNIÃO					
7								
8								
9								REUNIÃO
10								
11								
12								
13								
14					REUNIÃO	REUNIÃO		
15		REUNIÃO						
16				REUNIÃO				
17	REUNIÃO							
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25							REUNIÃO	
26								
27								
28						REUNIÃO		
29		REUNIÃO						
30				REUNIÃO				
31								



1.6 Horário semanal

Para o cumprimento das horas efetivas de estágio, organizaram-se as 11 horas semanais distribuindo pelas mesmas o tempo em sala de exercício e aulas de grupo. Na seguinte tabela pode ver-se o horário cumprido semanalmente.

Tabela 2- Horário semanal de estágio

	Seg	Ter	qua	qui	Sex
10:00/11:00					
11:00/12:00		Reunião (quinzenal)			
12:00/13:00					
18:00/19:00					
19:00/20:00					
20:00/21:00					



PARTE II - ÁREA DE INTERVENÇÃO E **OBJETIVOS DO ESTÁGIO**

1. Área de intervenção

No ponto de partida, as áreas que a me propus e posteriormente desenvolvi competências, onde me foi exigido que colocasse em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos procurando construir um perfil pedagógico foram as seguintes abaixo listadas e definidas:

- i) Hidroginástica- atividade física, em meio aquático que contempla vertentes do exercício como: resistência cardiorrespiratória, força muscular, resistência muscular, flexibilidade.
- ii) Aula de grupo- contempla aulas em sala, em grupo (turmas) e cada uma em sua modalidade pode corresponder a diferentes áreas de trabalho como: localizadas, flexibilidade, resistência aeróbia, força ou mesmo um misto de todas estas.
- iii) Sala de musculação- atividade física nomeadamente feita em máquinas para desenvolver aptidões físicas de força muscular, resistência muscular bem como aptidão cardiorrespiratória.

Numa fase inicial deu-se todo o processo de observação e análise, que contemplava a observação direta das aulas dadas pela tutora na instituição fazendo o registo e reflexão das mesmas. Seguidamente e gradualmente deu-se o processo de planeamento e coleção (sombra) supervisionada pela tutora. Finalmente de forma autónoma lecionei várias aulas de todas as áreas propostas.

2. Objetivos

Como em qualquer outro propósito, definir objetivos torna-se fundamental na estruturação e no sucesso do processo, para que em momento algum se perdesse o sentido do trabalho. Por isso desde início sendo também pedido no plano individual de estágio, foram delineados os objetivos subdividindo-se em gerais e específicos.

2.1 Gerais

- Aplicar no terreno os conhecimentos teóricos;
- Desenvolver uma boa relação com todos os clientes e funcionários do ginásio;
- Observar, reconhecer, e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
- Obter experiência no mundo do trabalho, conhecer a realidade envolvente, perceber as necessidades das diferentes populações;
- Desenvolver o espírito crítico e aprender a lidar com situações desconhecidas;
- Perceber onde sou mais competente e solucionar as lacunas profissionais e sociais.

2.2 Específicos

- Desenvolver competências no maior leque de modalidades possíveis;
- Saber orientar especificamente cada cliente para as suas dificuldades em particular;
- Explorar a área da piscina/natação por ter um caráter de gosto pessoal;
- Conseguir fazer uma autoavaliação;
- Saber observar criteriosamente;
- Saber planear e periodizar em todas as áreas do *fitness* e da saúde;
- Elucidar conceitos de gestão e organização no mundo do trabalho.

Parte III- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

3. Atividades desenvolvidas

Como já referido anteriormente, o processo de estágio subdividiu-se em três grandes fases (descritas na página 8) sendo que na 1ª fase o pressuposto fundamental caracterizou-se por um período de observação e análise para perceber as técnicas e metodologias utilizadas pela instrutora da instituição acolhedora, os recursos materiais que futuramente iria poder utilizar, perceber ainda o tipo de população com que mais adiante iria contactar.

3.1 Fase de observação

Nesta fase, foram observadas várias aulas de grupo entre elas: hidroginástica, *bike*, GAP, natação para bebés, *natura pump*, TRX, e FitNatura. Para esta observação foram utilizadas fichas de registo que caracterizam e classificam o método pedagógico utilizado seguindo vários itens de avaliação.

Foi ainda observada a intervenção no âmbito de sala de musculação, também esta com recurso a fichas de registo com o mesmo intuito. (exemplares de ficha em anexo: anexo 2).

3.2 Intervenção

Findado o período de observação, seguiu-se a fase de intervenção propriamente dita onde atuei em duas grandes áreas: aulas de grupo e sala de musculação. No que respeita às aulas de grupo passei pela leção de 5 aulas de GAP, 3 de FitNatura, 1 de NaturaPump, 2 de Mobility3D, 1 *Circuit* e inúmeras de hidroginástica sendo que esta última representa uma grande maioria das horas de contacto e leção do meu estágio.

4. AULAS DE GRUPO

4.1 GAP

Esta modalidade de aula de grupo, visa trabalhar a componente de resistência muscular localizada tendo por base os grandes grupos musculares: glúteos (G), abdominais (A) e pernas (P). As várias partes do corpo são trabalhadas de forma equilibrada podendo ser utilizados como resistência, o peso do corpo bem como material (pesos, barras, bolas, elásticos, discos, colchões etc.)

Todas as aulas se estruturaram da seguinte forma: aquecimento inicial, parte fundamental e relaxamento tendo um período de duração de 30 minutos cada aula.

Neste tipo de aula foi importante inculcar as noções de tempo de execução, tendo em atenção que nem todas as pessoas realizavam de forma sincronizada os movimentos sendo que foi a principal dificuldade, que com o tempo se foi dissipando e resolvendo.

Estas aulas repetiam-se durante um mês com a mesma sequência de exercícios.

(Anexo 3-exemplo de plano de aula)

4.2 FITNATURA

A aula de FITNATURA divide-se em duas partes, inicialmente de componente aeróbia onde se executa uma coreografia simples que serve também de aquecimento (10 min aproximadamente), seguindo-se de uma parte de exercícios de força localizada a nível de pernas (15min) e abdominais (15min) finalizando-se com alguns exercícios de alongamentos.

Deve-se ter em conta que sendo a parte inicial uma coreografia ainda que de movimentos simples (ex: *skipping*), também aqui os tempos são fundamentais sendo que mais uma vez foi essa a principal dificuldade que também se resolveu à medida que se interiorizava a sequência de movimentos e o “ouvido se apurava”. Esta coreografia era a mesma durante um mês.

4.3 NATURAPUMP

No que toca ao NATURAPUMP, lecionei apenas uma aula pelo facto de para mim ter sido a modalidade que me trouxe mais dificuldades apesar de ser das que mais gosto. A exigência no que respeita aos tempos de entrada e execução em harmonia com a música é ainda uma barreira a transpor, visto que só com a experiência e o treino se consegue.

Esta modalidade é uma adaptação do conhecido “BODYPUMP”, onde se executam destrezas ao nível dos grandes grupos musculares (peito, costas, bicípites, tricípites, pernas e abdominais) organizando-se estes por faixas musicais obedecendo aos tempos de execução. São normalmente utilizadas para estas destrezas, barras, discos bem como steps.

Tem por duração 45min, sendo que nos momentos finais se procede a alguns movimentos de alongamento. Esta aula, mantinha a coreografia durante 3 meses.

Em anexo 4 segue um exemplar de aula.

4.4 MOBILITY 3D

Sabe-se que a melhoria da condição física passa também pela flexibilidade, e tem extrema importância na prevenção de lesões bem como na funcionalidade dos movimentos no nosso dia-a-dia.

Esta aula, de curta duração (15min), tem por objetivo estimular e melhorar a capacidade de flexibilidade bem como promover a sensação de bem-estar com os alongamentos sendo que aconteceu sempre no final das restantes aulas. Acontece num ambiente calmo, acompanhado com música de fundo relaxante.

Gostei particularmente do conceito desta aula, que promoveu sempre um ambiente de descontração entre os participantes. Desta aula faziam parte exercícios básicos de alongamento e flexibilidade.

4.5 CIRCUIT

O CIRCUIT tem por objetivo desenvolver a AF, através de exercícios de força, flexibilidade, equilíbrio, resistência aeróbia. Como o nome indica, esta modalidade desenvolve-se em circuito dividido por estações de trabalho.

O conceito desta modalidade difere das outras em vários aspetos tais como a duração, que dependia do grau de AF dos participantes sendo contado por “voltas”, também no tipo de intervenção do instrutor que demonstrava inicialmente os exercícios deixando depois os participantes executarem o circuito de exercícios de forma autónoma sem nunca deixar de dar *feedback* e acompanhar.

A cronometragem era feita através do método de Tabata sendo que todos os dias se preparava um circuito diferente.

Na minha perspetiva, e pelo que pude experienciar é importante ter criatividade na escolha dos exercícios pois sendo uma aula em que pode estar apenas um participante tem que ser motivadora. Deve ainda ter-se em atenção o objetivo e o grupo muscular ou componente a trabalhar em cada estação, distribuindo-os equilibradamente pelas várias estações.

4.6 HIDROGINÁSTICA

Desde cedo a hidrogenástica despertou em mim muito interesse e vontade de aprender, sendo que o meio aquático sempre me fascinou de modo especial.

A hidrogenástica foi uma componente fundamental de desenvolvimento em todo este processo tendo sido, a área em que mais aprofundei e apliquei as técnicas de lecionação e na qual empreguei várias horas de estágio.

Esta modalidade está cada vez mais em voga indo ao encontro das necessidades das populações nomeadamente as mais idosas bem como em resposta a várias situações de terapia de algumas patologias nomeadamente osteoarticulares aproveitando as vantagens e os mecanismos que o meio aquático proporciona. (Vilas Boas, 1997)

Segundo Figueiras (1998), as principais razões que levam à prática de hidroginástica são as vantagens do exercício na água para a saúde, a possibilidade de ocultar o corpo a quem tem uma baixa autoestima, bem como associar atividade física, música, água e atividade social tendo esta última tem grande importância junto da população mais idosa. Este foi um dos aspetos que verifiquei ao longo do estágio nas turmas que lecionei sendo que na maioria eram pessoas tinham uma idade avançada. Sempre que desenvolvia uma atividade mais lúdica, no fim de uma aula percebi a necessidade que estas pessoas têm de “passar um bom bocado”, brincar e socializar com os pares.

Os benefícios da hidroginástica são de caráter fisiológico, biomecânico e psicossocial. Vários autores apontam os seguintes como mais importantes e evidentes:

- O efeito da Força de Gravidade é atenuado (Barela, 2005).
- Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular
- Aumento do dispêndio energético;
- Não se sente desconforto ao exercitar, não se sente a sudação, não se observa facilmente a ruborização nem o aumento da temperatura corporal e os sintomas de miopatia exercício são menores;
- Meio facilitador para o estabelecimento de relações interpessoais (Barbosa, 1998).

4.6.1 Estrutura da aula

A tabela seguinte descreve as quatro partes em que dividia as aulas de hidroginástica e o tempo que cada uma delas durava perfazendo um total de tempo de aula de 45 minutos.

Tabela 3- partes da aula de hidroginástica

PARTE DA AULA	DURAÇÃO (MIN)
AQUECIMENTO	10´
COMPONENTE CARDIORRESPIRATÓRIA	15´
COMPONENTE MUSCULAR	15´
RETORNO À CALMA / ALONGAMENTOS	5´

No aquecimento pretende-se a preparação/ativação física e psicológica para o esforço físico que se segue na parte fundamental. Por isso, para esta fase utilizei várias vezes jogos (com material) bem como movimentos nas várias posições possíveis: neutra, ancorada, saltada ou suspensa (está última representou várias vezes uma dificuldade para os praticantes uma vez que a grande maioria não sabia nadar e tinha algumas dificuldades em se sentir “à vontade” no meio aquático sem o contacto dos pés no solo).

Para o desenvolvimento da componente cardiorrespiratória, onde se presume a alteração da composição corporal bem como a melhoria da capacidade aeróbia utilizei na maioria das vezes (devido às características das turmas) o método contínuo (fig.4) e intervalado (fig.5).

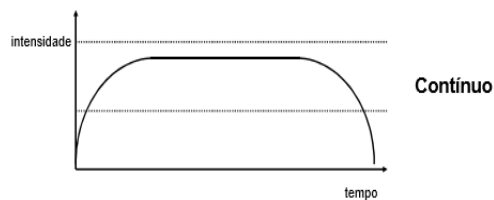


Fig.4 Método contínuo

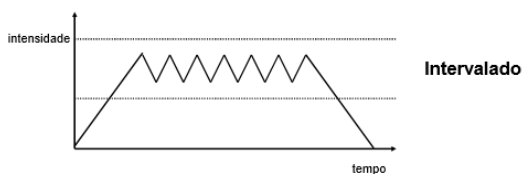


Fig.5 Método intervalado

Para esta parte usei exercícios como: chuto, polichinelo, corrida (estática e dinâmica), tesouras, saltos entre muitos outros.

Na parte da força, que tem por objetivo desenvolver a força resistente utilizei quase sempre material para aumentar o arrasto promovendo o aumento da força bem como da frequência cardíaca. Os principais grupos de músculos solicitados foram: os músculos do core, quadrícipite, isquiotibiais, flexores da coxa e eretores da coluna.

Por último, no retorno à calma recorri sempre a exercícios básicos de alongamento.

Na construção coreográfica das aulas, e devido ao tipo de população heterogênea das turmas utilizei o estilo livre, onde os exercícios eram feitos de forma sequencial, sendo que era eu a controlar o tempo de cada execução sem se verificar nenhuma

obrigatoriedade ou padrão de repetição visto que representaria uma dificuldade para as turmas que como já referi, eram maioritariamente pessoas de idade avançada.

Para o controlo de intensidade e esforço utilizei maioritariamente o teste da fala, sendo que não representa o método mais eficaz era pelo menos o possível em turmas bastante grandes e restrição de meios de avaliação.

Em anexo encontra-se um exemplar de aula de hidrogenástica (anexo 5).

5. SALA DE MUSCULAÇÃO

Na sala de musculação o processo foi bastante diferente, uma vez que o tipo de população que frequentava esta área já estava inserido há algum tempo sendo mais difícil chegar às pessoas. Na sua maioria já tinham os seus processos de treino definidos e não demonstrava interesse em fazer alterações.

Como estabelecido previamente pelo GFUC foram feitas quatro avaliações físicas e o respetivo planeamento de cada cliente em questão.

Nesta área de intervenção, não sendo a parte de que mais gosto, tive também algumas dificuldades no que toca à abordagem das pessoas que diariamente ia contactando e dando *feedback's*. Ainda assim fui capaz de superar essa barreira e adquirir alguma experiência sendo que ainda há muito para aprender.

5.1 Avaliações físicas

Para as avaliações físicas procedi à abordagem de pessoas que já frequentavam o ginásio, e também pessoas que tinham começado muito recentemente a sua atividade. Inicialmente numa troca de palavras menos formal tentei perceber os objetivos e os gostos de cada cliente. Procurei ainda compreender o que levava estas pessoas a praticar exercício e se teriam as condições físicas (de saúde) que lhes permitisse fazê-lo corretamente e em segurança avaliando fatores de risco ou doenças que pudessem impedir ou requerer cuidados específicos.

Para estas avaliações fiz uma pequena entrevista às pessoas em questão, na respetiva sala de avaliações, onde através de um questionário (o qual não me é permitido revelar por normas de funcionamento da entidade) obtive informação sobre o historial clínico e possíveis contraindicações, que posteriormente comparei às *guidelines* da ACSM (2014).

Tabela 4 - *Guidelines* para a estratificação do risco (ACSM, 2014)

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

5.1.1 Avaliação da composição corporal

Para a avaliação da composição corporal, utilizei uma balança de bioimpedância, que me permitiu o registo das variáveis do peso, MM, MG, IMC, taxa metabólica basal e gordura visceral. Procedo ainda à mensuração do perímetro da anca (nas senhoras) e do perímetro abdominal (nos homens).

5.1.2 Avaliação da resistência muscular

Para avaliar a resistência muscular foi aplicado o teste de abdominais e flexões de braços. Escolhi este método por ser fácil de aplicar e pela pouca morosidade do mesmo uma vez que estes testes eram feitos num dia de treino. Este teste consiste na realização do exercício de abdominais no qual o executante está em decúbito dorsal com os joelhos fletidos a 90° graus, braços estendidos ao lado do tronco devendo executar o movimento de *curl up*. Este procedimento realiza-se durante um minuto, registando finalmente as repetições conseguidas. Foi também registada a frequência cardíaca máxima no fim de cada teste.

Seguidamente, o teste de flexões de braços seguia o mesmo procedimento: o executante, durante um minuto fazia o máximo de repetições que conseguisse. Em decúbito ventral, mão no solo e braços em extensão.

Finalmente os resultados foram comparados com as tabelas padrão do ACSM (2010).

5.1.3 Avaliação da condição cardiorrespiratória

Para a avaliação cardiorrespiratória utilizei o teste da milha, teste submáximo, que tem por objetivo estimar o VO_{2max} . A escolha deste teste deveu-se à disponibilidade de material e ao escasso tempo que as pessoas demonstravam querer dispensar para os mesmos.

Este método de avaliação da aptidão aeróbia consiste em percorrer 1 milha (1,609Km) no menor tempo possível, a correr ou a andar. No final regista-se a FC_{max} e o tempo em minutos e segundos.

Recolhidos os dados deve aplicar-se a seguinte fórmula (citado por Ruivo, 2015), que descreve o estado aeróbio da pessoa através de valores padrão tabelados (ACSM,2013):

- Andar: $VO_{2max} (mL.kg^{-1}.min^{-1}) = 132.853 - (0.1692 \times \text{peso (kg)}) - (0.3877 \times \text{idade}) + (6.315 \times \text{sexo}) - (3.2649 \times t(\text{min})) - (0.1565 \times FC)$
- Correr: $VO_{2max} (mL.kg^{-1}.min^{-1}) = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0.1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times t(\text{min})) - (0.1928 \times FC)$

(Sexo: Mulheres = 0; Homens = 1)

5.2 Estudos caso

5.2.1 Caso 1

Neste caso, referente a uma senhora de 45 anos de idade, a cliente tinha por objetivo perder massa gorda. Na primeira avaliação a cliente em questão referiu já ter iniciado uma mudança positiva no tipo de alimentação, o que considero ter ajudado nos resultados.

Esta senhora poderia treinar apenas duas vezes por semana, cerca de 1 hora e não apresentava fatores de risco que requeressem cuidados especiais no planeamento dos seus treinos. Os dados referentes à primeira avaliação revelavam os seguintes valores: 1,72 m de altura, 76,2kg de peso corporal e um IMC de 25,6% traduzindo excesso de peso segundo os dados da OMS e Ruivo, 2015.

Sendo que o objetivo era a perda de massa gorda, optei por treinos com parte cardiovascular (no início e no fim da sessão) intercalado com exercícios de força promovendo o aumento da massa magra com o objetivo de aumentar o metabolismo basal e utilizar o metabolismo lipídico como principal fonte de substrato. Os dois planos de treino mantiveram-se os mesmos durante dois meses cada.

Aproximadamente quatro meses depois realizei a segunda avaliação onde se revelaram as melhoras na composição corporal tendo o IMC baixado para 23,6%.

5.2.2 Caso 2

Relativamente ao segundo caso, era um senhor com 28 anos de idade cujo principal objetivo era aumentar a percentagem de MM. Este cliente já praticava exercício regular mas queria obter resultados mais notórios que se revelassem vivíveis a nível estético. Este cliente iria treinar três vezes por semana sendo que em pelo menos uma vez eu não estaria presente.

Era assintomático e não teria no seu historial clínico nenhuma agravante ainda que se queixasse de algum desconforto num joelho apesar de não ter uma lesão diagnosticada, sendo que tive alguma atenção ao nível da carga aplicada e tipo de exercício.

Sendo que o aumento da massa muscular era o seu objetivo prescrevi, prescrevi três treinos, e cada um durante dois meses, sendo que o número de repetições nos exercícios ia até doze.

O senhor em questão, apresentava inicialmente uma percentagem de 37,1% MM sendo que na segunda avaliação aumentou para 40,2%. O seu IMC aumentou de 24,1 para 25,3.

5.3.3 Caso 3

Neste terceiro caso, segui uma senhora de 32 anos que queria perder peso, apresentando na primeira avaliação um IMC de 28,5 (excesso de peso segundo a OMS) e um índice de MG de 29%. Inicialmente demonstrou bastante empenho e determinação, sendo que treinava duas vezes por semana, com uma boa taxa de assiduidade realizando os treinos propostos. Ainda na primeira avaliação revelou que os seus cuidados com a alimentação eram poucos ou nenhuns, o que a meu ver ditou o insucesso na concretização dos seus objetivos. Dois meses após o início dos treinos a cliente acabou por desistir revelando-se um insucesso para ela bem como para mim.

5.3.4 Caso 4

Neste último caso, diz respeito a uma senhora de 35 anos de idade cujo objetivo se prendia com a saúde e a prevenção de doenças. Gostava de praticar exercícios e já o fazia regularmente. Assintomática sem qualquer problema no seu historial clínico, esta cliente referiu que gostava de praticar atividade física em várias modalidades do exercício por isso a prescrição do treino passou por circuitos metabólicos importantes na elevação do padrão metabólico, também pela sala de musculação em circuito para fortalecer e aumentar a capacidade muscular fundamental no desenvolvimento de tarefas do dia-a-dia, bem como correções posturais.

Na segunda avaliação, revelou melhorias a nível do percentil de massa gorda que baixou de 29,5% para 28,3% e aumentou a taxa metabólica basal de 1350 para 1420.

6. Atividades pontuais/projeto de estágio

6.1 Projeto

No âmbito do estágio curricular era proposto que se organizasse um evento/projeto na entidade acolhedora. Sendo que a minha área de interesse sempre foi a hidroginástica e as populações mais idosas, ligado ao bem-estar e saúde decidi conjuntamente com a minha colega de estágio, Margarida Simões, desenvolver uma atividade que visava executar uma bateria de testes (bateria de Fullerton) aplicando à mesma turma de hidroginástica que ambas seguimos. Esta bateria tem por objetivo avaliar a condição física funcional de pessoas com mais de 60 anos de idade através de um procedimento relativamente fácil. Consiste num circuito composto por 6 estações.

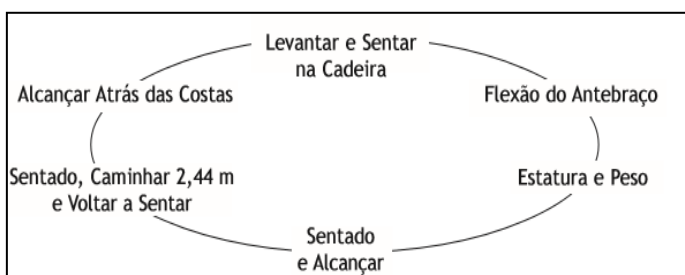


Fig.6 Esquema da sequência dos testes

A divulgação do projeto foi através de um cartaz, exposto no ginásio, bem como de uma forma menos formal falando diretamente com as pessoas envolvidas procedendo à explicação e esclarecimento de qualquer dúvida.



Fig. 7- Cartaz de divulgação

do Projeto de estágio

Na tabela seguinte podem ver-se os resultados obtidos.

Tabela 5- resultados da bateria aplicada

IDADE	ALTURA (cm)	PESO (KG)	LEVANTA E SENTA (durante 30SEG)	Caminhada 2,44m	ALCANÇA ATRÁS DAS COSTAS	SENTA E ALCANÇA	FLEXÃO DE BRAÇO (30SEG)	STEP 2MIN
65	158	70	22	4''	- 2 cm	10 cm	22	66
60	169	59.4	26	4''	-15cm	11 cm	24	59
77	146	64.7	20	5''	-25 cm	- 1.5 cm	23	52
69	156	66.9	18	5''	- 1cm	- 1 cm	22	50
70	150	64.2	23	5''	- 15 cm	- 2 cm	20	67
60	152	59.8	17	5''97	2.5 cm	11.5 cm	22	67
65	150	56.9	22	5''34	- 4.5 cm	6 cm	22	60

No compito geral, correu bastante bem. As pessoas mostraram-se muito entusiasmadas e senti algum espírito de “competição” que de certa forma me surpreendeu ainda que não fosse esse o objetivo.

6.2 Outras atividades

No dia Mundial da Criança, 1 de junho 2017, realizou-se na piscina do hotel uma atividade lúdico-desportiva onde a instrutora responsável pela área da natação, Andreia Maia, preparou jogos durante uma hora e meia para todos os alunos de natação das suas turmas, no qual tive a oportunidade de a ajudar e orientar os jogos. Foi gratificante participar e ajudar na realização desta atividade, estando em contacto com as crianças sendo mais uma experiência marcante para mim.

6.3 Aula de Natação para bebés

Pontualmente, tive que substituir a professora numa aula de Natação para bebés, que me deixou com ainda mais vontade de aprender e intervir nesta área que como já

referi inicialmente era uma proposta que não se realizou. Para essa aula, foi-me cedido o plano e só tive que aplicar os exercícios. Foi uma experiência importante e inesquecível.

6.4 Natura Games

No dia 25 de maio de 2017, decorreram os Natura Games, atividade que consistia na realização de um mini circuito, onde os tempos de cada participante eram registados e posteriormente divulgados. De uma forma lúdico-desportiva, promoveu-se a atividade física juntamente com o convívio e alguma competição entre os utilizadores do ginásio. Nesta atividade foi-me incumbido que exemplificasse os exercícios e anotasse, um a um, os tempos.

Na minha opinião estas iniciativas revelam-se fundamentais para promover o “bom ambiente” das instituições, na promoção da atividade e saúde bem como desenvolver o gosto por modalidades diferentes.

Reflexão final

É impossível falar e refletir sobre todo este processo de estágio sem lembrar toda a base que o suportou. Foram três anos de aprendizagem contínua, que me fizeram crescer enquanto ser humano e enquanto profissional. Aprendi que para ser aluno de Desporto é preciso gostar e querer muito sê-lo. Exige muito do corpo, mas exige muito mais do espírito.

Dizer que foi sempre bom, fácil e recompensador é estar a mentir. Muitas vezes a vontade de desistir surgiu, e o medo de falhar foi uma constante. O estágio foi sempre algo que me fez pensar, o facto de não ter a noção de como aconteciam as coisas no “mundo real” criava em mim alguns medos que sabia ser capaz de superar.

Chegado o momento de iniciar este percurso as expectativas surgiam inevitavelmente, a vontade de “pôr as mãos na massa” era muita. Sabia que queria atuar no campo das atividades aquáticas nomeadamente Hidroginástica e Natação propriamente dita. Logo aí começou a minha frustração, quando me foi dito que iria poder fazê-lo mas na verdade apenas atuei na Hidroginástica.

O facto de estagiar num ginásio que pertencia a um hotel, fez com que várias coisas acontecessem de modo diferente do que eu esperava. O tipo de regras e exigências não correspondiam às minhas expectativas e muitas vezes me senti desmotivada. Mas a vontade de aprender e crescer falou mais alto, e o entusiasmo voltou a ganhar forma à medida que tinha oportunidade de fazer cada vez melhor.

Espera-se do estágio, que se ponham em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de toda a licenciatura, cada um em sua área específica de atuação. Propus a mim mesma aprender, e sobretudo, traçar os primeiros contornos do meu perfil pedagógico e perceber quais os métodos que melhor resultados me trariam. Quando iniciei o processo de lecionação propriamente dito, nunca antes teria experimentado essa sensação de responsabilidade, pois nunca tinha trabalhado com público “real”. Os receios eram alguns, a incerteza de tudo e a inexperiência eram metas que queria transpor e para isso foi preciso trabalho.

Falhei algumas vezes, e essas falhas serviram sempre de lição e nunca de derrota.

As dúvidas e as falhas técnicas estiveram sempre em paralelo com todo o processo, e agora que se finda esta fase concluo que a especificidade de cada pessoa é o desafio mais importante para um profissional de desporto. Aprendi que cada caso é um caso e devemos olhar para ele sempre de forma criteriosa procurando responder a cada diferença fisiológica bem como comportamental.

Sinto agora que estão reunidas ferramentas para ingressar no mundo de trabalho propondo-me a continuar esta que deve ser uma contante aprendizagem e formação.

Chegada toda esta aventura ao fim, percebo que ainda tenho muito para aprender e que quando mais der de mim mais oportunidades surgem.

Hoje sinto que estou preparada para a nova etapa que se segue, entrar no mercado de trabalho.


7. Bibliografia


- Costa, M. (2014). Informação de Suporte “Power Point” à Unidade Curricular de Metodologias de Atividades Aquáticas da Licenciatura de Desporto do IPG.
- Machado, L. F. (2 de Agosto de 2008). Responsabilidade social nos estágios curriculares profissionais . p. 13.
- Olkoski, M. et al (2013). Metodologia para o Planeamento de Aulas de Hidroginástica. Obtido em 7 de julho de 2015, de Motricidade. 2013, vol. 9.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (3ª ed.). SELF.


ANEXOS


ANEXO 1

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

 IPG Politécnico da Guarda	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>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>BÁRBARA GARRIDO SILVA</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado		
N.º de estudante: <u>508339</u>		
Curso: <u>DESPORTO</u> Telf.: <u>965106248</u>		
E-Mail: <u>dasilva.barbara@hotmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Bernardete Feijó</u> N.º func.: <u>530</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (quando aplicável)		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>HL - Hotelaria e Turismo, Lda</u>		
NIF: <u>504 999 818</u> E-mail: <u>reservas.guacuda@maturodube.com</u>		
Morada: <u>Vila Organizadora Quinta das Couas lote 34</u>		
Código postal: <u>6300</u> - <u>389</u> Localidade: <u>Guarda</u>		
Telefone: <u>271 238 285</u> Telemóvel: _____ Fax: <u>271 230 214</u>		
Supervisor: <u>Lúcia Filipa Primo da Cruz</u>		
Habilitações académicas: <u>Licenciatura em Turismo</u> Cargo/Função: <u>Diretora Técnica</u>		
Telf. direto: <u>912 57 02 919 10</u> E-mail: <u>flipp.primo@hotmail.com</u>		

 IPG Instituto Politécnico da Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 2/2
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: 2016/2016 e Duração: 		
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
<p>▶ Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):</p> <p>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 18 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.</p> <p>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:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>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.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>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).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>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.</p> <p>4 - (...)</p> <p>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.</p> <p>▶ Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>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 195, de 9 de outubro de 2013.</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) Estudante 27/10/2016 Data Bárbara Silva (assinatura)	A Entidade Data H.L. Lda. HOTEL LUSITÂNIA (assinatura e carimbo)	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
31/10/2016 Data	ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG GUARDA (assinatura e carimbo)	

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.03 Anexo E
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 Faculdade Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Bárbara Garrido Silva</u> N.º: <u>5008339</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Bernardete Jorge</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Luísa Filipa Primo da Cruz</u>		
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)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>27/10/2016</u> Data	<u>27/10/2016</u> Data	<u>27/10/2016</u> Data
<u>Bárbara Silva</u> (assinatura)	<u>Bernardete Jorge</u> (assinatura)	<u>Luísa Primo da Cruz</u> (assinatura e carimbo de Entidade)

	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE ESTÁGIO</h2> <p style="margin: 0;">Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">GESP.018.02</p>												
<p style="margin: 0;">Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p> <p style="margin: 0;">O Plano de Estágio é a trajetória dos estagiários cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>														
<p style="margin: 0;"><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p style="margin: 0;"><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p>														
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO														
<p style="margin: 0;">Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):</p> <p style="margin: 0;">Nome: <u>Bárbara Garrido Silva</u> N.º de estudante: <u>5008339</u></p> <p style="margin: 0;">Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:</p> <p style="margin: 0;">Nome: <u>Benedito Jorge</u> N.º de func.: _____</p> <p style="margin: 0;">Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:</p> <p style="margin: 0;"><small>(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)</small></p> <p style="margin: 0;">Nome: <u>Micaela Filipa Pinto da Cruz</u> N.º de cédula profissional: <u>30639</u></p>														
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO														
<p style="margin: 0;"><i>O estágio curricular centra-se no desenvolvimento das capacidades adquiridas durante a licenciatura e aplicação das mesmas nas diferentes áreas do ginásio, nomeadamente aulas de grupo, piscina e sala de exercício.</i></p>														
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO														
<p style="margin: 0;"><i>O estágio realiza-se ao longo de várias etapas com importância crescente ao longo do tempo. Num fase inicial a estagiária está totalmente integrada no funcionamento geral do ginásio, tanto na parte desportiva como na abordagem e atendimento ao cliente, em simultâneo com a observação das aulas realizadas.</i></p> <p style="margin: 0;"><i>Num período mais avançado, a estagiária inicia o acompanhamento ao cliente na sala de exercício e progressivamente a iniciação de prescrição de treinos e aulas de grupo.</i></p> <p style="margin: 0;"><i>Ao longo de todo o processo a estagiária estará incluída na organização e realização de todas as atividades a realizar no espaço.</i></p>														
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES														
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">1.ª fase: <u>Integração e planeamento</u></td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Início: <u>28/10/2016</u></td> </tr> <tr> <td style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</td> <td style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">2.ª fase: <u>Intervenção</u></td> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Início: <u>16/11/2016</u></td> </tr> <tr> <td style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</td> <td style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">3.ª fase: <u>Conclusão e avaliação</u></td> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Início: <u>16/11/2017</u></td> </tr> <tr> <td style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</td> <td style="font-size: small; text-align: center;">D D M M A A A A</td> </tr> </table>			1.ª fase: <u>Integração e planeamento</u>	Início: <u>28/10/2016</u>	D D M M A A A A	D D M M A A A A	2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>16/11/2016</u>	D D M M A A A A	D D M M A A A A	3.ª fase: <u>Conclusão e avaliação</u>	Início: <u>16/11/2017</u>	D D M M A A A A	D D M M A A A A
1.ª fase: <u>Integração e planeamento</u>	Início: <u>28/10/2016</u>													
D D M M A A A A	D D M M A A A A													
2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>16/11/2016</u>													
D D M M A A A A	D D M M A A A A													
3.ª fase: <u>Conclusão e avaliação</u>	Início: <u>16/11/2017</u>													
D D M M A A A A	D D M M A A A A													
5. ASSINATURAS														
<p style="margin: 0; text-align: center;">O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p style="margin: 0; text-align: center;"><u>12/11/2016</u></p> <p style="margin: 0; text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="margin: 0; text-align: center;"><u>Bárbara Silva</u></p> <p style="margin: 0; text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p>	<p style="margin: 0; text-align: center;">O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p style="margin: 0; text-align: center;"><u>12/11/2016</u></p> <p style="margin: 0; text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="margin: 0; text-align: center;"><u>Benedito Jorge</u></p> <p style="margin: 0; text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p>	<p style="margin: 0; text-align: center;">O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p style="margin: 0; text-align: center;"><u>12/11/2016</u></p> <p style="margin: 0; text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="margin: 0; text-align: center;"><u>Micaela Cruz</u></p> <p style="margin: 0; text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo da Entidade)</p>												

ANEXO 2

FICHAS DE OBSERVAÇÃO

FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
INÍCIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão					
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.					
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início					
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula					
PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada					
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)					
Confiança e segurança durante o ensino					
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)					


GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido					
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado					
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa					
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais					
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço					
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz					
Utilização de tom de voz agradável e perceptível					
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos					
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício					
Utilização específica de vocabulário					
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)					
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos					

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala				
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos				
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção				
Utilização de comunicação gestual não-verbal				
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene				
Apresentação do objectivo do exercício				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas				
Correção da Postura Corporal				
Elogios aos alunos				
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos				
CLIMA				
Rir, sorrir e apresentar bom humor				
Utilizar o nome dos alunos				
Pressionar para empenhamento no esforço				
Estar atento às intervenções dos alunos				
Utilizar vocabulário positivo				
Demonstrar dinamismo e energia				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)				
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)				
FIM DA AULA				
Despedida aos alunos no final da aula				
Motivação no final da aula para a aula seguinte				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.				

ANEXO 3

EXEMPLO DE PLANO DE AULA DE GAP

GAP

- G - Extensão MID - caneleira
 G - " MIE - "
 G - Ponte de glúteo com base instável (bolc)
 G - Extensão lateral MID - caneleira
 G - " " MIE - caneleira
 A - corp. em extensão braços no chão 
 A - Mountains cl. MID
 A - " " MIE
 A - ABS cruzado / cotovelo - joelho
 A - Lateral EID tornozelo
 P - Lounge MID - peso nas mãos
 P - " MIE - " " "
 P - Agachamento + extensão MID
 P - " + " MIE
 P - Squat jump

ANEXO 4

EXEMPLO DE AULA DE PUMP

WARM UP	
⊗OX	132bpm – 3:57
⊗⊗⊗⊗	
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗⊗⊗	3/1
⊗⊗⊗⊗	2/2
XXXX	Remada à barriga
XXXX	Remada à barriga 3x
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗⊗⊗	Remada alta singles
XXXX	Clean and Press
XXXX	Press 8x
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗⊗⊗	3/1
XXXX	Agachamento 8x
XXXX	Lunge D
XXXX	Lunge E
XXXX	Agachamento estático
⊗⊗⊗⊗	TRANSIÇÃO
⊗⊗⊗⊗	Bíceps meios

	COSTAS
	135bpm – 2:53
0000	Intro
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗	2/2
XXXX	Remada Barriga Singles 4x
XXXX	Remada 3x ao peito 2x
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗	2/2
0000	Remada alta 2/2
⊗⊗⊗⊗	3/1
XXXX	Remada barriga Singles
XXXX	Remada 3x ao peito 2x
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗⊗⊗	4/4 2x

PERNAS		135bpm - 4:32
OO	Intro	
⊗⊗⊗⊗	2/2	
⊗⊗⊗⊗	3/1	
XXXX	Agachamento Meios 4x	
XXXX	Agachamento Singles 8x	
⊗⊗⊗⊗	2/2	
⊗⊗⊗⊗	3/1	
XXXX	Agachamento Meios 4x	
XXXX	Agachamento Singles 8x	
⊗⊗⊗⊗	3 Meio 2x	
⊗⊗⊗⊗	3 Meio 2x	
OOOO	TRANSIÇÃO	
XXXX	LUNGE D	
XXXX	LUNGE E	

	PEITO
	122bpm – 3:15
⊗⊗⊗⊗	
⊗⊗⊗⊗	2/2 4x
⊗⊗⊗⊗	3/1 4x
⊗⊗⊗⊗	2/2 4x
XXXX	Singles 8x
⊗⊗⊗⊗	2/2 4x
⊗⊗⊗⊗	3/1 4x
⊗⊗⊗⊗	2/2 4x
XXXX	Singles 8x
⊗⊗⊗⊗	Descanso
XXXX	Singles 8x
⊗⊗⊗⊗	2/2
⊗⊗⊗⊗	3/1

BÍCEP		130bpm – 3:15
0000		
⊗⊗⊗⊗	2/2	
⊗⊗⊗⊗	Singles Meio 8x	
XXXX	Singles 8x	
XXXX	Curtos 4 - 2x	
⊗⊗⊗⊗	2/2	
0000	Descanso	
⊗⊗⊗⊗		
⊗⊗⊗⊗	2/2	
⊗⊗⊗⊗	3/1	
XXXX	Singles Meio 8x	
XXXX	Singles 8x	
XXXX	Curtos 4 – 2x	

	ABDO	118bpm – 3:45
⊗⊗⊗⊗		
⊗⊗⊗⊗	Crunch 3 em cima	
⊗⊗⊗⊗	Toca no calcanhar	
⊗⊗⊗⊗	Desce alternado perna 90°	
⊗⊗⊗⊗	Crunch 3 em cima	
XXXX	Toca no calcanhar	
⊗⊗⊗⊗	Desce alternado perna 90°	
⊗⊗⊗⊗	Descanso	
XXXX	Crunch 3 em cima	
⊗⊗⊗⊗	Toca no calcanhar	
⊗⊗⊗⊗	Desce alternado perna 90°	
XXXX	Descanso	
XXXX	Crunch Fica em cima	
XXXX	Calcanhar fica em cima	
XXXX	Alternado Fica em baixo	

ANEXO 5

EXEMPLO DE PLANO DE AULA DE HIDROGINÁSTICA

Aula: hidroginástica	Instrutor: Bárbara Silva	Data: 23.11.2016
Material: esperquete , halter , placas pequenas		

AQUECIMENTO 10'		<p>Corrida dinâmica com placa</p> <p>Corrida dinâmica com placa + elevação de joelho</p> <p>Corrida dinâmica com placa + calcanhar ao glúteo</p> <p>Corrida lateral</p>
PARTE FUNDAMENTAL 30'	COMPONENTE CARDIORRESPIRATÓRIA	<p>(tudo com esperquete)</p> <p>Skipping rápido</p> <p>Skipping alto</p> <p>Chute à frente alternado</p> <p>Toca-Toca cruzado</p> <p>Soldadinho</p> <p>Pelichindo</p> <p>Pelichindo cruzado</p> <p>Rotação do tronco 4braços</p> <p>Pendulo</p> <p>Respiração 3 tempos</p>

	COMPONENTE MUSCULAR	<p>(tudo com halter)</p> <p>Pelichindo</p> <p>Pelichindo cruzado</p> <p>Soldadinho</p> <p>Soldadinho apoiado</p> <p>Abdução de braços</p> <p>"apoiado" água</p> <p>Afeta água</p> <p>Tricipite</p>
RELAXAMENTO 5'		<p>Exercícios básicos</p> 