Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diana Filipa Sousa Abegão

julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola, Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Para a obtenção do grau de licenciado em Desporto

Diana Filipa Sousa Abegão

5008663

julho de 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola, Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano de licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, servindo o presente como requisito para a obtenção do Grau de Licenciatura em Desporto.

Diana Filipa Sousa Abegão

5008663

Julho de 2018

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR

Discente: Diana Filipa Sousa Abegão

Nº de aluno: 5008663

Curso: Desporto, *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar

Grau pretendido: Licenciatura

Instituição de Formação: Instituto Politécnico da Guarda.

Escola de Formação: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu.

Diretor do Curso: Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves.

Docente Coordenador: Professor Doutor Mário Jorge de Oliveira Costa.

Entidade Acolhedora: Instituto Politécnico da Guarda – Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda e IPGYM

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220144 **Fax:** 271222690 **E-mail:** gfcd@ipg.pt

Tutor de estágio: Prof. Carlos Chagas

Habilitações Académicas: Mestre em Treino do Jovem Atleta

Cédula Profissional: Nível II de Natação Pura Desportiva (número 5160)

Inicio do estágio: 28 de setembro de 2017

Duração do estágio: de 1 de outubro de 2017 a 29 de junho de 2018 (473 horas).

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer à minha mãe e ao meu pai que nunca me prenderam nem me fizeram recuar uma única vez…

Como sempre ouvi dizer: “Liberdade, responsabilidade”.

Quero agradecer ao meu irmão, sobrinho e restantes familiares por se terem sempre mantido firmes perante uma ausência invulgar da minha parte, por se mostrarem sempre disponíveis para mim quando à última da hora existia oportunidade para ir a casa.

À Ângela Silva que me tem mostrado que mesmo perante todas as adversidades que a vida nos traz, a nossa amizade se mantém firme como uma rocha.

Ao Mica por estar sempre presente em todas as alturas durante estes três anos, por me acompanhar em todas as idas a qualquer que fosse o lugar, por se deixar treinar por mim.

Quero agradecer a todas as pessoas que fizeram de mim uma pessoa mais completa e mais feliz por as ter conhecido, a todas aquelas pessoas que alimentaram o meu nervosismo com uma gargalhada, que alimentaram dias menos felizes com uma gargalhada. A todas essas pessoas, muito obrigado!

Quero deixar um agradecimento especial ao profª Mário Costa não só a disponibilidade e empenho em todas as sessões de treino, mas também por se encontrar sempre disponível para atender às minhas dúvidas.

Ao Prof Carlos Chagas por todas as perguntas difíceis que se foram tornando mais fáceis, por todo o conhecimento transmitido, *feedbacks*, bem como disponibilidade.

À profª Maria João Silva, ao profª Tiago Almeida e ao profª Miguel Bico por todo o conhecimento transmitido, boa disposição, disponibilidade, ajuda, feedbacks e compreensão.

Por último e não menos importante, gostaria de deixar aqui uma palavra de carinho a todos os outros intervenientes que, ao longo deste grande projeto que é a vida, direta ou indiretamente me ensinaram e guiaram até ao presente momento.

O meu sincero obrigado!

RESUMO

O presente documento insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio no menor de Exercício físico e Bem-Estar do Instituto Politécnico da Guarda, assim serve o presente para a obtenção do grau de licenciatura em Desporto.

Desta forma, o relatório que seguidamente se apresenta foi realizado nas Piscinas do IPG e no Ginásio do IPGym, ambos os contextos em que tive oportunidade de intervir encontram-se inseridos nas atividades aquáticas e nas atividades de grupo e sala de exercício, respetivamente. Estes foram os locais que escolhi para ultrapassar as minhas dificuldades, tirar dúvidas, assimilar e consolidar conteúdos para poder evoluir. Neste sentido, as maiores aprendizagens foram nas atividades aquáticas no que reporta aos diferentes públicos-alvo, pelo que nas diferentes populações temos de adotar diferentes metodologias de ensino, estilos de liderança, já na sala de exercício foi conseguir chegar aos clientes sem que a minha intervenção originasse uma má interpretação (pedagogia). As dificuldades encontradas foram superadas quando comecei a passar mais tempo no Ginásio IPGym (fora do horário estipulado), nomeadamente os quatro clientes.

Assim, numa primeira parte deste documento encontra-se disposto a caraterização e análise de ambos os locais de estágio, o planeamento e as áreas de intervenção em que incidiu o meu estágio, nomeadamente, a sala de exercício, as aulas de grupo e as atividades aquáticas.

No seguimento, irão ser retratadas as várias atividades desenvolvidas nas diferentes áreas de intervenção ao longo de todo o processo de estágio, nomeadamente: a intervenção em sala de exercício que engloba a avaliação e prescrição de exercício individualizado, acompanhamento dos clientes do IPGym e dos idosos pertencentes ao Programa municipal "Guarda +65"; as atividades de academia em grupo; e a intervenção nas atividades aquáticas que contempla a adaptação ao meio aquático (AMA), o ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado e hidroginástica. Para além das atividades realizadas em estágio, encontram-se ainda, as atividades realizadas no exterior, como as atividades de formação: Portugalfit 2017, II Seminário do Treino Jovem Nadador e o 41º Congresso da APTN e os projetos de estágio: Hidrossolidária 2018 e a Semana da Atividade Física.

Palavras-chave: Estágio; Menor Saúde e Bem-Estar, IPGym, Piscinas IPG.

ÍNDICE GERAL

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR V

AGRADECIMENTOS VII

RESUMO IX

ÍNDICE GERAL XI

ÍNDICE DE FIGURAS XV

..... XVI

INDICE DE TABELAS XVII

.....XVIII

LISTA DE ABREVIATURAS..... XIX

INTRODUÇÃO..... 1

CAPITULO 1 3

1. CARATERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA 3

1.1 Caraterização dos locais de estágio 3

1.1 CARATERIZAÇÃO E ANÁLISE DOS RECURSOS 4

1.1.1 Recursos Humanos 4

1.1.1.1 IPGym 4

1.1.1.2 Escola de Natação do IPG 5

1.1.2 Recursos Físicos 5

1.1.2.1 IPGym 5

1.1.2.2 Piscinas IPG 7

1.1.3 Recursos Materiais..... 8

1.1.3.1 IPGym 8

1.1.3.1.1 Na sala de exercício 8

1.1.3.1.2 Na sala de Cardiofitness 9

1.1.3.2 Piscinas IPG 9

CAPITULO 2 11
2. OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO 11
2.1 Objetivos de estágio 11
2.1.1 Objetivos Gerais: 11
2.1.2 Objetivos Específicos: 12
2.1.2.1 Atividades Aquáticas 12
2.1.2.2 Sala de Exercício 12
2.1.2.3 Aulas de Grupo 12
2.2 Planeamento 13
2.2.1 Áreas de Intervenção 13
2.2.1.1 Piscina do IPG 13
2.2.1.2 Ginásio IPGym 14
2.3 Fases de intervenção 14
2.3.1 Fase de Integração e Planeamento 15
2.3.2 Fase de Intervenção 15
2.3.3 Fase de Conclusão e Avaliação 15
2.4 Calendarização 15
2.4.1 Calendarização semanal de Estágio 16
2.4.2 Calendarização anual do Estágio 19
..... 20
CAPITULO 3 21
3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS 21
3.1 Ginásio IPGym 21
3.1.1 Avaliação e prescrição a clientes em Sala de Exercício 21
3.1.1.1 Acompanhamento geral de clientes 21
3.1.1.2 Acompanhamento individualizado 22
3.1.1.2.1 Anamnese – Questionário inicial 22

3.1.1.2.2 Composição Corporal 23
3.1.1.2.3 Resistência Muscular 23
3.1.1.2.4 Força Máxima 24
3.1.1.2.5 Aptidão Cardiorrespiratória 24
3.1.1.2.6 Flexibilidade 24
3.1.1.3 Análise dos Estudos de Caso 25
3.1.1.3.1 Cliente A 26
3.1.1.3.2 Cliente B 31
3.1.1.3.3 Cliente C 34
3.1.1.3.4 Cliente D 39
3.1.1.4 Programa Guarda +65 43
3.2 Atividades de Academia 44
3.2.1 Cycling 44
3.2.2 ABD 45
3.2.3 Localizada 45
3.2.4 Fitball 46
3.2.5 GAP 46
3.3 Atividades Aquáticas 46
3.3.1 Escola de Natação do IPG 46
3.3.2 Adaptação ao Meio Aquático (AMA) 47
3.3.3 Ensino da Natação 49
3.3.4 Aulas de Hidroginástica 52
3.4 Atividades Complementares 53
3.4.1 Atividades de Formação 53
3.4.2 Atividades de Promoção 54
REFLEXÃO FINAL 57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 59

ANEXOS 63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma do IPGym. 4
Figura 2 - Organograma da Escola de Natação do IPG. 5
Figura 3 Ginásio IPGym: Sala de Exercício (fonte própria). 6
Figura 4 - Ginásio IPGym: Sala de Exercício (Cárdio) (fonte própria) 6
Figura 5 - Ginásio IPGym: Sala de Exercício (fonte própria). 6
Figura 6 - Ginásio IPGym (fonte própria). 6
Figura 7 - Ginásio IPGym: Zona de Treino Funcional (fonte própria). 6
Figura 8 - Ginásio IPGym: Local de aulas de Cycling (fonte própria). 6
Figura 9 - LABMOV (fonte própria). 6
Figura 10 - Zona de Treino Outdoor (fonte própria). 6
Figura 11 - Ginásio IPGym: Gabinete de estagiários (fonte própria). 6
Figura 12 - Sala 0.3 Cardiofitness (fonte própria). 6
Figura 13 - Sala 0.3 Cardiofitness (fonte própria). 6
Figura 14 - Sala de Espelhos (Fonte própria). 6
Figura 15 - Escola de Natação do IPG (fonte própria). 7
Figura 16 - Cais da Piscina (fonte própria). 7
Figura 17 - Cais da Piscina e materiais (fonte própria). 7
Figura 18 - Zona do Público/ Observação (fonte própria). 7
Figura 19 - Balneários (fonte própria). 7
Figura 20 - Balneário dos Instrutores (fonte própria). 7
Figura 21 - Áreas de intervenção no estágio (fonte própria). 13
Figura 22 – Resultados da Bioimpedância Cliente A 28
Figura 23 – Resultados de perímetros (cliente A). 28
Figura 24 – Resultados da avaliação das pregas adiposas (Cliente A). 29
Figura 25 – Resultados da avaliação da Força máxima (Cliente A). 30
Figura 26 – Resultados da avaliação da Resistência Muscular (Cliente A). 30
Figura 27 – Resultados da Bioimpedância (Cliente B). 32
Figura 28 – Resultados dos Perímetros (Cliente B). 32
Figura 29 – Resultados da avaliação das pregas adiposas (Cliente B). 33
Figura 30 – Resultados do teste de força máxima: 1RM (Cliente B). 33
Figura 31 – Resultados das avaliações de Resistência Muscular (Cliente B). 34
Figura 32 - Escala de Perceção Subjetiva de Esforço (Borg, 2000) 44

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Tabela de espaços físicos do Ginásio IPGym (fonte própria). 6
Tabela 2 - Espaços físicos da Escola de Natação do IPG (fonte própria). 7
Tabela 3 - Horário semanal de 25/9/2017 a 29/9/2017. 16
Tabela 4- Horário semanal de 2/10/2017 a 6/10/2017. 16
Tabela 5 - Horário semanal de 9/10/2017 a 13/10/2017. 17
Tabela 6 - Horário semanal de 16/10/2018 a 2/3/2018. 17
Tabela 7 - Horário semanal com o Programa +65..... 17
Tabela 8 - Horário semanal com o Programa +65..... 18
Tabela 9 - Horário semanal de 05/3/2018 a 29/6/2018 18
Tabela 10 - Caraterização inicial dos sujeitos 22
Tabela 11 - Planeamento do treino (Cliente A). 27
Tabela 12 – Resultados das avaliações da Aptidão Cardiorrespiratória..... 31
Tabela 13 - Planeamento do treino (Cliente B). 31
Tabela 14 – Resultados das avaliações da Aptidão Cardiorrespiratória (Cliente B)..... 34
Tabela 15 - Planeamento do treino (Cliente C). 35
Tabela 16 - Resultados da bioimpedância (Cliente C). 36
Tabela 17 – Resultados dos perímetros (Cliente C). 36
Tabela 18 – Resultados das avaliações das pregas adiposas (Cliente C). 37
Tabela 19 – Resultados das avaliações da força máxima - 1RM (Cliente C). 37
Tabela 20 – Resultados das avaliações da resistência muscular (Cliente C)..... 38
Tabela 21 – Resultados dos testes de flexibilidade (Cliente C). 38
Tabela 22 – Resultados das avaliações de Aptidão Cardiorrespiratória (Cliente C)..... 39
Tabela 23 - Planeamento do treino (Cliente D)..... 40
Tabela 24 - Resultados da Bioimpedância (Cliente D). 40
Tabela 25 - Resultados da avaliação da Força máxima (Cliente D)..... 41
Tabela 26 – Resultados das avaliações da Aptidão Cardiorrespiratória (Heyward, 2013) 41
Tabela 27 – Resultados das avaliações da resistência muscular (Cliente D). 42
Tabela 28 – Resultados da avaliação da flexibilidade (Cliente D)..... 42
Tabela 29 - As habilidades e Sub-habilidades motoras aquáticas básicas. (Barbosa & Queirós, 2005) 48

Tabela 30 - Proposta para progressão pedagógica para AMA (adaptado de Barbosa e Queirós,2004). 49
Tabela 31 - Modelo de Ensino das Técnicas de Nado Alternadas, adaptado de Barbosa e Queirós (2005). 50
Tabela 32 - Modelo de Ensino das Técnicas de Nado Simultâneas, adaptado de Barbosa e Queiros (2005). 51

LISTA DE ABREVIATURAS

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

KG – Quilograma.

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

NPD – Natação Pura Desportiva

PAR-Q – Questionário de prontidão para a atividade física

RM – Repetição Máxima

UC - Unidade Curricular

UTC – Unidade Técnico-Científica

INTRODUÇÃO

O estágio é um período de preparação para a futura entrada no mercado de trabalho. Não é mais do que o intervalo de tempo entre a vida académica e o mundo do trabalho, envolvendo um conjunto de desafios em ambiente controlado por profissionais experientes na área. É a altura em que se expressa na prática todos os conhecimentos teóricos guiando a nossa intervenção numa perspetiva de tentativa e erro, de modo a esclarecer todas as dúvidas que possam surgir. É o momento de desenvolvimento das ferramentas necessárias para poder *"voar mais alto".*

O estagiário deixa de ser somente ele e os conhecimentos teóricos que foi absorvendo através do tempo, mas acarreta um auxílio de experiências alicerçadas em pessoas que servirão de exemplo e que irão deixar a sua marca. Assim, este estágio definiu-se como uma época de adaptações, onde fui colocada à prova nas várias áreas de intervenção e onde procurei superar-me diariamente.

A licenciatura em Exercício Físico e Bem-Estar trata-se de uma componente que sempre quis explorar, mesmo sem ter noção disso. Ao longo da minha vida fui deparada com situações que podiam ter sido evitadas com um estilo de vida mais saudável, pelo que sempre fui explorando esta área sem me aperceber. Assim, a conclusão desta etapa é definida como um passo mais próximo de alcançar o meu propósito: poder chegar a várias pessoas, alterando estilos de vida e melhorando a qualidade de vida.

Assim, os locais onde estagiei foram as Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda e o Ginásio pertencente ao mesmo Instituto (IPGym). Não era a minha ideia inicial, porém confesso que ao longo do tempo fui-me deparando que todo este processo muniu-me com as ferramentas essenciais para o futuro que se avizinha.

Desta forma, o presente relatório de estágio encontra-se dividido em três partes, sendo que o primeiro capitulo foca-se a caraterização e análise dos locais de estágio e o seu meio envolvente, o segundo centra-se na congruência entre os objetivos gerais e específicos que tinha expectado para o estágio, o planeamento e calendarização do estágio bem como as fases e áreas onde tive oportunidade de intervir assim como o balanço final da minha prestação como técnica de exercício físico, no terceiro encontram-se as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, as formações, os projetos e atividades de promoção realizadas e no último capítulo destaca-se e as considerações finais referentes a todo este processo de aprendizagem.

CAPITULO 1

1. CARATERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1.1 Caraterização dos locais de estágio

Inserido na cidade da Guarda, encontra-se o Instituto Politécnico da Guarda que contempla dentro do seu *campus*, as duas escolas superiores, os serviços centrais e a escola de Natação, salientando a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) e a escola de Natação do Instituto Politécnico da Guarda.

A ESECD possui uma grande oferta formativa, pelo que é o curso de Desporto que se destaca pela acreditação atribuída. Neste seguimento, o ginásio do IPGym trata-se de um projeto do Laboratório também existente no pólo da ESECD – O LABMOV, que visa a promoção da atividade física a toda a comunidade, com o devido acompanhamento individualizado em sala de exercício e com a criação de aulas de grupo motivantes para todas as faixas etárias, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida de cada pessoa.

Assim, o IPGym surge como concorrência a outros locais promotores de atividade física organizada à população, sendo que três fazem concorrência direta: o Citygym, o Clube Bem-Estar e o Ginásio Bemequer. Todavia, o Instituto Politécnico da Guarda trata-se de uma ótima escolha pelo que possui uma oferta mais completa no que respeita às varias atividades existentes: sala de exercício, aulas de grupo (Step Coreografado/Atlético, *Zumba®*, *STRONG by Zumba®*, Aerototal, GAP, *Fitball*, *Pump*, *Pilates*, Localizada, ABD, *Core*, *Crosstraining*, e *Cycling*), bem como o acompanhamento individualizado dos utentes do ginásio, sendo este acompanhamento importante pela grande afluência de praticantes principiantes, particularmente no inicio do ano letivo. A média de afluência de utentes mensal é de aproximadamente 88 utentes. O preço imposto aos clientes e o bom ambiente existente dentro do ginásio são também fatores que convidam sempre o cliente a voltar.

Também no *campus* do Instituto Politécnico da Guarda e situado perto do pólo da ESECD, encontra-se a escola de Natação do Instituto Politécnico da Guarda, a sua data de construção remonta ao ano de 1995 e, segundo a normativa 23/93 do Conselho

Nacional da Qualidade é considerada uma piscina, uma vez que possui um tanque artificial para fins balneares. Porém, tendo em conta a tipologia construtiva, trata-se de uma piscina coberta e segundo a tipologia funcional é um Tanque de Aprendizagem e Recreio (retirado de Diretiva CNQ N.º 23/93). Trata-se de uma infraestrutura que proporciona as várias atividades aquáticas a todas as faixas etárias, como Hidroginástica, Adaptação ao meio aquático (AMA) e o ensino das técnicas de nado – Natação Pura Desportiva (NPD). Em concorrência encontram-se as Piscinas Municipais da Guarda, porém, dada a sua localização e o tipo de público, não parece interferir com o registo médio de alunos, sendo que por turma o registo médio de alunos varia entre os 6 e os 10 alunos.

1.1CARATERIZAÇÃO E ANÁLISE DOS RECURSOS

1.1.1 Recursos Humanos

1.1.1.1 IPGym

Tendo em conta o funcionamento do IPGym (Fig.1), o mesmo encontra-se organizado segundo as ordens da Direção Técnica, nomeadamente da Prof. Dra. Natalina Casanova, em coordenação com os vários docentes das UC de comunicação e Expressões no que concerne à sala de exercício e também com a prof. Bernardete Jorge relativamente às aulas de grupo. Os estagiários, por sua vez, são agentes de intervenção no que concerne ao processo de ensino-aprendizagem nas instalações que compõem o Ginásio do IPGym, ou seja, na sala de exercício e na sala de *cardiofitness.*

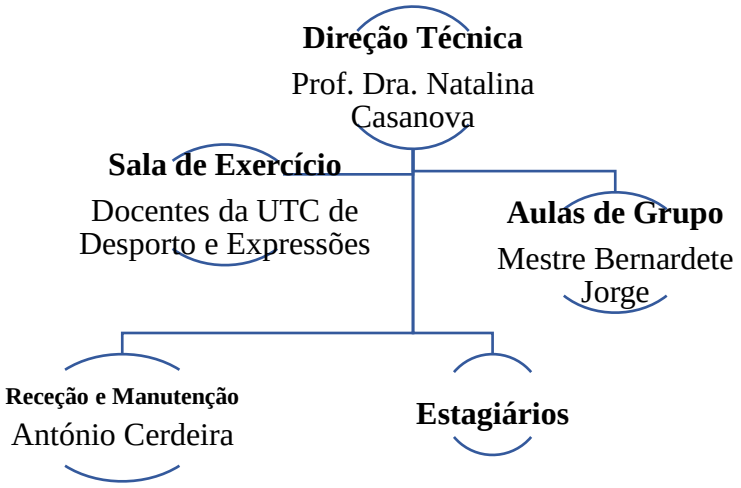


Figura 1 - Organograma do IPGym.

1.1.1.2 Escola de Natação do IPG

A respeito dos recursos humanos nas Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda, que reporta à figura 2, as mesmas encontram-se sob direção técnica da Prof. Maria João. A restante equipa técnica é composta pelo Prof. Carlos Chagas, o Prof. Tiago Almeida, o Prof. Miguel Bico e o Prof. Marco Vieira. Existe também a participação de duas funcionárias: Helena Relvas e Maria Marques que garantem o bom funcionamento das Piscinas do IPG.

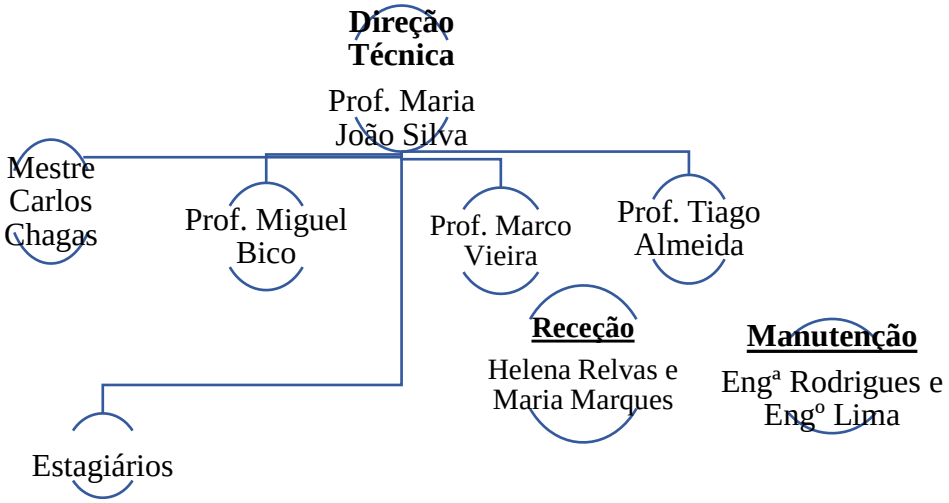


Figura 2 - Organograma da Escola de Natação do IPG.

1.1.2 Recursos Físicos

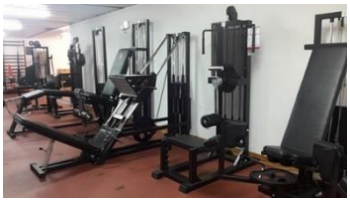
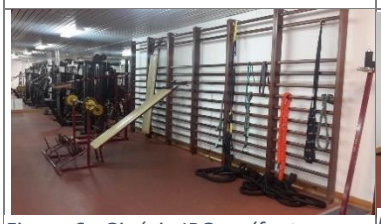
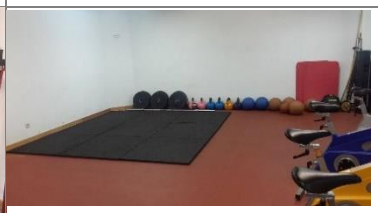
1.1.2.1 IPGym

O IPGym dispõe de espaços físicos proporcionados pela ESECD para garantir as condições necessárias à prática de exercício físico por parte dos clientes, bem como à prescrição e acompanhamento dos mesmos, como:

- Sala de exercício onde consta uma zona de treino funcional, uma zona de cárdio e uma zona onde se realizam as aulas de *cycling;* (fig. 3 à 8)
- Sala de *Cardiofitness:* com cerca de 70m^2, equipado com os materiais necessários para as aulas de grupo - *Steps*, tapetes, halteres, discos, barras e suas molas, o material de som e uma parede espelhada (fig.12 e 13)

- O LABMOV: o laboratório onde são realizados os testes de avaliação das várias componentes da aptidão física, (fig. 9)
- Zona outdoor: uma com um tapete amortecedor e outro com equipamentos para a realização de atividade física ao ar livre (junto ao polo ESECD) (fig.10)
- Um gabinete destinado aos estagiários dentro das instalações do ginásio (fig. 11)
- Balneários (Masculino e Feminino);
- A sala de dança/ espelhos também é um espaço que pode ser utilizado para aulas de grupo, porém só quando necessário, como é exemplo as aulas de defesa pessoal (fig. 14).

Tabela 1 - Tabela de espaços físicos do Ginásio IPGym (fonte própria).

Figura 3 Ginásio IPGym: Sala de Exercício (fonte própria).	*Figura 4 - Ginásio IPGym: Sala de Exercício (Cárdio) (fonte própria)*	 *Figura 5 - Ginásio IPGym: Sala de Exercício (fonte própria).*
 *Figura 6 - Ginásio IPGym (fonte própria).*	 *Figura 7 - Ginásio IPGym: Zona de Treino Funcional (fonte própria).*	*Figura 8 - Ginásio IPGym: Local de aulas de Cycling (fonte própria).*
Figura 9 - LABMOV (fonte própria).	*Figura 10 - Zona de Treino Outdoor (fonte própria).*	*Figura 11 - Ginásio IPGym: Gabinete de estagiários (fonte própria).*
Figura 12 - Sala 0.3 Cardiofitness (fonte própria).	*Figura 13 - Sala 0.3 Cardiofitness (fonte própria).*	*Figura 14 - Sala de Espelhos (Fonte própria).*

1.1.2.2 Piscinas IPG

Em relação às piscinas do Instituto Politécnico da Guarda, a mesma apresenta um comprimento de 16.67m e 8m de largura, tendo uma profundidade que varia entre 1m (zona rasa) e 1.40m (zona funda). Segundo o regulamento, a mesma é composta por diferentes espaços, como:

- Zona de cais: onde se encontra o tanque e a zona circundante com os vários materiais para usufruto dos utentes. (fig. 16 e 17).
- Zona de serviços anexos: compreende a zona dos balneários (femininos e masculinos), sanitários, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e todos os locais destinados à arrumação de material de animação e treino. (fig. 19)
- Zona de serviços técnicos: áreas destinadas â limpeza e manutenção da piscina, bem como a sua climatização, instalações elétricas e todo o equipamento indispensável para a condução dos dispositivos das instalações técnicas;
- Zona do público/ Observação: engloba todas as instalações destinadas ao público espetador e visitantes não-utentes, WC geral e sala de observação para a piscina (fig. 18).

Tabela 2 - Espaços físicos da Escola de Natação do IPG (fonte própria).

Figura 15 - Escola de Natação do IPG (fonte própria).	*Figura 16 - Cais da Piscina (fonte própria).*	*Figura 17 - Cais da Piscina e materiais (fonte própria).*
Figura 18 - Zona do Público/ Observação (fonte própria).	*Figura 19 - Balneários (fonte própria).*	*Figura 20 - Balneário dos Instrutores (fonte própria).*

1.1.3 Recursos Materiais

1.1.3.1 IPGym

O Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda (IPGym) encontra-se equipado com uma grande variedade de equipamentos para usufruto dos seus clientes, estando as instalações divididas em espaços distintos: a sala de exercício e a sala de *fitness*. A sala de exercício é destinada a todos aqueles que pretendam realizar um trabalho mais vigoroso com auxilio de máquinas especificas para o trabalho das várias massas musculares e a sala de *fitness* destinado às aulas de grupo.

Assim, na sala de exercício é possível encontrar material específico de cárdio, com os seguintes ergómetros: bicicletas, passadeiras, remos e elípticas; máquinas para treino de força especifico, os pesos livres, nomeadamente kettlebells e halteres; o material de resistência variável: elásticos; o material de treino funcional e o material adquirido recentemente para o *crosstraining*: barra olímpica e os seus pesos.

Em relação à sala de fitness, a mesma encontra-se equipada com steps, pesos livres: barras (e as suas molas), discos e halteres; esteiras/ colchões, steps, material de som, entre outros materiais necessários para a realização das aulas de grupo.

Na generalidade, o IPGym tem sido alvo de alterações ao longo dos anos pelo que houve uma ampliação do espaço recentemente, criando-se uma zona de treino funcional, bem como a sala de *cycling* (dentro das mesmas instalações), contudo as instalações da sala de exercício possuem ainda algumas lacunas por preencher no que concerne à antiguidade de alguns materiais, bem como ao espaço existente para receber tantos alunos no mesmo espaço, sem referir a inexistência de ar ventilado ou janelas.

É de referir que, a junção destes fatores, juntamente com o exercício é propicio à origem de problemas (tonturas, fadiga precoce), pela condensação e estagnação do ar no mesmo espaço.

1.1.3.1.1 Na sala de exercício

São vários os equipamentos existentes na sala de exercício, estando a sua terminologia e quantidade especificada abaixo.

Máquinas especificas Máquina de adutores, abdutores e glúteos (2), Máquina de adutores (1), *Leg extension* (1), Mesa de isquiotibiais (1), Máquina de glúteos (1), Máquina de tricípite sural (1), Máquina de abdominais (2), Máquina de lombares (1), Cadeira de abdominais (1), Banco de lombares (1), Barra Guiada (1), Puxador alto (1), Remada horizontal (1), Máquina de cabos (1), Press militar (1), Press de peito (1), Peck Deck (1), Base de apoio (1), Supino plano (1), Supino inclinado (1), Banco Scott (1), Barra em Z (1), Barra Olímpica (2).

Ergómetros: Passadeira (2), Remo (2), Elíptica (2); Bicicletas (4).

Treino Funcional: *TRX* (2), *Bosu* (1), *Tobu* (1), Bola Medicinal:2 e 5 kg (6 e 2, respetivamente), corda de *fitness* (2), *Stroop* (1), Escada (2), *fitball* (7), Elástico de baixa resistência (6),Elástico de resistência alta (8), Halteres de 1 a 30kg (31), Discos de 0.5kg a 20kg (74), *Kettlebell* dos 5 aos 20kg (7), *Vaiper* 4/8 e 12 kg (1 de cada), Powerbag 10kg (1), Caneleiras de 1 e 2 kg (16 e 14, respetivamente), Disco instável (4), Bicicletas de *Cycling* (16), palco (1).

1.1.3.1.2 Na sala de Cardiofitness

Os materiais existentes na sala são utilizados, maioritariamente nas aulas de grupo. Assim, Barras (25), Bastões de 3kg e 5kg (15 e 10, respetivamente), tapetes/ esteiras (30), *fitball* (12), halteres de 0.5kg a 3kg (47), discos de 1.25kg a 5kg (150), anilhas (50) e *Steps* (29).

1.1.3.2 Piscinas IPG

As piscinas do IPG dispõem de muitos materiais necessários à prática das várias atividades aquáticas: Adaptação ao meio Aquático, Natação e aulas de Hidroginástica. A quantidade de materiais existentes responde positivamente à quantidade de utentes que frequentam a piscina, bem como a sua qualidade que se encontra satisfatória face ao seu uso constante, porém é de salientar uma possível substituição no futuro. Assim, os materiais existentes na piscina:

Disco numerado (18), cestos de basquetebol (2), balizas (2), Rolos: vermelhos e amarelos (2), Rede de voleibol (1), Jogo do galo e peças pertencentes: 1 tabela, X (5) e O (6) – de referir que algumas peças já não conseguem cumprir o seu propósito (colar à tabela), arco grande (13), cinto de resistência de esponja (5), cinto de resistência de plástico (5), bola grande da *Golfinho* (5), Bola *mikasa* (1), Bola pequena *Golfinho* (5), bola pequena – diversos (12), bolas medicinais de 1.3 a 5kg (15), argolas de fundo (31), Halteres: em forma octogonal (20), pau para halteres (30), prancha (19), prancha pequena (10), prancha "peixe" (7), pau de profundidade (11), jogo de ring (1), *pull-buoy* (30), ossos finos e grossos (5 e 6, respetivamente), palas de bruços (10 pares), formas "fruto do mar" (6), conector (25), fixador para tapetes flutuantes (2), OVNI (6), tapete flutuante (5), tapete pequeno (4), tapete furado (5), túnel de arcos (1), tapete de Hidro (1), bola medicinal *Golfinho* (15), *puzzle* flutuante multiformes (2), figura flutuante (22), halteres *gym* cristal (40), halteres gym Redondo (40), *Aqua hands* (40), esparguete (22), jogo de fitas *slalom*, Círculo submergível: números (9), círculo submergível: letras (5 + 16 em *stock*), Boia salva-vidas em plástico (1), vara salva-vidas (1), separadores de pistas (3), carro enrolador de pistas (1), marquesa (1), mala de primeiros socorros (1), estante PVC – armazenamento de stock (1), armário PVC – armazenamento de stock (1), cesto de plástico (1), robot de limpeza (1).

CAPITULO 2

2. OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

2.1 Objetivos de estágio

Segundo Ferraz & Belhot (2010), na educação, decidir e definir os objetivos de aprendizagem significa estruturar, de forma consciente, o processo educacional de modo a incutir mudanças de pensamentos, ações e condutas. Essa estruturação é resultado de um processo de planeamento que está diretamente relacionado à escolha dos conteúdos, procedimentos, atividades, recursos disponíveis, estratégias, instrumentos de avaliação e da metodologia a ser adotada por um determinado período de tempo.

Assim, assente neste conceito encontram-se os objetivos mais gerais que abrangem todas as áreas de intervenção e os objetivos específicos que se dividem, consoante a área de intervenção.

2.1.1 Objetivos Gerais:

- Estabelecer relações interpessoais com os profissionais com quem irei trabalhar diretamente, bem como com diferentes públicos com que me irei relacionar durante o estágio;
- Melhorar a capacidade de comunicação com as várias faixas etárias, com vista à motivação e empenho por parte dos mesmos;
- Dominar os fundamentos teóricos inerentes à prática do exercício físico, objetivando a melhoria constante das competências essenciais à atividade profissional, de modo a corresponder às exigências impostas no quotidiano da profissão;
- Promover a melhoria constante, tanto a nível físico, psicológico e social, como a nível técnico, cientifico e pedagógico.

2.1.2 Objetivos Específicos:

2.1.2.1 Atividades Aquáticas

- Planear, prescrever e gerir os diferentes programas de atividades aquáticas – Hidroginástica, Adaptação ao Meio Aquático e Natação Pura Desportiva;
- Dotar-me de conhecimentos teórico-práticos para resolução dos mais variados problemas e desenvolver as capacidades necessárias ao ensino da Natação e das suas diversas disciplinas;
- Desenvolver as habilidades técnicas de treinador em contexto prático, tais como as capacidades de organizar, observar, analisar, intervir e comunicar com os diferentes agentes envolvidos no processo de estágio;
- Organizar atividades de promoção de atividade física em meio aquático;

2.1.2.2 Sala de Exercício

- Ajudar/ Orientar os clientes que necessitam de acompanhamento, prescrevendo planos de treino adequados aos seus objetivos e necessidades;
- Dominar os vários mecanismos de funcionamento das máquinas existentes no IPGym;
- Dotar-me de um reportório de exercícios abrangente, de modo a criar diversas variantes de exercício, de modo a poder satisfazer os clientes;
- Dominar todas as técnicas associadas à realização de avaliações, bem como procedimentos inerentes à antropometria;
- Desenvolver competências de gestão e organização de atividades de promoção de atividade física, tendo em vista a entrada de novos praticantes;
- Em subdivisão, colaborar no Programa +65 de forma ativa, realizando o devido acompanhamento da população sénior, tendo sempre em vista a motivação para a prática de exercício físico regular;
- Fornecer *feedbacks* prescritivos e descritivos, tendo em vista a correta realização dos exercícios previamente elaborados para cada indivíduo.

2.1.2.3 Aulas de Grupo

- Aperfeiçoar as competências necessárias para o exercício de aulas de grupo, como: *Indoor Cycling*, ABS, GAP, Localizada, *Fitball*, *Pilates* e *Body and Mind*;

- Dominar e aplicar corretamente os conhecimentos específicos de cada aula de grupo e cimentar a autonomia para lecionar as mesmas;
- Dominar e adaptar a linguagem técnica das várias aulas de grupo, tendo em vista os vários públicos-alvo;
- Desenvolver a minha capacidade de improvisação face a imprevistos;

2.2 Planeamento

Segundo Raposo, (2017) *não planear é preparar o caminho para o fracasso*. Para o mesmo autor, planear não é mais do que antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levem a atingir objetivos previamente definidos.

O planeamento surge assim como um processo que o treinador possui, de modo a definir as linhas orientadoras do plano.

2.2.1 Áreas de Intervenção

As áreas de intervenção onde se centrou o estágio, dividem-se por dois locais distintos, nomeadamente o Ginásio do IPGym que abrange a sala de exercício, aulas de grupo e as atividades inerentes a cada uma, como é exemplo a colaboração no Programa +65 em sala de exercício e a escola de natação do IPG que contemplou as atividades aquáticas, como: Adaptação ao Meio Aquático (AMA), ensino e aperfeiçoamento da natação para adultos e crianças e aulas de hidroginástica.

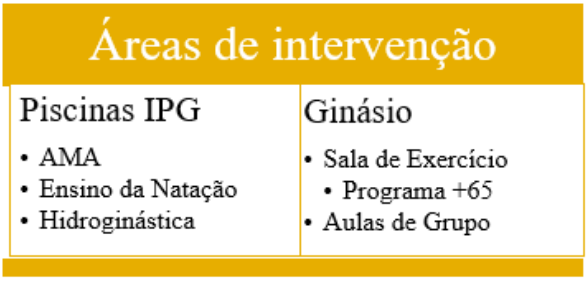


Figura 21 - Áreas de intervenção no estágio (fonte própria).

2.2.1.1 Piscina do IPG

As atividades aquáticas decorrentes nas piscinas do IPG centraram-se essencialmente nas observações, planeamentos das aulas e, posterior lecionação das mesmas às várias turmas da Escola de Natação do IPG, nomeadamente: aulas de

Adaptação ao Meio Aquático, ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado e hidroginástica.

2.2.1.2 Ginásio IPGym

As atividades realizadas ao longo do estágio no IPGym encontram-se divididas por duas áreas com dinâmicas distintas, nomeadamente a sala de exercício e as aulas de grupo, sendo que as mesmas podem ser subdivididas.

No seguimento, a sala de exercício contemplou o acompanhamento individualizado de todos os seus clientes com correções, *feedbacks* e variantes de exercício e a elaboração de planos de treino individualizados e avaliações (quando requisitado pelos mesmos); acompanhamento individualizado a 4 clientes com o questionário inicial e avaliações, planeamento do treino e prescrição do exercício, tendo em vista os objetivos individuais de cada cliente.

Subdividido encontram-se as tarefas realizadas às quintas feiras de manhã com a população sénior no programa comunitário Guarda +65 em que era realizado um acompanhamento individualizado dos mesmos com feedbacks e as devidas correções.

Inerente à sala de exercício estão também todas as atividades de promoção do IPG e que os alunos das escolas secundárias visitaram o IPG e tiveram oportunidade de ter uma sessão de treino experimental na sala de exercício.

As atividades de academia de grupo pressupõem a observação de algumas aulas de grupo, o planeamento das modalidades a lecionar e a lecionação das mesmas. Assim, no contexto de lecionação, as modalidades lecionadas ao longo do estágio foram *cycling*, ABD, *Fitball* e GAP.

2.3Fases de intervenção

O processo de estágio, não é mais do que a aplicação dos conhecimentos teóricos em contexto real de trabalho, é um conjunto de fases/ progressões na nossa aprendizagem, para que desta forma, seja possível uma aprendizagem efetiva. Assim, este processo dividiu-se em três fases distintas, nomeadamente: a de Integração e planeamento, a de intervenção e por último a fase de conclusão e avaliação.

2.3.1 Fase de Integração e Planeamento

A fase inicial do estágio teve como duração os dois primeiros meses, pelo que incidiu em observações, bem como numa fase inicial de intervenção, quer na piscina do IPG, quer no ginásio IPGym, pelo que nesta fase já me encontrava a lecionar algumas aulas em ambos os locais. O seu término oficial, como já referido no planeamento foi no final de novembro de 2017.

2.3.2 Fase de Intervenção

Esta fase engloba todo o processo de aprendizagem, experiências e atividades realizadas nas entidades de acolhimento, a fase onde lecionei as aulas de forma mais autónoma com maior segurança e confiança. Esta fase englobou o final do mês de novembro de 2017, findando em finais de junho de 2018.

2.3.3 Fase de Conclusão e Avaliação

Período referente à etapa final do estágio que envolve a redação, apresentação e defesa de todo o processo de estágio, iniciando-se a 2 de julho de 2018, tendo o seu término na apresentação e defesa do relatório.

2.4Calendarização

O calendário deve ser elaborado numa perspetiva global de um determinado projeto. Assim, é desejável que sejam considerados os tempos de cumprimento de objetivos, de realização das atividades, preparação e conclusão das mesmas. Neste sentido, com a calendarização pretende-se estipular um conjunto de datas para a realização de algo, programar ou agendar tarefas, de acordo com os objetivos a atingir.

Assim, a calendarização do estágio assenta nas linhas orientadoras do Guia de Funcionamento da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, sendo 420 horas para contacto até às 486 horas totais. O horário semanal, durante todo o processo de estágio teve poucas alterações, pelo que em média foram realizadas 13 horas semanais, sendo que 8 horas eram nas Piscinas do IPG, 4 horas foram na sala de exercício e as restantes 2 horas foram aulas de grupo.

2.4.1 Calendarização semanal de Estágio

Durante todo o período de estágio, o horário semanal foi sofrendo pequenas alterações, porém na sua magnitude no IPGym, pelo que no segundo semestre o horário de estágio à sexta feira era das 11 horas às 13 horas e devido às aulas de avaliação e prescrição do exercício físico no segundo semestre, o ginásio fechou ao público, havendo a alteração dessas duas horas para a tarde de quinta feira.

Na área de intervenção da piscina do IPG somente existiam alterações ao horário semanal em caso de necessidade, sendo solicitado por algum dos professores.

As tabelas 3 e 4 são os dois primeiros horários em que no primeiro ainda não tinham iniciado as atividades na Escola de Natação do IPG e na segunda semana o tempo no IPGym foi para formação em algumas das modalidades a lecionar.

Tabela 3 - Horário semanal de 25/9/2017 a 29/9/2017.

	Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**
09h – 13h					
14h – 16h				Sala de Exercício	Sala de exercício
16h – 18h					
18h – 20h					

Tabela 4- Horário semanal de 2/10/2017 a 6/10/2017.

	Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**
09h – 13h					
14h – 16h				**FERIADO**	
16h – 17h					
17h – 18h					Piscina
18h – 18h45					
18h45 – 19h30			Piscina		
19h30-20h15	Piscina				
20h15-21h00					

Na tabela 5, o horário do IPGym ainda não estava com os ajustes necessários, pelo que ainda se encontrava em falta uma outra modalidade de aulas de grupo, bem como as horas em sala de exercício à quinta feira.

Tabela 5 - Horário semanal de 9/10/2017 a 13/10/2017.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09h – 11h					
11h – 13h					Sala de Exercício
14h – 16h					
16h – 17h					
17h – 18h					Piscina
18h – 18h45					
18h45 – 19h30			Piscina	Aula de Grupo	
19h30-20h15	Piscina				
20h15-21h00					
8 horas de Piscina | 2 horas de Sala de Exercício | 1 hora Aulas de Grupo					

Nas tabelas 6 e 7 constam os dois horários possíveis de realizar nessa altura (no período de 16/10/2018 a 04/03/2018), sendo importante referir que em feriados e interrupções letivas, os locais de estágio se encontravam encerrados.

Tabela 6 - Horário semanal de 16/10/2018 a 2/3/2018.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09h – 11h					
11h – 13h					Sala de Exercício
14h – 16h					
16h – 17h				Sala de Exercício	
17h – 18h					Piscina
18h – 18h45					
18h45 – 19h30		Aula de Grupo	Piscina		
19h30-20h15	Piscina			Aula de Grupo	
20h15-21h00					
8 horas de Piscina | 4 horas de Sala de Exercício | 2 horas Aulas de Grupo					

Tabela 7 - Horário semanal com o Programa +65.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09h – 11h				Programa +65	
11h – 13h					Sala de Exercício
14h – 16h					
16h – 17h				Sala de Exercício	
17h – 18h					Piscina
18h – 18h45					

18h45 – 19h30		Aula de Grupo	Piscina		
19h30-20h15	Piscina			Aula de Grupo	
20h15-21h00					
8 horas de Piscina | 4 horas de Sala de Exercício | 2 horas Aulas de Grupo					

Por último, nas Tabelas 8 e 9 está representado o horário de estágio mantido até à fase de conclusão, sendo que as únicas alterações ao horário variam da colaboração no Programa +65 às quintas feiras de manhã.

Tabela 8 - Horário semanal com o Programa +65

	Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**
09h – 11h				Programa +65	
11h – 13h					
14h – 16h					
16h – 17h				Sala de Exercício	
17h – 18h					Piscina
18h – 18h45					
18h45 – 19h30		Aula de Grupo	Piscina		
19h30-20h15	Piscina			Aula de Grupo	
20h15-21h00					
8 horas de Piscina | 8 horas de Sala de Exercício | 2 horas Aulas de Grupo					

Tabela 9 - Horário semanal de 05/3/2018 a 29/6/2018.

	Segunda	**Terça**	**Quarta**	**Quinta**	**Sexta**
09h – 11h					
11h – 13h					
14h – 16h					
16h – 17h				Sala de Exercício	
17h – 18h					Piscina
18h – 18h45					
18h45 – 19h30		Aula de Grupo	Piscina		
19h30-20h15	Piscina			Aula de Grupo	
20h15-21h00					
8 horas de Piscina | 4 horas de Sala de Exercício | 2 horas Aulas de Grupo					

Em suma, todas as versões dos horários encontram-se aqui descriminadas, salvo em caso de interrupções letivas, feriados ou alterações de última hora.

2.4.2 Calendarização anual do Estágio.

As horas realizadas ao longo do ano letivo de estágio que decorreu no período de 28 de setembro de 2017 a 29 de junho de 2018 foram: 249 horas na Escola de Natação do IPG, 224 horas no Ginásio do IPGym em que 168 foram em sala de exercício e 56 horas foram em aulas de grupo.

Meses/ Dias	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	T.S.E	T.P	T.A.G
Set																												2	2		X	4	-	-
Out		2		2		5			2		2	1	6			2	1	2	3	6			2	1	2	3	6			2	1	12	33	6
Nov	F	7	6			2	1	2	3	6			2	1	2	3	6			2	1	2	7	2			F	1	2	6	x	29	26	9
Dez	F			2	1	2	3	F			2	1	2	4	6				1		4											11	12	5
Jan								2	1	2	7	6			2	1	2	3	6			2	1	4	7	6			2		2	20	30	6
Fev		4										2	F	6	5	6			4	5	6	9	6			2	1	4	X	X	X	26	31	3
Mar	3	6			2	1	2	8	4			2	1	2	4	4			2	1	2	8	4									21	28	7
Abr			1	2	8	3			2	1	2	4	4			5	1	2	4	4				1	F	8	4				X	20	28	8
Mai	F	2	4					1	2	4	4			2	1	2	4	4			2	1	2	4	4			2	1		F	15	26	5
Jun	4			2	1	2	8	4			2	1	2	4	4			2	1	2		4				2	2		4		X	10	35	7
																																168	249	56

Cor	Legenda
	Sala de Exercício e Piscina
	Sala de Exercício
	Sala de exercício e Aulas de grupo
	Piscina
	Aulas de grupo
	Férias/ interrupções
F	Feriados

CAPITULO 3

3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Dado que o meu estágio foi dividido por dois locais, as atividades realizadas foram bastante distintas, sendo que na sua magnitude centraram-se na Escola de Natação do IPG e no Ginásio do IPGym.

3.1Ginásio IPGym

3.1.1 Avaliação e prescrição a clientes em Sala de Exercício

Atualmente, é grande a afluência de pessoas a frequentar ginásios pelos mais diversos motivos, assim, nos ginásios aparece um número cada vez maior de adeptos de diferentes faixas etárias, gostos e objetivos a atingir cada vez mais diferenciados (Marcelino 2003 citado por Ascensão, 2012).

Em resposta a esta diversificação de pessoas, os ginásios vão aumentando cada vez mais o seu leque de atividades, podendo as mesmas ser realizadas de duas formas, podendo ser de forma individual que se traduz nas atividades realizadas na sala de musculação com ou sem acompanhamento, ou em grupo que engloba todas as modalidades existentes no ginásio, como são exemplos as aulas lecionadas durante o processo de estágio – *Cycling*, ABD, GAP e *Fitball.*

3.1.1.1 Acompanhamento geral de clientes

Dada a carga horária semanal reduzida em sala de exercício, nomeadamente 4 horas, procurei ser pró-ativa, de modo a que os praticantes embora que me vissem poucas vezes em sala de exercício, se sentissem à vontade para que, em caso de dúvida ou ajuda, não hesitassem em perguntar.

Para além do acompanhamento geral dos clientes do ginásio, importa referir ainda a colaboração no Programa +65 onde foram desempenhadas funções de acompanhamento aos participantes do programa, estando o mesmo integrado no âmbito do exercício físico para populações especiais.

3.1.1.2 Acompanhamento individualizado

Neste ponto é de referir que dada a minha reduzida carga horária semanal em sala de exercício, tive alguma dificuldade inicial em conseguir os quatro estudos de caso, pelo que fui aumentando o tempo em sala de exercício até chegar ao efetivo de 4 elementos.

3.1.1.2.1 Anamnese – Questionário inicial

Dentro do que é a estratificação de riscos, o mesmo comporta o preenchimento de um questionário que, segundo as respostas, é possível determinar a maior/ menor probabilidade de um indivíduo sofrer de um evento coronário. Nesta perspetiva, inicialmente recorri à estratificação de risco, de modo a identificar possíveis contraindicações médicas para a prática de exercício físico e as possíveis limitações dos indivíduos à pratica de exercício físico, assim como a necessidade de um médico para a realização de determinados testes físicos.

Neste sentido, a avaliação inicial é também composta pelo preenchimento do questionário de prontidão para a atividade física, do qual me socorri do PAR-Q em que o mesmo é composto por perguntas que em caso afirmativo a alguma, é necessário que o cliente se dirija ao seu médico.

Tabela 10 - Caraterização inicial dos sujeitos.

	Sujeito A	**Sujeito B**	**Sujeito C**	**Sujeito D**
Avaliação inicial	23/11/2017	22/01/2018	02/03/2018	15/03/2018
Idade	32	24	21	25
Género	Masculino	Masculino	Feminino	Masculino
Histórico familiar	Diabetes pai e mãe; PCR avô.	-	-	-
Tabagismo	Não	**Sim**	Não	Não
Pressão Arterial (mmHg)	117/92	111/77	112/69	133/93
Colesterol	Sem valores	Sem valores	Sem valores	Sem valores
Diabetes	Sem valores	Sem valores	Sem valores	Sem valores
IMC (kg/m2)	**26,9**	25	24,3	**32**
Cintura (cm)	90	83,8	74,5	72,8
FC repouso (bpm)	53	80	53	56
Nível de atividade	Ativo: 1-2 vezes/ semana	**Sedentário**	**Sedentária**	Ativo 5 vezes/ semana
Fatores de risco	1 - Baixo	2 - moderado	1 - Baixo	0 - Baixo
Testes submetidos	Cooper na passadeira	Cooper na pista	Cooper 2400m	Cooper 2400m

Após a aferição da estratificação de riscos e o preenchimento do PAR-Q, torna-se pertinente avaliação dos parâmetros de aptidão física, nomeadamente: a composição corporal, a resistência muscular, a força máxima, a aptidão cardiorrespiratória e a flexibilidade, de modo a determinar o estado inicial dos quatro elementos que tive oportunidade de acompanhar ao longo do processo de estágio.

3.1.1.2.2 Composição Corporal

Esta é uma das componentes da aptidão física onde, atualmente nos debruçamos mais, porém a que menos conseguimos controlar. Deste modo, este parâmetro está intimamente relacionado com a saúde, derivado dos aspetos constituintes da composição corporal, como é o caso dos altos valores de massa gorda, bem como a sua disposição no corpo do indivíduo, dividindo-se em subcutânea ou visceral, sendo esta última a mais perigosa, pelo que se trata de gordura depositada nos órgãos vitais, fator que aumenta a pré-disposição de um indivíduo para as doenças coronárias.

Posto isto, este parâmetro da condição física pode ser aferido através da balança de bioimpedância, assim como através das pregas adiposas, de modo a ter conhecimento do estado inicial do cliente a respeito da composição corporal.

Neste seguimento, os quatro clientes avaliados tiveram por base a bioimpedância, porém foi também realizada a medição de algumas pregas adiposas, assim como os perímetros que seguiram o protocolo ISAK *(International Society for the Advancement of Kinanthropometry*) para o efeito, de modo a reduzir o erro que poderá estar associado à balança.

3.1.1.2.3 Resistência Muscular

Que pode ser definida como a capacidade do organismo resistir à fadiga numa determinada atividade motora prolongada, sendo a fadiga a diminuição transitória e reversível da capacidade de trabalho do atleta (Bompa, 1999). Já Zintl (1991), define como sendo a capacidade de manter um equilíbrio psíquico e funcional o mais adequado possível perante uma carga de intensidade e duração suficientes para desencadear uma perda de rendimento insuperável, assegurando, simultaneamente, uma recuperação rápida após esforços físicos".

Assim, os testes realizados aos clientes para qualificar a resistência muscular foram: o teste de abdominais parciais e o teste de flexões de braços.

3.1.1.2.4 Força Máxima

Refere-se a uma das manifestações da força muscular que, segundo Garganta (2003) é a capacidade que o músculo tem de exercer uma força máxima a uma determinada velocidade. Neste sentido, Bompa (1999) refere que força máxima trata-se do máximo de força produzida pelo sistema neuromuscular durante uma contração máxima. O mesmo autor reforça ainda, que a força é expressa na carga máxima que um individuo consegue levantar numa única tentativa, traduzindo-se na percentagem do valor máximo ou 1 RM - uma repetição máxima. Em suma, para os quatro clientes foram realizados os testes da força máxima (1RM) para os vários grupos musculares.

3.1.1.2.5 Aptidão Cardiorrespiratória

Segundo Nieman (1999) trata-se da capacidade dos sistemas circulatório e respiratório se ajustarem e recuperarem dos efeitos de atividades como marcha, corrida, natação, ciclismo em intensidade moderada a vigorosa. O mesmo autor defende ainda que esta capacidade pode ser melhorada quando diversos músculos do corpo se encontram envolvidos numa atividade contínua e rítmica de 3 a 5 vezes por semana, 20 a 60 minutos por sessão a uma intensidade de 50 a 85% do vo2 máximo. Quanto maior esta capacidade for, maior será a aptidão física. Em suma, o baixo nível de aptidão cardiorrespiratória está associado a maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de mortalidade, tanto em homens quanto em mulheres (Erikssen, 2001).

Neste sentido, os testes submetidos aos 4 clientes foram todos submáximos, sendo: *Cooper* 12 minutos na passadeira (Cliente A), *Cooper* 12 minutos na pista de atletismo (Cliente B), *Cooper* 2400 metros (cliente C e D).

3.1.1.2.6 Flexibilidade

Segundo, Araújo (2000), flexibilidade pode ser definida como a máxima amplitude fisiológica passiva de um determinado movimento. É considerada um dos

componentes da aptidão e desempenho físico, sendo relevante para a execução de movimentos simples ou complexos, desempenho desportivo, manutenção da saúde e preservação da qualidade de vida. Não existem padrões ótimos de flexibilidade.

Assim, as diretrizes para o treino de flexibilidade pressupõem exercícios para os principais grupos musculares, 3 vezes por semana, de 3 a 5 repetições por cada grupo muscular e duração de 10 a 60s cada repetição. ACSM, Fraklin, Whaley, Howley & Balady, 2000) citado por Ribeiro, Abad, Barros & Neto (2010). Em suma, não foram realizados testes de flexibilidade a todos os clientes, todavia, os clientes que realizaram a avaliação apresentaram melhorias na flexibilidade.

3.1.1.3 Análise dos Estudos de Caso

Determinado o estado inicial do cliente a partir das avaliações da condição física, torna-se pertinente a elaboração do plano de treino, consoante os objetivos estipulados pelos mesmos. Neste sentido, os 4 elementos seguidos ao longo do processo de estágio apresentaram objetivos homogéneos, sendo que com algumas particularidades.

Assim, dado que os objetivos estipulados pelos clientes se encontrarem centrados na redução de massa gorda e aumento da massa muscular e na melhoria da aptidão cardiorrespiratória, assim, para a elaboração dos planos de treino segundo Tavares (2008) devem ser considerados alguns aspetos fundamentais, nomeadamente os princípios específicos do treino da força.

Para este efeito, tive em consideração os seguintes princípios do treino: Princípio da sobrecarga progressiva que se trata da implementação de carga de forma contínua e progressivamente de forma a que a mesma constitua sempre um estímulo para o organismo do indivíduo; o princípio da individualização, pelo facto de que, apesar de duas pessoas terem o mesmo objetivo, as mesmas não são iguais, logo mesmo que ambas tenham o mesmo treino, não irão apresentar, à partida, uma mesma resposta ao treino; o princípio da especificidade pois os treinos, irão provocar determinadas adaptações aos indivíduos, podendo variar consoante as caraterísticas do treino e o princípio da variabilidade pelo que a variação se trata de um princípio fundamental devido às necessidades de alteração de uma ou mais variáveis do treino para que, deste modo, os estímulos se mantenham ótimos (Tavares, 2008).

Ainda neste contexto, segundo o American College of Sports Medicine (2010), um programa de exercício deve ainda ser composto de treino aeróbio, força, flexibilidade,

além das atividades da vida diária, partindo do princípio FITT, ou seja, Frequência (quantas sessões de treino), Intensidade (a exigência física da sessão de treino), Tempo (a duração do treino) e Tipo (tipo de treino).

3.1.1.3.1 Cliente A

O cliente A, do género masculino, de profissão docente na ESECD e com 32 anos, iniciou os seus treinos no Ginásio do IPGym nos finais de novembro de 2017, tendo começado a ser orientado e acompanhado por mim, assim, perante a avaliação inicial e o questionário realizados, o sujeito não apresentava fatores de risco de doença coronária.

Prescrição e planeamento do treino (ver anexo III)

Posto isto, o indivíduo objetivava a redução de massa gorda, tendo como possibilidade de frequência de treino uma sessão de treino por semana somente para a parte superior do tronco para complementar os treinos aeróbios já existentes no meio aquático onde era complementado o treino na parte inferior do corpo. Neste seguimento, o tipo de periodização estipulada para o cliente foi linear, pelo que inicialmente foi dado primazia ao volume de treino para que, à medida que o indivíduo progredia no treino, a carga ia sendo implementada.

Numa fase inicial, dado que o cliente tinha alguma pré-disposição para lesões (tendão aquiliano e ombro), foi feito algum trabalho com elásticos, principalmente na articulação gleno-umeral. À medida que ia acompanhando o cliente, era evidente a progressividade no que respeita às cargas, pelo que a intensidade do treino de força variou entre os 60 e os 80% 1RM que segundo estudos realizados por (Dutra, Nied, & Liberali, 2008) revelaram que a esta intensidade é benéfico para a saúde, pela diminuição do percentual de gordura corporal e aumenta o percentual de massa corporal magra.

Após a segunda avaliação o plano de treino do cliente foi alterado pelo que foram acrescentados os membros inferiores no treino, de modo a que maiores grupos musculares sejam recrutados durante o treino, sem prejuízo nos treinos em meio aquático, assim, a seleção dos exercícios para os membros inferiores fora somente com a carga do peso corporal.

Esta segunda fase do treino consistiu no treino concorrente que, segundo estudos realizados por Dolezal & Potteiger (1998) que compararam o treino resistido e aeróbio combinado numa sessão com o treino da força e aeróbio treinados de forma isolada em parâmetros, como: composição corporal, taxa metabólica basal, forca e capacidade cardiorrespiratória em homens ativos, tendo sido observado que o treino concorrente promoveu a melhoria em todas as variáveis em estudo.

Tendo sido acrescentados aos treinos os membros inferiores, foi também acrescentado uma sessão de treino mais curta a um dia da semana onde houvesse disponibilidade, assim, sempre que houvesse disponibilidade, o cliente teria dois treinos por semana, sendo um deles fixo e outro que se iria alterando de semana a semana, promovendo o EPOC *(Excess post-exercise oxigen consumption)*, de modo a aumentar o dispendio energético decorrente do exercício.

Tabela 11 - Planeamento do treino (Cliente A).

Meses	**Novembro**																													**junho**
Semanas	**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**
Fases	Avaliações iniciais.		AA		TREINO DE FORÇA (60-80% 1RM)											Avaliações.		TREINO CONCORRENTE T. Força: 60-80% 1RM T. aeróbio: 60-80%FC máx.											Avaliação final

Resultados

Os resultados do cliente A, encontram-se satisfatórios, ainda que a frequência de treino não vá ao encontro das diretrizes da ACSM para a obtenção dos benefícios do exercício físico nas populações saudáveis. De acordo com a figura 22, o cliente A, apresentou melhorias a todos os níveis a respeito das componentes da massa corporal, sendo de frisar que as mesmas podiam ter sido melhores, porém a frequência de treino foi, maioritariamente uma vez por semana.

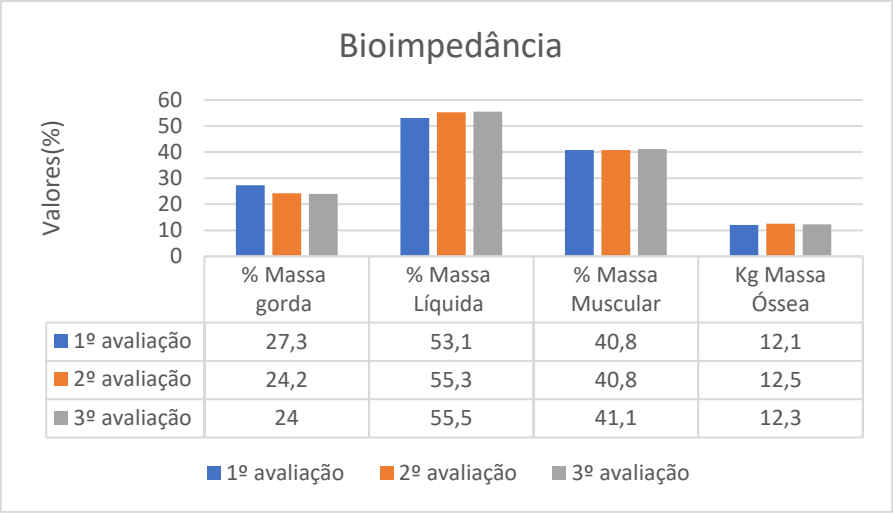


Figura 22 – Resultados da Bioimpedância Cliente A

A respeito dos perímetros tirados ao cliente A ao longo dos três momentos de avaliação, verificou-se, em especial, uma redução da relação cintura/ anca que, inicialmente se encontrava com 0,91 cm passando posteriormente para 0,87 cm, finalizando com 0,85 cm, o que pressupõe uma melhoria num dos aspetos preponderantes associados aos fatores de risco de doenças coronárias. No geral, as oscilações apresentadas quanto aos restantes valores de perímetros, é de ressaltar para o facto de que a frequência de treino do cliente A não foi sempre linear, pelo que, nem sempre existia disponibilidade horária por parte do mesmo.

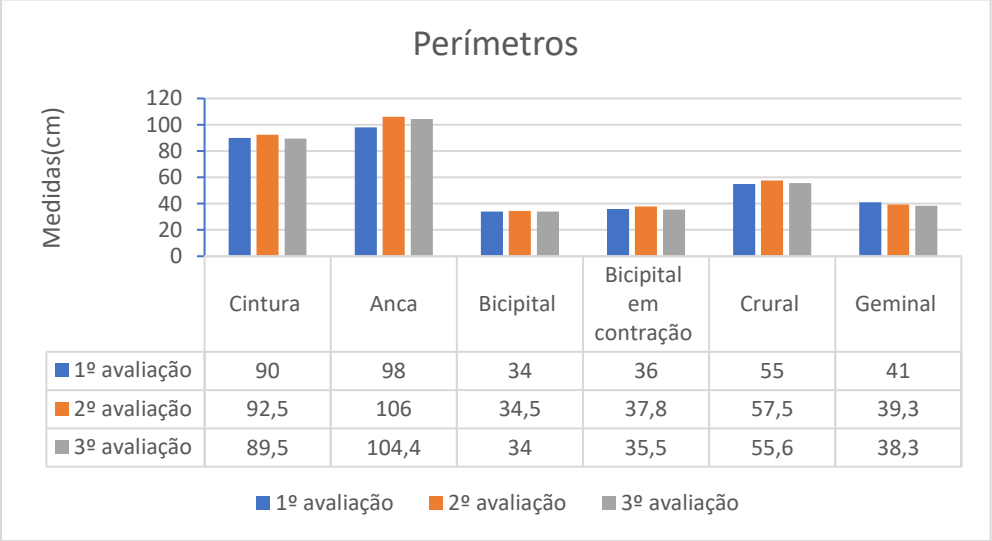


Figura 23 – Resultados de perímetros (cliente A).

Aponto para o facto de ter também optado pela realização do método de medição das pregas adiposas, pelo erro associado à balança de bioimpedância, mas também de modo a garantir valores mais exatos e que, posteriormente garantam um termo comparativo quanto à evolução/ regressão do cliente. Neste seguimento, segundo os valores apresentados através da mensuração das pregas, pode-se concluir que as melhorias são apontadas na prega peitoral, contrariamente, resultados inversos são verificados na prega abdominal.

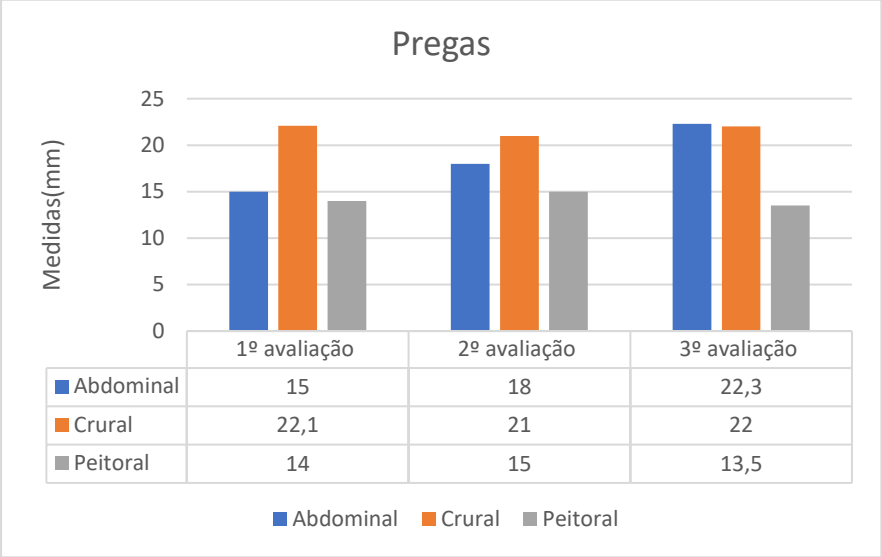


Figura 24 – Resultados da avaliação das pregas adiposas (Cliente A).

No que respeita aos resultados obtidos na realização dos três momentos de avaliação da força máxima ao cliente A, o mesmo revelou evoluções em todos os parâmetros, à exceção do exercício *bicipete curl*, por ser um exercício concentrado e realizado em cadeia cinética aberta.

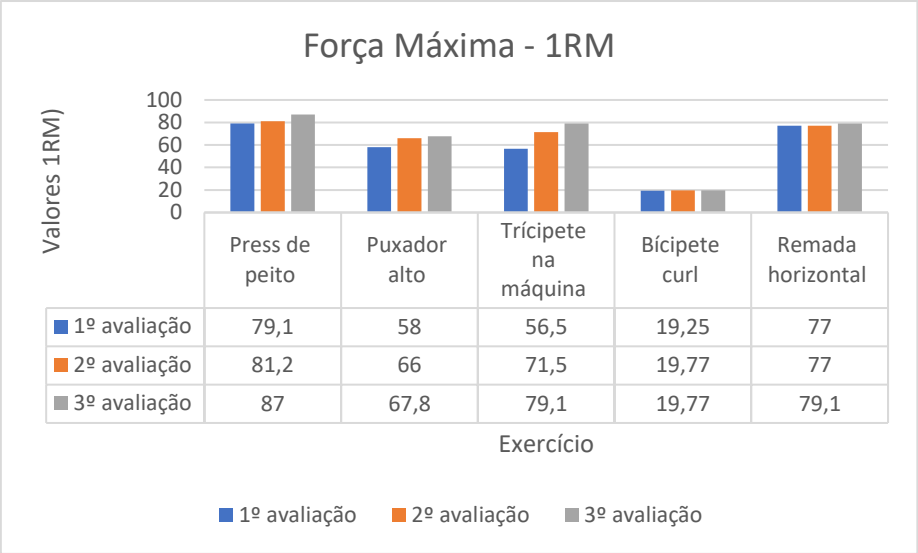


Figura 25 – Resultados da avaliação da Força máxima (Cliente A).

Na avaliação da resistência muscular, os resultados demonstram melhorias mais evidentes no exercício de flexões (abertas) em comparação com os abdominais parciais.

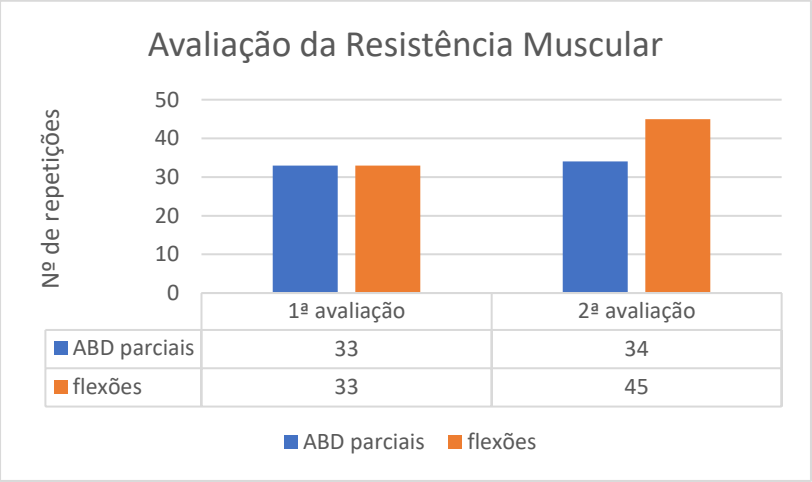


Figura 26 – Resultados da avaliação da Resistência Muscular (Cliente A).

Em relação à aptidão cardiorrespiratória, foi realizado o teste de *Cooper* na passadeira, isto é, o cliente podia realizar o máximo de trajeto no menor período de tempo estipulado (12 minutos), assim, o cliente desde inicio que apresentava uma boa aptidão cardiorrespiratória, podendo esse facto estar associado aos treinos em meio aquático.

Tabela 12 – Resultados das avaliações da Aptidão Cardiorrespiratória.

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA			
Avaliação (vo2 estimado)	**1ª avaliação** (10/01/2018)	**2ª avaliação** (04/04/2018)	**3ª avaliação** (13/06/2018)
Cooper (12 minutos)	2300m	2600m	2700m
Resultado	**40 Boa**	**46,68 Excelente**	**48,90 excelente**

3.1.1.3.2 Cliente B

O cliente B, estudante de desporto do género masculino e com 24 anos apresentou-se na avaliação inicial como sendo sedentário, dado que segundo as diretrizes da ACSM o mesmo não realizava atividade física regular ao ponto do exercício físico lhe poder conferir os benefícios a ele associados, aliado a isso, o mesmo ainda tem outro fator de risco associado – tabagismo, sendo por isso risco moderado para a doença coronária.

Prescrição e planeamento do treino (ver anexo IV)

O treino prescrito para o cliente B, consoante os seus objetivos (perda de massa gorda e aumentar s força), centrou-se num treino de força generalizado para todos grandes grupos musculares com predominância em exercícios multiarticulares, de modo a aumentar o dispêndio energético do indivíduo através do efeito térmico da atividade física, porém este treino era combinado com treino aeróbio de modo a aumentar a taxa de metabolismo de repouso. Neste contexto, o cliente tinha também alguma limitação no ombro, assim foi dada especial atenção a esta região, dando-se ênfase a exercícios com elásticos para esta região muscular, o planeamento do treino foi com base na periodização linear, de modo a não criar assimetrias musculares.

Tabela 13 - Planeamento do treino (Cliente B).

Meses	**Janeiro**								**março**
Semana	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Fases	Avaliações iniciais.	AA	TREINO CONCORRENTE I			TREINO CONCORRENTE II			Avaliação final

Resultados:

Quanto à composição corporal aferida através da balança de bioimpedância, ao cliente B foram realizados dois momentos de avaliação, pelo que apresentou melhorias no que respeita à sua composição corporal, ainda que não tenham sido feitas as avaliações finais devido a uma entorse.

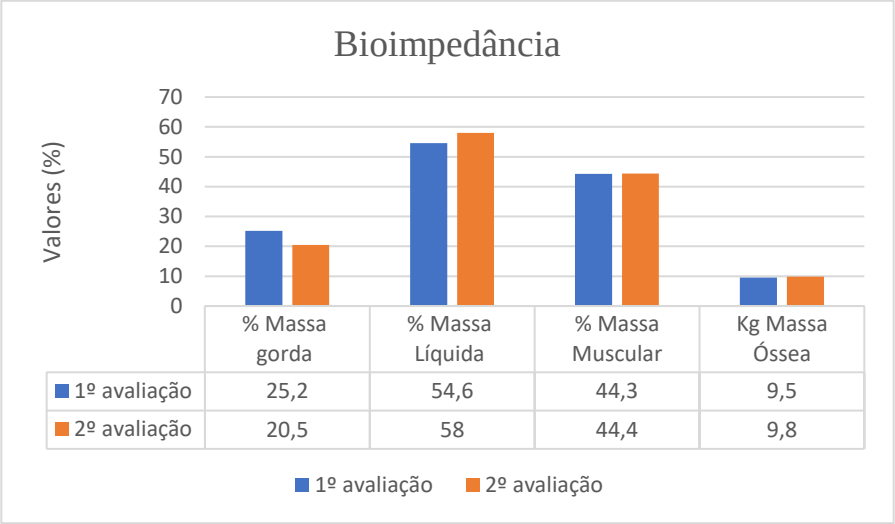


Figura 27 – Resultados da Bioimpedância (Cliente B).

Relativamente aos perímetros do cliente B, tendo em conta o gráfico, o sujeito apresenta aumento dos valores dos perímetros, podendo estes valores estar associados ao treino do dia anterior.

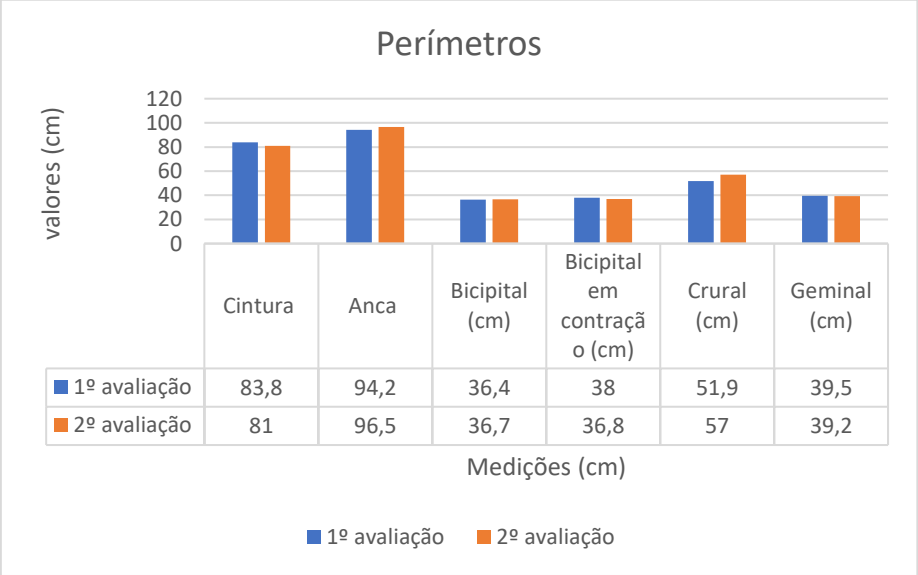


Figura 28 – Resultados dos Perímetros (Cliente B).

Quanto à medição das pregas adiposas, foram medidas as três pregas, onde é possível verificar reduções nos valores referentes às pregas crural e peitoral.

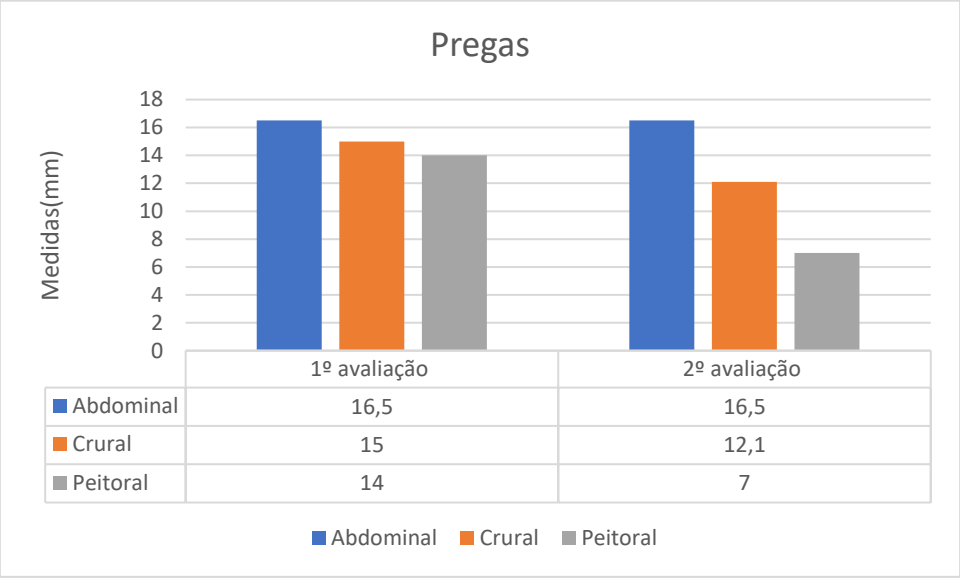


Figura 29 – Resultados da avaliação das pregas adiposas (Cliente B).

Quanto à avaliação da força máxima (1RM), os valores apontam para melhorias em todos os exercícios, porém é de frisar que o cliente não realizou o exercício de Puxador alto no segundo momento pelo que o mesmo se encontrava com um desconforto no ombro. Neste sentido, o cliente não realizou a última avaliação pelo facto de se encontrar com uma lesão no ombro e uma entorse.

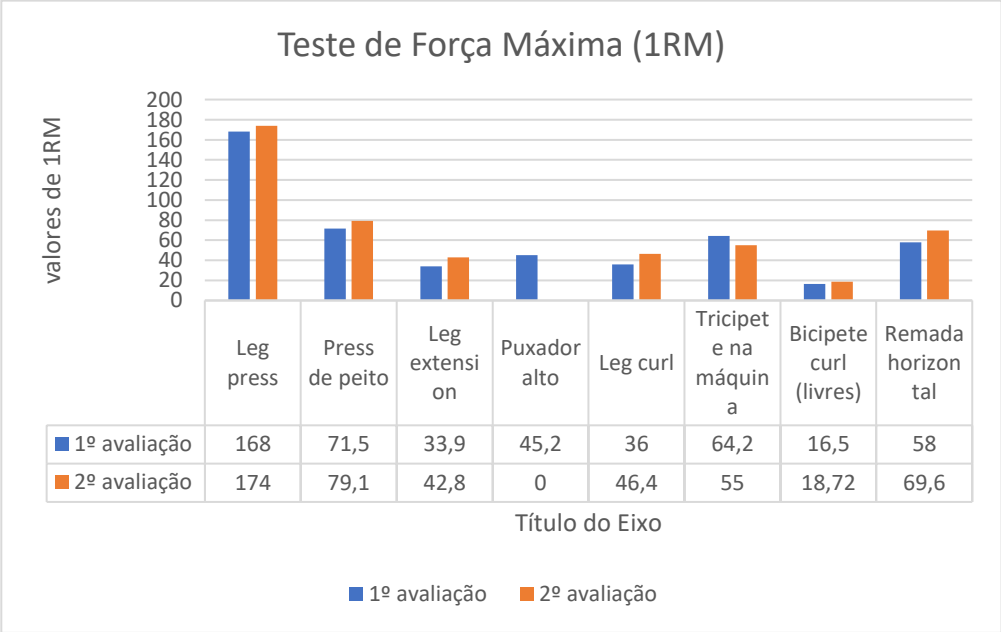


Figura 30 – Resultados do teste de força máxima: 1RM (Cliente B).

A respeito das avaliações da resistência muscular, o cliente evidencia melhorias em ambos os parâmetros, havendo maior ênfase no exercício de flexões.

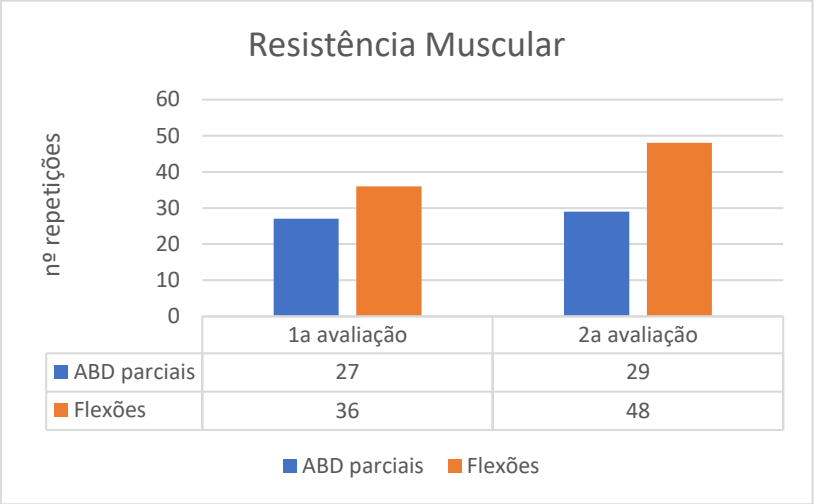


Figura 31 – Resultados das avaliações de Resistência Muscular (Cliente B).

No que respeita à aptidão cardiorrespiratória do cliente B, os resultados revelam melhorias no indivíduo, porém a frequência de treino do cliente foi reduzida após a lesão do ombro, o que revela os valores acima referidos. É de frisar que as avaliações desta componente foram realizadas no fim de semana, pela pouca disponibilidade do cliente para a avaliação.

Tabela 14 – Resultados das avaliações da Aptidão Cardiorrespiratória (Cliente B).

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA		
Avaliação (vo2 estimado)	**1ª avaliação** (11/11/2017)	**2ª avaliação** (16/03/2018)
***Cooper* na pista** (12 minutos)	2000m	2200m
Resultado	**33,32 Fraco**	**37,77 Médio**

3.1.1.3.3 Cliente C

A cliente C é do género feminino e é estudante do IPG e tem 21 anos, neste seguimento, a cliente não era seguida por ninguém, porém a mesma já tinha realizado

adaptação anatómica e encontrava-se a seguir um plano elaborado por outro colega, as avaliações realizadas não têm todos os valores, pelo que no inicio a cliente não era muito assídua ao treino, facto que mais tarde se veio a alterar.

- *Prescrição e planeamento do treino* (ver anexo V)

A elaboração dos planos de treino da cliente, foram planos de treino generalizados para os vários grupos musculares pelo que a cliente era uma praticante iniciante e não tinha adquirido ritmo de treino, pelo que inicialmente não era assídua nos treinos. Aos poucos, ao longo do tempo foram adquiridos técnicas para a execução de exercícios em pesos livres, pelo que nos planos de treino seguintes a cliente já tinha os movimentos assimilados.

Assim, inicialmente foram realizados os vários exercícios de forma lenta, para que desta forma a cliente fosse ganhando controlo da carga ao longo de todo o movimento, assim como desenvolvesse os principais músculos estabilizadores para posteriormente iniciar os planos de treino. Foi uma cliente com dificuldades em termos de motivação, sendo por isso que fiz questão em estar presente na maior parte dos treinos.

Assim, neste sentido a periodização foi linear pelo segundo Bompa (1999), na periodização linear há um aumento linear e gradual da carga aplicada, não havendo grandes oscilações na carga e intensidade no treino, sendo fundamental para a cliente ir conseguindo adaptar-se ao estímulo e desenvolver a sua força.

Posteriormente, foi feito o treino concorrente à cliente com objetivo de aumentar o metabolismo de repouso, estimulando o EPOC recorrente do exercício

Tabela 15 - Planeamento do treino (Cliente C).

Meses	**Março**														**junho**
Semanas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Fases	Avali ações	AA	TREINO DE FORÇA						Avali ações	TREINO CONCORRENTE					Avali ação

- *Resultados*

Quanto à composição corporal os valores aferidos na última avaliação pela balança ao cliente C, podem encontrar-se sob influência hormonal da cliente.

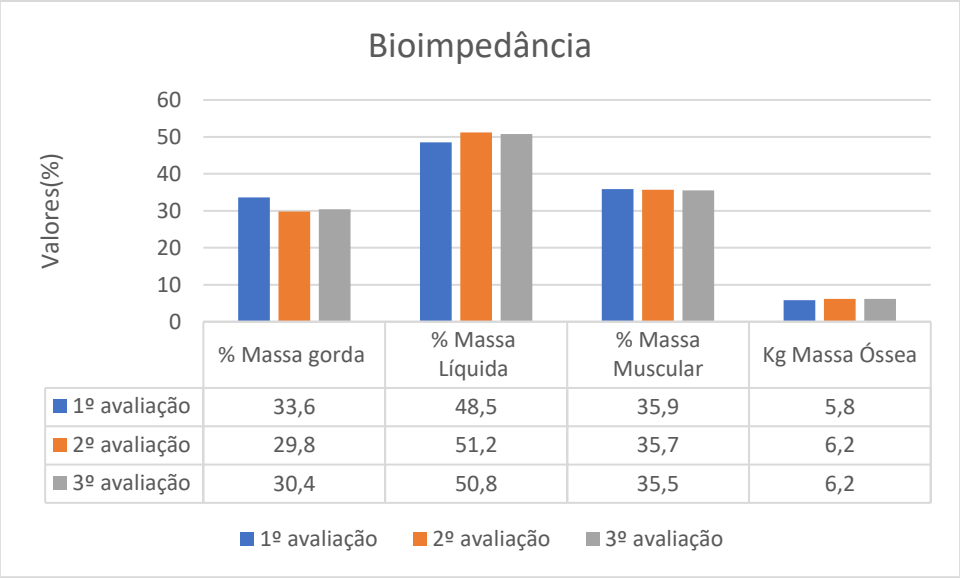


Tabela 16 - Resultados da bioimpedância (Cliente C).

A respeito dos perímetros, os valores apresentados revelam aumentos em todos as medições realizadas à cliente C.

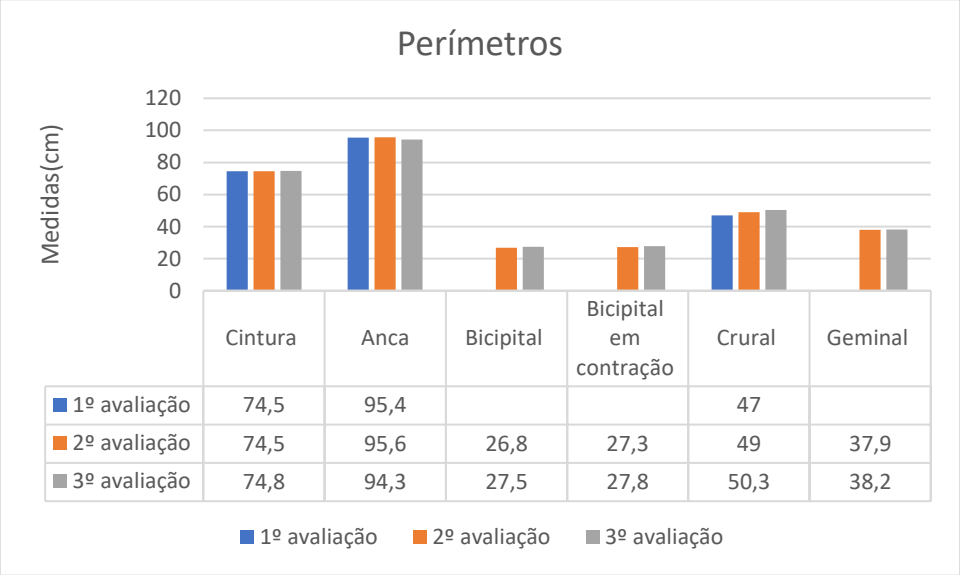


Tabela 17 – Resultados dos perímetros (Cliente C).

Relativamente às pregas adiposas, foram somente realizadas duas avaliações pelo motivo anteriormente descrito, pelo que a cliente no primeiro momento a cliente não tinha disponibilidade para realizar as medições, pelo que foram somente realizadas as medições através da balança de bioimpedância.

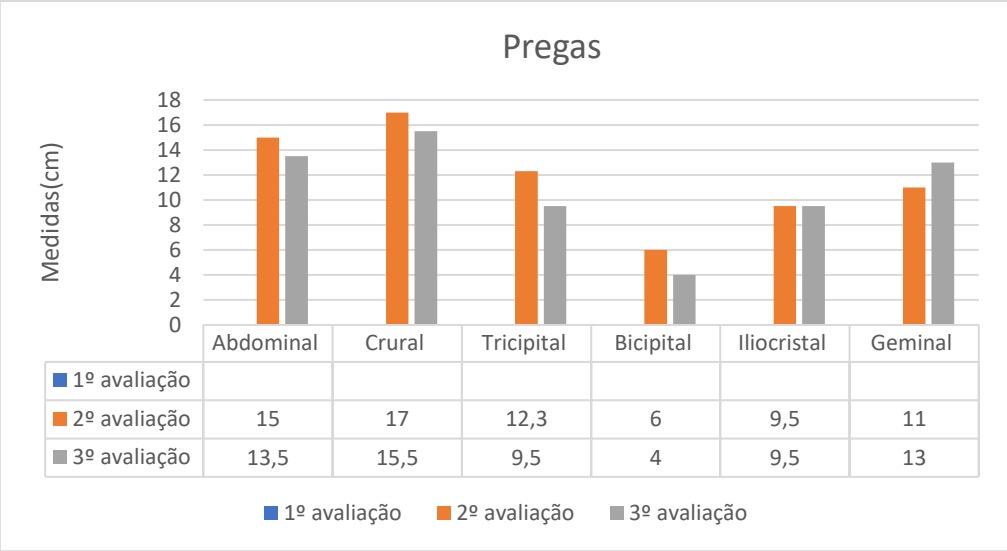


Tabela 18 – Resultados das avaliações das pregas adiposas (Cliente C).

Em relação ao teste da força máxima (1RM), a cliente apresenta melhorias significativas em todos os exercícios realizados, sendo que os menos evidentes são referentes aos exercícios em cadeia cinética aberta e com recrutamento de pequenos grupos musculares, como é o caso do bicipete *curl* com halteres.

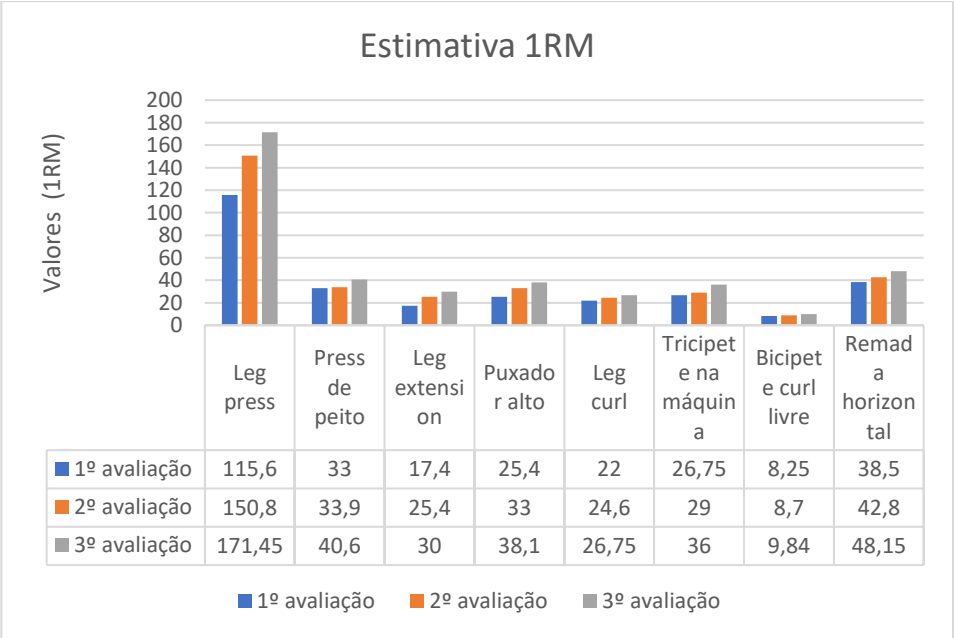


Tabela 19 – Resultados das avaliações da força máxima - 1RM (Cliente C).

No que respeita a resistência muscular, a cliente demonstrou melhorias em todas as avaliações, sendo a mais notória nas flexões, porém as flexões tiveram de ser adaptadas pelo que a mesma realizou o exercício com os joelhos no chão.

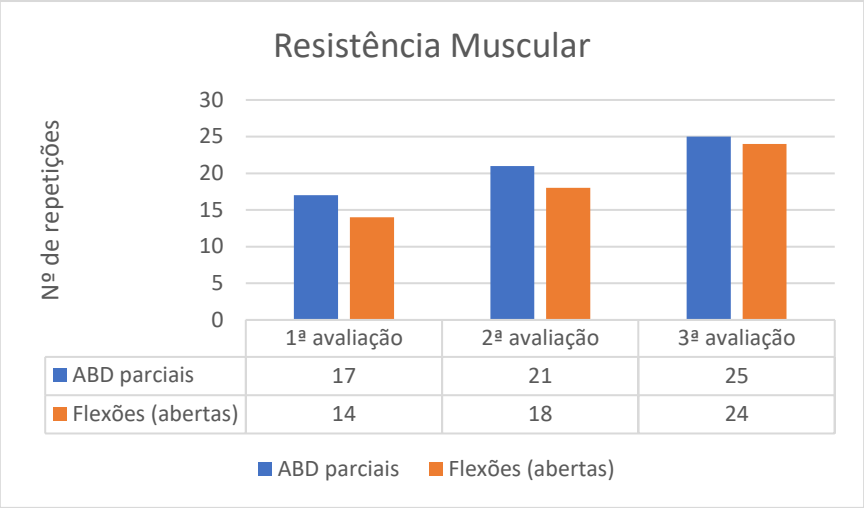


Tabela 20 – Resultados das avaliações da resistência muscular (Cliente C).

Na flexibilidade, a cliente ao longo do processo de acompanhamento realizou três momentos de avaliação desta componente da aptidão física, ainda que a mesma tenha realizado três tentativas de cada avaliação, somente se encontram a melhor.

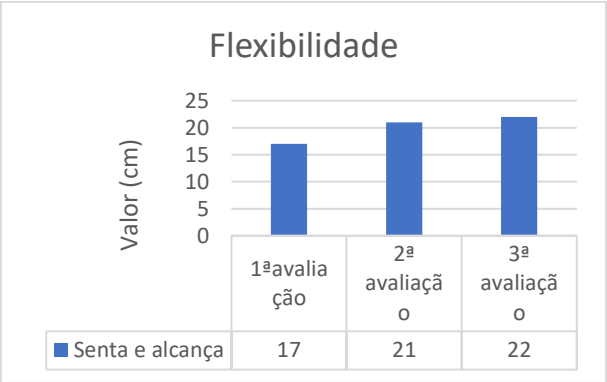


Tabela 21 – Resultados dos testes de flexibilidade (Cliente C).

Na componente da aptidão cardiorrespiratória são notórias as melhorias da cliente, já que a mesma de inicio nem conseguia realizar uma corrida em intensidade leve/moderada durante 10 minutos seguidos.

Neste âmbito, foi realizado o teste de avaliação cardiorrespiratória de 1,5 milhas que, para se estimar o Vo2 máximo da cliente é necessário impreterivelmente a presença de algumas variáveis: género, peso corporal em (kg), tempo em minutos e a frequência cardíaca pós exercício. Segundo o mesmo autor o teste de 1,5 milhas é um dos utilizados para avaliar a aptidão aeróbia, sendo estes testes de corrida em distância fundamentados na suposição de que o indivíduo mais condicionado será capaz de correr uma dada

distância em menos tempo ou uma maior distância num período de tempo previamente estipulado. (Heyward, 2013)

Porém, embora que melhorias visíveis sejam apontadas tendo em conta a capacidade da cliente realizar o teste de avaliação completo a correr, no que respeita as equações de predição do Vo2 máximo, as mesmas apontam para um regressão na avaliação final, ainda que a redução do tempo de teste.

Tabela 22 – Resultados das avaliações de Aptidão Cardiorrespiratória (Cliente C).

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA			
Avaliação (vo2 estimado)	**1ª avaliação**	**2ª avaliação**	**3ª avaliação**
Cooper (2400m)	13’52	**12’30’’**	11:50’’
Resultado	George et. al (1993) 39.46 Larsen et. al (2002) 43.13	**44.79** **46.74**	**44.59** **46,11**

3.1.1.3.4 Cliente D

O cliente D é do género masculino e tem 25 anos, é externo ao IPG, é trabalhador por turnos numa fábrica e bombeiro. Numa fase inicial foram realizadas as avaliações ao que foi verificado que o cliente possuía uma tendência para a pressão arterial alta, tendo sido aconselhado a ir ao médico, assim, estes valores encontram-se relacionados com os fatores ambientais do cliente, pelo que o mesmo é uma pessoa com algum stress e dificuldades a respeito do descanso. Não iniciei de imediato o acompanhamento do cliente, pelo que o mesmo pertencia ao ginásio Stadius que entretanto fechou portas.

Assim, o acompanhamento teve origem devido às várias correções posturais que fui realizando ao longo dos treinos do mesmo, levando a que o mesmo a realização de alguns testes. Partindo deste ponto, perguntei qual era o objetivo do cliente, sendo que era maioritariamente a saúde (aliviar o stress), mas mantendo ou melhorando os nives de força muscular e resistência, sendo que esta última é trabalhada aos fins de semana (B.T.T). Em suma, apesar do cálculo do IMC apontar para o valor de 32 kg/m2, esse valor

reporta à massa muscular do indivíduo que faz com o valor dado em termos de massa corporal seja superior.

- *Prescrição e planeamento do treino* (ver anexo VI)

Imediatamente após determinar os objetivos do cliente, foram realizados os testes de aptidão física do cliente, passando posteriormente para os planos de treino que, inicialmente eram através de uma periodização linear, de modo a que o cliente se adaptasse ao treino, passando para o modelo de periodização não linear (PNL) pelo que o mesmo tem demonstrado melhores resultados no ganho de força e de hipertrofia em comparação com o modelo linear (PL).

Tabela 23 - Planeamento do treino (Cliente D)

Meses	**Março**												**junho**
Semanas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
Fases	Avaliações iniciais.	AA	TREINO DE FORÇA					Avaliações.	TREINO DE FORÇA II				Avaliação final

Resultados

Quanto à composição corporal, o indivíduo evidencia resultados nas componentes da massa muscular, sendo de referir que outros parâmetros como a massa gorda, evidenciam a redução da frequência de treino, pelo aumento do cansaço.

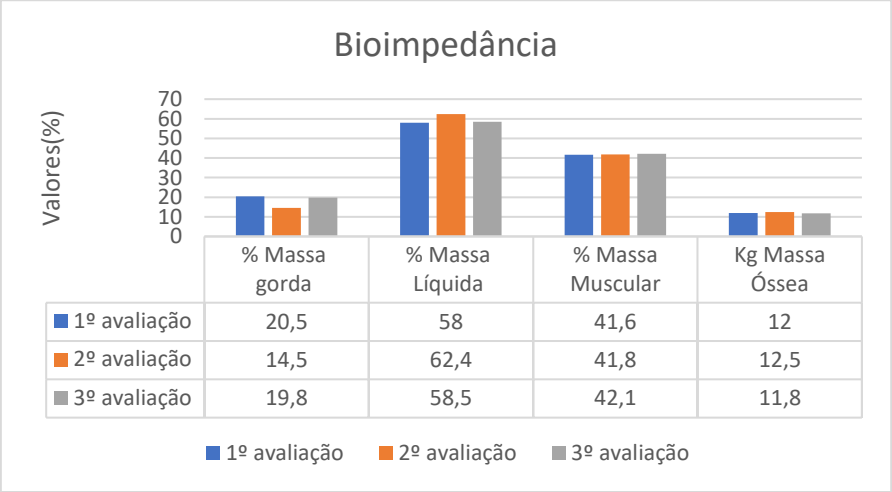


Tabela 24 - Resultados da Bioimpedância (Cliente D).

Relativamente à força máxima, o cliente apresenta valores com maior relevância na leg press, leg curl, press de peito, tricipete na corda e bicípite na máquina com barra,

sendo de realçar o facto de que o cliente no dia anterior tinha realizado treino para a parte superior no dia anterior.

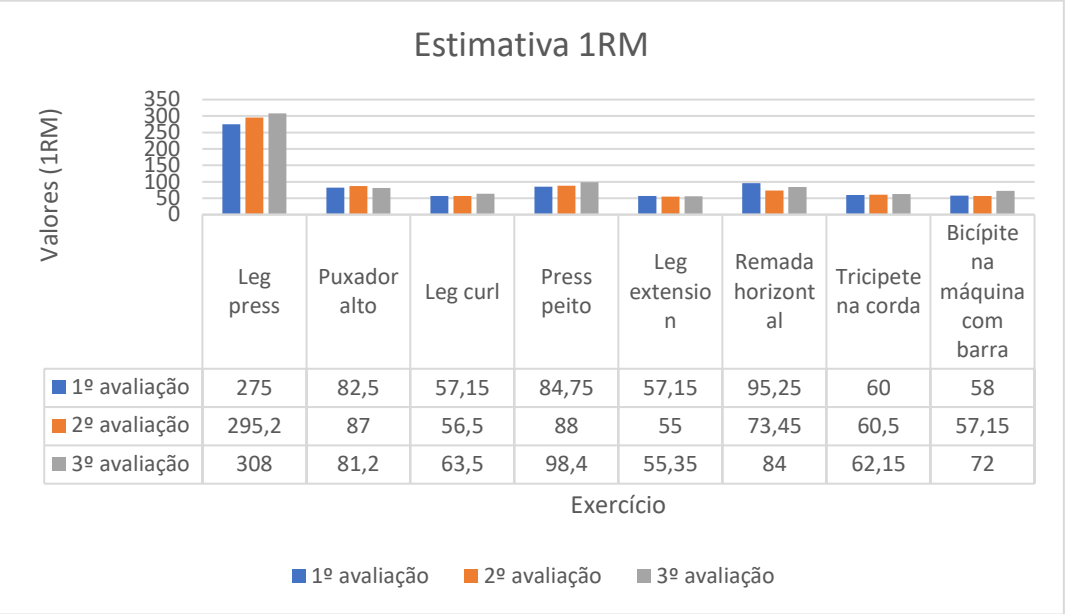


Tabela 25 - Resultados da avaliação da Força máxima (Cliente D).

Em relação à aptidão cardiorrespiratória, o cliente desde inicio que obteve bons resultados neste aspeto, contudo esses resultados foram sempre melhorando, não só pelos treinos no Ginásio, bem como os treinos realizados ao fim de semana. Porém é de referir que o cliente tem de ser sensibilizado para o facto de que o descanso/ recuperação também são fundamentais para que resultados melhores sejam evidenciados.

Em termos gerais, o cliente nos testes finais apresentou algumas regressões associadas à falta de descanso e stress (fatores ambientais) que influenciam negativamente o processo de treino.

Tabela 26 – Resultados das avaliações da Aptidão Cardiorrespiratória (Heyward, 2013).

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA		
Avaliação do Vo2 máximo	**1ª avaliação**	**2ª avaliação**
Cooper (2400m)	9’10’’	8’55’’
Resultado	George et al (1993) 52,34 Larsen et. al (2002) 55.63	George et al, (1993) 54,27 Larsen et. al (2002) 56,43

Em termos de resistência muscular, o cliente D apresentou uma prestação inferior na ultima avaliação pelo que o mesmo tinha tido uma prova de B.T.T na qual resultou um pequeno desconforto na região sacrococcígea devido a uma queda. Contudo, ainda que tenham passado 3 semanas da competição, o mesmo ainda sentia algum desconforto a realizar os abdominais parciais por ser um exercício sentado (a avaliação foi realizada devido à insistência do mesmo).

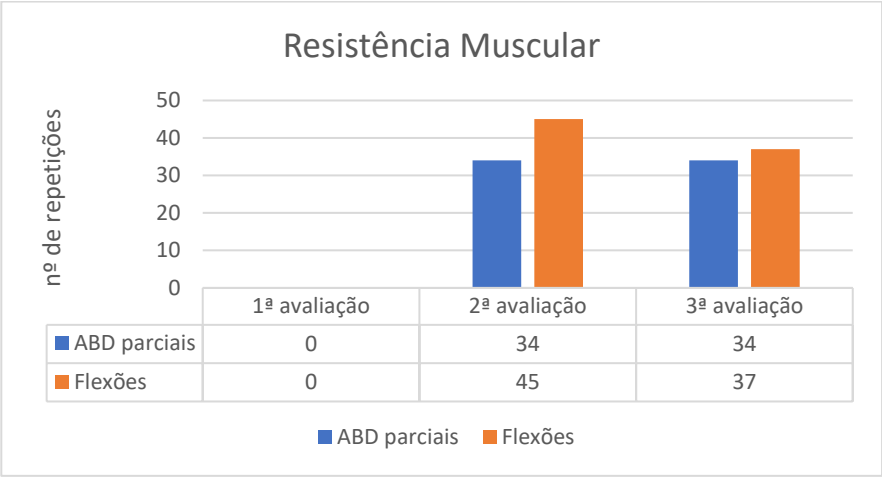


Tabela 27 – Resultados das avaliações da resistência muscular (Cliente D).

Na componente de flexibilidade através da realização do teste sentar e alcançar, o cliente evidenciou melhorias, pelo que dentro de cada avaliação foram realizadas três tentativas, tendo sido apontada a melhor.

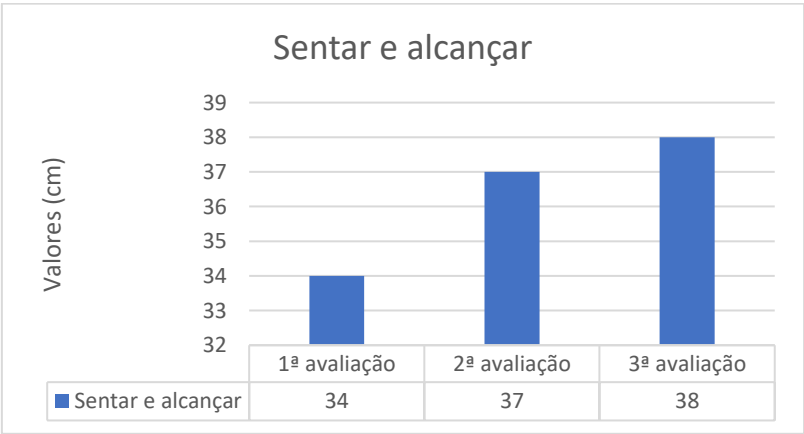


Tabela 28 – Resultados da avaliação da flexibilidade (Cliente D).

3.1.1.4 Programa Guarda +65

O presente programa onde tive oportunidade de intervir, insere-se na área de intervenção de populações especiais, onde a minha intervenção incidiu, na sua magnitude, no acompanhamento e orientação dos vários participantes durante as sessões de treino realizadas nas instalações do ginásio IPGym às quintas feiras das 09h00 da manhã até às 13h00 da tarde. Assim, este programa municipal de promoção da atividade física à população egitaniense visa a melhoria da qualidade de vida e bem-estar da população através da realização de uma panóplia de atividades regulares que decorrem ao longo do ano, como: hidroginástica, treino de força, karaté sénior, salientando assim a relação harmoniosa das várias atividades de forma a trabalhar todas as componentes da aptidão física.

Para além das atividades acima mencionadas, existem ainda as atividades de caráter pontual, como são exemplos as caminhadas ao ar livre, *workshops*, formações, tertúlias, bem como as avaliações dos parâmetros da saúde e aptidão física.

Assim, neste contexto, a minha intervenção, como acima referido, incidiu no acompanhamento do treino a quatro participantes do programa, através da demonstração dos exercícios incluídos nos programas de treino previamente elaborados, fornecendo os feedbacks necessários, bem como a tomada de consciência dos critérios de êxito para a execução correta dos exercícios. Posteriormente à execução dos exercícios, era realizado o controlo do esforço, pelo que me socorria da Escala de Borg onde os participantes associavam um número à intensidade percebida na realização do exercício.

Para tal, socorri-me da escala de Borg (fig 22). Posteriormente, os alunos de mestrado assumiram estas tarefas, reduzindo a frequência da nossa intervenção neste âmbito. Após o término das aulas do segundo semestre, os estagiários do IPGym retomaram essas funções.

6	Sem nenhum esforço
7	Extremamente leve
8	
9	Muito leve
10	
11	Leve
12	
13	Um pouco intenso
14	
15	Intenso (pesado)
16	
17	Muito intenso
18	
19	Extremamente intenso
20	Máximo esforço

Figura 32 - Escala de Perceção Subjetiva de Esforço (Borg, 2000)

3.2 Atividades de Academia

3.2.1 Cycling

Uma das aulas de grupo com a qual me identifico desde sempre – *Cycling*, cuja lecionação se restringiu ao primeiro semestre, refletindo-se em 19 aulas lecionadas com uma média de 5 a 7 pessoas, número reduzido pelo facto ter sido num período em que ainda não havia ritmos de treino adquiridos pelos clientes do IPGym, uma aula com a duração de 45 minutos.

Neste contexto (Mello, 2004) carateriza esta modalidade das academias, como uma nova alternativa de atividade aeróbia onde através do treino contínuo ou intervalado em cima de uma bicicleta estática se objetiva a melhoria do sistema cardiorrespiratório, aumento da força muscular bem como promove a manutenção da saúde mental.

Segundo vários autores, este tipo de aulas encontra-se dividida em três partes distintas: Aquecimento/ ativação funcional, parte fundamental e retorno à calma. Sendo que, a parte inicial é composta por exercícios que promovam o aumento da frequência cardíaca, predispondo o indivíduo para a atividade (López, 2003), sendo a técnica base utilizada a "reta sentado", já na parte fundamental a aula divide-se por períodos de maior ou menor intensidade, sendo a mesma doseada pelas rotações por minuto (RPM), bem como pela resistência aplicada na bicicleta. Assim, segundo o mesmo autor, na parte

fundamental objetiva-se um trabalho predominantemente cardiorrespiratório ou de força e tonificação muscular através da simulação de vários percursos de ciclismos outdoor (como são exemplos os circuitos de montanha e os "contra-relógios"). Assim após o esforço inerente à parte fundamental, segue-se o retorno à calma, onde os níveis de circulação sanguínea e o metabolismo retornam aos valores de repouso gradualmente.

Relativamente ao controlo da intensidade das aulas de *cycling*, é também um pouco complexo, uma vez que os alunos não utilizam cardiofrequencímetros, torna-se necessário recorrer à perceção subjetiva dos praticantes (Mello, 2004), neste sentido é utilizada a Escala de sensação subjetiva de esforço de Borg, de modo a obter um valor estimado do esforço e fadiga muscular inerente à atividade realizada.

3.2.2 ABD

Uma das aulas que tive oportunidade de lecionar durante o primeiro semestre foram as aulas de ABD às quintas feiras à tarde, tratava-se de uma aula de 30 minutos com incidência primordial nos músculos que constituem a parede abdominal. Assim, para a lecionação desta aula, poderia ou não recorrer aos mais variados materiais existentes. Assim, foram lecionadas 6 aulas de ABD lecionadas por mim, com uma média de alunos entre os 5-7 elementos. Este número reduzido de utentes nestas aulas prende-se com o facto de ser a última aula das quintas feiras das19h30 às 20h00.

3.2.3 Localizada

A presente aula foi lecionada no dia 14 de dezembro de 2017, na impossibilidade da Prof. Bernardete Jorge a lecionar, a presente aula tem a duração de 45 minutos, sendo que é lecionada das 18h00 às 18h45. Esta modalidade compreende a realização de vários exercícios com recurso aos mais variados materiais (colchão, discos, barras, step, bastões…). Deste modo, a aula de localizada é uma aula orientada para o fortalecimento e tonificação dos vários grupos musculares, realizando exercícios que apelam à resistência muscular localizada, combinando-os de forma a proporcionar um trabalho intenso.

3.2.4 Fitball

A presente modalidade de aulas de grupo foi lecionada no segundo semestre do ano letivo transato, sendo a presente caraterizada pela realização dos mais variados exercícios com recurso a uma bola suiça (*fitball),* podendo ainda ser-lhe acrescentada outros materiais. Neste seguimento, foram lecionadas 7 aulas de fitball com uma média de 6/7 pessoas. A presente aula de grupo era lecionada às terças feiras das 18h45 até as 19h30, ou seja, uma aula com uma duração de 45 minutos.

3.2.5 GAP

A presente modalidade lecionada até ao final do mês de junho de 2018, carateriza-se; à semelhança de localizada, pela realização de vários exercícios localizados, porém com especial enfoque nos Glúteos, abdominais e pernas (grandes grupos musculares dos membros inferiores), porém esta aula possui uma duração de 30 minutos, e dado que era a última aula do dia, por norma não havia ativação funcional pelo que as pessoas que realizavam esta aula já se encontravam na aula anterior. Desta forma, para a lecionação desta aula de grupo podem ser utilizados vários materiais para aumentar o grau de intensidade do exercício, assim, os materiais mais utilizados foram: colchão, bastões e discos (2,5 ou 5kg).

3.3Atividades Aquáticas

3.3.1 Escola de Natação do IPG

Uma vez inserida na escola de natação do IPG, fui sendo integrada nas várias atividades da mesma instituição, exercendo funções de professora em aulas de Adaptação ao Meio aquático, bem como de iniciação e aperfeiçoamento das técnicas de nado de natação, inerente a estas atividades aquáticas inserem-se também as atividades aquáticas em grupo, nomeadamente a hidroginástica.

Assim, inicialmente foram realizadas observações aos professores para posteriormente iniciar a minha intervenção nas várias atividades englobadas na entidade acolhedora.

3.3.2 Adaptação ao Meio Aquático (AMA)

Assim como no meio terrestre, no meio aquático os sujeitos também terão que desenvolver habilidades motoras, assim esta evolução que ocorre no meio aquático resulta das vivências do indivíduo no meio, para tal o mesmo necessita de as ter, passando indubitavelmente por um processo de adaptação.

Assim, a Adaptação ao Meio Aquático pressupõe o conjunto de condutas motoras elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença de água. Através deste processo, objetiva-se que o indivíduo seja capaz de dar a resposta mais adequada às variadas situações que o meio aquático apresenta (Barbosa & Queirós, Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica, 2005). Neste contexto, pretende-se então que o sujeito inicialmente se familiarize com o meio aquático, crie autonomia e crie as bases para a posterior aprendizagem das técnicas ou habilidades desportivas das várias atividades aquáticas, adquirindo primordialmente as habilidades motoras básicas, nomeadamente o equilíbrio, a respiração, a propulsão e a manipulação.

Na globalidade, pretende-se com as presentes habilidades motoras básicas a sua aquisição para que haja posteriormente uma progressão para as habilidades motoras de complexidade superior (Barbosa, et al., 2015).

No que concerne ao equilíbrio, o corpo no meio aquático encontra-se condicionado devido à inter-relação existente da força de impulsão hidrostática e a força da gravidade que varia consoante a posição do indivíduo no meio, a respeito da respiração, a ela lhe está inerente todos os mecanismos fisiológicos e mecânicos inerentes às funções de inspiração e expiração pelas vias aéreas superiores, relativamente à propulsão encontram-se alicerçadas as forças propulsivas e de arrasto que irão exprimir-se na deslocação do indivíduo no meio aquático, quanto à manipulação está inerente a abordagem de ações manipulativas como lançamentos, receções e batimentos com vista a progressão para outras atividades aquáticas coletivas.

EQUILÍBRIO	RESPIRAÇÃO
Vertical Ventral(flutuação) Dorsal(flutuação) Rotações	Inspiração/ Expiração Boca/ Nariz
PROPULSÃO	**MANIPULAÇÃO**
Propulsão pernas Propulsão braços Sincronização pernas e braços Saltos para a água	Lançamento Recepção Batimento

Tabela 29 - As habilidades e Sub-habilidades motoras aquáticas básicas. (Barbosa & Queirós, 2005)

No que concerne à sequência metodológica, tendo em conta que a Escola de Natação do IPG possui uma piscina de água rasa, importa salientar que primeiramente se inicia a abordagem com o equilíbrio, passando para a respiração e depois para a propulsão (Barbosa & Queirós, 2005), como se pode encontrar na tabela acima.

Neste seguimento, AMA foi uma das atividades que realizei durante o período de estágio onde foram lecionadas 35 aulas, sendo que apesar das observações, iniciei nesta área de intervenção em finais de outubro somente com uma aluna, posteriormente com duas e a meio do processo de estágio (fevereiro), já lecionava duas aulas de AMA por semana, uma com 2 alunas (à quarta feira) e a outra com 3 alunos (à sexta feira).

Assim, para a lecionação deste tipo de aula tive sempre em conta alguns aspetos fundamentais, como: a segurança dos alunos, os feedbacks constantes (cinestésicos, visuais e auditivos) e a adoção de vários estilos de liderança, pelo que nesta fase inicial pretende-se uma aprendizagem efetiva, mas também que aproveitem para explorar e ter vivências no meio aquático com alguma autonomia, até porque no futuro estas aprendizagens podem constituir um meio de sobrevivência.

Desta forma, a lecionação fora dada dentro de água para não só para que se sentissem seguros, mas para conseguir mais facilmente corrigir (*feedbacks* cinestésicos), assim como dei primazia a jogos e tarefas em contexto mais lúdico, pelo que diversos autores defendem que a adaptação ao meio aquático é mais satisfatória quando existe ligação entre o entretenimento e o procedimento do ensino criativo, como os jogos aquáticos (Schmidt, 1997; Langendorfer, German, & Kral, 1988).

Todavia, dado que as turmas eram constituídas por alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 7 anos, é natural que muitas vezes os alunos não

correspondessem aos exercícios da maneira desejada, assim, para contornar a situação tive de recorrer a outros exercícios com o mesmo conteúdo.

Como é o exemplo da turma de quarta feira que era composta por dois elementos, um com 4 e outro com 7, dada a discrepância de idades, os planos de aula eram realizados de modo a conseguir, durante a aula, chegar a ambas (caso necessário).

Tabela 30 - Proposta para progressão pedagógica para AMA (adaptado de Barbosa e Queirós,2004).

	1º ETAPA	2º ETAPA	3º ETAPA
OBJETIVO DA ETAPA	PROMOVER A FAMILIARIZAÇÃO COM O MEIO AQUÁTICO	ADQUIRIR AUTONOMIA NO MEIO AQUÁTICO	CRIAR AS BASES PARA ADQUIRIR HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS ESPECÍFICAS
RESPIRAÇÃO	- IMERGE A CABEÇA - FAZ EXPIRAÇÕES RITMADAS	- ADQUIRE RITMO RESPIRATÓRIO	- ADQUIRE CONTROLO RESPIRATÓRIO
EQUILÍBRIO	- MANTÉM A POSIÇÃO VERTICAL SEM APOIOS	- MANTÉM A POSIÇÃO HORIZONTAL (VENTRAL E DORSAL) - EFETUA IMERSÕES - EFETUA ROTAÇÕES NO EIXO LONGITUDINAL	- TEM A CAPACIDADE DE EQUILÍBRIO DE ACORDO COM A AÇÃO SEGMENTARES E RESPIRAÇÃO - EFETUA ROTAÇÕES NO EIXO FRONTAL
PROPULSÃO	- FAZ DESLOCAMENTO VERTICAL SEM APOIOS	- FAZ AÇÃO ALTERNADA DAS PERNAS - É ASSOCIADA À MANUTENÇÃO DA POSIÇÃO HORIZONTAL - FAZ SALTOS COM ENTRADA DE PÉS	- FAZ AÇÃO ALTERNADA DE PERNAS E BRAÇOS - É ASSOCIADA COM A RESPIRAÇÃO - FAZ SALTOS COM ENTRADA DA CABEÇA
MANIPULAÇÃO	- FAZ A EXPLORAÇÃO E DESCOBERTA DE MATERIAIS	- COMBINA LANÇAMENTOS, RECEÇÕES E BATIMENTOS COM HABILIDADES DE EQUILÍBRIO, RESPIRAÇÃO E PROPULSÃO ADQUIRIDAS NESTA ETAPA - SELECIONA LANÇAMENTOS, RECEÇÕES E BATIMENTOS MAIS ADEQUADOS PARA CADA SITUAÇÃO	- COMBINA LANÇAMENTOS, RECEÇÕES E BATIMENTOS COM HABILIDADES DE EQUILÍBRIO, RESPIRAÇÃO E PROPULSÃO ADQUIRIDAS NESTA ETAPA - SELECIONA LANÇAMENTOS, RECEÇÕES E BATIMENTOS MAIS ADEQUADOS PARA CADA SITUAÇÃO

Assim neste seguimento, ao longo do estágio realizei a programação das aulas de AMA consoante uma aprendizagem progressiva (exercícios de grau simples para o complexo) e procurei sempre ir ao encontro da proposta pedagógica de Barbosa e Queirós (2004) que definiu três etapas determinantes para a conclusão da adaptação ao meio aquático. Assim, como exemplo, encontra-se em anexo um plano de aula de AMA.

3.3.3 Ensino da Natação

Durante o processo de estágio, tive oportunidade de intervir nas várias turmas de iniciação e aperfeiçoamento das técnicas de nado cuja fase de aprendizagem subsiste a aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas pelo que se iniciam as aprendizagens das habilidades motoras aquáticas especificas (Langendorfer & Bruya, 1995 citado por Barbosa, et al., 2015).

Desta forma, em turmas de iniciação, a sequência no ensino reporta para o ensino das técnicas alternadas, nomeadamente crol e costas, pelo que pressupõe um baixo custo energético e pelo seu grau de complexidade inferior, pelo que se tratam de duas técnicas

de nado com uma grande semelhança à marcha em termos de padrão motor, ao que lhe confere uma transferência na aprendizagem, comparativamente às técnicas simultâneas que são conteúdos abordados posteriormente, em primeiro lugar bruços, seguindo-se de mariposa (Barbosa & Queirós, 2005).

Neste contexto, segundo Couto (1999) citado por Caetano & Gonzalez (2013) para que a aprendizagem ocorra de forma eficaz são essenciais certos métodos e técnicas que compreenderão uma melhor organização dos conteúdos, consoante o nível de dificuldade e a capacidade de assimilação dos alunos. Assim, foram desenvolvidos alguns métodos de ensino-aprendizagem que enfatizam determinada abordagem pedagógica, métodos estes que sofreram influências de diferentes correntes de pensamento, possibilitando uma melhor organização pedagógica dos conteúdos. Estes métodos surgiram em correntes de pensamentos que segundo Lima (1999), foram sofrendo influências de Piaget, Pavlov, Thorndike e de Gestalt. Assim, estes métodos objetivam um processo de ensino mais organizado e sistematizado, adequando-o de acordo com a prática e com os objetivos a serem alcançados (Marques & Galhardo, 2011).

Neste sentido, as metodologias de ensino variaram, consoante a complexidade da tarefa e as dificuldades dos alunos na realização de determinadas tarefas.

Assim, em concordância com as linhas orientadoras para o ensino das técnicas de nado, o ensino é realizado com exercícios com complexidade crescente, partindo da ação isolada para a junção gradual dos segmentos até ao produto final, nomeadamente a técnica de nado completa, como se pode verificar na tabela 13 para o ensino das técnicas alternadas.

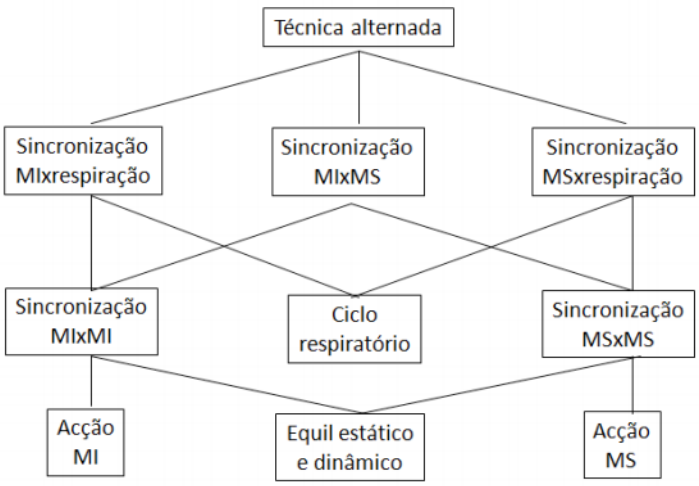


Tabela 31 - Modelo de Ensino das Técnicas de Nado Alternadas, adaptado de Barbosa e Queirós (2005).

Quanto às técnicas simultâneas, nomeadamente bruços e mariposa, primeiramente dá-se a abordagem a bruços e só depois mariposa, por esta última se tratar de uma técnica de nado com um dispêndio energético superior a bruços.

Neste contexto, a abordagem de ambas as técnicas de nado simultâneas pressupõe a ação simultânea dos membros inferiores e superiores em concordância com o ciclo respiratório. Todavia, dada a complexidade na assimilação das técnicas, o método de ensino que optei para promover a aprendizagem das mesmas foi, essencialmente o método analítico, trabalhando as várias ações segmentadas, juntando-as progressivamente até à combinação final da técnica de nado.

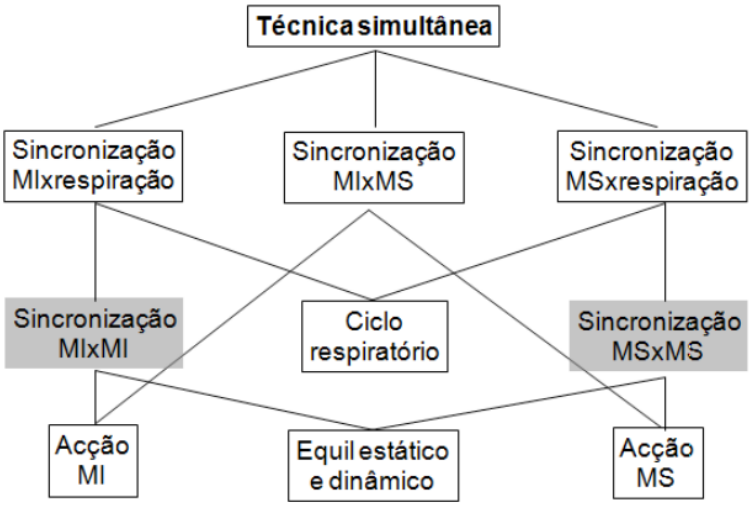


Tabela 32 - Modelo de Ensino das Técnicas de Nado Simultâneas, adaptado de Barbosa e Queiros (2005).

Assim, de acordo com as orientações do tutor de estágio fui elaborando os planos para as várias sessões de treino para posteriormente as lecionar, quer de iniciação às técnicas de nado, quer de aperfeiçoamento das mesmas.

Quanto às turmas de iniciação onde tive oportunidade de intervir, as mesmas eram na sua maioria, crianças, pelo que, de acordo com isso, adaptei sempre a minha linguagem e postura, questionando-lhes as dúvidas e fornecendo feedbacks verbais com palavras-chave ou auditivos.

Já nas turmas de aperfeiçoamento, dado que se tratam de alunos com idades superiores, dei primazia a uma linguagem mais técnica orientada para alguns pormenores técnicos. Em suma, foram lecionadas 32 aulas de iniciação e aperfeiçoamento das técnicas de nado, sendo de referir que o estilo de liderança alterava, consoante a turma que tinha diante de mim.

3.3.4 Aulas de Hidroginástica

Segundo Campos (1991) a hidroginástica é um programa de exercícios adaptado ao meio, realizado e organizado respeitando as particularidades da água, objetivando a melhoria da aptidão física em qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática. Assim, a hidroginástica carateriza-se por um conjunto de movimentos aquáticos específicos, que se baseiam no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (Kruel, Moraes, Ávila, & Sampedro, 2001).

Relativamente à composição da aula de hidroginástica, segundo Barbosa & Queirós (2005), a mesma tem a duração de 45 minutos e é dividida em quatro partes: Aquecimento, Condicionamento cardiorrespiratório, condicionamento muscular e retorno à calma.

Parte da aula	Duração (min)	Objetivos
Aquecimento	5-10	• Preparação e orientação física, psicológica e pedagógica para a atividade; • Aumentar temperatura corporal, circulação sanguínea, lubrificar articulações, de modo a prevenir lesões.
Condicionamento cardiorrespiratório	20-30	• Desenvolver sistema cardiorrespiratório; • Alteração da composição corporal (redução da % M.G); • Desenvolver coordenação e agilidade.
Condicionamento muscular	5-15	• Desenvolvimento da força (resistente) nos vários grupos musculares.
Retorno à calma	5-10	• Desenvolver a flexibilidade; • Promover o relaxamento.

Assim, no processo de estágio, tive inicialmente uma fase de observação, onde tive oportunidade de frequentar as aulas e em meados de novembro fui assumindo as aulas com uma média de alunos entre os 15 e os 20 alunos do género feminino com idades compreendidas entre os 14 e os 70 anos. O total de aulas que lecionei foram 25 aulas.

O método de aula pelo qual me fui sempre guiando foi o estilo livre que segundo Barbosa & Queirós (2005), carateriza-se por um conjunto de movimentos executado sem um padrão de repetição pré-definido, assim, os exercícios são apresentados aos alunos de forma solta sem um padrão cíclico a repetir. Assim, primei por exercícios de transição harmoniosa entre si e com música motivadora para a realização dos exercícios.

Neste sentido, dada a dificuldade no controlo da intensidade, ao longo da aula realizava o teste da fala, porém apesar de saber que se trata do método com menor validade, imediatamente após o término da aula perguntava à aluna principiante e à aluna mais assídua e empenhada a sensação subjetiva de esforço (0-10 na escala de Borg), pelo que a partir de ambas conseguia perceber a intensidade de esforço das restantes.

3.4Atividades Complementares

3.4.1 Atividades de Formação

As atividades de formação que achei pertinente realizar focaram-se nas diferentes áreas de intervenção onde me inseri ao longo de todo o processo de estágio, nomeadamente o Portugalfit 2017 que se realizou em Lisboa no Altice arena e onde foi possível experienciar em contexto prático algumas aulas de grupo pertencentes aos programas pré-coreografados das Les Milles. Em contexto das atividades aquáticas, objetivei a ida ao seminário do treino jovem nadador que se realizou em Viseu e a ida ao 41º Congresso da APTN que teve lugar em Braga. É de salientar para o facto de que é sempre necessário alimentar sempre um pouco mais o nosso saber, pelo que à medida que os dias correm, é fundamental promover a nossa evolução intelectual, dado que a ciência está em constante mutação e rapidamente aquilo que sabemos deixa de estar atualizado.

3.4.1.1 *PortugalFit 2017*

A convenção realizada foi no âmbito das aulas de grupo pela crescente procura de técnicos de exercício físico com formações neste tipo de programas pré-coreografados pertencentes a empresas integradas no mercado do *Fitness*, assim, tornou-se pertinente a minha ida a esta convenção da atividade física promovida pela *Les Milles.*

Desta forma, este evento teve lugar nos dias 25 e 26 de novembro de 2017 e foram realizadas aulas de *CXWorkx, RPM, BodyAttack, Bodyvive, BodyStep, Bodybalance,*

GRIT, *Functional Moves,* sendo de salientar que algumas aulas não foram possíveis de realizar pelo facto de já se encontrarem lotadas, como o caso do *BodyJump e do BodyPump.*

Apesar de não ter obtido certificado ou diploma do presente evento, esta experiência foi bastante enriquecedora, pelo que me foi possível obter uma panóplia de novos exercícios, e retirar ideias para melhorar a minha prestação como instrutora de aulas de grupo, não obstante as aulas que dou no presente, mas também para as que irei dar no futuro.

3.4.1.2 *Seminário do Treino do Jovem Nadador*

O presente seminário teve lugar dentro do *campus* do Instituto Politécnico de Viseu no dia 07 de abril de 2018 e encontra-se inserido no âmbito da área de intervenção das atividades aquáticas. Desta forma, foram abordados muitos aspetos importantes neste seminário que se constituem, no seu todo, como um leque de alternativas de abordagem para determinados conteúdos a abordar nas aulas de ensino das técnicas de nado futuramente.

3.4.1.3 *Congresso da APTN*

O presente congresso realizou-se no dia 28 e 29 de abril de 2018 e teve o seu lugar em Braga. Neste seguimento, o evento teve bastantes temáticas interessantes que englobaram as mais variadas áreas das atividades aquáticas, desde o ensino das técnicas de nado até ao ensino especial e Adaptação ao meio aquático, sendo de ressaltar para o facto de que a área das atividades aquáticas adaptadas para populações especiais ainda é uma área com muito por explorar.

3.4.2 Atividades de Promoção

As atividades de promoção centraram-se nas áreas de intervenção que tive oportunidade de intervir durante o período de estágio, porém algumas já se encontravam inseridas nos planos de atividades do local de estágio, como é o caso das atividades integradas nas Piscinas do IPG – Hidrossolidária e o festival aquático.

3.4.2.1 *Hidrossolidária*

A presente atividade realizou-se no dia 16 de maio de 2018 (quarta feira) nas piscinas, tendo o seu inicio pelas 21:30 horas e o seu término pelas 22:30 horas. Carateriza-se por ser um projeto de caráter solidário na área de intervenção das Piscinas do IPG em que os interessados para realizarem a atividade teriam de fornecer um bem alimentar ou uma peça de vestuário que, posteriormente foi doado aos serviços sociais do Instituto Politécnico da Guarda. porém é uma atividade já calendarizada no plano de atividades da Escola de Natação do IPG e dado o seu sucesso, tem sido pertinente a sua realização anual.

No presente dia contou-se com a presença dos estagiários das Piscinas (Diana e Jorge), da Professora Maria João Silva. A dar assistência ao evento em termos técnicos esteve também presente o Marco Loureiro pertencente à empresa Puff animação e eventos.

A aula contou com a presença de 20 pessoas, porém houve quem não conseguisse ir a esta ação solidária e mesmo assim contribuir com algum bem.

3.4.2.2 *Semana da Atividade Física*

A atividade realizada no âmbito da promoção de atividade física teve lugar na semana de 16 a 19 de maio de 2018 e foi uma semana com enfoque especial na população sénior egitaniense, porém durante a semana estiveram inseridas atividades abertas ao público em geral. O presente projeto inseriu-se nesta data pelo facto de dia 17 de maio ser o dia mundial da hipertensão, assim, para a realização do projeto contou-se com a presença de elementos da Escola Superior de Saúde da Guarda, por docentes responsáveis pelo programa comunitário " Programa +65", por alunos de mestrado de Desporto do Instituto Politécnico e pelos estagiários do IPGym (Diana, Jorge e Miguel).

O objetivo primordial deste projeto centrava-se no incentivo para a realização dos rastreios, de modo a sensibilizar a população para a prática regular de exercício físico e os benefícios associados à melhoria da saúde.

Desta forma, foram realizados alguns folhetos com algumas diretrizes vocacionadas para a realização de atividade física em lugares conhecidos na cidade da Guarda, nomeadamente no parque urbano do Rio Diz e no parque da Cidade. Além destes, foram realizadas algumas atividades abertas à população Sénior da Guarda, como o karaté

sénior lecionado pelo Micael Sanches, assim como uma caminhada organizada pelos estagiários (Diana, Jorge e Miguel), a mesma foi realizada pelo centro histórico e comercial da Guarda, esta atividade contou com a presença de 11 elementos do género feminino e, apesar das condições climatéricas do presente dia estarem pouco convidativas a uma caminhada, as mesmas aceitaram o desafio.

No dia 19 de maio de 2018 estava estipulado uma aula aberta de circuito no centro comercial lá vie para toda a população, porém dada a reduzida afluência de pessoas, a mesma não se concretizou.

Em suma, é de referir o facto de que são necessárias mais iniciativas deste caráter para uma população que se encontra cada vez mais envelhecida, principalmente numa cidade como a Guarda.

3.4.2.3 *Festival Aquático*

O presente evento teve lugar no dia 30 de junho de 2018, tendo o seu inicio por volta das 14 horas na Escola de natação do IPG, inserido no *campus* do Instituto Politécnico da Guarda.

Este evento encontra-se inserido no calendário de atividades das Piscinas do IPG e contou com a presença de todos os professores de natação e dos estagiários. A atividade iniciou-se com a competição dos alunos pelos vários escalões e nas diferentes técnicas de nado às quais se inscreveram. Assim, terminadas as competições, neste ano não só contámos com a presença dos alunos na piscina, mas também com os pais dos alunos, dando ênfase à partilha de momentos em família com a realização de estafetas entre pais e filhos, entre outros jogos com os alunos das várias turmas de Adaptação ao Meio Aquático e os pais.

7

REFLEXÃO FINAL

É de salientar o facto de que foi um período onde pude absorver mais facilmente toda a aprendizagem ao longo deste curto percurso académico que foram estes 3 anos de licenciatura.

A escolha que fiz há um ano para estagiar na escola de natação do IPG e no Ginásio IPGym não podia ter sido a mais acertada, porém não foi fácil. Contudo, com espirito de sacrifício, imenso gosto pelo que se faz e comprometimento se caminha para o alcance dos objetivos. Desta forma, a evolução conquista-se quando saímos da nossa zona de conforto.

Assim, ao longo de todo este processo foram vários os obstáculos que fui ultrapassando através da vivência e do contacto com as pessoas, neste sentido procurei ser sempre melhor a cada dia.

Desta forma, na área de intervenção da sala de exercício, as maiores dificuldades foram na gestão do tempo que tinha disponível, tendo muitas vezes de abdicar de algum que tinha para mim, de modo a conseguir cumprir o propósito primordial de melhorar a minha intervenção no ginásio, assim como conseguir chegar a quatro elementos e mantê-los até ao fim. Nas aulas de grupo, as minhas dificuldades incidiram no facto de muitas vezes o público ser heterogéneo, facto esse que, ao longo do período de intervenção me fez criar diferentes variantes de um exercício para pessoas com maiores dificuldades. Ainda neste ponto, é pertinente referir que apesar de o Ginásio IPGym ser um local de estágio que proporciona bastante autonomia, é também um local que necessita da presença de alguém fixo da área do exercício físico, de modo a orientar os estagiários numa fase inicial de intervenção.

Em relação às atividades aquáticas, no que respeita à Adaptação ao Meio Aquático, pelas diferenças de idades, houve uma certa dificuldade em conseguir chegar a todos de igual forma, porém durante o processo de estágio procurei sempre intercalar a minha atenção pelos alunos, para tal, os planos de aula eram elaborados com exercícios de forma a que eu conseguisse distribuir a minha atenção por todos ainda que os exercícios fossem diferentes.

Na globalidade do estágio, muitas vezes senti dificuldades em todas as áreas de intervenção não por dificuldades especificas das mesmas, mas pelo facto de haver uma sobrecarga associada à combinação do estágio com as UC do 3º ano de licenciatura.

As aprendizagens mais evidentes são não só as que vêm nos livros, mas também aquelas que vamos aprendendo com todos aqueles que se têm cruzado ao longo do tempo e que em mim produziram impacto, assim, as aprendizagens mais evidentes foram em AMA, pelo que isso englobou uma sensibilidade acrescida da minha parte de forma a conseguir chegar aos alunos (tendo em conta os seus medos), proporcionando-lhes boas experiências, segurança e confiança naquilo que é um meio novo para eles: o meio aquático.

Já no ginásio IPGym, a minha aprendizagem mais evidente foi no sentido de conseguir chegar aos diferentes públicos que frequentam esta área de intervenção através de uma adaptação da minha linguagem, bem como a manutenção da motivação nas várias áreas de intervenção onde estive inserida.

Assim, hoje sou a junção de todas as pessoas que tive o privilégio de observar e das quais retiro o melhor: humildade, amizade, conhecimento e a sua partilha, boa disposição, espirito de entreajuda, sentido de responsabilidade e espirito de equipa.

No seu todo, existiram e existirão sempre dificuldades ao longo deste projeto que é a vida, porém cada um de nós tem o poder e conhecimento para poder contornar ou até mesmo enfrentar esses mesmos obstáculos e daí evoluir.

"Escolhe um trabalho *de que gostes, e não terás que trabalhar nem* um *dia* na *tua* vida"

"Exige muito de ti e espera pouco dos outros. Assim, evitarás muitos aborrecimentos."

Confúcio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM, Fraklin, B., Whaley, M., Howley, E., & Balady, G. (2000). *ACSM Guidelines of Exercises Testing and Prescription.* (6 ed.). Philadelphia: Lippincott: Williamns & Willkins.

American College of Sports Medicine. (2010). *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription.* Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Araújo, C. G. (2000). Correlação entre diferentes métodos lineares adimensionais de avaliação da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento, 8 (2)*, pp. 25-32.

Ascensão, R. P. (2012). *Motivação para a Prática de Exercício Físico em Ginásios do Distrito de Castelo Branco.* Castelo Branco.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica* (2 ed.). Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, Lda.

Barbosa, T., Costa, M. J., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso , L., . . . Silva, A. (2015). *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação.*

Bompa, T. O. (1999). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treino* (4 ed.). Champaign: Human Kinetics.

Caetano, A. P., & Gonzalez, R. H. (2013). O Ensino da Natação: Uma revisão acerca dos Métodos de Ensino-Aprendizagem. *EFDeportes.com Revista Digital*. Obtido de http://www.efdeportes.com/efd176/o-ensino-da-natacao-metodos.htm

Campos, í. (1991). Hidroginástica: Um Programa Prático.

Couto, A. C. (1999). Metodologia aplicada à Natação. Em I. S. Couto., *Manual do Treinador de Natação.* Belo Horizonte.: Edições FAM.

Dolezal, B. A., & Potteiger, J. A. (1998). Concurrent resistance and endurance training influence basal metabolic rate in non-dieting individuals. *Journal of Applied Physiology*. doi:10.1152/jappl.1998.85.2.695

Dutra, D. R., Nied, M. R., & Liberali, R. (2008). Mudanças na Composição Corporal após Treinamentosde Musculação com carga de 60% e 80% de 1RM. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 534-542.

Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality of the fittest. *Sports Medicine*, pp. 571-576.

Ferraz, A. P., & Belhot, R. V. (2010). Taxonomia de Bloom: Revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais. *Revista Gestão da Produção e Sistemas, 17*, pp. 421-431. Obtido de http://www.scielo.br/pdf/gp/v17n2/a15v17n2.pdf

Heyward, V. H. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício - técnicas avançadas.* Porto Alegre: Artmed.

Kruel, L. M., Moraes, E. Z., Ávila, A. O., & Sampedro, R. M. (2001). Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de Hidroginástica dentro e fora de água. *Kinesis*, 104-154.

Langendorfer, S., & Bruya, L. (1995). *Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Langendorfer, S., German, E., & Kral, D. (1988). Aquatic Games and Gimmicks for Young Children. *National Aquatic Journal.*

Lima, W. U. (1999). *Ensinando Natação.* São Paulo: Phorte Editora.

López, R. (2003). *Spinning: Una actividad completa sobre la Bicicleta.* Buenos Aires: EFDeportes.com Revista Digital. Obtido de http://www.efdeportes.com/efd65/spin.htm

Marcelino, C. (2003). Academias de Ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento., 11*, 49-54.

Marcellino, C. (2003). *Academias de Ginástica como opção de Lazer.* 2003.

Marques, R. F., & Galhardo, E. B. (2011). Estudo comparativo entre Conceções Metodológicas para o Ensino Técnico da Natação. *Revista EFDeportes.com*. Obtido de http://www.efdeportes.com/efd128/estudo-comparativo-entre-concepcoes-metodologicas-para-o-ensino-tecnico-da-natacao.htm

Mello, D. (2004). *Ciclismo Indoor.* Rio de Janeiro.: Sprint.

Nieman, D. C. (1999). *Exercício e saúde: Como se prevenir doenças usando o exercício como medicamento.* São Paulo: Manole.

Raposo, A. V. (2017). Planeamento do Treino: da Formação ao Alto Rendimento. Obtido em 16 de junho de 2018, de https://www.treinadores.pt/_multimedia/eventos/ppt/planeamento_treino_vasconcelos_raposo.pdf

Ribeiro, C. C., Abad, C. C., Barros, R. V., & Neto, T. L. (2010). Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir do estudo realizado na Grande São Paulo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 12(6),* pp. 415-421. doi:10.5007/1980-0037.2010v12n6p415

Rodrigues, T. L. (1986). *Flexibilidade e Alongamento* (1 ed.). Rio de Janeiro: Sprint.

Schmidt, P. (1997). *De la Decouverte à la Performance.* Paris: Éditions Vigot.

Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para Todos* (3 ed.). A. Manz Produções .

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia.* Barcelona: Ed. Martinez Roca.

ANEXOS

Anexo I Convenção de estágio

IPG Politécnico da Guarda	**CONVENÇÃO** Estágio / Ensino Clínico **Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)** **Licenciaturas** **Mestrados**	**MODELO** GESP.003.04 1/2

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/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de

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: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia do Estágio:

[X] **Curricular** [ ] **Extracurricular** [ ] **Outro:** _____

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

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Diana Filipa Sousa Alegão

[ ] Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) [X] Licenciatura [ ] Mestrado N.º de estudante: 5008663

Curso: Desporto Telf.: 938405260

E-mail: dianafilipa92@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): Mário Costa N.º func.: 1050

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] **Externo ao IPG**

Docente coorientador(a): (quando aplicável) _____ N.º func.: _____

Escola: [ ] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] **Externo ao IPG**

ENTIDADE:

Denominação: Instituto Politécnico da Guarda – Piscinas IPG

NIF: 600023265 E-mail: info.ipg@ipg.pt

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271 220 100 Telemóvel: _____ Fax: 271 222 690

Supervisor(a): Carlos Filipe Silva Chagas

Habilitações académicas: Mestre Cargo/Função: Treinador Gra. II

Telf. direto: 965055961 E-mail: _____

2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Data de início: 25092017 **Data de término:** 29062018 **Duração:** 486

IPG Politécnico da Guarda	**CONVENÇÃO** Estágio / Ensino Clínico **Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)** **Licenciaturas** **Mestrados**	**MODELO** GESP 003.04 2/2

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

- **Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):**

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) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

1 - (...)

2 - (...)

3 - (...)

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

5 - (...)

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

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

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

1 - (...)

2 - (...)

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

4 - (...)

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

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

No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195 de 9 de outubro de 2013.

- **Ensino Clínico:**

No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante	A Entidade
25/09/2017 Data	24/10/2017 Data
Diana Abreu (assinatura)	(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

03/11/2017 Data	ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO IPG GUARDA (assinatura e carimbo)

Anexo II – Plano de estágio

IPG Politécnico da Guarda / Polytechnic of Guarda	**PLANO DE ESTÁGIO** **Licenciatura em Desporto** (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	**MODELO** **GESP.018.02**

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:**

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Diana Filipa Sousa Abegão — N.º de estudante: 5008663

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

Nome: Mário Costa — N.º de func.: 1050

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

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

Nome: Carlos Chagas — N.º de cédula profissional: 5160

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Estabelecer relações interpessoais com todos os intervenientes do estágio, melhorar a capacidade de comunicação com as várias faixas etárias, com vista à motivação e empenho por parte dos mesmos, dominar os fundamentos técnicos inerentes à prática do exercício físico, objetivando a melhoria constante das competências essenciais à atividade profissional para corresponder às exigências impostas no quotidiano da profissão, promover a melhoria constante.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Em sala de exercício: Ajudar / orientar os clientes prescrevendo exercício adequado aos objetivos, dominar os mecanismos de funcionamento das máquinas existentes, dotar-se de um repertório de exercícios abrangente, dominar as técnicas associadas às avaliações dos clientes e os procedimentos inerentes à antropometria, desenvolver competências de gestão e organização de atividades de promoção de atividade física.
Em aulas de grupo: Aperfeiçoar as competências necessárias à lecionação de aulas de grupo, como: indoor cycling, ABS, Core, GAP, localizada, fitball, pilates e body and mind, dominar e adaptar a linguagem técnica das várias aulas de grupo e desenvolver a minha capacidade de improviso face aos imprevistos.
Atividades aquáticas: Planear, prescrever e gerir programas de ativ. aquáticas (Hidroginástica, AQA e natação), desenvolver habilidades técnicas de treinador em contexto prático, como: observar, analisar, intervir e comunicar com todos os agentes envolvidos no estágio e organizar atividade de promoção de ativ. física em meio aquático.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

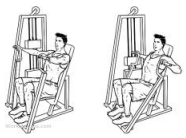
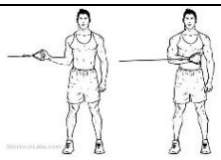
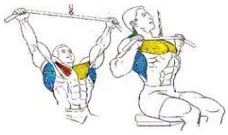
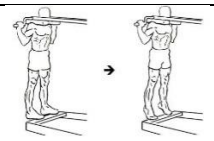
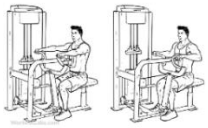
1.ª fase:	integração / observação	Início:	25/09/2017 (D D M M A A A A)
2.ª fase:	intervenção	Início:	25/11/2017 (D D M M A A A A)
3.ª fase:	Conclusão e defesa	Início:	29/06/2018 (D D M M A A A A)

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
Data	Data	Data
Diana Abegão (assinatura)	(assinatura)	(assinatura e carimbo da Entidade)

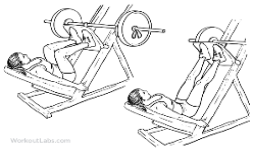
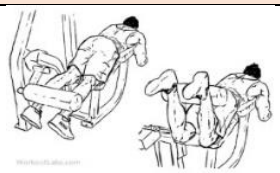
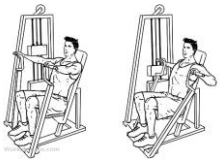
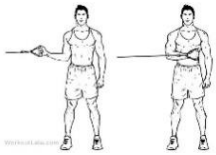
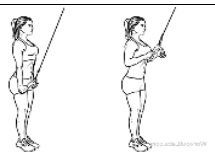
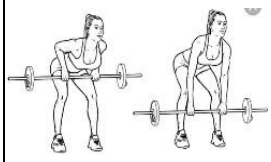
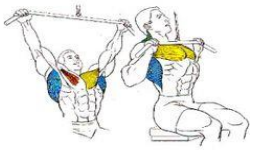
Anexo III – Plano de treino do Cliente A

PLANO DE TREINO Cliente A **Objetivos:** Treino de força muscular.
Trabalho de resistência – (reforço ombro e tendão Aquiliano) **Frequência de treino:** 1x

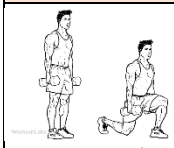
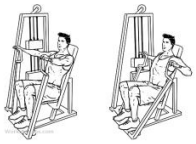
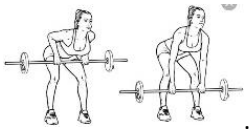
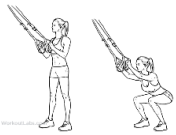
PARTE INICIAL							
Ativação funcional				**70%-80% FC máxima 120,5-161 bpm**			
PARTE FUNDAMENTAL							
Exercício	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**	**Exercício**	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**
 *Press* de peito	**50Kg**	6-12	45’’ – 1’	Bicipete curl	**10Kg**	8-12	45’’ – 1’
 Rotadores com elásticos	-	15	1’-1:30	Tricipete na maquina de cabos	**40-45Kg**	8-12	45’’ – 1’
 Puxador alto	**35Kg**	6-12	45’’ – 1’		70-80%FC máx. **120,5-161 bpm**	20’	-
 Gémeos	**20kg**	6-12	45’’ – 1’	Prancha frontal com rotação lateral	-	8-12	45’’ – 1’
 Remada horizontal	**45kg**	6-12	45’’ – 1’	Obliquos em plano declinado com bastão	-	8-12	45’’ – 1’
Battle rope	**120,5-161 bpm**	30’’	45’’ – 1’	Abdominais com bola.	-	8-.12	45’’ – 1’
PARTE FINAL							
Retorno à calma	Alongamentos						

Anexo IV – Plano de treino do Cliente B.

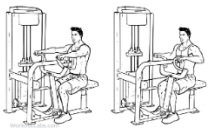
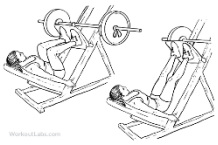
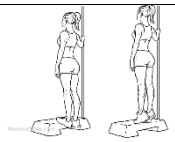
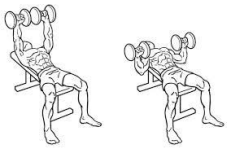
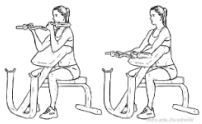
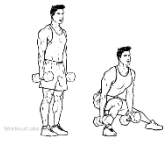
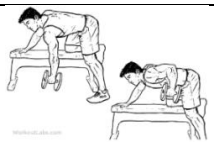
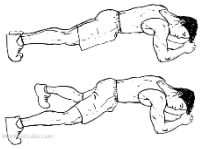
PLANO DE TREINO A – Bruno Marques **Objetivos:** Perda de Massa Gorda / Aumento M. Muscular
Trabalho de resistência – Ombro (supraespinhoso) **Método:** Estação; controlo fase excêntrica (lentos).

PARTE INICIAL							
Ativação funcional	**%FCmáx.(70-80%) 153,5 – 164 bpm → 10- 15'**						
PARTE FUNDAMENTAL							
Exercício	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**	**Exercício**	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**
 *Leg press*	115kg	8-12	30-45''	 *Leg curl*	20-25kg	8-12	30-45''
 *Press* de peito	50kg	8-12	30-45''		153,5 - 164 bpm	20'	contínuo
 Rotadores com elásticos	-	15-25	30-45''	 Triceps na maquina de cabos	40kg	8-12	30-45''
Leg extension	15-20kg	8-12	30-45''	 Remada baixa com vaipr	-	8-12	30-45''
 Puxador alto	30kg	8-12	30-45''	Abdominais com bola.	-	8-12	30-45''
PARTE FINAL							
Retorno à calma	Alongamentos						

Anexo V – Plano de treino do Cliente C.

PLANO DE TREINO A – Virca	**Objetivos:** Redução %M.G e dsenvolver força muscular.						
PARTE INICIAL							
Ativação funcional						**10-15’**	
PARTE FUNDAMENTAL – 2 séries							
Exercício	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**	**Exercício**	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**
 Lunge dinâmico com disco	5kg	8-12	45’’ – 1’	battle rope	-	8-12	45’’ – 1’
 *Press* de peito	25-30 kg	8-12	45’’ – 1’	 Remada baixa na máquina de cabos.	25-30kg	8-12	45’’ – 1’
ponte de glúteos estática +	-	30’’ + 8-12	45’’ – 1’	Tricipete na máquina de cabos	20-25kg	8-12	45’’ – 1’
Puxador alto	20-25kg	8-12	45’’ – 1’	Eretores da coluna na máquina.	--	3x 1’	45’’- 1’
 Agachamento no TRX	-	8-12	45’’ – 1’	Prancha frontal	--	8-12	45’’ – 1’
PARTE FINAL							
Retorno à calma	Alongamentos						

Anexo VI – Plano de treino do cliente D.

PLANO DE TREINO B – Tiago	**Objetivos:** Redução da % MG, treino de força						
PARTE INICIAL							
Ativação funcional	**10 – 15’**						
PARTE FUNDAMENTAL							
Exercício	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**	**Exercício**	**Carga**	**Repetições**	**Intervalo de repouso**
 Remada horizontal	45-50kg	8-12	45’’-1’		-	10-15’	Contínuo extensivo uniforme
 *Leg press*	100-120kg	8-12	45’’-1’	 Gémeos na maquina.	40-50kg	30’’ estático + 10-15 reps	45’’-1’
 Supino com halteres	10-12,5kg	8-12	45’’-1’	 Bicep curl com barra no banco.	10-15kg	8-12	45’’-1’
 *Side squat*	7,5-10kg	8-12	45’’-1’	*Kick-back* unilateral com haltere	10-15kg	8-12	45’’-1’
 Serrote unilateral com *haltere.*	10-15kg	8-12	45’’-1’	 Pranchas dinâmicas	-	3x 1’	45’’-1’
PARTE FINAL							
Retorno à calma	Alongamentos						

Anexo VII - Plano de aula de Cycling

Cycling – Aula de Rock

Data: 05/12/2017 **Duração da aula:** 45' **Hora:** 18h45 às 19h30 n° de alunos: 10

Faixa musical	Intensidade (tempos)	Exercício	Duração	Perceção subjetiva de esforço (Borg,)
Chiquelete	- - 2 x 8 t 2 x 8 t 2 x 8 t -	Ativação funcional: Acompanhar a cadencia da música, ajustando a carga à mesma. *Intro* – Ajustar carga Refrão: Aumentar rpm (cadência gestual) Refrão:Aumentar rpm (cadência gestual) Refrão: Aumentar rpm (cadência gestual) Acompanhar cadência até ao final da faixa.	00:00 – 4:20	6/7
***Thunderstruck* - ACDC**	-	Ajustar carga à cadencia da música Subida em posição 3 Ajuste da carga Subida em posição 3 Descida e posição 3 ate final da faixa.	4:20 – 9:10	7
Dia mau - Ornatos violeta	-	Ajustar carga à cadencia da música Subida e posição 3 LOOP Ajusta (+ carga) Subida e posição 3 até ao fim da faixa.	9:26 – 9:52 11:20 -11:58	7

Vida é só uma - Tara Perdida	-	Carga ajustada à cadencia da música Refrão: Sprint Refrão: Sprint LOOP Refrão: Sprint	- 12:40 – 12:58 13:08 – 13:25 13:57 – 14:15	8
Menina estás à janela	-	Subida e posição 3 Senta e aguenta a resistência – LOOP – Ajustar carga (+carga) Subida a posição 3 até ao fim da faixa.	15:10- 15:53 - - 16:20 – 17:10	8
Oh mãe – Iris	-	Recuperação ativa – acompanhar a cadência da música.	17:11- 20:06	6
***Final Countdown* cover.**	-	Ajustar a carga à cadencia da música LOOP – e continuar em posição 3 Ajustar a carga (+ carga), Refrão: desce e fica com a carga sentada em posição 3 Refrão: subida em posição 3 até ao final da faixa.	21:22 – 22:00 - - - - 23:37 - 25:14	7/8
Dire straits	-	Ajustar a carga à cadencia musical. Subida e posição 3 (mãos) INSTRUMENTAL Sentar e posição 2 aguentar a carga colocada até ao fim da faixa.	- 27:33 – 30:33 - -	8

Matas-me com o teu olhar – UHF	16 t 16 t - 16 t - -	Levanta/ senta Levanta/ senta LOOP Levanta/ senta Aguentar a carga Subida e posição 3	33:50 – 34:03 34:20 - 34:33 - 34:52 – 35:12 - 35:47 -36:23	7
Voa – Quinta do Bill	16 t (8 x2) 16 t (8x2) - 16 t 16 t 16 t	Ajustar a carga à cadência musical Refrão: levantar/sentar Refrão: levantar/ sentar LOOP Levantar/ sentar (3x 16 t)	36:25 37:21 – 37:39 38:05 – 38:24 - 39:18 - 39:53	7
Se te amo – Quinta do Bill	-	Retorno à calma. Alongamentos.	39:53 – 43:23	-

Anexo VIII - Plano de aula de Abdominais

Tema da aula: ABD circuito **Duração da aula:** 30' **Hora:** 19h30 às 20h00

Número de alunos: 7 **Material necessário:** Colchões e discos **Música:** faixas corridas

ABD em circuito

Ativação funcional → 5' – 8'				
Grupos musculares	**Exercícios**	**Duração**	**Séries**	**Intervalo de Recuperação**
Oblíquos interno e externo, psoas ilíaco, parede abdominal e piramidal do abdómen.	**1ª progressão:** Oblíquos com peso corporal, Elevação dos MI cruzados (tesoura), Abdominais com peso corporal, Prancha com antebraços isométrica.	1'	1 para cada exercício	1'
Oblíquos interno e externo, psoas ilíaco, parede abdominal e piramidal do abdómen.	**2ª progressão:** Oblíquos com disco (2,5kg), Flexão e extensão do joelho, Abdominal com disco (2kg), Prancha em extensão de braços isométrica.	1'	1 para cada exercício.	1'
Oblíquos interno e externo, psoas ilíaco, parede abdominal e piramidal do abdómen.	**3ª progressão:** Oblíquos com disco (5kg), Elevação dos MI em círculo, Abdominal com disco (5kg), Prancha dinâmica	1'	1 para cada exercício	1'
Retorno à calma → 5'				

Anexo IX - Plano de aula de Localizada

Data: 14 de dezembro de 2017 || **Duração da aula:** 45' || **Hora:** 18h00/ 18h45 || **Material necessário:** Esteira, bastão (3/5kg) e disco (5kg) || **Música:** faixas corridas.

LOCALIZADA

Ativação funcional → 5' – 8'			
Grupos musculares	**Exercícios**	**Séries**	**Repetições/ Cadência musical**
M.I	½ agachamento; Agachamento estático ½ agachamento ½ agachamento bilateral alternado LOOP *Lunge* frontal (direita) *Lunge* frontal (esquerda) Agachamento sumo Agachamento sumo curtos Agachamento sumo e levanta o calcanhar Agachamento sumo e levanta ponta do pé	X2	16 reps – 2/2 20'' 16 reps – 1/1 16 reps (direito/ esquerdo) 16 reps – 2/2 16 reps – 2/2 16 reps – 1/1 16 reps – 1/1 16 reps – 1/1 16 reps - 1/1
M.S	Elevação frontal M.S Bicipete *curl* em pronação com bastão Elevação frontal M.S Bicipete *curl* em pronação (curtos) Remada alta com bastão. Círculos com M.S.		16 reps – 1/1 16 reps – 1/1 16 reps – 1/1 16 reps – 1/1 16 reps – 2/2 16 reps – 1/1
Parede abdominal	Abdominais com disco Oblíquos com disco (sentado)		16 reps – 1/1 16 reps – 1/1

Glúteos	Ponte de glúteos estático Ponte de glúteos unilateral (esquerda) Ponte de glúteos unilateral (direita)		16 reps – 1/1 16 reps – 2/2 16 reps – 2/2
Retorno à calma → 5'			

Anexo X - Plano de aula de *Fitball*

Data: 10 de abril de 2018 **Duração da aula:** 45' **Hora:** 18h45

Material necessário: Bola de *fitball*, colchão. **Música:** faixas corridas

Fitball

Grupos musculares	Exercícios	Séries	Repetições/ Cadência musical
Ativação funcional: 5' ***Step touch* com balanços** ***Step touch* com deslocamento da bola à frente** ***Step touch* com deslocamento da bola em V** ***Skipping* com bola no joelho**			
Glúteos, isquiotibiais, quadricípete	**Em pé:** Agachamento Agachamentos curtos	2	4/4 2/2 1/1
Quadrícipete, glúteos, isquiotibiais e (flexores da coxa)	Lunge com bola atrás (unilateral) – esquerda e depois direita, Deslocamento da bola para o lado (unilateral)	2 para cada lado	4/4 2/2 1/1
Várias regiões.	Balanços Empurrar/ puxar Agachamento com *press* militar Deslocamento da bola acima da cabeça.	2	1/1 1/1 1/1 1/1

Glúteos, isquiotibiais, músculos da parede abdominal	**Decúbito dorsal:** Ponte de glúteos isométrica Ponte de glúteos dinâmica Abdominais	2	1/1
Músculos da parede abdominal, flexores da coxa	**Deitado:** Abdominal com bola nos pés Oblíquos com bola nos pés Ponte de glúteos isométrica Isquiotibiais na bola (flexão/ extensão do joelho)	2	1/1 1/1 1/1 1/1
Retorno à calma → 5'			

Anexo XI - Plano de aula de GAP

Data: 14 de junho de 2018 **Duração da aula:** 30' **Hora:** 19h30 **Material necessário:** Colchão e discos. **Música:** faixas corridas

GAP

Ativação funcional → 5'			
Grupos musculares	**Exercícios**	**Séries**	**Repetições/ Cadência musical**
MI	**Em pé:** Agachamento sumo com disco *Lunge* unilateral	2	4/4 2/2 1/1 1/1
Vários músculos envolvidos.	Sentado: Oblíquos com disco *Tip toes* (tocar calcanhar)	2	1/1 1/1
Vários músculos envolvidos.	*Dead bug* Abdominais bicicleta	2	1/1 1/1
Glúteos e músculos da parede abdominal e flexores da coxa	Ponte de glúteos em isometria Ponte de glúteos unilateral Elevação dos MI Elevação dos MI (tesoura)	2	1/1 2/2 1/1
Parede abdominal	Prancha com joelho a tocar no chão Prancha e afasta e junta MI *Moutain Climbers*	2	1/1 1/1 1/1
Retorno à calma → 5'			

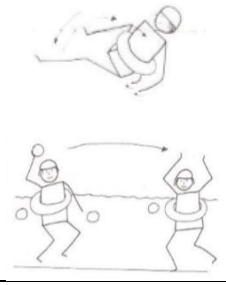
Anexo XII – Plano de aula de Adaptação ao Meio Aquático (AMA)

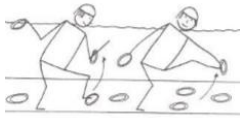
Instituto Politécnico da Guarda

Escola de Natação IPG

Plano de Aula AMA - 11	**Diana Abegão**
DATA: 07/03/2018	**Nº Alunos: 2**
HORA: 19h30 às 20h15	**Conteúdos:** Introdução a crol e costas. AMA – Equilíbrios, Respiração, Propulsão MI e MS e manipulações.

Ordem	Exercício	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	Critérios de êxito	Tempo parcial	Tempo total	Material
PARTE INICIAL								
Ativação funcional	**Camila:** "O barquinho"	MI crol e respiração.	Ativação funcional - predispor os alunos para a atividade, lubrificar articulações e aumentar a frequência cardíaca.	O aluno em decúbito ventral irá realizar 6 batimentos MI crol e respiração frontal. Em seguida, irá realizar o mesmo exercício, mas com um braço esticado à frente e inspiração lateral.	Os alunos deverão realizar com êxito os exercícios pretendidos.	5'	5'	Prancha pequena.
	Dalila: "O avião"	Equilíbrio horizontal ventral e propulsão.		O aluno em decúbito ventral e com os MS esticados lateralmente, irá realizar o batimento de pernas crol para se deslocar.				Tapete flutuante pequeno.
PARTE FUNDAMENTAL								
1	**Camila:** Batimento MI costas.	Ação propulsiva M.I costas.	Introdução a costas.	O aluno, com auxilio da prancha na parte anterior da coxa, irá realizar batimento MI costas.	Anca elevada, olhar em frente, realizar pernada contínua e rítmica.	5'	10'	Prancha.

	Dalila: Aranhas.	Respiração, equilíbrio vertical, deslocamento.	Vivenciar a situação nas zonas rasa e profunda; aumentar a confiança e desenvolver o ritmo expiratório.	O aluno realiza respirações na zona rasa, deslocando-se posteriormente até à zona profunda agarrada à borda. Tanto no inicio do trajeto como no final serão realizadas expirações bocais.	Molhar a face, soprar a água (fazer bolinhas dentro de água).			-
2	**Camila:** Iniciação a costas: MI costas com braçada unilateral.	MI x MS (unilateral).	Introdução a costas.	O aluno irá realizar, com auxilio da prancha o batimento MI costas sincronizando com a ação propulsiva dos M.S.	Corpo alinhado horizontalmente, anca elevada, pernada contínua e rítmica, MI em extensão e com ação coxa, perna, pé.	10’	20’	Prancha.
	Dalila: *“ O cavalo marinho”*	Equilíbrio vertical, propulsão MI e MS.	Ação propulsiva dos MI e MS.	O aluno com o esparguete entre os MI, terá de recorrer às ações propulsivas dos MI e MS para se deslocar no meio.	Manutenção do equilíbrio vertical e socorrer-se das ações propulsivas dos MI e MS.			Esparguete.
3	**Camila:** Iniciação a costas: MI costas com braçada alternada.	Costas - MI x MS	Introdução a costas.	O aluno, com auxilio da prancha irá realizar o batimento dos MI costas com ação unilateral dos M.S.	Corpo alinhado horizontalmente, anca elevada, olhar em frente, pernada contínua e rítmica.	10’	30’	Prancha.
	Dalila: 	Batimento MI costas e manipulação de objetos.	Batimentos MI costas – familiarizar o aluno.	O aluno, em decúbito dorsal e com auxilio do esparguete, irá realizar batimento MI costas. Em seguida, o aluno terá de realizar o lançamento da bola para a professora e, posteriormente terá de a receber.	Olhar em frente, anca elevada, realizar pernada rítmica e contínua.			Bola, esparguete.

4	 "Caça ao tesouro" (em conjunto). 	**Camila:** Respiração, propulsão e manipulação de objetos.	Recuperação ativa com componente lúdica.	O aluno, sem auxilio de qualquer material irá realizar mergulho para apanhar os objetos colocados no fundo da piscina.	Realizar o mergulho e tocar no fundo, recorrer às ações propulsivas dos MS para se deslocar.	5'	35'	Arcos de profundidade.
		Dalila: Propulsão e manipulação de objetos, imersão da face.	Incutir a imersão da face para ver os objetos no fundo da piscina.	O aluno irá realizar os deslocamentos ao longo da piscina para apanhar os objetos espalhados à superfície e irá tentar apanhar os que se encontram na zona rasa.	Imergir a cabeça para espreitar os objetos, colocar a argola no pé para auxiliar.			Argolas de profundidade e objetos flutuantes.
5	**Camila:** Batimento MI crol com braçada unilateral.	Crol - MI x MS	Introdução ao crol.	O aluno, com auxilio da prancha, irã realizar batimento MI crol com braçada unilateral.	Corpo alinhado horizontalmente, pernada contínua e rítmica.	5'	40'	Prancha.
	Dalila: Quantos tenho? Qual é a cor?	Imersão da cabeça.	Promover a imersão da face.	O aluno, ao sinal da professora, terá de tentar imergir a face de modo a ver a quantidade de objetos que se encontram na mão.n	Acertar na quantidade de objetos sem tocar nas mãos para descobrir. Imersão da face, expiração bocal e abrir os olhos.			Argolas de profundidade.
PARTE FINAL								
Retorno à Calma	 O tapete do Aladino (Em conjunto).	Equilíbrio vertical e manipulação de objeto.	Manutenção do equilíbrio vertical com instabilidade associada.	**Camila:** O aluno terá de colocar-se de pé em cima do tapete flutuante e fazer a manutenção do equilíbrio vertical em cima do mesmo. **Dalila:** O aluno colocar-se de pé em cima do tapete flutuante e faz a manutenção do equilíbrio; **Variante:** (i) com auxilio da professora e, em seguida, (ii) sem auxilio.	Manutenção do equilíbrio vertical em cima do tapete flutuante.	5'	45'	Tapete flutuante.

Anexo XIII – Plano de aula de Ensino e Aperfeiçoamento das técnicas de nado.

Instituto Politécnico da Guarda

Escola de Natação IPG

Plano de Aula 18 - Natação	**Diana Abegão**
DATA: 21/03/2018	**Nº Alunos: 1**
HORA: 18h45 às 19h30	**Conteúdos: Resistência**

Ordem	Exercício	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	Critérios de êxito	Tempo parcial	Tempo total	Material
PARTE INICIAL								
Ativação funcional	**Golfinhos; 1 piscinas crol; 1 piscina costas; Golfinhos.**	Crol e costas.	Ativação funcional - predispor os alunos para a atividade, lubrificar articulações e aumentar a frequência cardíaca.	O aluno ira realizar os exercícios sem auxilio de material.	O aluno deverá realizar com êxito os exercícios pretendidos.	5’	5’	-
PARTE FUNDAMENTAL								
1	**MS crol.**	MS crol e viragem brucos, respiração.	Melhorar aspetos determinantes da técnica de nado e consolidação de conteúdos da aula anterior.	O aluno com o pull-buoy entre as coxas, irá realizar duas piscinas de MS crol sem ação propulsiva dos MI com viragem. (x2)	Manter corpo elevado horizontalmente; elevar o cotovelo; posição hidrodinâmica da mão na entrada na água; inspirações curtas e bilaterais; realizar a aproximação à parede; realizar a rotação lateral do tronco para viragem; impulsionar MI na parede;	5’	10’	Pull-buoy.

					deslize ventral e continuar a nadar.			
2	**Crol com punhos fechados.**	Crol com punhos fechados e viragem bruços.	Introduzir variabilidade com os punhos fechados e consolidação de conteúdos da aula anterior.	O aluno sem auxilio de material, irá realizar a técnica de nado crol com os punhos fechados. (x2)	Elevar o cotovelo, posição hidrodinâmica da mão na entrada na água, inspirações curtas e bilaterais, pernada rítmica e contínua, realizar a aproximação à parede, realizar a rotação lateral, impulsão dos MI na parede, deslize ventral e continuar a nadar.	5’	15’	-
3	**Deslize ventral.**	Equilíbrio horizontal ventral.	Recuperação ativa.	O aluno realiza o deslize em decúbito ventral ao longo da piscina.	Posição hidrodinâmica: queixo ao peito; MS em prolongamento da cabeça; M.I em extensão.	1’	16’	-
4	**Crol completo.**	Crol e viragem.	Aperfeiçoar a técnica de crol, consolidação de conteúdos da aula anterior.	O aluno irá realizar duas piscinas com viragem. (x4)	Manter corpo elevado horizontalmente; elevar o cotovelo; posição hidrodinâmica da mão na entrada na água; inspirações curtas e bilaterais; realizar a aproximação à parede; realizar a rotação lateral do tronco para viragem; impulsionar MI na parede; deslize ventral e continuar a nadar.	5’	21’	-
5	**MS costas.**	Costas.	Aprimorar a técnica da braçada de costas.	O aluno, com recurso ao pull-buoy entre as coxas irá realizar a braçada de costas alternada.	Braço em extensão e no prolongamento do ombro (antes da entrada); elevar anca; olhar em frente.	5’	26’	Pull-buoy.

				(x2)				
6	**Deslize dorsal.**	Equilíbrio horizontal dorsal.	Recuperação ativa.	O aluno irá realizar o deslize dorsal ao longo de toda a piscina. (x2)	Manter alinhamento horizontal; posição hidrodinâmica e ação dos dois M.S simultaneamente para levar corpo à superfície.	1’	27’	-
7	**Costas completo.**	Costas.	Incutir o aumento da frequência gestual da braçada.	O aluno irá realizar duas piscinas costas sem paragem. (x4)	Corpo alinhado horizontalmente; pernada contínua; MI em extensão (ação coxa, perna, pé); olhar em frente; pé em flexão plantar.	5’	32’	-
8	**Parafusos.**	Equilíbrios, rotações, coordenação.	Através da variabilidade, manter o alinhamento corporal e realizar a técnica de crol ou costas.	O aluno irá realizar rotações do tronco no plano longitudinal, alterando a sua posição de decúbito ventral para decúbito dorsal. (x2)	Manter o alinhamento horizontal através da variabilidade associada; realizar as ações propulsivas devidas (crol ou costas), pernada contínua e as rotações no plano longitudinal ao sinal sonoro.	5’	37’	-
PARTE FINAL								
Retorno à Calma	Voleibol aquático.	Deslocamentos, manipulação de objetos.	Aquisição de habilidades motoras em meio aquático: manipulação de objetos e os devidos deslocamentos em contexto lúdico.	São formadas duas equipas em campo reduzido, sendo o objetivo primordial a bola cair no campo do adversário, fazendo ponto. Marcar o maior número de pontos.	Conseguir realizar os gestos técnicos respeitantes ao voleibol em meio aquático: serviço, passe, manchete e remate, tendo como objetivo marcar ponto e evitar que a equipa adversária marque.	8’	45’	Bola.

Anexo XIV – Plano de aula de Hidroginástica

Escola de Natação IPG - Aula de Hidroginástica						
Parte da aula	**Música**	**Objetivos**	**Exercícios**	**Materiais**	**Tempo**	
					Tempo total	**Tempo parcial**
Aquecimento	Músicas corridas.	Predispor para a atividade constante na parte fundamental: aumentar temperatura corporal e lubrificar articulações.	Em circulo junto à borda da piscina, as alunas realizam: - Elevação do joelho; - Chuto à frente; - Chuto para o lado (unilateral e depois alternado); - Andar para trás; - Ski.	-	8'	8'
Condicionamento Cardiorrespiratório		Potenciar a capacidade cardiorrespiratória.	Os alunos irão realizar conjuntos de exercícios para a parte inferior e para a parte superior: - Joelho à frente alternado x16 - Chuto à frente alternado x8 - Chuto com giro x8, - Joelho à frente alternado x16 - Chuto à frente alternado x8 - Chuto com giro x8 - Elevação do joelho cruzado ± elevação lateral dos MI x16 (direita); - Elevação do joelho cruzado ± elevação lateral dos MI x16 (esquerda) - Murros cruzados à frente x16 (alternado) - - - - - LOOP - - - - - - - - - - Chuto à frente e atrás x16 (direita) - Chuto à frente e atrás x16 (esquerda) - Rotações do antebraço para a frente e para trás (x16 de cada); - - - - - - - - LOOP - - - - - - - - -	-	30'	38'

			- Elevação do joelho cruzado + elevação lateral dos MI x16 (direita); - Elevação do joelho cruzado + elevação lateral dos MI x16 (esquerda) - Murros cruzados à frente x16 (alternado) - Elevação do joelho cruzado + elevação lateral (alternado) x16 - - - - - - - - - - - LOOP - - - - - - - - - - Chuto à frente e atrás x16 (direita) - Chuto à frente e atrás x16 (esquerda) - Rotações do antebraço para a frente e para trás (x16 de cada); - Saltos da zona intermédia à zona funda - Chuto à frente e atrás z16 (direita) - Chuto à frente e atrás x16 (esquerda) - Chutos alternados x16 - Ski x16 - - - - - - - - - - - LOOP - - - - - - - - Volta ao inicio			
Retorno à calma	Música calma para relaxamento.	Relaxamento do corpo, estabilizar a Frequência Cardíaca.	Alongamentos dos principais grupos musculares solicitados na parte fundamental.	-	7’	45’