



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Gonçalo André de Figueiredo Lourenço

julho | 2017





Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Julho 2017

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA



**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO**

Gonçalo André de Figueiredo Lourenço

Julho 2017

“Se chamares experiências às tuas dificuldades e recordares que cada experiência te ajuda a amadurecer, vais crescer vigoroso e feliz, não importa quão adversas pareçam as circunstâncias.”

Miller

(in Citador)

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Discente: Gonçalo André de Figueiredo Lourenço

Nº de aluno: 5008041

E-mail: glourenco26@gmail.com

Licenciatura: Desporto

Estabelecimento de ensino: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD – IPG)

Entidade acolhedora: Piscinas Municipais de Cantanhede

Endereço: Rua Luís de Camões, 3060-183 Cantanhede

Telefone: 231419780

E-mail: piscinasmunicipais@cm-cantanhede.pt

Tutor de estágio: Ricardo Jorge da Costa Antunes

Grau: Licenciatura em Ciências do Desporto

Cargo: Diretor técnico **Nº Cédula:** 9434

Coordenador de estágio: Professor Doutor Mário Costa

Grau: Doutoramento em Ciências do Desporto

E-mail: mario.costa@ipg.pt

Duração do estágio: 666 horas

Início do estágio curricular: 6 de Outubro de 2016

Conclusão do estágio curricular: 23 de Junho 2017

Agradecimentos

E prestes a terminar mais uma etapa, aquela que todos afirmam ser a melhor fase da vida que podemos passar, a vida de estudante. Esta etapa de que me refiro, tornou-se possível devido a um conjunto de pessoas, e a forma como estas influenciaram ao longo de todo o meu percurso de formação académico.

Não existe forma de agradecer tudo aquilo que fizeram por mim ao longo destes 4 anos, longe da vossa asa protetora. Mas, a vida obriga-nos a voar atrás daquilo que são os nossos objetivos e vocês souberam transmitir da melhor forma as bases fundamentais para realidade da vida. Ao longo deste percurso que está prestes a terminar, a palavra desistir surgiu inúmeras vezes, por ver as dificuldades a manifestarem-se e o vosso esforço ser cada vez maior para que eu pudesse continuar a minha caminhada.

A vocês, pai, mãe e irmãos o meu maior obrigado do fundo do meu coração, por nunca me terem faltado com nada e permitirem que tudo isto se concretiza-se. Obrigado por acreditarem em mim.

À Sara Melo por ter sido e continuar a ser o meu porto de abrigo, pelos conselhos dados, pela paciência, pelo orgulho que fazias sentir quando as coisas corriam bem, mas também pela força e incentivo que transmitias quando as coisas pareciam não seguir o rumo certo e pelo apoio que me deste ao longo deste meu percurso.

Ao Anselmo Maia, à Mariana Pereira e ao Rui Barros por toda a amizade, companheirismo, diversão e apoio que mostraram sempre para comigo.

Um enorme obrigado ao professor e coordenador de estágio, Mário Costa, pela orientação e transmissão de conhecimentos ao longo do meu percurso académico e pelo apoio, pelos conselhos que me transmitiu durante esta importante etapa, o estágio.

Ao meu tutor de estágio, Ricardo Antunes, pelo seu apoio, orientação e conhecimentos que me transmitiu ao longo do estágio, que me fizeram melhorar em quanto profissional e aos restantes professores da instituição que partilharam comigo a sua experiência, o apoio, a paciência e prontidão que mostraram logo no primeiro dia.

A todos aqueles que não mencionei, mas que de alguma forma contribuíram para o sucesso do meu percurso, um muito obrigado.

Resumo

O presente relatório tem como objetivo apresentar de forma sucinta todo o processo em que se fundamentou o estágio realizado nas Piscinas Municipais de Cantanhede, tendo em vista a obtenção da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este relatório tem como finalidade dar a conhecer a instituição acolhedora do estágio (Piscinas Municipais de Cantanhede), o planeamento do estágio, os objetivos traçados inicialmente como metas a atingir e toda a bibliografia que serviu de apoio para as atividades desenvolvidas durante o estágio, bem como, para a elaboração deste relatório, e por fim, uma reflexão crítica sobre os pontos positivos e negativos que surgiam ao longo deste estágio.

É importante salientar que as atividades decorrentes no estágio foram maioritariamente pela orientação e acompanhamento dos utentes na sala de exercício, nas aulas de grupo e nas aulas de natação.

Através deste processo foram adquiridas várias competências, como exemplo, a capacidade de supervisionar a sala de exercício, o planeamento e prescrição de exercício físico tendo em conta os objetivos de cada utente.

Esta experiência contribuiu para melhorar a minha forma de trabalho, mas também a nível das relações interpessoais dentro de um ginásio.

Palavras-Chave: Aulas de grupo; Natação; Avaliação e Prescrição; Treino; Exercício físico; Saúde.

Lista De Siglas

PMC – Piscinas Municipais de Cantanhede;

IPG – Instituto Politécnico da Guarda;

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto;

I.C - Indoor Cycling;

G.L – Ginástica Localizada;

IMC – Índice de Massa Corporal;

Vo2máx - capacidade máxima do corpo de um indivíduo de transportar e metabolizar oxigênio durante um exercício físico;

P1 – Piscina de competição;

P2 – Piscina média;

P3 - Piscina pequena.

Índice

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	IV
Agradecimentos	V
Resumo	VI
Lista De Siglas.....	VII
Índice de Tabelas	XII
Introdução.....	7
PARTE I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO	9
1. Caracterização e análise da instituição acolhedora	10
1.1 - Recursos Humanos	11
1.2 - Recursos Espaciais	12
1.3 - Recursos Materiais	16
1.4 – Atividades oferecidas.....	18
1.5 – Público-Alvo.....	19
PARTE II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO	20
2 - Objetivos do estágio	21
2.1 - Objetivos gerais	21
2.2 - Objetivos específicos.....	21
3 - Áreas e Fases de Intervenção	21
4 - Planeamento e Calendarização.....	23
4.1 – Horário do Estágio Curricular.....	23
4.2 – Plano Anual do Estágio.....	24
PARTE III – Atividades Desenvolvidas.....	25
5 – Atividades Desenvolvidas	26
5.1 – Atividades em Meio Terrestre	26
5.1.1 – Aula de grupo	26
5.1.1.1 – Indoor Cycling.....	27

5.1.1.2 – Ginástica Localizada	28
5.1.2 – Sala de Exercício	29
5.1.2.1 – Prescrição de Exercício	30
5.1.2.2 - Princípios da prescrição de exercício.....	31
5.1.2.3 – Avaliação e prescrição de exercício físico	31
5.2 – Atividades em Meio Aquático	35
5.2.1 – Natação para Bebés	37
5.2.2 – Natação Familiar	37
5.2.3 – Iniciação à Natação/Aperfeiçoamento	38
5.2.4 – Natação Sênior	38
5.2.4 – Hidroginástica	39
IV – Atividades Complementares.....	40
6.1 – Atividades de promoção	41
6.2 – Atividades de formação	41
6.2.1 – Formações	41
6.1.2 – Convenções	41
V – Reflexão Final.....	45
7 – Reflexão Final	46
8 – Referências	49
8.1 – Bibliográficas.....	49
8.2 – Web gráfica.....	49
ANEXOS	50

Índice de Figuras

Figura 1 - Piscinas Municipais de Cantanhede.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 2-Organigrama da Instituição.....	12
Figura 3 - Planta da Instituição.....	Erro! Marcador não definido.
Figura 4- Sala Indoor Cycling e Ginástica localizada (fonte própria).....	14
Figura 5- Máquinas de cardiofitness na sala de exercício (fonte própria).....	14
Figura 6- Máquinas de musculação na sala de exercício (fonte própria)	14
Figura 7- Sala de Squash (fonte própria).....	14
Figura 8- Piscinas (P1, P2 e Tanque AMA) – (fonte própria)	Erro! Marcador não definido.

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Material da piscina	16
Tabela 2 - Material do Indoor Cycling	16
Tabela 3 - Material da Ginástica Localizada	16
Tabela 4 - Material do Ginásio	17
Tabela 5 - Horário semanal em vigor a partir de 06-10-2016	23
Tabela 6 - Horário semanal em vigor a partir de 04-01-2017	23
Tabela 7 - Planeamento anual do estágio	Erro! Marcador não definido.
Tabela 8 - Exemplo de estrutura de aula de Indoor Cycling	28

Introdução

O estágio representou uma das unidades curriculares da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), pertencente ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Este processo foi uma oportunidade de transferência de conhecimento de tudo aquilo que aprendi ao longo da licenciatura. Deste ponto de vista, foi uma fase muito importante, porque me proporcionou uma vivência prática num contexto profissional, onde o principal objetivo deste foi a preparação para o mercado de trabalho e para as exigências reais que irão aparecer.

Assim sendo, foi essencial que o estagiário empregasse os conhecimentos adquiridos no decorrer da licenciatura. No entanto, foi fundamental ter adquirido novas valências, bem como meios de intervenção.

O estágio desenrolou-se no âmbito do Exercício Físico e Bem-Estar. O que me levou a ter enveredado por esta área foi o gosto pelas várias vertentes de academia, sejam elas realizadas em âmbito terrestre ou meio aquático. O sentimento gratificante de ter criado uma sensação de bem-estar nas pessoas tanto a nível físico como mental cativou a minha atenção, para assim me especializar cada vez nesta mesma área.

A escolha da instituição acolhedora, Piscinas Municipais de Cantanhede (PMC), teve como ponto fulcral, a sua localização, ou seja, encontrava-se situada junto do meu local de residência. Outro ponto, também ele essencial por ter feito esta escolha foi o facto de já ter realizado um estágio curricular no clube que usufrui das instalações da instituição em questão.

No decorrer do estágio curricular, as áreas de intervenção a que me propus foram a sala de exercício, as aulas de grupo e as aulas de natação.

No que respeita às diferentes partes do relatório, a primeira recai sobre a caracterização da instituição que me acolheu durante o estágio, e me ajudou de forma exemplar.

A segunda parte, considera os objetivos gerais e específicos, e de que forma estes podem ter beneficiado o meu desempenho no decorrer do mesmo. Os objetivos foram

definidos em consenso com o orientador de estágio de acordo com as várias fases do relatório.

A terceira fase, surgiu como a mais importante, pois identifica as atividades desenvolvidas em estágio, de forma a referenciar aquelas em que estive envolvido e o modo como estas se concretizaram.

Na última fase, avaliei todo o processo de estágio, sobre todos os aspetos positivos, os aspetos negativos e de que forma poderia melhorar no futuro.

**PARTE I – CARACTERIZAÇÃO DA INTITUIÇÃO
DE ESTÁGIO**

1. Caracterização e análise da instituição acolhedora

A instituição acolhedora localiza-se no distrito de Coimbra, mais precisamente na cidade de Cantanhede, ou seja, região centro de Portugal, com 36 595 habitantes subdivididos em 14 freguesias. A cidade conta com diversas infraestruturas desportivas no concelho, sendo as Piscinas Municipais de Cantanhede uma das principais infraestruturas usufruídas pela população cantanhedense.



O edifício surgiu a 21 de dezembro de 1986, sendo que a partir do ano de 1995 decidiu-se a elaboração do aumento do espaço. Entre aprovações e concursos, a obra iniciou-se no ano de 2001 e terminou em 2003. Esta obra foi realizada com o intuito de aumentar as instalações para quem usufruía dela, como melhorar as suas condições e serviços prestados. Após essa remodelação, passou a ter capacidade de resposta de utilização, bem como a criação de novos serviços dentro do mesmo espaço.

É de salientar que as instalações albergam as modalidades/serviços prestados pela Camara Municipal de Cantanhede, como também a secção de natação do clube Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila de Cantanhede.

As PMC (Piscinas Municipais de Cantanhede), encontram-se localizadas junto do centro escolar, bem como do parque verde da cidade. Esta, tem como horário de funcionamento de segunda à sexta das 9h da manhã as 22h da noite, e aos sábados funciona das 9h da manhã às 20h da noite, e por fim, aos domingos funciona das 9h da manhã às 13h da tarde. A instituição conta com um total de 1048 utentes inscritos nos diversos serviços que esta proporciona.

A instituição tem muito em conta as regras de funcionamento e conduta, mostrando com isto, o quão esta se preocupa com a qualidade dos serviços prestados aos seus utentes, bem como, a qualidade dos espaços que oferece para a usufruo dos mesmos.

Para tal funcionamento ser de excelência, devemos proceder, segundo alguns deveres comuns e deveres específicos. Os deveres comuns são dirigidos a todos os funcionários pertencentes á instituição, tais como:

- Atuar sempre com elevado grau de profissionalismo, a bem da prestação de um serviço público de qualidade e manter uma atitude de empenhamento, de colaboração e de interesse pelo bom funcionamento do Complexo Desportivo e dos programas e atividades nele desenvolvidos.
- Cumprir e fazer cumprir o regulamento e taxas das Piscinas Municipais de Cantanhede.
- Atuar no sentido da operacionalização da missão, da visão, dos valores e da política da qualidade descritos para o Complexo Desportivo.
- Zelar pela conservação das instalações do Complexo Desportivo e pela conservação, guarda, higiene e segurança dos bens e equipamentos.
- Ser assíduo e pontual.

Os deveres específicos são dirigidos a todos os funcionários pertencentes à instituição, sendo que, consoante o cargo que ocupam na mesma, são específicos para tal.

1.1 - Recursos Humanos

Os recursos humanos das PMC possuem uma estrutura organizacional, sendo esta representada pelos seguintes cargos:

- Um Diretor Técnico responsável pelo funcionamento, bem como todas as atividades realizadas na instituição;
- Um chefe e um técnico de manutenção, que garantem deste modo o bom funcionamento e qualidade das piscinas;
- Os professores e o estagiário lecionam as aulas das modalidades existentes, bem como, asseguram o funcionamento das aulas de grupo e da sala de exercício;
- A limpeza e os serviços administrativos estão ao encargo da empresa Inova;

Esta estrutura encontra-se representada no seguinte organigrama:

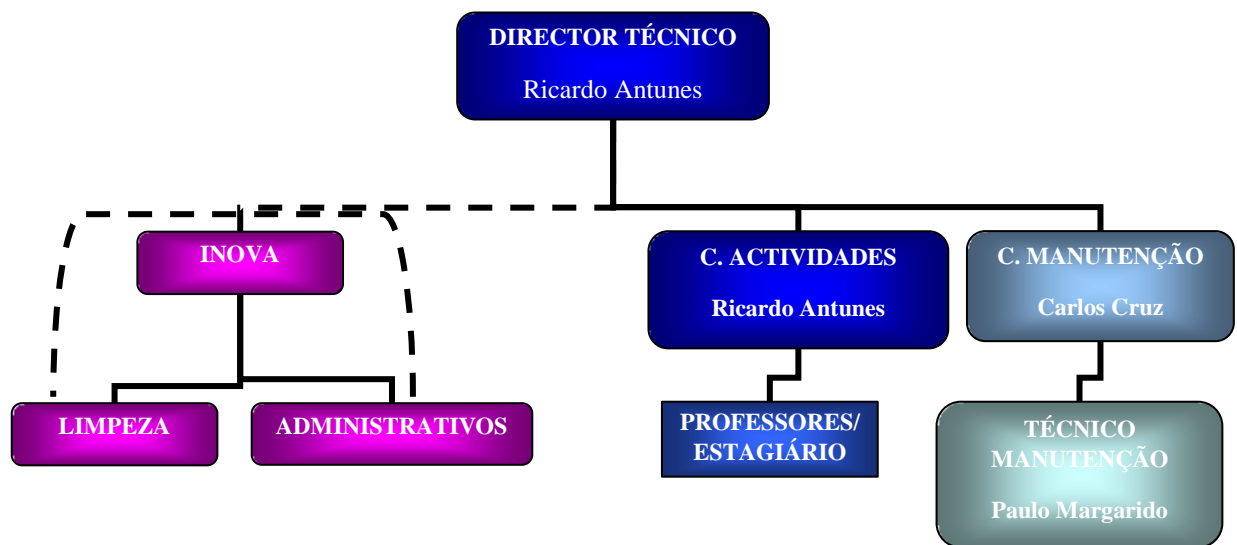


Figura 1-Organograma da Instituição

1.2 - Recursos Espaciais

Nos recursos espaciais encontram-se referenciadas todas as subdivisões de que a infraestrutura da instituição alberga. Através da figura 3, podemos observar como se encontra dividida a instituição espacialmente.

- Piso 0

- 1 Recepção;
- 1 Sala Professores;
- 1 Sala de Estar;
- 1 Sala de Atividade;
- 1 Sauna;
- 1 Hidromassagem;
- 2 Salas de material;
- Balneários Públicos;
- Balneários Utentes (1-adultos e 1-crianças);
- 1 Sala de máquinas;
- 1 Sala de Squash;
- 3 Piscinas (2-25 metros e 1 tanque AMA).



Figura 2 - Planta do Piso 0

- Piso 1

- 1 Balneário público;
- Bancadas;
- Ginásio;
- 6 Escritórios.

Outros espaços



Figura 3 - Planta do 1º Piso

- Estacionamento;
- Centro escolar (Primária, Ciclo, Secundária);
- Parque da Cidade;
- Clube de Ténis;
- Pavilhão Gimnodesportivo.

Nas imagens abaixo indicadas podemos observar algumas das divisões que a instituição possui para usufruo dos seus utentes, podendo nestas serem realizadas atividades como Indoor Cycling, Squashball, treino de cárdiomusculação entre outras.



Figura 4- Sala Indoor Cycling e Ginástica localizada (fonte própria)

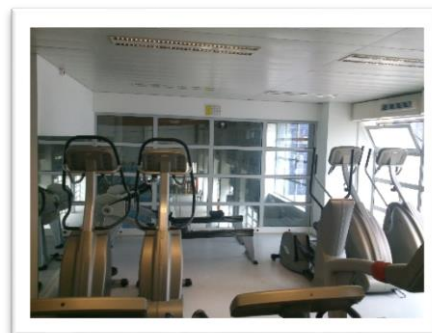


Figura 5- Máquinas de cardiofitness na sala de exercício (fonte própria)



Figura 6- Máquinas de musculação na sala de exercício (fonte própria)



Figura 7- Sala de Squash (fonte própria)

Nas imagens abaixo indicadas encontram-se representadas as piscinas que a instituição possui para usufru dos seus utentes. Para tal, a instituição oferece um serviço de regime livre, bem como um serviço mais específico para cada faixa etária, ou seja, natação para bebés; natação familiar; iniciação à natação/ aperfeiçoamento; natação sénior e hidroginástica.

Os serviços referidos anteriormente são distribuídos especificamente pelas 3 piscinas tendo em consideração as características da própria piscina, como também as da população em questão.

O tanque AMA é uma piscina direcionada para as aulas de natação para bebés, pois as suas características referentes à profundidade (0.60m-0.90m) e comprimento/largura (12.5m x 6m) são as recomendadas para que este tipo de aulas corra na perfeição.

A P2 é uma piscina direcionada para as aulas de natação sénior, iniciação à natação e hidroginástica. As suas características referentes à profundidade () e comprimento/largura (25m x 12.5m), proporcionam aos seus utentes um maior controlo das suas capacidades, sendo que nesta a probabilidade de imergir é quase nula.

Por fim, a P1 é uma piscina com características de caris competitivo, visto que é maioritariamente usufruída pelo clube de natação ASSSCC, e como tal necessita de que as condições desta sejam semelhantes às da realidade das provas. As suas características referentes à profundidade (2.00m - 2.20m) e comprimento/largura (25m x 16.67m). Na P1, apenas se realizam as aulas de iniciação à natação/ aperfeiçoamento, visto que os utentes já possuem algumas das características essenciais nos diversos dos estilos.

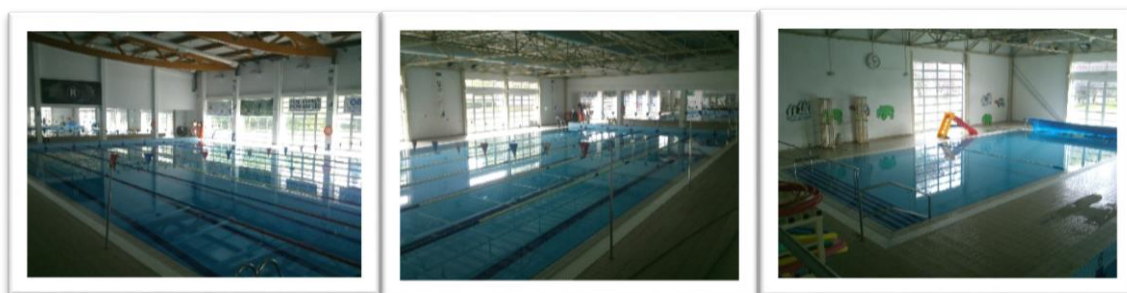


Figura 8 - Piscinas (P1, P2 e Tanque AMA) - (fonte própria)

1.3 - Recursos Materiais

Nas tabelas apresentadas posteriormente, é possível verificar os materiais que a instituição garante para que a prática das atividades que esta proporciona se realizem nas melhores condições. Todo o material referido, é verificado assiduamente de modo a que não haja falhas durante a sua utilização.

- Piscina

Nome	Quantidade/Kg	Marca	Estado
Colchão espuma	5	Golfinho	Ótimo
Halteres espuma (hidro)	52	Golfinho	Ótimo
Barbatanas	17	Golfinho	Ótimo
Bolas	13	Golfinho	Ótimo
Escorregas	2	Golfinho	Ótimo
Cestos	2	Golfinho	Ótimo
Chouriços	57	Golfinho	Razoável
Arcos grandes	8	Golfinho	Ótimo
Arcos pequenos	17	Golfinho	Ótimo
Pull boys	32	Golfinho	Razoável
Placas grandes	77	Golfinho	Razoável
Placas pequenas	29	Golfinho	Razoável

Tabela 1 - Material da piscina

- Indoor Cycling

Nome	Quantidade/Kg	Marca	Estado
Bicicletas	13	Panatta Sport	Ótimo

Tabela 2 - Material do Indoor Cycling

- Ginástica Localizada

Nome	Quantidade/Kg	Marca	Estado
Steps	16		Ótimo
Colchões	12		Ótimo
Fitballs	5		Ótimo
Caneleiras	19		Razoável
Halteres 0,5 kg	9		Ótimo
Halteres 1 kg	8		Ótimo
Halteres 1,5 kg	24		Ótimo
Halteres 3 kg	14		Ótimo

Tabela 3 - Material da Ginástica Localizada

- Ginásio

Nome	Quantidade/Kg	Marca	Estado
Remo	3	Panatta Sport	Ótimo
Elípticas	3	Panatta Sport	Ótimo
Step machine	2	Panatta Sport	Ótimo
Passadeiras	5	Panatta Sport	Ótimo
Bicicletas	4	Panatta Sport	Ótimo
Press machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Adutor machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Chest machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Leg extension	1	Panatta Sport	Ótimo
Leg curling	1	Panatta Sport	Ótimo
Smith machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Jungle machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Dorsal machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Chin-ups	1	Panatta Sport	Ótimo
Bench press machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Abdominal machine	1	Panatta Sport	Ótimo
Espaldar	1	-----	Ótimo
Box	2		Ótimo
Fitas treino suspenso	1	TRX	Ótimo
Fitballs	3		Ótimo
Bolas medicinais (3 e 5 kg)	2		Ótimo
Rolos	2		Ótimo
Bozus	2		Ótimo
Barra Olímpica	1		Ótimo
Barra em W	1	Panatta Sport	Ótimo
Elásticos de Resistência	2		Razoável
Caneleiras	3		Razoável
Bastões de Madeira	2		Ótimo
Bancos	2	Panatta Sport	Ótimo
Colchões	4		Razoável
Kettlebell	1		Ótimo
Halteres	16 Pares (pesos diversos)	Panatta Sport	Ótimo
Pesos Livres	4 – 1kg 4 – 2kg 8 – 5kg 10 – 10kg 5 – 15kg 6 – 20kg	Panatta Sport	
Cordas	4		Razoável

Tabela 4 - Material do Ginásio

1.4 – Atividades oferecidas

No decorrer do estágio, a instituição apresentou um vasto número de serviços dedicados á sua população, como exemplo:

- **Cardiofitness e Musculação;**

Atividade que visa a melhoria da condição física em geral, desenvolvendo especialmente a capacidade cardiorrespiratória, vascular e perda de peso.

- **Indoor Cycling;**

Aula de grupo, praticada numa bicicleta especialmente desenhada e desenvolvida para a modalidade, que lhe permite facilmente ajustar a resistência da bicicleta ao seu próprio nível de treino.

- **Hidromassagem;**

Hidromassagem é uma forma terapêutica de utilização da água, que baseia os seus benefícios na ação dinâmica e térmica que a água, sob pressão ou em movimento, exerce sobre a pele e os tecidos.

- **Sauna;**

A Sauna é uma exposição prolongada a um ambiente de calor seco. O puro relaxamento proporcionado pela sauna permite aliviar o cansaço muscular, aliviando o stress, desde que seguidas as regras de segurança e as medidas básicas de higiene.

- **Ginástica Localizada;**

Neste tipo de aula de grupo, a ideia é trabalhar sempre contra uma resistência que pode ser imposta por diversos tipos de materiais, como exemplo: os halteres, os elásticos, as caneleiras entre outros. Assenta num desenvolvimento harmonioso de todos os grandes grupos musculares.

- **Escola Municipal de Natação**

A Escola Municipal de Natação constitui um dos programas do Plano de Desenvolvimento das Atividades Aquáticas. Este programa desenvolve e promove vários Subprogramas com objetivos próprios tendo em conta as características e necessidades

da população. A escola de natação municipal tem a possibilidade de proporcionar aulas de natação para os vários escalões etários, ou seja, bebés, famílias e sénior

1.5 – Público-Alvo

A instituição Piscinas Municipais de Cantanhede tem utentes com idades entre os 6 meses e os 85 anos. Como podemos observar no gráfico 1, os utentes que estão inscritos em regime livre representam a maioria dos utentes da instituição. Já as aulas de grupo representam o grupo com menos utentes inscritos.

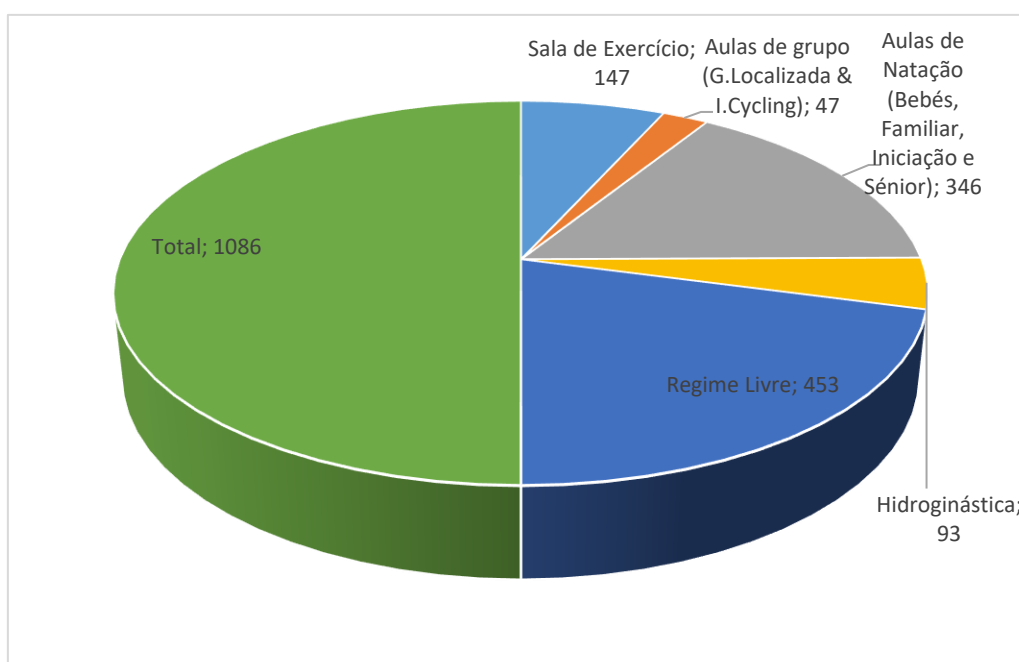


Gráfico 1 - Utentes

PARTE II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

2 - Objetivos do estágio

Ao longo do estágio foram levados em consideração vários objetivos, sendo estes, gerais e específicos.

2.1 - Objetivos gerais

- Demonstrar profissionalismo, pontualidade, responsabilidade e assiduidade;
- Desenvolver competências no que diz respeito à comunicação oral, face as exigências adversas;
- Colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura;
- Refletir sobre os métodos utilizados e reajusta-los se for necessário.

2.2 - Objetivos específicos

Nos objetivos específicos é importante ter em conta as diferenças entre as modalidades. Por isso, nas modalidades em que irei intervir durante o estágio, ou seja, na ginástica localizada, no indoor cycling, na sala de exercício, na natação para famílias, adultos e sénior, é essencial:

- Adquirir experiência na instrução de aulas de grupo nas várias modalidades existentes;
- Planificar e aplicar planos de aula em atividades de grupo;
- Reajustar o plano de aula de acordo com a população alvo;
- Estruturar e aplicar um programa de treino orientado para cada grupo muscular;
- Controlar e corrigir posturas corporais realizadas nas aulas de grupo e na sala de exercício;

3 - Áreas e Fases de Intervenção

A minha atividade como estagiário nas PMC iniciou-se no dia 6 de outubro. Para tal, realizou-se uma reunião com o diretor técnico, Ricardo Antunes, definindo desde logo as regras de funcionamento do estágio na instituição. Conhecendo já o local de estágio, não foi necessário haver fase de familiarização na instituição.

Relativamente às áreas de intervenção, abracei todas as modalidades existentes, de modo a obter um maior leque de contacto e exigências das mesmas, visto que, cada uma tinha a sua especificidade na maneira como era conduzida. As áreas de intervenção foram subdivididas de acordo com o meio onde estas se realizavam, ou seja, em atividades em meio aquático e atividades em meio terrestre.

As atividades aquáticas abordadas foram, a hidroginástica e aulas de natação para bebés, famílias, iniciação à natação/aperfeiçoamento e para sénior. Tive como objetivo lecionar e intervir de forma ativa em todas as modalidades que referi anteriormente, sendo que se tratou de atividades enriquecedoras a nível profissional e pessoal, isto é, o contacto com a população a que estas se estenderam foi incrível a nível de vivências e ver a progressão destes ao longo do ano foi gratificante.

No que diz respeito às atividades em meio terrestre, abordei a sala de musculação, a ginástica localizada e o indoor cycling. Nesta área, também tive como objetivo lecionar e intervir de forma ativa em todas as modalidades referidas anteriormente. No entanto, o indoor cycling e a sala de musculação foram as modalidades em que me senti mais á vontade, visto já ter intervindo nestas noutra contexto.

No que diz respeito às fases de intervenção, a primeira fase correspondeu á minha integração na instituição e observação das várias modalidades existentes na mesma. Relativamente á integração, esta já tinha sido realizada, visto que não era a primeira vez que realizava estágio nas PMC. Deste modo, realizei apenas a observação das modalidades de forma a ter a perceção de como eram planificadas e lecionadas á população alvo, os métodos de intervenção utilizados pelo instrutor, sendo que esta fase iniciou-se logo após o iniciar do estágio.

Na segunda fase seguiu-se a intervenção em que teve início no mês de dezembro, em que intervim inicialmente como sombra do professor. Esta intervenção foi progredindo e intervim gradualmente na planificação e aplicação do plano de aula, até possuir autonomia para a realizar sozinho.

A terceira fase e última, foi a conclusão do estágio, que teve início em maio, e analisei e refleti sobre os recursos e metodologias por mim utilizados. Também, e não menos importante, avaliei os objetivos propostos inicialmente e observei se estes foram atingidos ou não atingidos e que dificuldades surgiram durante a sua concretização. Todos estes pontos, foram relatados no final, no relatório final de estágio.

4 - Planeamento e Calendarização

4.1 – Horário do Estágio Curricular

O horário abaixo apresentado, representa as aulas que observei. No total, realizo 8h:15min semanais na vertente de piscina e 6h na vertente de aulas de grupo e sala de musculação.

Na tabela abaixo, está representado o meu primeiro horário semanal na instituição.

Dia Hora	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:00 – 9:20			
9:20 – 10:15		Natação Seniores	Natação Seniores
10:15 – 11:00		Hidroginástica	Hidroginástica
11:00 – 11:45		Natação Seniores	Natação Seniores
12:00 – 13:00			
13:00 – 14:00			
14:00 – 15:00			
15:00 – 15:45			
15:45 – 16:30			
16:30 – 17:15	Ginásio (sala)		
17:15 – 18:00		Ginástica Localizada	Ginásio (sala)
18:00 – 18:45		Natação Adultos	
18:45 - 19:30	Natação Bebés	Natação Adultos	Indoor Cycling
19:30 – 20:15	Natação Familiar	Indoor Cycling	Ginásio (sala)
20:15 – 21:00	Natação Adultos		Natação Familiar

Tabela 5 - Horário semanal em vigor a 06-10-2016

Dia Hora	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:00 – 9:20			
9:20 – 10:15		Natação Seniores	Natação Seniores
10:15 – 11:00		Hidroginástica	Hidroginástica
11:00 – 11:45		Natação Seniores	Natação Seniores
12:00 – 13:00		Ginásio (sala)	Ginásio (sala)
13:00 – 14:00			
14:00 – 15:00			
15:00 – 15:45			
15:45 – 16:30			
16:30 – 17:15			
17:15 – 18:00			Ginásio (sala)
18:00 – 18:45	Natação Bebés	Ginásio (sala)	Ginástica Localizada
18:45 - 19:30		Indoor Cycling	Indoor Cycling
19:30 – 20:15	Iniciação à natação		
20:15 – 21:00	Natação Familiar	Ginásio (sala)	Ginásio (sala)

Tabela 6 - Horário semanal em vigor a 04-01-2017

4.2 – Plano Anual do Estágio

Na tabela abaixo, está representado o meu planeamento anual do estágio, ou seja, todas as minhas presenças na instituição, incluindo as interrupções das férias letivas e feriados.

Calendário 2016-2017																																							
	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S		
2016	Setembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
	Outubro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
	Novembro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
	Dezembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
2017	Janeiro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Fevereiro							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
	Março							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Abril			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	Maior					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	Junho							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Julho			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Ano letivo 2016/2017	Carnaval
Tempo total de estágio (Fase 1, Fase 2 e Fase 3)	Dia do Utente na Instituição
Interrupções da Piscina (feriados nacionais, feriados locais)	Fase 1 Fase 2 Fase 3

Figura 9 - Plano anual de estágio

PARTE III – Atividades Desenvolvidas

5 – Atividades Desenvolvidas

A instituição que me acolheu no estágio proporciona aos seus utentes um vasto conjunto de atividades terrestres, como exemplo, a sala de cárdio-musculação e aulas de grupo, como o indoor cycling e a ginástica localizada. Mas também, tem a possibilidade de proporcionar atividades aquáticas, como exemplo: a hidrogenástica e as aulas de natação para bebés, de iniciação à natação/aperfeiçoamento, para famílias e por fim para séniores.

Desta forma, e havendo a possibilidade de realizar o estágio em meios distintos, intervêm nas atividades em meio terrestre e nas atividades em meio aquático.

Na realização destas atividades foi tida em consideração nos objetivos gerais e específicos definidos em conjunto com o coordenador de estágio.

5.1 – Atividades em Meio Terrestre

Atualmente tem vindo a aumentar a adesão aos ginásios por parte das pessoas com o objetivo de “ficar em forma”, no entanto, este não deve ser tido apenas por ser algo que é cada vez mais visível na sociedade, mas sim, como uma alternativa para melhorar a qualidade de vida e a saúde.

Segundo Vouri (1995), antes de conseguirmos ter um corpo excepcional de que desejamos, é fundamental desenvolver uma cultura desportiva por parte das populações de modo a tornar a atividade física regular como parte integral de um estilo de vida mais ativo.

5.1.1 – Aula de grupo

As aulas de grupo são excelentes opções para quem prefere treinar com outros utentes, em a dinâmica de grupo é muito forte, o que se torna importante para quem não tem tanta motivação para realizar exercício físico individualmente.

No meu local de estágio, o leque de variedade de aulas de grupo era reduzido, ou seja, só foi possível a realização de indoor cycling e de ginástica localizada. Na geralidade, pensam que para perder peso ou haver tonificação muscular, só é possível com a realização de trabalho em sala de exercício, o que não é verdade.

As aulas de grupo também podem ajudar a alcançar os nossos objetivos, e os benefícios são variados, ou seja, estas desde o começo tornam-se num instrumento de

socialização entre os utentes, bem como, o aumento da autoestima, da satisfação pessoal e da motivação.

Estas aulas dão a possibilidade aos utentes de exercitarem o seu corpo, mas também a sua mente, pois através da interação social, a ajuda, o exercício físico, criam-se novas relações e combatem desta forma a monotonia do dia-a-dia.

5.1.1.1 – Indoor Cycling

O indoor cycling (I.C), Rpm ou Spinning são algumas das nomenclaturas utilizadas no mundo do *fitness*, contudo, ambas são modalidades de grupo realizadas em bicicletas ergométricas.

Esta modalidade foi criada por Jonathan Goldberg, e atualmente é considerada uma das modalidades mais procuradas pelos consumidores. Tudo isto, pelo facto de esta não exigir a aprendizagem coreográfica e o impacto nos membros inferiores serem quase nulos, o que se torna particularmente uma vantagem para quem apresenta excesso de peso.

Segundo Mello (1995), o uso da bicicleta ergométrica e outros aparelhos estão diretamente relacionados com a aquisição de benefícios na aptidão aeróbia, na redução da gordura corporal e na diminuição da obtenção de riscos e doenças cardiovasculares.

Algumas vantagens importantes sobre o I.C são relativamente ao seu ambiente de prática, ou seja, é controlado o que previne os acidentes habituais entre ciclistas e veículos e desta forma o acidente é quase nulo. A frequência e a intensidade são facilmente controláveis durante a aula, ou seja, o I.C permite-nos ter acesso equilibrado a uma boa condição física (Burke, 1993).

As aulas estão divididas em aquecimento, parte fundamental e relaxamento. Na fase de aquecimento são utilizados exercícios que elevem a frequência cardíaca de modo a preparar o corpo para a atividade (López, 2003).

Na parte fundamental da aula, existe grandes variações de intensidade, tendo em conta as rotações/minuto (rpm) e também a resistência exercida. Através das características referidas anteriormente, podemos realizar um trabalho cardiovascular, de força ou de tonificação muscular.

Na parte final, o relaxamento serve para diminuir o ritmo da circulação e do metabolismo de forma progressiva, através da redução da cadência e da resistência exercida (Schwinn Fitness Academy, 2002).

No geral, a aula é liderada por um instrutor especializado, que ao longo da aula e de acordo com a música indica os movimentos ou a velocidade a ter no momento. Estas têm a duração entre 45 a 60 minutos, sendo que os primeiros e últimos 10 minutos de aula são dedicados à ativação funcional e ao retorno à calma.

No decorrer do estágio, observei apenas a 4 aulas de I.C pois foi mais útil ter praticado antes de ter orientado a aula. No total, lecionei 6 aulas com a lotação da sala a rondou os 4 a 6 utentes por aula e planifiquei apenas 1 plano de aula, porque as faixas que fui colocando nas aulas foram idênticas às anteriores.

Nota: Em anexo encontra-se um exemplo de uma aula de *Indoor Cycling*.

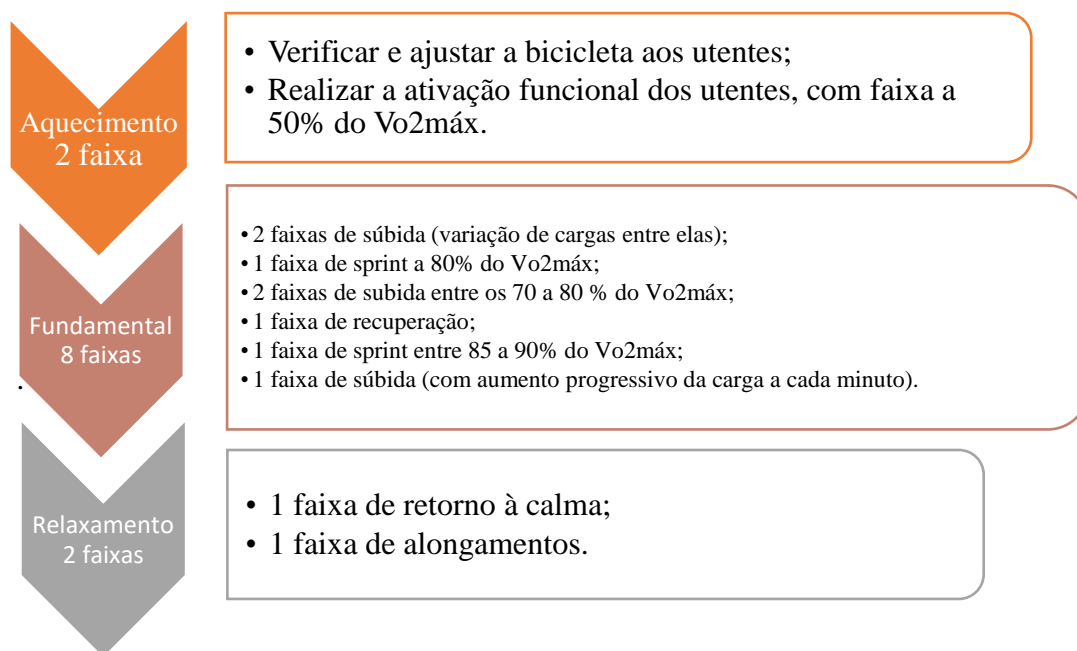


Tabela 7 - Exemplo de estrutura de aula de Indoor Cycling

5.1.1.2 – Ginástica Localizada

A ginástica Localizada (G.L), é uma modalidade que surgiu há muito tempo no mundo do *fitness*, no entanto, esta tem conseguido sobreviver àquilo que é o crescimento de novas modalidades na área.

A G.L não é nada mais nada menos que um método de condicionamento físico, que pretendemos otimizar a resistência muscular localizada de um grande grupo muscular ou apenas de um musculo específico, de forma a este tornar-se mais tonificado e resistente à fadiga.

Esta envolve muitas vezes movimentos rítmicos e por norma com pouco uso de material, o que se torna mais atrativo para o género feminino. O género masculino por vezes sente-se desconfortável relativamente às posições de alguns exercícios durante estas aulas.

Relativamente às vantagens que esta proporciona, destaca-se o aumento da autoestima e bem-estar, bem como, a capacidade de otimização das habilidades psicomotoras, ou seja, agilidade, coordenação e equilíbrio, para além de fortalecer a estrutura muscular entre outras.

Inicialmente, a minha intervenção na G.L foi apenas de observação das aulas, e auxílio ao professor a nível de recolha ou distribuição do material usada no decorrer destas. De seguida, comecei por realizar ativamente as aulas, bem como, a exercer algumas correções posturais às utentes. As aulas de localizada que realizei foram sempre com a mesma turma, pois a forma como fui abordado quando realizei a fase da observação, foi espetacular,

Por fim, ao longo do estágio observei 6 aulas e posteriormente realizei 10 aulas, tendo no total, lecionado 6 aulas de G.L, assim como a planificação de 2 planos de aula.

Nota: Em anexo, encontra-se um exemplo de uma aula de Ginástica Localizada.

5.1.2 – Sala de Exercício

Na sala de exercício realizei várias tarefas. Para que essas tarefas tivessem sido realizadas com competência e qualidade, foi necessário observar, acompanhar e questionar os instrutores presentes no local de estágio, de forma a recolher o máximo de conteúdo importante para que daí em diante pudesse estar à altura do que me iria ser solicitado.

Foi também na sala de exercício que realizei as avaliações e acompanhamentos dos utentes que teria de orientar. Ao todo, realizei 20 avaliações, 5 delas inicialmente foram

para realizar prescrição bem como a sua respetiva orientação, no entanto, apenas 3 foram acompanhados e orientados por mim tendo em consideração os objetivos de cada utente.

No entanto, houve uma utente que realizava as aulas de ginástica localizada e não necessitei de elaborar o plano de treino, apenas ia controlando as suas pesagens de forma regular.

Para além do acompanhamento individual, foi feito também um acompanhamento no geral na sala de exercício. Este, tinha como objetivos: a manutenção do material, o acompanhamento a qualquer utente que necessitasse de ajuda, verificar se as regras de higiene eram cumpridas e numa vertente mais social, interagir com os utentes de modo a motiva-los para a prática, etc.

As ficha de avaliação foram criada por dois instrutores da instituição, e contém os seguintes pontos:

- ✓ Dados gerais;
- ✓ Historial pessoal (questionário Par-Q adaptado);
- ✓ Historial desportivo;
- ✓ Avaliação da Bioimpedância;
- ✓ Avaliação Cardiorrespiratória;
- ✓ Avaliação da flexibilidade;
- ✓ Avaliação de Força muscular.

No decorrer das avaliações, nunca realizei a avaliação da flexibilidade, visto que realizava a avaliação cardiorrespiratória e de seguida a avaliação de força muscular, não queria que de alguma forma os testes de flexibilidade causassem danos físicos aos utentes.

5.1.2.1 – Prescrição de Exercício

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

A prescrição de exercício deve ser específico para cada sujeito, apesar de que os elementos básicos são comuns a todas as prescrições do exercício.

5.1.2.2 - Princípios da prescrição de exercício

Quando falamos na forma como prescrevemos exercício físico, é importante ter em conta certos princípios, e de que esses são seguidos com o maior rigor.

São princípios como a individualidade biológica, princípio da adaptação, princípio da sobrecarga, princípio da continuidade e o princípio da especificidade.

- ✓ O **princípio da individualidade** biológica mostra-nos que todo o ser é biologicamente diferente, e deste modo, o treino deve obedecer as características e necessidades individuais para que os exercícios tenham melhores resultados. Segundo Dantas (2003) o genótipo e o fenótipo é o que especifica cada indivíduo.
- ✓ O **princípio da adaptação** são as alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que surgem em consequência da prática de exercício físico. O ser humano possui um estado de equilíbrio denominado de homeostasia e quando realiza exercício físico, ocorre um stress fisiológico e psicológico no organismo.
- ✓ O **princípio da sobrecarga** remete-mos para quando existe aplicação de uma, o organismo necessita repor novamente a energia utilizada e reconstituir as estruturas desgastadas, para que na próxima aplicação de carga posterior o organismo esteja pronto para receber um novo estímulo, com a intensidade igual ou superior à aplicada anteriormente.
- ✓ O **princípio da especificidade** está baseado na própria especificidade, ou seja, o indivíduo deve treinar aquilo que deseja melhorar. O treino deve ser orientado de acordo com a performance desportiva, ou seja, as qualidades físicas do indivíduo (Dantas, 2003).

5.1.2.3 – Avaliação e prescrição de exercício físico

Relativamente à avaliação e prescrição de exercício físico, realizei 20 avaliações físicas ao longo do estágio, muitas delas sem um instrutor na sala para verificar se estava a utilizar o procedimento correto, tendo sido essas ausências que me tornou mais competente. Dessas avaliações, apenas 3 foram as que realizei o plano de treino, ou seja, utentes A,B e E, porque tive duas desistências. No entanto, como exemplo para o relatório, coloquei a avaliação somativa do utente B e as suas sessões treino trimestrais. Em anexo encontram-se os planos trimestrais dos restantes utentes.

1º Momento – Avaliação Inicial

No dia 2 de Dezembro de 2016, pelas 19 horas, o utente B deu início à sua atividade no ginásio, e deste modo, cumprimentei-o e referi como se iria proceder o processo de avaliação inicial.

Procedi à realização da sua primeira pesagem, e de seguida, solicitei que este preenchesse um questionário de anamnese que serviu para identificar os objetivos do utente e identificar se este poderia apresentar fatores de risco que o limitasse a realização de exercício físico. Visto que o processo inicial estava concretizado, o utente iniciou o plano de treino base de 6 dias.

Utente B

Data de Nascimento: 21/06/2002 Idade: 15 anos

Género: Feminino

Objetivo: Melhorar a condição física; Tonificação muscular

Disponibilidade: 2 dias/semana

Tabela 8 - Dados gerais do estudo caso

Avaliação de Bioimpedância

Data da Avaliação / Hora	02/12/2016 / 19h:00
Altura (cm)	153 cm
Peso (kg)	45.1 kg
IMC	19.3
Metabolismo basal (Kcal)	1291 Kcal
Massa Gorda (%)	22.6 %
Massa Gorda (kg)	10.2 kg
Massa Magra (kg)	34.9 kg
Água total (kg)	25.6 kg


















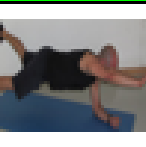

Tabela 9 - Dados da pesagem inicial (Balança Tanita TBF-300)

Após a utente ter concretizado o plano de treino base prescrito pela instituição, procedi novamente à realização da avaliação. Esta avaliação seguiu um protocolo pré definido pela instituição, pois foi através dos dados retirados nesta avaliação, que foi elaborado o plano de treino individualizado, tendo em conta os objetivos do utente.

O procedimento realizado foi o seguinte: 1) Pesagem; 2) Aquecimento cardiorrespiratório; 3) Avaliação cardiorrespiratória (12 minutos a correr ou andar na passadeira ergométrica); 4) Aquecimento muscular; 5) Avaliação de força muscular (circuito de máquinas); 6) Relaxamento.

Posto a avaliação, os dados obtidos foram introduzidos e gravados no sistema numa pasta do cliente em questão. Procedi à análise dos dados, e para a elaboração do plano da utente, tive de ter em atenção a idade que esta apresentava, ou seja, ainda se encontrava na fase de maturação e como tal, elaborei um plano que não afetasse de alguma forma o crescimento muscular onde a carga foi quase nula. O plano prescrito, foi centrado na estimulação da capacidade cardiorrespiratória e capacidade musculoesquelética.

Assim, foram prescritas 2 sessões de treino para a utente, podendo ser observadas posteriormente

N.º Aulas - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35		Legenda		1º Dia		2º Dia		
		Ex. 1	EX. 11	Ex. 1	Ex. 9			
CARDIO								
	1km - 2:30 aos 500 m	2' aquecimento + 5x(1' máx. + 1' lento) e 3' retorno à calma		2 km de bicicleta no menor tempo possível + 100 saltos de corda	5' 60 rpm Nível 4			
		Ex.	2 - Circuito					
Aquecimento								
	Repetições	12	10 cd MS	10 cd MI	15	10		
Séries	2(cd 1' int.)							
		EX. 3	EX. 4	EX. 5	EX. 6	EX. 7		
								
	Repetições	15	15	10	15	10		
	Séries	2 (cd 1' int.)	2 (cd 1' int.)	4 (cd 1' int.)	2 (cd 1' int.)	4 (cd 1' int.)		
	Carga	Bola medicinal	3 Kg	Ketbell 3kg	-	Perneira 1kg		
		Ex. 8	Ex. 9	Ex. 10 - Circuito				
								
	Repetições	15	15	15	10 cd MS	15		
	Séries	2 (cd 1' int.)	2 (cd 1' int.)	2 (cd 1' int.)	2 (cd 1' int.)	2 (cd 1' int.)		
	Carga	20 Kg	-	Bola med. progressiva	-	-		










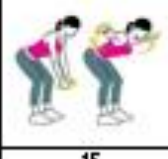




	Ex.	2				
Aquecimento						
Repetições	15	12	10 cd MI	15		
Séries	2 (c/ 1' int.)					
	Ex.	3	Ex.	4	Ex.	5
						
Repetições	15	15	12	8 cd MS	12	
Séries	2 (c/ 1' int.)	2 (c/ 1' int.)	4 (c/ 1' int.)	2 (c/ 1' int.)	4 (c/ 1' int.)	
Carga	-	10 Kg	10 Kg	3 Kg	Perneiras 1kg	
	Ex.	6		Ex.	8	
						
Repetições	15	15	10 cd MI	10 cd MI	30 segundos	
Séries	2 (c/ 1' int.)	2 (c/ 1' int.)	3 (c/ 1' int.)			
Carga	3 Kg	5 Kg	-	-	-	

Figura 10 - 1ª e 2ª Sessão de treino

Todo o processo referenciado relativamente ao utente B, foi utilizado da mesma forma para com os restantes utentes. Relativamente ao utente A, tinha como objetivo a perda de peso, pois era um individuo que apresentava excesso de peso, contudo, após ter realizado a 1ª avaliação, deixou de comparecer às sessões. A utente C, frequentava apenas as aulas de localizada e deste modo, foi feito regularmente o controlo de pesagem ao logo do estágio. Por último, o utente E tinha como objetivo a hipertrofia muscular e melhoria nas suas capacidades cardiorrespiratórias, pois o seu emprego exigia bastante fisicamente.

Nota: Em anexo encontra-se um exemplo de uma sessão de treino de cada Utente.

5.2 – Atividades em Meio Aquático

A água está constantemente presente no nosso dia-a-dia, começando logo pelo nosso corpo em que a água representa a maior percentagem deste, está na nossa vida e ocupa a maior parte de nosso planeta.

Nos dias que correm, aumenta o número de pessoas no mundo que se tornam completamente sedentárias, que por sinal, são estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física como forma de prevenir doenças, e até promover a saúde. O papel das atividades aquáticas pode tornar-se fulcral na medida em que apresenta um conjunto de aspetos que podem ser relevantes no que toca à prática de atividade física e posteriormente melhoria de qualidade de vida.

O aspeto físico, mais relevante é a possibilidade de realizar vários movimentos sem causar impacto nas articulações, tendões, entre outros, a nível psicológico, o aumento da autoestima é tido como um dos fatores principais, e por fim, o aspeto social, refere o melhoria nas relações interpessoais, entre outros.

As atividades aquáticas são cada vez mais procuradas, pois são consideradas por muitos, a melhor maneira de relaxar e aliviar toda a tensão acumulada ao final de um dia de trabalho cansativo.

São inúmeros os benefícios das atividades aquáticas, em diferentes faixas-etárias, bem como para determinados grupos especiais (gestantes, bebés, terceira idade, asmáticos, portadores de trissomia 21), como exemplo:

- ✓ Fortalecimento muscular (pressão hidrostática);
- ✓ Efeito massagador (favorece a circulação sanguínea);
- ✓ Trabalha os diversos grupamentos musculares;
- ✓ Reduz a gordura corporal;
- ✓ Recuperação de lesões;
- ✓ Melhoria na circulação, redução no stresse cardiovascular, aumento da força, maior resistência muscular, melhora a qualidade do sono e aumenta o gasto calórico (gestantes);
- ✓ Reduz a hipersensibilidade dos brônquios (asmáticos).

5.2.1 – Natação para Bebés

A natação para os bebés é extremamente importante, visto ser o primeiro contacto dos bebés com o meio aquático, e esta turma tinha alunos com idades que variavam entre os 6 e os 36 meses.

As atividades realizadas foram sempre de carácter lúdico, sendo que o objetivo principal das aulas eram estimular os bebés naquele meio de forma a adquirirem hábitos e bases para que futuramente possam evoluir consoante a sua idade e capacidades. Estes foram sempre acompanhados por um dos progenitores ou familiar (por norma os avós).

Relativamente às aulas, tive a possibilidade de estar em contacto com os bebés, deslocando-me com eles pela piscina usando os tipos de pegadas, e auxiliei o professor principal durante a aula com o material, e auxiliei os pais durante os exercícios.

Foi das aulas que mais gostei de intervir, porque achei bastante interessante a maneira como estes se movimentavam na água, e de como o humor dos bebés se modificava rapidamente, tornando-se numa dificuldade para mim, pois inicialmente não sabia como atuar perante essa mudança. Um dos pontos importantes que aprendi, foi que nestas aulas, não devemos forçar os bebés a fazerem exercícios que não querem no momento.

Durante a minha fase de instrução tive a possibilidade de realizar 4 aulas com e planifiquei 2 planos de aula.

Nota: Em anexo encontra-se um exemplo de uma aula de Natação para Bebés

5.2.2 – Natação Familiar

A natação familiar é importante, pois esta é uma forma das relações entre pais e filhos se tornarem mais fortalecidas, e deste modo também possibilita a interação com outras famílias, podendo haver troca de vivências e experiências que decerto podem ajudar em situações futuras. Esta turma tinha alunos com idades que variavam entre os 9 aos 47 anos.

Quanto às aulas de natação familiar, estive um pouco distante, porque quando decorriam as aulas, eu era necessário no ginásio.

As aulas realizadas inicialmente tinham sempre uma vertente de aprendizagem de nado, ou seja, exercícios de crol e de costas e terminava com uma atividade mais lúdica, estimulando a interação entre todos.

Durante a minha fase de instrução tive a possibilidade de realizar 2 aulas e planifiquei um plano.

Nota: Em anexo encontra-se um exemplo de uma aula de Natação Familiar

5.2.3 – Iniciação à Natação/Aperfeiçoamento

Nesta fase de aprendizagem, os alunos desta turma tinham idades que variavam entre os 8 e os 15 anos, e na instituição estavam divididos em 2 níveis, o I de iniciação e o II de aperfeiçoamento

Conforme o desenvolvimento dos níveis desta turma durante aulas, podiam ser divididas entre a piscina média (P2-1,80m) e a piscina de competição (P1-2,30m). No decorrer destas aulas, tive um maior cuidado na observação e feedback relativo à coordenação dos movimentos dos braços e das pernas com o controlo da respiração. Os estilos que foram abordados nesta turma foram as técnicas de Crawl e Costas.

Durante a minha fase de instrução tive a possibilidade de realizar 2 planos de aula.

Nota: Em anexo encontra-se um exemplo de uma aula de Iniciação à Natação

5.2.4 – Natação Sénior

Na natação sénior existia 4 turmas de natação em que as idades nestas turmas variavam entre os 51 e os 83 anos, e em ambas as turmas estavam divididos em 2 pistas, ou seja, uma com utentes em que realizavam exercícios de manutenção e aperfeiçoamento de crol e costas, já a outra pista continha vários níveis de aprendizagem e outros que iam à natação apenas para sair de casa e conviver com os seus colegas de natação.

As aulas foram realizadas na P2, e apesar de haver distribuição por várias pistas consoante o seu nível de nado, todos tinham como objetivos, aumentar os níveis de força, resistência, equilíbrio, agilidade de modo a prolongar a sua independência funcional.

Esta foi a aula de natação em que estive mais presente, visto que na parte da manhã de 5^a e 6^a feira as 4 turmas de sénior tinham aulas e eu estive presente nessas manhãs. Existiu aulas em que fui para dentro de água e ajudava o professor a dar as aulas, ou seja, este explicava os exercícios e eu dentro da piscina dei feedbacks, bem como, ajudei a adotarem uma postura correta nos vários movimentos.

Durante a minha fase de instrução tive a possibilidade de realizar 5 aulas, mas apenas planifiquei 2 planos de aula.

Nota: Em anexo encontra-se um exemplo de uma aula de Natação Sénior

5.2.4 – Hidroginástica

As turmas que frequentavam estas aulas, eram as mesmas que referi anteriormente na natação sénior, ou seja, existe um pacote mensal em que proporciona aos utentes aulas de natação e aulas de hidroginástica. As aulas são frequentadas por ambos os géneros, sendo que os que frequentavam tinham idades compreendidas entre os 51 e os 83 anos.

A hidroginástica é uma modalidade que estimula o desenvolvimento de algumas qualidades físicas importantes na terceira idade como resistência cardiorrespiratória, força e flexibilidade. Esta deve ser realizada de forma contínua, possuindo também uma vertente de relaxamento e recreação.

A hidroginástica era realizada na P2 e era constituída por um conjunto de exercícios previamente planeados, realizados em sincronia com a música. A aula encontrava-se estruturada da seguinte forma:

<i>Parte da Aula</i>	<i>Duração aproximada (minutos)</i>
Aquecimento	5-10
Condicionamento cardiorrespiratório	20-30
Condicionamento muscular	5-15
Alongamentos e retorno à calma	5-10
Total	45

Nestas aulas de hidroginástica realizava as aulas com os restantes alunos de modo a entender as dificuldades que este tinham, bem como, as vantagens dos exercícios apresentados pelo professor. No entanto, nunca realizei a aula como professor principal, pois não me senti com bases suficientes para a instrução da mesma.

Quando às aulas de hidroginástica, sempre que consegui, realizei as aulas dos professores, e aproveitei para interagir com os alunos séniores.

IV – Atividades Complementares

6.1 – Atividades de promoção

A atividade de promoção da instituição é um dos objetivos descritos no GFUC e que refere que cada estagiário deve planear e realizar atividades de promoção na entidade acolhedora do estágio, sendo este aprovado pela mesma. Neste sentido, realizei um projeto nominado de “Desafio dos 50” que se realizou na semana de 10 a 13 de Abril.

A atividade consistiu na realização de 50 saltos de corda, de seguida realizavam 50 *burpees* e 50 saltos para a box pequena, tudo no menor tempo possível. Após a realização do desafio por vários utentes, os resultados desta atividade foram apresentados num ranking de acordo com a prestação de cada um.

Esta atividade tinha como meta, o incentivo para a prática de atividade física, promover a socialização entre os utentes, bem como incentivar as pessoas a saírem um pouco da sua zona de conforto e testarem as suas capacidades.

6.2 – Atividades de formação

6.2.1 – Formações

Relativamente a formações, ainda não me inscrevi em nenhuma formação, visto que durante o estágio era complicado relativamente a gastos monetários e sendo na maioria em Lisboa ou no Porto, tornava-se ainda mais difícil a sua realização. No que toca as formações, futuramente tenho interesse em tirar uma formação em *body balance*, *pilates*, *pump*, *indoor cycling* e treino funcional. No entanto, não se concretizou o que tinha previsto no início do estágio.

6.1.2 – Convenções

Portugal Fit 2016

Nos dias 19 e 20 de Novembro de 2016 decorreram a XXIII Convenção Internacional de Atividade Física da Manz - Masters. Esta convenção estava creditada com 2,6 UC. O local onde a convenção se realizou foi no pavilhão Meo Arena, em Lisboa.

Sinceramente, foi um evento que achei bastante interessante, pois apresenta uma vasta gama de formações no local da convecção e também as masters, de forma a termos uma noção do que as grandes empresas do *fitness* produzem ao longo do ano. Eu só tive a possibilidade de me inscrever para as masters, visto que as formações, a nível de custos eram elevados para mim.

No entanto, a experiência foi bastante boa, pois ainda não tinha tido a oportunidade de ter participado num evento desta envergadura.

40º Congresso APTN 2017

Nos dias 29 e 30 de Abril de 2017 decorreu o 40º congresso da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Este congresso estava creditada pelo IPDJ com 3 UC, referentes a componente de Técnico de exercício e Diretores e à componente Específica. O local onde o congresso se realizou foi no Pavilhão Multiusos de Gondomar, em Gondomar.

Relativamente ao congresso, no primeiro dia assisti apenas à comunicação do meu orientador de estágio, Ricardo Antunes sobre as metodologias de planeamento para provas de águas abertas. Achei a comunicação interessante, no facto de como este conjuga os treinos dos atletas com o sistema metabólico que pretende ser solicitado, sempre com o objetivo de otimizar os atletas para a realidade da competição.

Outro ponto interessante da comunicação, foi perceber como é que os clubes que têm atletas a realizar este tipo de provas, ou seja, como tentam recriar os possíveis cenários da prova para que estes treinem as ultrapassagens aos adversários, como realizar o contorno das boias, a forma mais eficaz de abastecimento, entre outros.

No segundo dia de sessões, tive a possibilidade de assistir a palestra do Dr.º Paulo Falé, em que achei interessante, visto que o tema da sua comunicação foi a “A análise ao enquadramento legal das instalações desportivas e piscinas de uso público” e estava relacionado com o meu local de estágio. Esta comunicação, inicialmente tornou-se um pouco aborrecida, porque o autor referiu um vasto número de leis, no entanto, foram fundamentais no decorrer da apresentação. Nesta apresentação o autor fez referência a situações de afogamento em piscinas públicas e como agir durante estas; se é necessário ter um nadador salvador permanente na piscina ou durante as aulas qualquer professor pode atuar sobre o sucedido; entre outros.

Para terminar, assisti à mesa redonda onde esteve presente o Dr.º Vitor Parda, o Dr.º Mário Santos e o Dr.º António José Silva, em que falaram sobre “ Carreiras duais em praticantes desportivos: casos práticos de conciliação entre o desporto de alto rendimento e as atividades académicas no ensino superior e secundário”. Tema este também muito interessante, em que ao longo da conversa os oradores mostraram vários documentos com resultados positivos sobre esta implementação com os atletas portugueses de natação e outras modalidades, contudo, foi questionado a ambos, o porque de este programa não se aplicar ao ensino básico.

Por fim, posso afirmar que se tornou numa experiência muito enriquecedora, pois pude estar na presença de grandes referências da natação portuguesa, bem como, técnicos de natação, entre outros.

Contudo, não tive a possibilidade de assistir a todas as comunicações que desejava, visto estar dependente do transporte de outrem e não me permitir a deslocação para o local onde estas iriam decorrer.

Workshop de Nutrição Desportiva

No dia 13 de Novembro de 2016 decorreu o 2º Workshop de Nutrição Desportiva. O local onde o *workshop* se realizou foi no Piscinas Municipais de Cantanhede, na sala de Fitness.

Relativamente ao *workshop*, a oradora foi a nutricionista estagiária Catarina Augusto, e foi realizado com o intuito de informar os atletas e respetivos pais dos atletas do clube ASSSCC. Este centrou-se na alimentação a ter em conta durante e após o exercício; alimentação durante a competição e a hidratação.

O *workshop* foi interessante no ponto de vista da hidratação, ou seja, perceber de quanto em quanto tempo nos devemos manter hidratados, e se essa hidratação apenas deve ser feita apenas com água ou podemos adicionar suplementação.

Relativo à parte da alimentação, também achei interessante, porque a natação sendo um desporto de água, temos de ter em atenção ao que os indivíduos podem ingerir para

não gerar problemas relacionados com paragens digestivas, ou seja, nesta situação deve existir uma boa alimentação antes do exercício e durante o mesmo a reposição vai sendo feita através da ingestão de água co suplementação.

V – Reflexão Final

7 – Reflexão Final

Nas primeiras semanas de estágio surgiu-me algumas dificuldades relativamente á abordagem com os clientes e na forma como manter uma interação entre ambos.

Uma das possíveis razões foi o facto de só me terem entregado o equipamento de identificação da instituição um mês depois do início do estágio. Ao não estar identificado, os utentes não se dirigiam a mim para tirar dúvidas ou pedir ajuda no exercício, contudo, tentava estar sempre atento quer na sala de exercício quer na piscina, de modo a responder de imediato a alguma solicitação por parte dos utente, e aproveitava esse momento para os informar que era estagiário e que caso surgisse alguma dúvida ou precisasse de ajuda era só chamar-me que estaria ali para esclarecer o que necessitasse pois era essa a minha função.

Após a entrega do equipamento, essa relação com os utentes melhorou visto que já me encontrava corretamente identificado e não era apenas um estranho. Esta mudança, fez com que os utentes se sentissem mais confiantes relativamente a mim, o que fazia com que as informações por mim prestadas tivessem maior credibilidade.

Onde tive algumas dificuldades iniciais, foi na adaptação às aulas de grupo, ou seja, a minha condição física comparativamente a dos clientes, para estas aulas era menor. Porém, no decorrer do estágio fui evoluindo de forma a inverter esta disparidade.

O deixarem-me sozinho na sala de exercício foi também uma das dificuldades com que me deparei inicialmente, pois não estava habituado, sendo esta uma situação nova para mim, no entanto, rapidamente foi colmatado essa dificuldade, o que me fez evoluir relativo à minha situação na sala de exercício.

Na minha opinião, as aulas de *indoor cycling* são as que mais exigem em termos físicos, pois é necessária uma boa capacidade física para apresentar sempre uma boa imagem e não transmitir uma má condição física, pois isso revelar-se-á na forma como os utentes encaram as aulas.

Não lecionei muitas aulas de grupo pelo facto de não possuir muita autonomia, mas foram suficientes para verificar melhorias ao nível das minhas competências individuais como técnico de desporto.

Em termos gerais e como aspetos relevantes, destaco o facto de ter tido momentos marcantes ao longo do meu estágio, e que serão importantes na minha vida futura em quanto profissional.

O trabalho de equipa entre os professores da instituição e eu, marcou-me bastante pois estavam sempre a auxiliar-me e a mostrar formas de lidar com as diversas situações, para além disso, respeitaram-me e colaboraram comigo sempre que precisei. Reforcei alguns laços de amizade com alguns professores, visto não ser a primeira vez que trabalhava com estes, e foram extremamente relevantes durante o estágio

Relativamente à avaliação, ao acompanhamento e orientação dos utentes na sala de exercício foi um dos pontos em que tinha mais dificuldades e penso ter conseguido assimilar e aplicar da melhor forma as principais bases do treino relativo á prescrição do exercício físico, formulação de objetivos e análise dos mesmos, e especificidade dos treinos, ou seja, a aplicação do treino de força, de resistência e cardiovascular tendo em conta as especificidades de cada cliente.

Mencionando agora às principais dificuldades e competências por mim a melhorar futuramente, são: motivar os clientes à prática de exercício físico, pois existe aqueles que são focados no seu trino e cumprem, contudo, outros não padecei dessa motivação e necessitam que os motivem.

Relativamente à instituição destaque, pela positiva, sendo que por vezes não sabia o que poderia fazer na instituição, não querendo de forma alguma prejudicar os meus colegas de trabalho.

Por fim, penso que o balanço é positivo e que consegui alcançar maioritariamente os objetivos a que me propus no início do estágio.

8 – Referências

8.1 – Bibliográficas

- Azevedo, A., Morais, I., Rodrigues, I., Barbacena, M., & Grisi, R. (2008). Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade. *X ENCONTRO DE EXTENSÃO E XI ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA*.
- Dal Forno, L. (2013). O princípio da variabilidade nos programas para hipertrofia muscular prescritos pelos professores de musculação na cidade de Criciúma
- Leite, T. (2006). Análise do dispêndio energético e intensidade de esforço de uma aula de indoor cycle: estudo realizado numa aula coreografada de RPM.
- Mello, D. B. D., Dantas, E. H. M., Novaes, J. D. S., & Albergaria, M. B. D. (2003). Alterações fisiológicas no ciclismo indoor.
- SERRANO, João [et al.] (2005) - A prática de actividade física nos ginásios e academias: motivações e influências. Revista do Departamento de Educação Física e Artística. ISSN 1645-9997. N.º 6, p. 27-36.
- Tahara, A. K., Santiago, D. R. P., & Tahara, A. K. (2006). As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Revista Digital*, 103.
- Teixeira, C. S., Pereira, É. F., & Rossi, A. G. (2016). A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta fisiátrica*, 14(4), 226-232.

8.2 – Web gráfica

- *Virgin active oficial blog*. (30 de Maio de 2017). Obtido em www.virginactive.pt: <https://www.virginactive.pt/blog/aulas-de-grupo-vs-treino-na-sala-fitness>
- *Virgin active oficial blog*. (30 de Maio de 2017). Obtido em www.virginactive.pt: <https://www.virginactive.pt/blog/aulas-de-grupo-como-encarar-a-primeira-aula-de-spinning>
- Dicas de treino oficial. (1 de Junho de 2017). Obtido em www.dicasdetreino.com.br: <http://www.dicasdetreino.com.br/o-que-e-prescricao-de-exercicio-fisico/>
- SLIM360 oficial. (2 de Junho de 2017). Obtido em www.slim360.com.br: <http://www.slim360.com.br/afinal-o-que-e-ginastica-localizada/>
- INNOVATION FITNESS LAB oficial. (2 de Junho de 2017). Obtido em iflhealthclub.wordpress.com: <https://iflhealthclub.wordpress.com/2015/08/05/os-beneficios-das-aulas-de-grupo/>

ANEXOS

Anexo 1 – Convenção de Estágio

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.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

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.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Gonçalo André de Figueiredo Lourenço

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)
 Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 6000211

Curso: Desporto Telf.: 935509665

E-Mail: glourenco26@gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: João Jorge de Oliveira Costa N.º func.: 1059
Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)
Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Piscinas Municipais de Cantanhede

NIF: 506087000 E-mail: piscinasmunicipais@cm-cantanhede.pt

Morada: Rua Luís de Camões

Código postal: 3060 - 175 Localidade: Cantanhede

Telefone: 231419780 Telemóvel: _____ Fax: 231419789

Supervisor: Jorge do Jorge da Costa Antunes

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: Director técnico

Telf. direto: 231419780 E-mail: piscinasmunicipais@cm-cantanhede.pt

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: 06/10/2016 e 01/05/2017 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 Saldas 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 195, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

13/10/2016

Data

19/10/2016

Data

Gonçalo Lourenço
(assinatura)

Guardo Antunes
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

31/10/2016

Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO
IPG
GUARDA

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: Piscina e Fitness

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Gonçalo André de Figueiredo Laurento N.º: 5008041

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Mário Jorge de Oliveira Costa

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Ricardo Jorge da Costa Antunes

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)

13/10/2016
Data

Gonçalo Laurento
(assinatura)

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

11/10/2016
Data

Mário Jorge de Oliveira Costa
(assinatura)

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

19/10/2016
Data

Ricardo Jorge da Costa Antunes
(assinatura e carimbo da Entidade)

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Prevenção e Piseira e fitness

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Gonçalo André de Figueiredo Laurenca N.º de estudante: 5008041

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Mário Jorge de Oliveira Costa N.º de func.: 1050

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Treinador com qualificação superior  do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)

Nome: RICARDO JORGE DA COSTA ANTUNES N.º de cédula profissional: 9434

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

O processo de estágio a que me proponho irá decorrer nas Piseiras Municipais de Contanheda e estará subja-cente ao aperfeiçoamento dos processos de avaliação, controlo e prescrição de treino no ambito do exercício físico e bem-estar. Numa fase inicial será privilegiada uma percio de observação perante as aulas a serem ministradas pelo tutor na instituição de acolhimento. Numa fase avançada, realizar planos dos programas.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- Caracterizar a organização em termos da sua cultura, recursos e canais de comunicação internos/externos
- Avaliar espaços de intervenção no ambito do exercício físico
- Aplicar os conhecimentos adquiridos na unidade curricular do menor de Exercício físico e Bem-estar
- Observação e análise das sessões de treino/aulas de grupo desenvolvidas pelos profissionais da entidade acolhedora.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

- 1.ª fase: Observação Incio: 07/10/2016
D D M M A A A A
- 2.ª fase: Intervenção Incio: 08/10/2016
D D M M A A A A
- 3.ª fase: Conclusão e Avaliação Incio: 10/05/2017
D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

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

22/09/2016
Data

Gonçalo Laurenca
(assinatura)

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

28/09/2016
Data

Mário
(assinatura)

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

21/09/2016
Data

Ricardo Jorge de Costa Antunes
(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2 – Aulas de grupo

Professor Estagiário: Gonçalo Lourenço	Data: 24/03/2017	Hora: 18h/18h45m		
Professor Coordenador: Ricardo Antunes	Aula nº X	Espaço: Sala de Fitness		
Local: PMC	Nº Alunos: 10	Duração: 45'		
Aula: Localizada		Material: colchão, halteres e caneleiras.		
Objetivo da aula: Aumento da resistência muscular				
Conteúdo	Objetivos	Descrição das atividades	Tempo parcial	Tempo total
Parte Inicial (ativação funcional)	Aumentar a temperatura corporal e preparar o corpo para a prática seguinte.	Pequena coreografia aeróbica composta por step touch (32T) + joelho duplo (32T) + calcanhares atrás simples (32T) + duplo step touch com semi agachamento (32T) + balanços com braços à frente e em cima (32T).	6'	6'
Parte fundamental	Aumentar a resistência muscular dos membros inferiores, tronco e membros superiores.	<p>Exercício 1: Agachamento 2 séries 4 reps 4:4 + 8 reps 2:2 + 16 reps 1:1</p> <p>Exercício 2: Lunge (afundo) unilateral 2 séries (D+E+D+E) 4 reps 4:4 + 8 reps 2:2 + 16 reps 1:1</p> <p>Exercício 3: elevação frontal + elevação lateral do ombro - halteres 2 séries (1º unilateral e 2º simultâneo) 4 reps 4:4 + 8 reps 3:1 + 16 reps 1:1</p> <p>Exercício 4: Curl bíceps - halteres 2 séries 8 reps 2:2 + 16 reps 1:1 + 2 reps insiste 7 a 90º</p> <p>Exercício 5: Tríceps francês – 1 ou 2 halteres 2 séries 8 reps 2:2 + 16 reps 1:1 + 8 reps insiste 3 atrás</p> <p>Exercício 6: Extensão do MI fletido atrás - caneleira</p>	35'	41'

		<p>2 séries (D+E+D+E) 16 reps 1:1 + 8 reps insiste 3 + 2 reps insiste 7</p> <p>Exercício 7: Abdução lateral do MI (deitada lateralmente) - caneleira</p> <p>2 séries (D+E+D+E) 16 reps 1:1 + 8 reps insiste 3 + 2 reps insiste 7</p> <p>Exercício 8: subida parcial do tronco (pés apoiados no chão ou a 90°)</p> <p>2 séries 8 reps 2:2 + 16 reps 1:1 + 8 reps insiste 3</p> <p>Exercício 9: cruzados unilaterais</p> <p>2 séries (D+E+D+E) 16 reps 1:1 + 8 reps insiste 3</p> <p>Exercício 10: flexão/extensão alternada do MI</p> <p>2 séries 8 reps 2:2 + 16 reps 1:1</p>		
Parte final (retorno à calma)	<p>Alongar a musculatura utilizada ao longo da aula e promover a diminuição da frequência cardíaca e relaxamento muscular.</p>	<p>Exercícios de alongamentos dos principais grupos musculares com acompanhamento de uma música calma.</p>	4'	45'

Professor Estagiário: Gonçalo Lourenço		Data: 20/04/2017	Hora: 18h45m/19h30m	
Professor Coordenador: Ricardo Antunes				
Local: PMC		Nº Alunos: 10	Duração: 45'	
Aula: Indoor Cycling		Material: Bicicleta ergométrica		
Objetivo da aula: Desenvolver a capacidade cardiorrespiratória				
Conteúdo	Objetivos	Descrição das atividades	Tempo parcial	Tempo total
Parte Inicial (ativação funcional)	Aumentar a temperatura corporal, circulação sanguínea e consumo de oxigénio	1 faixa para as pessoas se irem ambientando; 1 faixa de carga base (50% do Vo2 máx.).	9'	9'
Parte fundamental	Melhorar aptidão muscular	2 faixas de subida (variação de cargas entre elas); 1 faixa de sprint a 80% do Vo2máx; 2 faixas de subida entre os 70 a 80 % do Vo2máx; 1 faixa de recuperação; 1 faixa de sprint entre 85 a 90% do Vo2máx; 1 faixa de subida (com aumento progressivo da carga a cada minuto).	28'	37'
Parte final (retorno à calma)	Promover o relaxamento e retorno à calma	1 faixa de retorno à calma; 1 faixa de alongamentos.	8'	45'



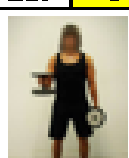
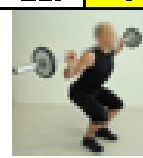
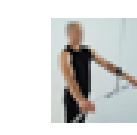


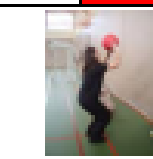
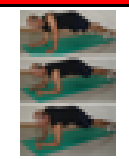
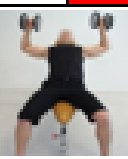
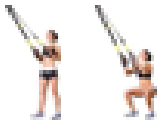
Anexo 3 – Treino do Utente A

N.º Aulas - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35

Legenda **1º Dia** **2º Dia** **3º Dia**



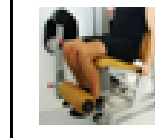
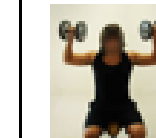



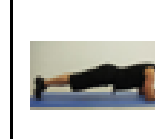
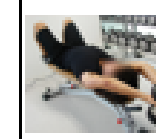
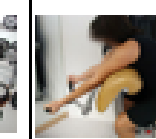


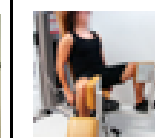
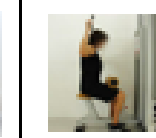
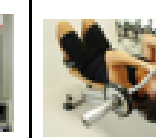
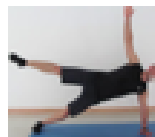

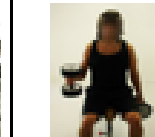
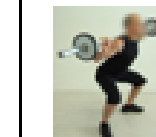
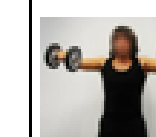
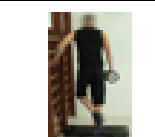
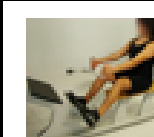
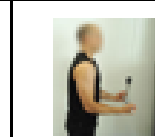
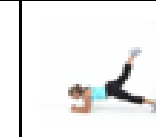
Ex. 10	Ex. 10	Ex. 10	Ex. 11	Ex. 1	Ex. 1
5km menor tempo possível	10 min máxima distância possível	5' aquecimento + 6x (1' máx + 1' lento) + 3' retorno à calma	5 min 60 rpm Nível 4	10 min livres	10' - 2:30 aos 500m

	Ex. 2 - Circuito + rápido possível	Ex. 3	Ex. 4		
Repetições	8	15	15		
Séries	3 (c/ 1' int.)		3 (c/ 1' int.)		
Carga	10 Kg		45 Kg		
	Ex. 5	Ex. 6	Ex. 7	Ex. 8	Ex. 9
Repetições	15	15	15	15	15
Séries	3 (c/ 1' int.)	3 (c/ 1' int.)	3 (c/ 1' int.)	3 (c/ 1' int.)	3 (c/ 1' int.)
Carga	14 Kg	10 Kg	100 Kg + Prensa	50 Kg	30 Kg

Ex. 1 - Circuito + rápido possível					
500 metros de remo no menor tempo possível Nível 10		2 km de bicicleta no menor tempo possível + 100 saltos de corda		500 metros de remo no menor tempo possível Nível 10	
	10		10		4 cd lado
2 (cd 1' int.)					
	Ex. 2	Ex. 3	Ex. 4	Ex. 5	Ex. 6
					
Repetições	15	15	15	15	12 parar
Séries	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)
Carga	20 Kg	10 Kg	10 Kg + Barra	25 Kg	12 Kg
	Ex. 7	Ex. 8	Ex. 9		
					
Repetições	15	15	12	12	30 req
Séries	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	2 (cd 20" int.)		
Carga	20 Kg	12 Kg	-	-	-
	Ex. 2 - Circuito + rápido possível			Ex. 3	Ex. 4
					
Repetições	12	8	12	15	15
Séries	3 (cd 1' int.)			3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)
Carga	5 Kg	-	8 Kg	12 Kg	20 Kg
	Ex. 5	Ex. 6	Ex. 7	Ex. 8	Ex. 9
					
Repetições	15	8 cd MI	15	15	8
Séries	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)	3 (cd 1' int.)
Carga	40 Kg	8 Kg	-	40 Kg	-

Anexo 4 – Treino do Utente D

	Ex.		Ex.		Ex.		Ex.		Ex.	
CARDIO										
Tempo (min)	INICIO: 15' LIVRE (MINIMO DOIS APARELHOS)									
Velocidade										
Inclinação (%)										
Programa										
5	5	5	5 cd lado	5	5	5	2 (2'int.) - máxima potência de execução			
5 cd MI	5	5	5 cd lado	5	5	5	2 (2'int.) - máxima potência de execução			
5 cd MI	5	5	5 cd lado	5	5	5	2 (2'int.) - máxima potência de execução			

	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
					
Repetições	8 A 10	8 A 10 CD MS	8 A 10 CD MI	8 A 10	20
Séries	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	5 (30 ^{''} INT.)
Carga					
	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
					
Repetições	8 A 10	8 A 10	1 [†]	8 A 10	8 A 10
Séries	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	3 (30 ^{''} INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)
Carga					
	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
					
Repetições	8 A 10	8 A 10	10	8 A 10	8 A 10
Séries	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	5 (30 ^{''} INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)
Carga					
	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
					
Repetições	30 ^{''} CD LADO	8 A 10	8 A 10 CD MS	8 A 10	8 A 10
Séries	3 (30 ^{''} INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)
Carga					
	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	AJUSTAR A CARGA SEMPRE QUE POSSIVEL
					
Repetições	10 CD MI	8 A 10	8 A 10	30 ^{''} CD MI	
Séries	5 (30 ^{''} INT.)	3(1:30 INT.)	3(1:30 INT.)	3 (30 ^{''} INT.)	
Carga					

	Ex.				Ex.		Ex.	
								
Repetições	8	20	10	CD Lado	12-8-6-4		12-8-6-4	
Séries	3 (1'int.)				4 (2:00int.)		4 (2:00int.)	
Carga	20 kg							
	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
								
Repetições	12-8-6-4	12-8-6-4	12-8-6-4	12-8-6-4	12-8-6-4		12-8-6-4	
Séries	4 (2:00int.)	4 (2:00int.)	4 (2:00int.)	4 (2:00int.)	4 (2:00int.)		4 (2:00int.)	
Carga								
	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.	Ex.
								
Repetições	20'' + 10''	20'' + 10''	20'' + 10''	20'' + 10''	20'' + 10''			
Séries	8 séries	8 séries	8 séries	8 séries	8 séries		30'' cd	
Carga								
	WOD 1						Ex.	5
					Eercicio Cardiovascular 3 KM (menor tempo possvel)			
Repetições	8	8	8 - 10 kg	8				
Séries	Maior nº de séries possível em 12 min.							
Carga								

Anexo 4 – Natação para Bebés

Professor Estagiário: Gonçalo Lourenço		Data: 15/03/2017 Aula nº X Nº Alunos: 10	Hora: 18h/18h45m		
Professor Coordenador: Ricardo Antunes Local: PMC			Espaço: P3 Duração: 45'		
Aula: Natação para Bebés		Material: Arcos gigantes não flutuadores; colchões de espuma; bolas flutuantes; animais flutuadores e escorrega.			
Objetivo da aula: Realização de deslocamento do bebé no meio aquático					
Conteúdo	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Parte Inicial (ativação funcional)	Aumentar a temperatura corporal e preparar o corpo para a prática seguinte.	Realização de movimentos que permitem a ativação do corpo do bebé para os exercícios que serão realizados na parte fundamental.	Animais e bolas flutuantes	10'	10'
Parte fundamental	Desenvolver os deslocamentos e o controlo da respiração, através de imersões.	Existe ao longo da piscina, um circuito com colchões e vários arcos não flutuantes. De seguida, e com ajuda do progenitor, o bebé gatinha por cima do colchão, ao chegar a berma do mesmo, o progenitor imerge o bebé, de modo a que este passe por dentro do arco.	Arcos gigantes não flutuantes e colchões	25'	35'
Parte final (retorno à calma)	Promover o retorno à calma do bebé.	Colocar colchões pela piscina com os bebés em cima deles, bem como o escorrega para deslizarem para os braços dos progenitores.	Colchões e escorrega	10'	45'

		Este relaxamento é sempre feito com supervisão dos progenitores			
--	--	---	--	--	--

Anexo 5 –Iniciação /Aperfeiçoamento da Natação

Professor Estagiário: Gonçalo Lourenço		Data: 22/02/2017	Hora: 19h30M/20h15m		
Professor Coordenador: Ricardo Antunes				Aula n° X	Espaço: P2
Local: PMC		N° Alunos: 10	Duração: 45'		
Aula: Iniciação à Natação/Aperfeiçoamento		Material: Placas grandes, pull boy e bolas de esponja.			
Objetivo da aula: Iniciação à técnica de crol					
Conteúdo	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Parte Inicial (ativação funcional)	Ativação funcional de modo a aumentar a temperatura corporal.	Realização de golfinhos ao longo da piscina.	Sem material	5'	5'
Parte fundamental	Coordenação do movimento; Sincronização dos MS e MI com a respiração; Realização da técnica completa.	Em decúbito ventral, o aluno deve realizar movimento dos MI, com a placa nas mãos esticada à frente; Realização do exercício anterior, com o acréscimo da respiração sempre que este realiza braçada do lado direito. Realização da técnica completa, contudo, é retirada a placa e é colocado um pull boy nas mãos de forma a aperfeiçoar a braçada.	Placas grandes e pull boy	35'	40'
Parte final (retorno à calma)	Promover o retorno à calma do bebé.	Realização do jogo, A invasão, em que consiste em dividir a turma em duas equipas e ambas possuem bolas e têm de lanchar para o campo adversário todas as bolas que se encontram no seu.	Bolas de esponja	5'	45'

Anexo 6 – Aula de Natação Familiar

Professor Estagiário: Gonçalo Lourenço Professor Coordenador: Ricardo Antunes Local: PMC		Data: 15/02/2017 Aula nº X Nº Alunos: 10	Hora: 20h15m/21h Espaço: P2 Duração: 45'		
Aula: Natação Familiar		Material: Arcos pequenos; placas grandes.			
Objetivo da aula: Trabalho de respiração, propulsão e técnica de nado de Costas.					
Conteúdo	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Parte Inicial (ativação funcional)	Ativar funcionalmente o organismo para atividades posteriores. Trabalho de respiração	Realização de golfinhos ao longo da piscina de modo a ativar funcionalmente para o que se iria fazer posteriormente.	---	10'	10'
Parte fundamental	Trabalho de propulsão e adição da técnica de nado Costas	Os alunos inicialmente realizam o batimento de pernas em posição dorsal. De seguida, acrescentam a rotação alternada dos membros superiores, dando assim, início à técnica de nado de costas.	Placas grandes	25'	35'
Parte final (retorno à calma)	Trabalho de respiração através de um jogo lúdico.	A aula terminou com o jogo, O ladrão, que consistia em através de equipas, tinham de roubar os arcos da equipa adversária.	Arcos pequenos	10'	10'

Anexo 7 – Aula de Natação de Sénior

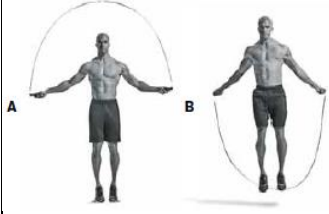
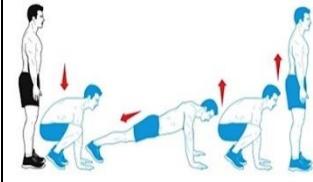

Professor Estagiário: Gonçalo Lourenço		Data: 28/04/2017 Aula n° X N° Alunos: 10	Hora: 9h30/10h15m		
Professor Coordenador: Ricardo Antunes Local: PMC			Espaço: P2 Duração: 45'		
Aula: Natação Sénior		Material: Arcos pequenos, chouriço e placas grandes			
Objetivo da aula: Desenvolver a respiração e propulsão					
Conteúdo	Objetivos	Descrição das atividades		Tempo parcial	Tempo total
Parte Inicial (ativação funcional)	Ativar funcionalmente o organismo para atividades posteriores. Trabalho de respiração	Realização de golfinhos ao longo da piscina e agarrar arcos colocados no fundo da piscina.	Arcos pequenos	10'	10'
Parte fundamental	Trabalho de respiração, propulsão	Realização de deslizes na horizontal sem propulsão, obrigando a um prolongamento do deslize. Exercício anterior com o acréscimo da propulsão. Realização de deslizes com chouriço	Chouriço e placas grandes	25'	35'
Parte final (retorno à calma)	Promover o retorno à calma.	Realização de nado livre.	---	10'	45'

Anexo 8 – “Desafio dos 50”

“Desafio dos 50”

Vem testar os teus limites no menor tempo possível...

És capaz?!

 <p>50 Saltos de corda</p>	<p>Ranking:</p> <ul style="list-style-type: none">-Hugo: 2 mint.07s-Tiago: 2 mint.26s-Carlos: 3mint.21s-Gonçalo: 3mint.44s- André: 4mint.10s
 <p>50 Burpees</p>	
 <p>50 Box jump</p>	

