



**IPG** **Politécnico**  
**da Guarda**  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Inês Filipa Carvas Lopes Monteiro

julho | 2018



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



## **Relatório de Estágio**

Licenciatura em Desporto

Inês Filipa Carvas Lopes Monteiro

Guarda, Julho de 2018

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



Relatório elaborado no âmbito  
da unidade curricular de estágio  
em Exercício Físico e Bem-  
estar da licenciatura em  
Desporto do Instituto  
Politécnico da Guarda

Inês Filipa Carvas Lopes Monteiro

Guarda, Julho de 2018

## **Ficha de Identificação**

Aluna: Inês Filipa Carvas Lopes Monteiro

Nº de aluna: 5008715

Grau pretendido: Licenciatura em Desporto

Instituição de Formação: Instituto Politécnico da Guarda

Escola formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor do Curso: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Coordenador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Entidade Acolhedora: Ginásio FitnessBibi

Morada: Bairro da Nossa Senhora dos Remédios

Código Postal: 6300-590

Distrito: Guarda

Concelho: Guarda

Contacto: 271 231 570/965 085 738

E-mail: fitnessbibi@gmail.com

Tutor de Estágio: Elvira Maria Pereira de Matos

Nacionalidade: Portuguesa

Data de nascimento: 30-04-1972

Cédula profissional: 9910814

Habilitações Académicas: Licenciatura em Ensino da Educação Física pelo ISMAI;

Mestrado em Ensino de Educação Física 3ºCiclo e Secundário

Início do Estágio: 20 de setembro de 2017

Finalização do Estágio: 31 de Maio de 2018

Duração do Estágio: 420 horas

## **Agradecimentos**

Primeiro de tudo agradecer à Instituição que tão bem me recebeu e opulentou durante estes 3 anos, o Instituto Politécnico da Guarda, em concreto a Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, em especial à minha orientadora, a Professora Bernardete Jorge, por toda a disponibilidade e directrizes chave transmitidas no decorrer de todo o meu percurso. Um enorme apreço e consideração de excelência por todos os professores que ao longo deste tempo passaram pelo meu trajecto e tão bem me transmitiram valores e conhecimentos que jamais esquecerei.

À entidade que me acolheu nesta última etapa e aquela que sem dúvida se aproximou mais, de uma realidade futura, o Ginásio Fitnessbibi, que tornou estes últimos 9 meses, numa verdadeira “montanha russa” de sentimentos, experiências e saberes.

À professora Elvira Matos, por toda a bagagem que me possibilitou adquirir neste estágio, ao João Andrade por toda a paciência, dedicação e acima de tudo, gosto pelo aquilo que realmente faz, mil e uma foram as explicações, conselhos e as partilhas incríveis das mais diversas modalidades. Aos restantes instrutores e equipa técnica, por toda a flexibilidade, compreensão e ajuda nesta passagem, Ângela Silva e Ana Gomes, obrigada.

A todos os clientes do ginásio, por tão bem me terem feito ganhar a confiança necessária a pouco a pouco, pela amizade que foi sendo estabelecida e desenvolvida, ao longo do decorrer de todo o estágio e por me possibilitarem de forma consciente, fazer as minhas experiências e rectificá-las sempre que necessário.

Por último e porque sem eles toda esta breve caminhada, não seria possível, aos meus pais e ao meu irmão, aqueles que nunca falharam nas mais sinceras palavras de coragem força e motivação, afinal eram 170km´s de distância.

Aos colegas que conheci durante este percurso, mas mais sentido e autêntico aos amigos que levo para a vida, que só me é possível ter o prazer de recordar momentos tão felizes e genuínos graças aos mesmos, nesta cidade tão alta e fria!

## **Resumo**

O presente relatório de estágio patenteia parte integrante do percurso desenvolvido no terceiro ano de Licenciatura em Desporto, no Minor de Exercício Físico e Bem-Estar, integrado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio, visa o consolidar de conhecimentos e competências teórico-práticas, adquiridas ao longo da Licenciatura, colocando-as à prova, testando-as e adaptando-as, de modo a que o contacto com as mais diversas práticas, vá de encontro a realidades futuras, mais precisamente o mercado de trabalho na área do Fitness.

O ginásio FitnessBibi foi a entidade acolhedora nesta aventura, tendo como localização a cidade da Guarda. O estágio teve a duração de 420 horas de contacto, acrescidas 40 horas, dedicadas ao planeamento e orientação, contando com a presença da Professora e orientadora Bernardete Jorge e, como supervisora na entidade a docente Elvira Matos, sendo representada na sua ausência pelo João Andrade.

Tendo em conta as características internas do ginásio, a minha intervenção centrou-se na sala de exercício e em aulas de grupo, potenciando uma área de saberes tão diversa e complexa, que ambas se conjugavam.

Iniciei esta etapa a 20 de Setembro e terminei a 31 de Maio.

**Palavras-chave:** Estágio, Sala de exercício, Aulas de grupo

## Índice

Índice de Figuras.....	viii
Índice de Tabelas .....	ix
Introdução .....	1
Parte I – Caracterização do Meio Envolvente e da Entidade de Estágio .....	2
1. Caracterização do meio envolvente.....	3
2. Caracterização do local de estágio .....	4
2.1. População Alvo do Ginásio FitnessBibi .....	5
2.2. Recursos Físicos .....	8
2.3. Recursos Materiais.....	9
2.4. Recursos Humanos .....	10
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio.....	11
1. Objetivos .....	12
1.1. Objetivos Gerais .....	12
1.2. Objetivos Específicos .....	12
2. Definição das fases e áreas de intervenção .....	13
2.1. Fases de intervenção .....	13
2.1.1. Fases de intervenção nas aulas de grupo .....	13
2.1.2. Fases de intervenção na sala de exercícios .....	13
3. Calendarização e planeamento .....	14
Parte III – Atividades Desenvolvidas .....	15
1. Receção e Secretariado .....	16
2. Sala de Exercício.....	16
3. Aulas de grupo .....	18
4. Estudos de caso .....	19
5. Atividades Complementares .....	24
5.1. Projeto de Estágio “Com Desporto damos Cor à vida” .....	24
5.2. II Seminário – Treino do Jovem Nadador – 7 de Abril de 2018 .....	26
5.3. 41º Congresso APTN- Braga- 28 e 29 de Abril de 2018.....	28
5.4. Ciclo de Tertúlias- “Acabaste o curso de Desporto. E agora?” .....	29
Reflexão Final.....	31

Referências Bibliográficas .....	33
Anexos .....	34



## Índice de Figuras

Fig. Nº 1 - Parque Privado do Complexo das piscinas .....	8
Fig. Nº 2 – Receção .....	8
Fig. Nº 3 – Área Médica e Estética: Saúde, Beleza e Bem-Estar .....	8
Fig. Nº 4 e 5 – Sala de aulas de grupo .....	8
Fig. Nº 6 e 7 – Sala de Exercício .....	8

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - População residente na Guarda .....	3
Tabela 2 - População Alvo do Ginásio FitnessBibi.....	4
Tabela 3 - Aulas de Grupo do Ginásio Fitness Bibi .....	6
Tabela 4 - Horário de Funcionamento do Ginásio Fitness Bibi .....	7
Tabela 5 - Inventário da Sala de exercício .....	9
Tabela 6 - Calendário anual de Estágio Curricular .....	14
Tabela 7 - Horário de Estágio.....	14
Tabela 8 - Número de aulas lecionadas .....	19
Tabela 9 - Estudo de caso - cliente 1 .....	20
Tabela 10 - Estudo de Caso- cliente 2 .....	21
Tabela 11 - Estudo de Caso- cliente 3 .....	23

## **Introdução**

O presente Relatório de Estágio é realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio, inserida no 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi desenvolvido no ginásio Fitness Bibi e decorreu durante o ano letivo de 2017/2018, com início a 20/9/2017 e términos em 31/05/2018. A preferência por esta entidade deveu-se, pela boa reputação na sua zona de habitabilidade, os seus fáceis acessos e a variedade de oferta de atividades desportivas no âmbito do *fitness*.

A escolha deste *minor*, no sentido de conjugar não só o bem-estar físico, como o abranger de tendências cada vez mais específicas, que vão de encontro a metodologias inovadoras e modalidades diversas. Desta forma, com a ajuda e a colaboração do corpo técnico do ginásio, adquiri novas competências e práticas de ensino. Foi, sem dúvida, a oportunidade de colocar em prática conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do curso, designadamente na área da avaliação e prescrição do exercício físico bem como em toda a metodologia das atividades de grupo.

A obtenção de competências e conhecimentos que me permitam ter de futuro, mais competitividade no vasto mercado de trabalho, com um perfil forte no *fitness* e a capacidade de prescrever, avaliar e planejar treinos e aulas de grupo em todas as áreas de intervenção, foi-me possível experienciar e aplicar ainda que sobe supervisão durante este percurso.

O presente relatório descreve e retrata o trabalho desenvolvido (tarefas e funções) que fui desenvolvendo no seu decorrer.

O relatório encontra-se assim estruturado da seguinte forma, caracterização do meio envolvente, caracterização da entidade acolhedora, os objetivos e o planeamento do estágio, as atividades que desenvolvi no seu decorrer e por fim uma reflexão final sobre todo este percurso académico, em especial esta etapa intitulada de Estágio.

# **Parte I – Caracterização do Meio Envolvente e da Entidade de Estágio**

## 1. Caracterização do meio envolvente

O distrito da Guarda fica situado no centro-norte de Portugal. Na anterior classificação de Províncias pertencia a Beira Alta.

Limitada a norte com o distrito de Bragança, a leste com Espanha, a sul com o distrito de Castelo Branco e a oeste com os distritos de Viseu e Coimbra.

É o 7º maior distrito português, ocupa uma área de 5500 km<sup>2</sup>.

O distrito da Guarda está subdividido nos concelhos de Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.

Na tabela 1 está presente a população residente da Guarda.

Tabela 1 - População residente na Guarda

População da Guarda	
Número de Habitantes	42 541
Número de Habitantes por Grupos etários	0 a 14 anos - 5 833 15 aos 24 anos - 4 409 25 aos 64 anos - 23 426 65 ou + - 8 873

*Fonte: INE, Censos2011*

## 2. Caracterização do local de estágio

O Ginásio FitnessBibi tem como sua localização a cidade da Guarda, cidade dos 5F' (Forte, Farta, Fria, Fiel, Formosa). A sua existência na cidade conta com 18 anos e apresenta à população guardense, um enorme reportório de atividades de qualidade e alcançável na área do *fitness*.

Este ginásio tem o seu foco principal na saúde e bem-estar de todos os que o frequentam, abrangendo nas suas instalações outras áreas que também se ligam ao desporto, saúde e *Body & Mind*, nutrição, massagens quer terapêuticas quer por relaxamento, estética, e também uma vertente ligada à osteopatia. O ginásio aposta numa equipa polivalente e competente em diversas áreas, equipamentos qualificados, material de qualidade, espaços amplos e bem cuidados, para proporcionar aos seus clientes treinos agradáveis em todos os sentidos.

O Projeto FitnessBibi, nasceu através da ideia de oferecer uma prática desportiva contínua a toda uma comunidade escolar. As expectativas iniciais foram vencidas, e surgiu a opção de desenvolver o projeto para um leque de praticantes mais abrangentes, deixando de ser apenas para a comunidade escolar e passando a toda a identidade da cidade da Guarda.

Após a passagem inicial pela escola Secundária da Sé, o Projeto desenvolveu-se nas Instalações das Piscinas Municipais da Guarda e posteriormente nas Instalações do Clube NDS na Junta de Freguesia de S. Miguel – Guarda, tendo mantido os seus objetivos primordiais.

Posteriormente o FitnessBibi sentiu necessidade de aumentar os seus espaços e serviços. Assim, numa nova fase, o ginásio expandiu-se para mais um local estratégico da cidade – Complexo das Piscinas Municipais da Guarda. Neste espaço – Ginásio do complexo, o FitnessBibi tenta repetir o desafio já concretizado no início do projeto: colocar centenas de guardenses a praticar desporto e apostar na sua saúde e bem-estar!

O ginásio privilegia as relações humanas no seu espaço, tanto a equipa de colaboradores, como com os sócios e utentes, pois só assim se pode estar mais próximo de cada um e torná-los parte integrante da organização.

Partindo dos pressupostos existe a missão de proporcionar a toda a comunidade a prática de exercício físico que deve ser integrado no bem-estar físico, psicológico e social de modo a promover a cada um uma vida saudável.

Por isso o ginásio FitnessBibi atua com valores que consideram fundamentais:

- Ocupação saudável do tempo livre;
- Promoção da saúde e bem-estar geral;
- O contemplar da diversão;
- Equipa empreendedora e eficaz;
- Supremacia na qualidade dos serviços;
- Serviços direccionados e personalizados;
- Relação qualidade preço equilibrada;
- Conceito de ginásio familiar;
- O defender da socialização através da prática desportiva;
- Promoção do desenvolvimento pessoal e integral dos clientes;
- Paixão pelo trabalho desenvolvido.

## 2.1. População Alvo do Ginásio FitnessBibi

A tabela 2 representa o número de sócios ativos que o Ginásio FitnessBibi possui, um total de 250 sócios (contagem a 26 de Outubro de 2017), dividindo-se em 3 diferentes grupos sendo eles Homens, Mulheres e Crianças dos 4 aos 14 anos.

Tabela 2 - População Alvo do Ginásio FitnessBibi

Género	Número	Percentagem
Homens	73	29%
Mulheres	130	52%
Crianças (4 anos aos 14 anos)	47	19%

O FitnessBibi possui um vasto número de aulas de grupo, destinadas aos seus sócios tais como as apresentadas na tabela da página seguinte (tabela 3):

Tabela 3 - Aulas de Grupo do Ginásio Fitness Bibi

Modalidades	Descrição
<i>Cycling</i>	Objetivo: a simulação da realização de um percurso numa bicicleta estática, esta é acompanhada de música atual e motivante, o seu foco principal é o treino da capacidade cardiorrespiratória, a perda de massa gorda e o aumento do bem-estar físico geral.
Pilates	Define-se como a técnica, método ou arte baseado no controlo de Joseph H. Pilates, de onde se coordena com a respiração exercícios de força, resistência, flexibilidade, mobilidade articular e equilíbrio.
<i>Zumba®</i>	Aula de fitness dançada e inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais, estas criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efectivo, integrando alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência maximizando: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.
Circuito	Objetivo: desenvolver a força, coordenação e flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia. Nesta aula combinam-se exercícios aeróbios e localizados.
<i>Yoga</i>	Une aspectos físicos, emocionais e espirituais. Não traz apenas o bem-estar do corpo, mas busca um caminho em direção a um sentido de vida mais profundo, unindo o físico ao espiritual.
GAH Hipopressiva	É excelente para tonificar os músculos abdominais, sendo especialmente indicados para pessoas que sofrem com dor nas costas e não podem fazer os abdominais tradicionais e no pós-parto. Além de fortalecer o abdómen, o método hipopressivo também combate a incontinência urinária e fecal, melhora postura corporal, cura o prolapso genital e melhora o funcionamento intestinal.
<i>Strong by Zumba®</i>	É uma aula perfeita para quem adora exercícios, para alunos que procuram treinos intervalados de alta intensidade mais desafiadores. A música foi projetada para orientar a intensidade numa progressão desafiadora, proporcionando exercícios completos para o corpo todo.
<i>Dumbbells</i>	É um programa de treino de exercícios realizado com barras e discos, utilizando os princípios do treino com pesos livres, adaptado ao ambiente de aula de Fitness.
<i>Hip-Hop Kids</i>	Danças populares como uma forma de exercício físico e como uma forma de arte. É uma aula divertida ao ritmo dos hits do momento, desenhada para crianças e jovens, simples e fácil de realizar, desenvolvendo a coordenação, ritmo, destreza e agilidade.
Abdominais	Fortalecimento e definição do Core (musculatura abdominal + zona lombar + zona dorsal).
Danças para noivos	Aulas personalizadas de dança para Noivos.
Acompanhamento Individualizado PT	Acompanhamento individualizado prescrevendo exercícios adaptados às características, necessidades e objectivos do cliente.



O ginásio proporciona aos seus utentes outros serviços como Consultoria Técnica onde são avaliadas as verdadeiras necessidades do cliente e estabelecido o plano de treino global, *Body Checkup* de acompanhamento, Consulta de Clínica Geral e Medicina Desportiva, Consulta de Nutrição, Medicinas Naturais, Massagens Terapêuticas e de Relaxamento, Manipulação Osteopática e Estética.

O seu horário de funcionamento encontra-se na tabela 4.

Tabela 4 - Horário de Funcionamento do Ginásio Fitness Bibi

<b>Horário de Funcionamento</b>
Segunda a Sexta: 10h00 às 13h00 e das 17h30 às 21h30
Sábado: 10h00 às 13h

## 2.2. Recursos Físicos

O Ginásio FitnessBibi beneficia de um local calmo, acolhedor e tranquilizante, uma vez que se situa numa área totalmente destinada á prática desportiva.

Possui:

- Parque Privado do Complexo das piscinas Municipais da Guarda para mais de 40 viaturas;
- 4 Balneários = 3 Balneários para Adultos + 1 Balneários para Crianças;
- 1 Sala para aulas de Grupo;
- 1 Sala de Exercício;
- Espaço de Receção/Diversão: Sala Lúdica, Sala Pedagógica e de entretenimento infantil;
- Área Médica e Estética: Saúde, Beleza e Bem-Estar;



**Fig. N° 1 - Parque Privado do Complexo das piscinas**



**Fig. N° 2 – Receção**



**Fig. N° 3 – Área Médica e Estética: Saúde, Beleza e Bem-Estar**



**Fig. N° 4 e 5 – Sala de aulas de grupo**



**Fig. N° 6 e 7 – Sala de Exercício**

Fonte: Ginásio FitnessBibi

### 2.3. Recursos Materiais

O ginásio encontra-se equipado com diversos materiais, com o intuito de fornecer aos seus utentes um treino que vá de encontro aos seus objectivos pessoais, bem como as suas características físicas. Na tabela 5 refere-se o material disponibilizado pelo ginásio aos seus clientes.

Tabela 5 - Inventário da Sala de exercício

Descrição	Quantidade
Passadeiras	4
Remo	1
Máquinas elípticas	2
Ciclo ergómetros	4
<i>Kettlebell</i>	6
Cordas	10
Halteres	16
Barras	25
Bandas Elásticas	12
<i>Fitball</i>	20
Barreiras	6
Elásticos	7
TRX	4
Step	19
Bolas Esponja	20
Colchões	20
Trapolins	14
Bicicletas de <i>Cycling</i>	13
Caneleiras	7
Plataformas vibratórias	1
Discos	21
Balança	1

## 2.4. Recursos Humanos

Na figura 9, temos o organograma dos recursos humanos do Fitness Bibi, para além da administração, o Ginásio conta com 2 consultores comerciais que são responsáveis pela parte comercial, 8 instrutores e 3 estagiários, o departamento médico que é constituído por 1 fisioterapeuta, 1 osteopata, 1 médico de medicinas alternativas, 1 massagista, 1 nutricionistas e 1 médico da medicina desportiva.

Seguidamente passamos para os dois últimos departamentos o técnico e o de manutenção, o departamento técnico é constituído por 1 administrativo e o departamento de manutenção conta com 2 técnicos de manutenção.



Fig. 9 Organograma da Instituição

# **Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio**

## **1. Objetivos**

O estágio curricular centra-se na aplicação direta e desenvolvimento das capacidades e conhecimentos adquiridos durante a licenciatura, nas diferentes áreas do local de estágio.

### **1.1. Objetivos Gerais**

No decorrer do meu estágio pretendo adquirir as seguintes competências:

- a) Melhorar como pessoa e como profissional de desporto;
- b) Colocar em prática todos os conhecimentos (científicos, técnicos e pedagógicos) adquiridos nas aulas;
- c) O proporcionar de um campo de experiências e conhecimentos que desenvolvam a possibilidade de articular conteúdos teórico-práticos, pertinentes e necessários para a aquisição de componentes profissionais;

### **1.2. Objetivos Específicos**

- a) Melhorar a prestação dentro da sala de exercício;
- b) Adquirir e aprofundar conhecimentos e métodos de intervenção referentes ao planeamento, acompanhamento e avaliação do processo do cliente.
- c) Observar e realizar avaliações da condição física e da composição corporal;
- d) Conseguir prescrever sessões de treino que sejam adequadas aos objetivos de cada cliente.
- e) Observar e analisar diferentes metodologias utilizadas ao longo da sessões de treino e aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da actividade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- f) Planificar actividades destinadas a diferentes tipos de população;
- g) Promover a recreação e ocupação dos tempos livres, aumentando os níveis de actividade física.

## **2. Definição das fases e áreas de intervenção**

No decorrer do estágio foram duas as áreas de intervenção onde atuei:

- Sala de exercício;
- Aulas de Grupo;

### **2.1. Fases de intervenção**

O estágio encontra-se estruturado em 3 grandes etapas, com o intuito de se verificar uma aprendizagem contínua em todo o processo.

- Fase de integração e planeamento: 20/9/2017
- Fase de co-orientação/lecionação: 18/11/2017
- Fase de intervenção/lecionação: 30/05/2018

#### **2.1.1. Fase de intervenção nas aulas de grupo**

- Observar todas as aulas de grupo;
- Participar activamente durante as aulas, cooperando com os professores;
- Potenciar, fomentar aulas de grupo;

#### **2.1.2. Fase de intervenção na sala de exercícios**

- Observar como funciona todo o processo na sala de exercícios;
- Consolidar e aperfeiçoar um vasto leque de exercícios;
- Acompanhar e fazer as devidas correções aos utentes;
- Prescrever planos de treino e fazer as devidas avaliações;

### 3. Calendarização e planeamento

A tabela seguinte (tabela 6), demonstra todo o meu percurso de estágio no decorrer do ano lectivo 2017/2018 quer em aulas de grupo, quer em sala de exercício.

Os dias apresentados correspondem a Quartas, Quintas, Sextas e Sábados.

Tabela 6 - Calendário anual de Estágio Curricular

Mês	Dias de Estágio																									
Setembro	20			21			27			28			29													
Outubro	4		11		12		13		14		18		19		25		26									
Novembro	1	2	3	4	8	9	10	11	15	16	17	18	22	23	24	25	29	30								
Dezembro	1		2		6		7		8		9		13		14		15		16							
Janeiro	10		11		12		13		17		18		19		20		24		25		26		27		31	
Fevereiro	1			2			3			7			8			9			10							
Março	1	2	3	7	8	9	10	14	15	16	17	21	22	23	24											
Abril	4	5	6	7	11	12	13	14	18	19	20	21	25	26	27	28										
Mai	2	3	4	5	9	10	11	12	16	17	18	19	23	24	25	26	30	31								

Categorizados os dias da semana com o seguinte horário (tabela 7) e perfazendo um total de 420h de estágio:

Tabela 7 - Horário de Estágio

Estágio	Horário	Carga Horária
Quarta-feira	17.30h às 21.30h	4h
Quinta-feira	10h às 13h	3h
Sexta-feira	17.30h às 21.30h	4h
Sábado	10h às 13h	3h



# **Parte III – Atividades Desenvolvidas**

Durante o estágio, as atividades encontram-se agrupadas em diferentes áreas de intervenção: observações, quer em contexto de aulas de grupo, quer na sala de exercícios, elaboração, de planos de treino e planos de aula, bem como auxílio na parte da receção e secretariado.

## **1. Receção e Secretariado**

A primeira atividade que desenvolvi no estágio curricular desenvolveu-se na receção/secretariado. Sendo este o primeiro local de passagem, de acesso ao ginásio, considero tal área, de extrema importância, uma vez que a captação dos clientes para o mesmo tem estrita relação com tal acesso.

O meu excerto neste âmbito, passou pela aprendizagem circunspecta do registo de clientes na base de dados, elaboração dos cartões de cliente, registo diário dos utentes do ginásio, o transmitir de informação pertinente aos que por aqui passavam, quer numa oportunidade pessoal, via *e-mail*, ou até mesmo, ao passo de uma chamada telefónica, sempre em nome da entidade, o contabilizar do número de alunos por aula, e o total de presenças em situação de sala de exercício.

Tal área incorpora um papel de extrema importância, para o bom funcionamento do ginásio, uma vez que a boa disposição, o estabelecer de um diálogo, cuidado e agradável de motivação, para com os clientes, parte exatamente daqui.

## **2. Sala de Exercício**

Foi em torno desta área, que no decorrer do meu estágio, mais envolvimento e intervenção detive.

Após o conhecimento e funcionamento geral, dos equipamentos e da sua respectiva manutenção, comecei por realizar observações primordialmente em sessões de “PT” e posteriormente acompanhando ainda que sobe um modelo “sombra”, exercícios isolados com os mais diversos clientes.

Uma vez que o ginásio não possui sala de musculação, destaca-se por um forte domínio e acompanhamento, no que compete ao leque de exercícios tendo por base a sustentação do peso corporal.

Comecei por observar o comportamento dos instrutores com os clientes, desde o seu discurso, estratégias e métodos de correção, à sua postura, e foi-me possível assistir a diversas metodologias, uma vez que tive a oportunidade de visualizar sessões de treino, leccionadas por parte de dois instrutores, João Andrade e Ângela Silva. (Segue em Anexo V um exemplar de observação realizado neste âmbito.)

Seguia-se uma nova fase, a prescrição e o acompanhamento dos clientes. Inicialmente, comecei por auxiliar clientes que detinham plano de treino circunscrito, e mais tarde, tive a oportunidade, de eu própria, num sentido autónomo, prescrever livremente exercícios, indo de encontro aos objetivos pretendidos, e tendo sempre em conta, a existência de possíveis limitações ou cuidados especiais.

Após a realização de um plano de treino, houve sempre troca de ideias e pareceres relativamente ao mesmo, de modo a que nada fosse desmedido ou exagerado, e tentando sempre que predominasse, um fio condutor no decorrer das sessões, uma vez mais, o Instrutor João Andrade, deteve papel fulcral em todo este processo.

Todas as prescrições realizadas nesta sala, centram-se num treino de carácter aeróbio e de força, uma vez que os clientes que executam o seu treino nesta sala, têm como objetivo a perda de massa gorda e o aumento de massa magra, por sua vez, aumento da aptidão física e resistência.

O treino aeróbio possui diversos meios como corrida, caminhada, e exercícios que se caracterizam na zona de trabalho por via aeróbia, sendo que estes, são utilizados de acordo com o objetivo do treino e o nível de aptidão do aluno ou atleta, assim podem-se subdividir os métodos em: Contínuos, com a utilização de uma carga contínua, Intervalado, com a utilização de cargas intervaladas, Fracionados, cargas divididas em módulos, Circuito, várias aplicações de cargas diferenciadas, Adaptativos, utiliza estímulos além do exercício. No método contínuo, pode-se utilizar outro método que é a zona alvo, onde o volume de trabalho representa de 20 a 60 minutos dentro da zona alvo, que é a intensidade em que o exercício vai ser realizado. (Rodriguez & Luis, 2012).

A força e a resistência muscular são componentes importantes para a saúde e aptidão física, pois capacita a praticar actividades de lazer fisicamente ativas, a realizar actividades da vida diária com mais facilidade e a manter a independência funcional à medida que se envelhece. O treino da força é constituído por programas sistemáticos de

exercícios para desenvolver o sistema muscular. O exercício da força aumenta a massa óssea, contrapondo a perda de mineral ósseo (osteoporose) e o risco de quedas conforme o avanço da idade. Esta forma de treino, também diminui a pressão arterial em indivíduos hipertensos, reduz níveis de gordura corporal e pode prevenir o desenvolvimento de síndrome lombar. (Heyward, 2004)

### **3. Aulas de grupo**

O ginásio FitnessBibi prima pela procura e oferta das mais variadas aulas de grupo. Primitivamente, comecei pela análise das mais diversas modalidades, onde me fui apercebendo, de todo um ambiente, peculiar e comum extensivo a todas as aulas, isto é, o predominar da boa disposição por parte do instrutor, uma comunicação eficaz e audível, com primor nos feedbacks, um campo de visão claramente alargado, o que pressupõe, por sua vez, uma boa colocação do docente no espaço. (anexo VI, ficha de observação na componente de aulas de grupo.)

Inicialmente comecei por leccionar a aula de Circuito, tendo ficado responsável pela mesma, durante todo o decorrer do estágio. A aula tinha uma duração de 40 minutos, sendo 32 minutos de tempo de empenhamento motor, a metodologia aplicada visava 40” de trabalho e 10” de descanso. Os exercícios colimavam trabalho de força, resistência muscular, componente aeróbia, bem como trabalho de coordenação. (anexo VII, um plano representativo da aula de circuito).

Já numa etapa final, tive a oportunidade de leccionar a aula de abdominais recorrendo a duas metodologias distintas, 40” de trabalho abdominal sendo 15” de recuperação durante três rondas e abdominais coreografados.

Numa última fase, foi-me possível leccionar duas faixas na aula de *Dumbbells*, tendo optado pelas músicas correspondentes a peito e tricípite.

Na tabela 8 podemos verificar o total de aulas planeadas e leccionadas ao longo do estágio.

Tabela 8 - Número de aulas lecionadas

<b>Modalidade</b>	<b>Nº de aulas lecionadas</b>
Hip-Hop Kids	1
Circuito	22
Abdominais	4
<i>Dumbbells</i>	3

#### **4. Estudos de caso**

A metodologia que apliquei visou um questionário elaborado pelo ginásio, de modo a avaliar componentes, derivadas de uma avaliação de saúde completa.

Determinar a prontidão do cliente para a actividade física, identificar indivíduos que necessitem de encaminhamento médico e obter evidencia de liberação médica para realizar testes de esforço e prática de exercícios, determinar o numero de factores de risco de doença coronária, classificar os clientes como de baixo, moderado ou alto risco, analisar o passado, o presente do cliente e seu histórico familiar de saúde, concentrando-se nas condições que exijam encaminhamento e liberação medica, obter informações sobre os hábitos de vida do cliente, explicar o objectivo, os riscos e os benefícios dos testes de aptidão física e obter o consentimento do cliente para a realização dos mesmos (Heyward, 2004), foram tudo pontos e considerações que desde inicio detive e apliquei.

Planear um bom programa de aptidão física, para um individuo, exige que se obtenha informações sobre os seus hábitos de vida. Por sua vez, uma avaliação ao seu estilo de vida proporciona informações úteis relacionadas com o seu perfil ou fator de risco.

“O tabaco, falta de actividade física e dietas ricas em gorduras saturadas ou colesterol aumentam o risco de doenças coronárias, de aterosclerose e de hipertensão. Todos estes fatores podem detetar padrões e hábitos que necessitem de modificação e avaliar a probabilidade de adesão do cliente ao programa de exercícios.” (Heyward, 2004).

Posteriormente, com auxilio da balança de bioimpedância, foi-me possível ter

um primeiro parecer do cliente que tinha à minha frente, com base nos dados que a mesma me fornecia: altura, peso, massa gorda, massa magra, IMC, Idade metabólica, água corporal e por fim a gordura visceral.

Tendo por base os objectivos dos clientes procurei adotar uma postura flexível, criativa e capaz de modificar a prescrição de exercícios, tentando assim, ir sempre de encontro às suas necessidades individuais. O uso de uma abordagem metódica e por vezes tão simples, possibilitou-me um compromisso de seis meses, em que incluí a actividade física com a vida diária dos mesmos, tornando-se assim a pratica, uma parte indispensável nos seus estilos de vida.

Embora as prescrições tenham sido individualizadas, houve elementos básicos comuns a todos, tais como, a intensidade, a duração, frequência e progressão, ainda que adaptadas a cada um.

### Cliente 1

Os resultados do cliente 1 estão descritos na tabela abaixo (tabela 9).

Tabela 9 - Estudo de caso - cliente 1

<b>Idade:</b> 55 anos <b>Altura:</b> 1.78		<b>Género:</b> Masculino		<b>Objetivo:</b> Perda de massa gorda	
<b>Profissão:</b> Bancário		<b>Frequência:</b> 2x por semana			
<b>Avaliações</b>	<b>10/01/18</b>	<b>14/03/18</b>	<b>23/05/18</b>		
<b>P.A Sist.</b>	136	128	108		
<b>P.A. Diast.</b>	87	77	75		
<b>Freq. Repouso</b>	70	80	65		
<b>% Massa Gorda</b>	31	29,4	27,5		
<b>% H2O</b>	49	49,6	52,4		
<b>Massa Magra</b>	58,3	58,3	59,7		
<b>Peso</b>	89	86,8	85,4		
<b>IMC</b>	28.08	27.39	26.95		
<b>P. Cintura</b>	100	100	97		
<b>P. Abdominal</b>	102	100	97		
<b>P. Anca</b>	103	103	100		

Dado o seu estado inicial, de sobrepeso, e tendo por base o objectivo de perder massa gorda, iniciei o treino com o cliente 1, com base num “circuito de força”. O treino em circuito é um método dinâmico de força planeada que visa aumentar a força e as resistências musculares e cardiorrespiratórias. (Gettman & Pollock, 1981)

Um programa de treino de força em circuito normalmente tem entre 10 a 15 estações por circuito. O circuito é repetido duas a três vezes, de modo a que o tempo total de exercício contínuo seja de 20 a 30 minutos. Em cada estação, dever-se-á seleccionar uma carga que fatigue o grupo muscular em aproximadamente 30s (quantas repetições forem possíveis em aproximadamente 40 a 55% de 1RM). Incluir um período de repouso de 15 a 20s entre estações. Criei então, vários circuitos com base em exercícios multiarticulares englobando todas as partes do corpo, entre eles agachamentos, *lunge*, flexões, pranchas, *push press*, entre outros.

Este método é ideal para clientes com tempo de treino limitado, como era o caso. Exercícios de carácter aeróbio podem e devem ser acrescentados ao circuito, para obter benefícios cardiorrespiratórios extra. (Heyward, 2004). Com base nesta evidencia, acrescentei ao circuito, exercícios de carácter aeróbio como saltos á corda, subida e descida do step e arremesso do saco de areia ao solo.

Os exercícios eram seleccionados de forma aleatória no próprio dia, sendo que no tempo de transição era direccionado para o exercício seguinte.

Neste estudo de caso o cliente, em aproximadamente cinco meses, perdeu 4.5kg de peso, reduziu a massa gorda em 3.5%, aumentando a massa magra em 1.4kg, alcançando os seus objectivos pessoais.

## Cliente 2

Os resultados do cliente 1 estão descritos na tabela abaixo (tabela 10).

Tabela 10 - Estudo de Caso- cliente 2

<b>Idade:</b> 20 anos <b>Altura:</b> 1.74		<b>Género:</b> Feminino		<b>Objetivo:</b> Manter níveis actividade, ganho massa muscular	
<b>Profissão:</b> Estudante		<b>Frequência:</b> 2x por semana			
<b>Avaliações</b>	<b>08/02/18</b>	<b>08/03/18</b>	<b>07/04/18</b>		
<b>P.A Sist.</b>	124	119	118		
<b>P.A. Diast.</b>	74	62	75		
<b>Freq. Repouso</b>	78	71	72		
<b>% Massa Gorda</b>	29,5	28	27,4		
<b>% H2O</b>	48,1	49	49.7		
<b>Massa Magra</b>	44,9	45.2	45.5		
<b>Peso</b>	66	66.9	67.2		
<b>IMC</b>	21,8	22,09	22,19		
<b>P. Cintura</b>	91	90	88		
<b>P. Abdominal</b>	87	85	83		
<b>P. Anca</b>	105	103	102		

O foco no treino, da cliente 2, centrou-se, na componente aeróbia e treino de força. Uma vez que detinha um estilo de vida ativo, rapidamente se adaptou às sessões de treino, visando assim o potenciar e desenvolver de componentes de força continuamente. Facilidade na correcção técnica, agilidade e perícia na execução caracterizavam esta atleta.

Ao longo dos treinos registou-se sempre um aumento progressivo das cargas e intensidades, de forma a possibilitar a tonificação e manter o estímulo. O volume do treino desta cliente consistiu no aumento do número de repetições, mantendo inalteráveis os intervalos de repouso, com o objetivo final de promover a manutenção do tónus muscular.

A periodização no treino da força, evita o sobre treinamento e otimiza ganhos de força, potenciando o pico de desempenho. Atletas que treinem o ano todo utilizam modelos de periodização, em que sistematicamente, variam o volume e a intensidade dos exercícios do treino (Bompa & Fleck, 1999).

Independentemente do modelo, cada macrociclo é dividido em mesociclos, que duram em torno de duas semanas, até vários meses. A variação no volume e na intensidade otimiza ganhos de força mediante a alteração sistemática do estímulo de treino a intervalos regulares (Frankel & Kravitz, 2000).

A cliente complementava os seus treinos, frequentando as aulas de *Dumbbells* e Abdominais.

A hipertrofia máxima pode ser alcançada através da sistemática variação de exercícios, trabalhando todos os aspectos da musculatura pretendida, variando os ângulos e planos de movimento envolvidos, usando exercícios multiarticulares e monoarticulares (Schoenfeld, 2016) .

Dividi, as duas sessões de treino, em parte superior e parte inferior, uma vez que a cliente, frequentava o ginásio em dias consecutivos. Posto isto, o treino da parte superior incidiu em exercícios multiarticulares e monoarticulares, tais como press de peito e de ombro, diversas remadas, extensões e flexão dos antebraço e parte abdominal. Já na parte inferior, agachamentos, peso morto, *lunges* e ponte de glúteos.

No final do programa de treino, a cliente aumento 1.2kg de peso corporal, perdeu 2.1% massa gorda, aumentou 0.6kg de massa magra. Quanto aos perímetros, no



da cintura perdeu 3 cm, abdominal perdeu 4cm e anca 3cm.

Em suma, a cliente atingiu os seus objectivos já que ganhou 0.6kg de massa muscular.

### Cliente 3

Os resultados do cliente 1 estão descritos na tabela abaixo (tabela 11).

Tabela 11 - Estudo de Caso- cliente 3

<b>Idade:</b> 27 anos <b>Altura:</b> 1.61		<b>Género:</b> Feminino		<b>Objetivo:</b> Perda de Massa Gorda, tonificação abdominal	
<b>Profissão:</b> Enfermeira		<b>Frequência:</b> 3x por semana			
<b>Avaliações</b>	<b>12/01/18</b>	<b>08/03/18</b>	<b>09/05/18</b>		
<b>T.A Sist.</b>	104	127	117		
<b>T.A. Diast.</b>	69	78	74		
<b>Freq. Repouso</b>	109	91	95		
<b>% Massa Gorda</b>	37.3	37.1	35.7		
<b>% H2O</b>	44.3	44.5	45.5		
<b>Massa Magra</b>	40.9	41.8	42.5		
<b>Peso</b>	68.7	70	69.7		
<b>IMC</b>	26.50	27	26.89		
<b>P. Cintura</b>	82	82	81		
<b>P. Abdominal</b>	93	89	88		
<b>P. Anca</b>	107	109	108		

Neste estudo de caso, a cliente frequentava o ginásio 3 vezes por semana, sendo que, uma delas realizava uma aula de grupo á sua escolha, entre *cycling*, *zumba®*, abdominais ou treino em circuito. Os outros dois treinos eram realizados na sala de treino, sendo sempre acompanhada por mim.

O treino consistia em realizar dois blocos de dez minutos de treino cardiorrespiratório, juntamente, com um bloco de membros superiores ou inferiores e abdominais.

Inicialmente o plano iniciou com duas series de quinze repetições, evoluindo para três series de quinze a vinte repetições, dependendo da sua fadiga. Os exercícios do plano de treino eram realizados em superséries de agonistas, isto é, realizava dois exercícios para o mesmo grupo muscular. Eram realizadas, três a quatro superséries por parte do corpo. Utilizei esta metodologia, com o intuito de aumentar o dispêndio energético através do aumento do tempo sob tensão muscular, já que eram

realizados dois exercícios sem intervalo de recuperação entre eles, promovendo assim o aumento do consumo de oxigénio, pós exercício- EPOC.

Apesar da cliente ter ganho, no final, 1kg de peso corporal, a mesma, desceu 1.6% de massa gorda, aumentando 1.6kg de massa muscular. Já nos perímetros, de realçar o perímetro abdominal, que desceu 5cm.

No balanço final deste estudo de caso, os objectivos foram deveras alcançados, pois apesar de ter ganho 1kg de peso corporal a cliente diminuiu 1.6% de massa gorda e 5 cm de perímetro abdominal (anexo VIII, dois dos respectivos planos dos clientes).

## **5. Atividades Complementares**

No decorrer do ano letivo, tive a oportunidade de frequentar Seminários, Congressos e Tertúlias, quer no âmbito das Metodologias aquáticas, bem como, no que compreende uma perspectiva futura, com vista à elucidação do mercado de trabalho. Também desenvolvi o meu projeto de estágio no ginásio.

### **5.1. Projeto de Estágio “Com Desporto damos Cor à vida”**

Prestes a terminar o meu percurso, nesta longa jornada intitulada de Estágio, chega a hora de perceber e aprender toda a complexidade que a organização e gestão de um evento requer.

No sentido de promover a atividade física, alcançando toda a população em geral e não só os clientes do ginásio Fitness Bibi, surge a parceria com as Tintas Robbialac e daí nasce o projecto, “Com Desporto damos Cor à vida”.

O projeto nasce então com a missão de comemorar o “18º Aniversário do Ginásio”, expandindo e alargando as suas fronteiras para fora das instalações, com o intuito de chamar novos clientes, promover um estilo de vida saudável e acima de tudo dar a conhecer o ambiente familiar que se vive no ginásio, aliado a uma das suas parcerias, a Robbialac, entidade principal na caminhada, onde a mesma procurou não só divulgar todo o seu trabalho e material, bem como, deixar claro que de facto, o desporto é para todos!

O primeiro passo, passou pela criação e difusão de cartaz, bem como o elaborar de uma ficha de inscrição e respectivo termo de responsabilidade, parte esta, de estrita importância uma vez que o seu papel era salvaguardar ambas as instituições em caso de qualquer incidente, bem como o guardar de um contacto, de familiar ou amigo em caso de qualquer problemática.

A caminhada ficou datada para o dia 5 de Maio de 2018 pelas 9:30h. O percurso contempla 9.2km, tendo o seu início na Torre de Menagem, passando por dois pontos fulcrais (locais esses, onde parávamos não só para conhecer as instalações, bem como hidratação e recuperação ativa, acompanhada de convívio), o Ginásio Fitness Bibi e a Loja Robbialac, com término no Polis.

O evento contou com 33 participantes, o que implicou toda uma organização em torno de camisolas e mochilas iguais, de modo a igualar o grupo (parte essa, que desde o início a Robbialac assumiu o compromisso), águas suficientes nos dois pontos de paragem, bem como transporte, após o fim da atividade.

Tendo em conta que a respetiva atividade se enquadra no meu projeto de estágio, a minha função centrou-se, no programar do percurso e recursos matérias, promover a atividade, e no próprio dia guiar os participantes pela caminhada, com a incansável ajuda do meu tutor de estágio.

Numa retrospectiva de todo o percurso, melhoraria a escolha de itinerários de passagem e acesso, bem como a projecção de voz.

Num meio propício ao convívio, o Polis, onde a boa disposição permanecia constante, encerramos o percurso com um enorme piquenique.

Em suma, o projeto “Com Desporto damos Cor à vida”, contou com a participação das mais variadas fchas etárias, tornando-se numa actividade dinâmica e agradável.

A aprendizagem de todo é um processo sem fim, com este evento, adquiri competências organizativas, no sentido de conciliar e agregar as mais diversas opiniões e ideias, mesmo não prevalecendo o meu plano á risca, o desenvolver de aptidões comunicativas e acima de tudo o gerir de algo em conformidade com um todo “o incansável grupo” que tornou esta caminhada possível.

(anexo IX, o cartaz representativo do Projeto de Estágio.)



**Fig. Nº10- Parte Constituinte-  
Caminhada**



**Fig.Nº 11- Atividade  
desenvolvida na Robbialac**



**Fig.Nº12- Almoço de convívio**

## **5.2. II Seminário – Treino do Jovem Nadador – 7 de Abril de 2018**

No dia 7 de Abril de 2018, na Escola Superior de Viseu, decorreu o II Seminário, intitulado de “Treino do Jovem Nadador”, o programa teve início às 9h, dando-se o seu término às 17.30h.

O quadro de preletores, distinguiu-se pela sua oratória concisa, fundamentada e acima de tudo experienciada. O Seminário encontrou-se dividido em três painéis.

Fazendo parte do primeiro, o Prof. Dr. Luís Rama (FCDEF-UC), desenvolveu a temática “Fatores determinantes do rendimento do jovem nadador”, fazendo uso da palavra, desenvolveu tópicos como, “Predição do sucesso em idade adulta através de determinantes associadas á performance em idades jovens”, identificou características de excelência inerentes á performance de alto nível (destacando, entre outras, um treino óptimo, estratégias de recuperação, calendário desportivo).

Salientou a importância do avaliar do perfil antropométrico, habilidade técnica, características biológicas, combinadas com a determinação do estado maturacional. Sucintamente apresentou um breve esquema, referindo que, após identificação do talento, a chave está presente no acompanhamento desenvolvido, no empenhamento individual e colectivo, bem como parental. Terminou o seu discurso deixando no ar, a ideia, de que, treinar melhor, não é treinar tanto, mas sim, que o foco deve ir de encontro á qualidade de trabalho desenvolvido, ao apostar no ensino desde cedo.

Posteriormente, o Prof. Dr. Ricardo Fernandes (FADEUP), tomou a voz, dando asas ao desenvolvimento do título “Avaliação Longitudinal do jovem jogador de polo aquático (projeto INEX)” fechando assim o primeiro quadro da manhã.

Já o segundo painel, iniciou com o Prof. Dr. Mário Costa, actual docente no Instituto Politécnico da Guarda, que já como de habitual, em contexto de sala de aula, nos presenteou com uma dissertação de gabarito, “Partidas e Viragens- modelo técnico e exercitação prática”.

Deu início, reforçando o papel da competência do treinador, quer científica, quer pedagógica, referindo a relevância do mesmo, dominar não só todo um modelo técnico, bem como todo o trabalho, progressões e metodologias de modo a alcançar a excelência.

Uma prova de natação compreende, a partida, o nado propriamente dito e a viragem, sendo que, existem dois tipos de partida (ventral e dorsal), e três tipos de viragens, viragem de rolamento - (crol-crol; costas-costas), viragem aberta - (mariposa-mariposa; bruços- bruços; estilo livre- estilo livre) e a viragem de estilos (mariposa-costas), (costas- bruços), (bruços-crol). Tendo por base tais conceitos, foi com base nestes conteúdos, que o professor desenvolveu toda a sua apresentação, recorrendo a vídeos, tabelas e gráficos representativos de toda uma técnica de viragem e partida correta, salientando sempre, erros frequentes, critérios de êxito, bem como possíveis progressões.

Seguidamente, o abordar do tema “Treino da força em nadadores pré-púberes”, pelo Prof. Dr. Nuno Amaro (IPL), referindo que o sucesso numa prova de natação depende de factores energéticos, biomecânicos, força e condição física, bem como, todo um controlo motor. Evidenciou ainda que o mesmo melhora não só o rendimento do atleta, bem como, desempenha função relevante na prevenção de lesões.

O Seminário termina com a apresentação distinta do Prof. Dr. Henrique Neiva (UBI), “Ensino e aperfeiçoamento técnico em natação”.

A técnica pressupõe, ensino e aperfeiçoamento. O saber nadar, compreende factores, biomecânicos, energéticos, afectivos, a consciencialização do próprio corpo, bem como toda uma relação com o envolvimento.

Aludiu uma vez mais, que o ensino começa das técnicas alternadas para as técnicas simultâneas, sendo a ordem correta (crol e costas, e posteriormente, bruços, mariposa).

Uma boa adaptação ao meio aquático, de longe proporciona, um dominar do equilíbrio, respiração, propulsão, manipulação e um desenvolver das habilidades motoras básicas.

A sua prelecção terminou com a síntese, das acções simples, para as mais complexas e quando não se verificarem melhorias, o realçar da importância de nova abordagem, nova estratégia. Na repetição está a aprendizagem.

Em suma, uma formação de carácter enriquecedor neste mundo de conhecimentos distintos e em alguns pontos tão unânimes que patenteia o mundo aquático!

### **5.3. 41º Congresso APTN- Braga- 28 e 29 de Abril de 2018**

Uma vez mais, no âmbito da aprendizagem das metodologias aquáticas, e com o intuito de alargar as minhas experiências e saberes perante a prática, desloquei-me a Braga, no sentido de estar presente no 41º Congresso APTN.

O evento teve início no dia 28 de Abril, pelas nove horas da manhã no Auditório Vita, contemplando assim o programa, a receção e acreditação dos participantes, seguido de um momento musical como saudação e indício de abertura do Congresso.

O quadro da manhã contemplou a oratória de Argyris Toubekis, interpelado de “Estimação da carga para um planeamento do treino eficaz e melhoria da performance de nado”, e ainda que em espécie de conversa, de partilha, de rotinas, vivências e conhecimentos de Ex nadadores, João Coelho, Raquel Felgueiras e Ricardo Machado, surge a tertúlia “Novas carreiras, novas identidades: a transição de carreira de nadadores internacionais portugueses”.

O programa retomou da parte da tarde, desta vez com lugar na Universidade do Minho- Campus de Gualtar, Complexo pedagógico II, onde todas as comunicações orais livres, dos mais diversos temas, tinham a duração de quinze minutos, ocorrendo por sua vez em quatro salas distintas e com os mais distintos respetos neste variadíssimo mundo aquático, de modo a que todos os participantes, pudessem seleccionar a temática mais pertinente no seu parecer e circular fluidamente pelas mais diversas partilhas de conhecimento.

Escolhi oratórias como, “A influência de um ciclo de treino da força em curtas distâncias de nado”, “Avaliação das assimetrias propulsivas em nado dinâmico: ferramenta e diagnóstico para o processo treino”, “Relação entre o desempenho nos 50, 100 e 200m de nado crol e variáveis de força fora de água em nadadores de escalão infantis” e “Segurança na água e formação em natação”.

Não poderia perder tal oportunidade com o Professor Ricardo Zazo Sánchez-Mateo, nas Piscinas de Maximinos, tive a chance e privilégio de uma aula de carácter

prático denominada “Uma visão motivacional do fitness aquático”.

Um momento em que predominou a boa disposição, o conjugar de movimentos isolados, por vezes com auxílio a material aquático, recorrendo a interacção entre o grupo, e do início ao fim, sessão essa acompanhada por música.

No dia 29, o Congresso continuou com a mesma metodologia, sendo que, mais uma vez optei pela problemática que me despertou mais interesse, “Natação artística- Descomplicada e com contributos para o ensino da natação”.

A professora Marta Martins, teve um discurso inacreditável, capaz de motivar quem nunca tenha tido qualquer contacto com a prática, a fazer-lo.

Na natação artística pretende-se quebrar a posição hidrodinâmica e por em prática sim, técnicas de nado adaptadas.

Técnicas de nado adaptadas e remadas de deslocamento, são as componentes iniciais a desenvolver na natação sincronizada.

Esta modalidade incorpora técnicas de sustentação muito próprias, sustentação horizontal- (remada sustentação ventral e remada de sustentação dorsal), sustentação vertical (retropedalagem) e sustentação vertical invertida (remada Americana), categorizada como a mais difícil de adquirir.

A docente termina a sua exposição, enfatizando que nos dias de hoje, cada vez são menos frequentes as atletas, ressalta a importância para que desde cedo se incuta, mesmo nas escolas de natação com base na formação consistente, a percepção de movimentos isolados, ou em conjunto quer por acção individual dos membros inferiores ou superiores, quer conjunta, de modo a facilitar a aquisição de conhecimentos na chegada das mesmas, que deveria ser tão precoce a este universo da Natação Sincronizada.

Em retrospectão, estes dois dias foram uma alucinante partilha de ideias e impressões, tendo por base, tudo o que envolva o contacto “científico” com a água. Espero no futuro ter a possibilidade de aplicar ou até mesmo em contexto de troca de saberes, expor tais conteúdos abordados.

#### **5.4. Ciclo de Tertúlias- “Acabaste o curso de Desporto. E agora?”**

No dia 3 de Abril de 2018, decorreu a Tertúlia denominada “Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade” tendo como orador, Bruno Rosa. Por sua vez no

dia 7 de Maio compareci á segunda sessão, interpelada “Construção do Perfil de Competências: A Ótica do Empregador”, tendo como poder da palavra, Ricardo Oliveira. Ambas as prelações decorreram na Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Guarda, pelas vinte e uma horas.

A primeira tertúlia colimava num parecer, do procurar ir além, explorar expectativas no âmbito do Desporto até aos dias de hoje ainda desconhecidas, reinventar e investigar as oportunidades já existentes neste meio. Ficando a mensagem no ar, que quem realmente se esforça, não deverá temer enfrentar desafios, pois decerto terá um futuro promissor. Ao virar da esquina haverá sempre uma proposta, ainda que fora da nossa zona de conforto, caberá a sábia persistência da determinação desportiva.

Já a segunda palestra, remeteu para a ideia clara das qualidades, características e particularidades, que um futuro profissional deverá evidenciar ainda que de forma subtil.

Sem duvida, nos tempos atuais, o conhecimento empírico é valorizado, contudo num mercado cada vez mais amplo em ofertas, cabe a hábil perspicácia de cada particularizo, saber expor a sua entidade diferenciadora, fazer perceber quem está do outro lado, o porque de na eventualidade ser a escolha acertada.

Em suma, ficou a clara ideia que a formação é a chave para o sucesso, contudo a garra dedicada, a audácia e destreza em evidenciar princípios éticos e valores, marca a diferença (anexo XI Formações Complementares os respectivos diplomas).



## **Reflexão Final**

O estágio caracterizou-se pela experiência mais próxima da realidade, uma fase em que foi possível conjugar conhecimentos e saberes não só de carácter prático, bem como teóricos, a possibilidade de poder aplicar as mais diversas aprendizagens ainda que sobe vigilância, o quão gratificante o foi.

Diariamente acompanhei realidades distintas, afinal os clientes não eram todos iguais e foi nas suas pequenas diferenças, que esta passagem se tornou tão enriquecedora. Após dias de observação e contato sucessivo com tal veracidade, o ginásio não se resume somente, a um cultivar do corpo, a receitas mágicas de dietas, a planos de treino alucinantes. Os clientes procuravam para além do conhecimento sustentado e fundamentado, a boa disposição, conversas aleatórias, o distrair da mente, o quebrar de rotinas, mas acima de tudo fazer parte de uma grande família “o ginásio FitnessBibi”, nunca perdendo porém o foco nos seus objetivos.

A nós equipa, enquanto portadores de práticas diversas, cabia-nos o árduo trabalho de demonstrar e transmitir confiança, o tornar de um treino difícil, fácil, o compreender, perceber e tentar não ultrapassar os limites individuais e biológicos de cada um.

E o quão difícil o é, conseguir conjugar todo este leque de características e pareceres perante um grupo tão distinto, mas que ao mesmo tempo, tenta se tornar tão homogéneo.

Confesso que não foi fácil, o ganhar do á vontade, de modo a conseguir chegar, ainda que de modo subtil e num contexto profissional a cada um dos utentes do ginásio, contudo após o período de análise e observação, já quase me era possível identificar diferentes personalidades, “os que procuravam ajuda, os que de todo não a queriam, nem tão pouco a procuravam e os que me deram mais prazer de intervir, os que tentavam passar despercebidos, mas que no final, só queriam que te aproximasses e os auxiliasses”.

Por fim chegou a etapa, de leccionar aulas de grupos, o decorar de “coreografias” e aulas já existentes, o inventar das mesmas. Para mim, a parte mais gratificante de todo este percurso, o estar perante uma turma e por cinquenta minutos conseguires a atenção de cada um, reproduzir o que planeei e treinei em contexto real.

Sem duvida, uma sensação indiscreta, única.

Após nove meses de estágio, o sentimento de dever cumprido, compensa indiscutivelmente todos os momentos, em que a insegurança esteve presente, em que o medo de errar, claramente, era impedimento de tentar.

O vivenciar do estágio simbolizou uma etapa muito importante no meu percurso, a finalização da licenciatura em Desporto. De todo, o momento, mais atribulado no decorrer destes três anos, um instante que jamais esquecerei, pelas pequenas memórias que diariamente desenvolvi, em modo estagiária.

Quanto aos objetivos e ambições iniciais a que me propus, em soma, foram conseguidos, decerto não foi um caminho constante, contudo numa retrospectiva, primou pela evolução.

“No fim não é apenas mais uma etapa cumprida. É um modo de vida. Crescemos com aquilo que aquele percurso nos deu. Reagimos perante variadíssimos estados emocionais, modificando-nos, estabelecendo em nós próprios novos limites. Valeu a pena? Claro que valeu a pena” (Tarantini, 2017).

## Referências Bibliográficas

- Bompa, & Fleck. (1999). *Avaliação Física e Prescrição do Exercício*. Artmed Editora.
- Fitness Bibi* . (2015). Obtido de <http://www.fitnessbibi.pt/>
- Frankel, & Kravitz. (2000). *Avliação Física e Prescrição do Exercício*. Artmed Editora.
- Gettman, & Pollock. (1981). *Avaliação Física e Prescrição do Exercício*. Artmed Editora.
- Heyward, V. H. (2004). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas*. Artmed Editora.
- Rodriguez, S. L., & Luis, B. C. (Setembro de 2012). *Treinamento resistido versus aeróbio: influência* .
- Schoenfeld, B. (2016). *Science and Development of Muscle Hypertrophy*. Human Kinetics.
- Tarantini. (2017). A minha causa. In Tarantini, *Sonha. Desafia-te. Concretiza.* . Oficina do Livro.

# **Anexos**

# Anexo I

## Convenção Estágio

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO</b> Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP.063.04 1/2</p>
---	---	---------------------------------------

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sa 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 devera ser preenchida e assinada em duplicado pelo Estudante e Entidade de

Ambos os exemplares deverao 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 a devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH
Tipologia do Estágio:				
	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro:	<input type="text"/>
Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b>	<input type="checkbox"/> Sim		<input type="text"/> Qual? <input type="text"/>	
(preencher o ANEXO correspondente)				

**1. INTERVENIENTES**

**ESTUDANTE:**

Nome: Diogo Filipa C. Lopes Monteiro

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)  Licenciatura  Mestrado N.º de estudante: 5002715

Curso: Diploma / Saúde e Bem-Estar Telf: 912233159

E-mail: diogomonteiro1@hotmail.com

**No IPG, sob orientação de:**

Docente orientador(a): Benveniste Jorge N.º func: 570

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH  Externo ao IPG

Docente coorientador(a):  N.º func:

(quando aplicável) Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH  Externo ao IPG

**ENTIDADE:**

Denominação: Filmesbibi - Agência de Marketing Universal Lda

NIF: 513846692 E-mail: filmesbibi@guccil.com

Morada: Rua Pedro Álvares Cabral 3600 B, 6.º esq.º

Código postal: 6300-1745 Localidade: Guarda

Telefone: 271231570 Telemóvel: 965085738 Fax: -

Supervisor(a): Elvira Maria Pereira da Rocha

Habilitações académicas: Mestrado Cargo/Função: Directora Técnica

Telf. direto: 965085738 E-mail: filmesbibi@guccil.com

**2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO**

Data de início: 27/09/2017 Data de término: 31/05/2018 Duração: 1420h

	<b>CONVENÇÃO</b> 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**

<p style="text-align: center;"><b>O(A) Estudante</b></p> <p style="text-align: center;">29/05/2017 Data</p> <p style="text-align: center;"><i>Tomás Filipe Carlos Lopes Teixeira</i> (assinatura)</p>	<p style="text-align: center;"><b>A Entidade</b></p> <p style="text-align: center;">27/05/2017 Data</p> <p style="text-align: center;"><i>Elvira Matos Unipessoal, Lda</i> (assinatura e carimbo)</p>
---	---

**5. DIREÇÃO DA ESCOLA**

<p style="text-align: center;">10/31/2017 Data</p>	<p>ESCOLA SUPERIOR DE                  EDUCAÇÃO QUÍMICA E                  E DESPORTO - IPG                  GUARDA</p>
--	---

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO</b></p> <p><b>ANEXO E</b></p> <p><b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</b></p>	<p><b>MODELO</b></p> <p><b>Anexo E</b></p>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário <b>GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico</b>, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
<p><b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES</b></p>		
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Secção de Desporto/Apoio desportivo</u></p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Luís Filipe Rodrigues Monteiro</u> N.º: _____</p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Benedito de Jesus</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Elvira Matos</u></p>		
<p><b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b></p>		
<p><b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b></p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</li> <li>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</li> <li>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> </ul> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> <li>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</li> </ul>		
<p><b>3. ASSINATURAS</b></p>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>27/05/2017</u> Data</p> <p><u>Luís Monteiro</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>27/05/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>27/05/2017</u> Data</p> <p><u>Elvira Matos</u> ELVIRA MATOS Unipessoal, Lda NIF: 513 846 697 (assinatura e carimbo da Entidade)</p>



# Anexo II

## Ficha de Inscrição do Ginásio

**FICHA DE CLIENTE** Nº \_\_\_\_\_

Cliente \_\_\_\_\_

Nome _____	Profissão _____	<b>Foto</b>
Email _____	Morada _____	
Cód Post _____	B.I./C.C. _____	
Nif: _____	DtNasc _____	
Tlm _____	Tif _____	
Contacto Emergência _____		

PRESELEÇÃO DE ACORDO COM A OPÇÃO DE INSCRIÇÃO E ORDEN DE PREFERÊNCIA (EX. 1º PUMP; 2º CARDIO TRAINING; ETC)

CARDIO TRAINING	PT	PILATES
CONDIÇÃO FÍSICA	GAIH	ZUMBA
COND. LOCAL	METABOLIC	PUMP
GAP	TREINO CIRCULAR	INDOOR CYCLING
TREINO FUNCIONAL	HIP-HOP	DANÇAS OUTDOOR
CARDIO/PUMP	MASTER POWER I	KEYSI
ABDOMINAIS	MASTER POWER II	

**Mensalidade**

---

Parceria/Protocolo

PAGAMENTO SEGURO - APÓLICE N.º208075413	Data ___ / ___ / ___	FitnessBibi _____	O Cliente _____ (Assinatura)
--	----------------------	-------------------	---------------------------------

Padece de alguma Patologia/limitação na prática de exercício físico?

R: \_\_\_\_\_

—

Reconheço que tomei conhecimento do Regulamento Interno e assumo a concordância com a responsável do FitnessBibi:

R: \_\_\_\_\_

**TERMO DE RESPONSABILIDADE**

Nos termos e para efeitos no disposto na Lei nº 5 / 2007 de 16 de Janeiro, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, declaro assumir a especial obrigação de me assegurar previamente, de que não tenho quaisquer contraindicações para a prática da atividade que me proponho desenvolver. Declaro ainda que tomei conhecimento que o seguro tem uma franquia de 50€.

Nome: \_\_\_\_\_

B.I./C.C.: \_\_\_\_\_

Guarda, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

## Fitness Bibi

Seguro Desportivo - BOLETIM DE ADESÃO - Apólice nº 208075413

TOMADOR	
GINÁSIO: FITNESSBIBI UNIPessoal, Lda MORADA: Rua da Poucaça - Piscinas Municipais da Guarda TELM: 965 085 738 DL: Dec. Lei nº 385/99 de 20 de Setembro	
ACOREANA	
PESSOA SEGURA/CLIENTE	
INFORMAÇÃO: Poderá analisar as cláusulas do seguro ao balcão dos nossos serviços.	DESPORTIVOS COLECTIVOS A PESSOA SEGURA/ O CLIENTE  _____ (Assinatura) NOTA: Assinatura do E.E. (Encarregado de Educação) em caso de se tratar de uma cliente menor de idade

Abdico(autorizo que..) \_\_\_\_ Não abdico (não autorizo) \_\_\_\_

De direitos de imagem durante o decorrer das sessões, tendo em vista possibilitar a gravação e registo de vídeo e/ou fotográfico a serem tratados única e exclusivamente para divulgação e estudo dos conteúdos técnicos e programáticos das diferentes modalidades de Fitness e Dança.

# Anexo III

# Regulamento do

# Ginásio

## **Fitness Bibi**

NOTA: O FitnessBibi não se responsabiliza pela utilização de *música ilegal* (nos espaços ou equipamentos *cardio*), por parte dos nossos clientes (SPA- Legislação em vigor).

### 3. Horário de Funcionamento

O FitnessBibi funciona:

De 2ª a 6ª feira

- Períodos da manhã das 10:00h às 13:00h;
- Períodos da tarde/noite das 17:30h às 22:00h.

Sábados: 10h00 às 13h00

3.1 Este horário poderá sofrer alterações. Sempre que isso aconteça a direção do FitnessBibi afixará em local visível o novo horário.

3.2 Os horários de funcionamento de cada uma das modalidades são os que encontram afixados e definidos nos respetivos cartazes informativos e/ou flyers.

3.3 Os utentes deverão sair dos espaços de exercício e/ou relaxamento 20 minutos antes do horário de encerramento do ginásio.

3.4 As atividades poderão ainda ser suspensas por motivos de avaria no equipamento e/ou instalações ou outro motivo de força maior. Nestes casos os clientes terão direito a compensar as aulas em que foram lesados.

### 4. Atestado Médico

4.1 A admissão de qualquer pessoa à frequência de instalações desportivas, fica condicionada à apresentação obrigatória de um atestado médico ou declarar por escrito que não tem contra- indicações para as atividades físicas aí desenvolvidas (Lei 5/2007- Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva).

### 5. Seguro de Acidentes Pessoais

5.1 De acordo com a legislação em vigor (DL Nº 385/99 de 28 de Setembro, artº 13) todos os utentes de instalações desportivas terão de estar cobertos por um seguro individual. No caso de o utente já estar abrangido por contrato de seguro que cubra os riscos de acidentes pessoais deve o mesmo declarar a assunção de tais responsabilidades e apresentar comprovativo (fotocópia do documento).

## 6. Segurança e Higiene

6.1 A utilização de qualquer equipamento/ máquina carece de consulta prévia do técnico responsável pela Sala de *Cardio Training*.

6.2 As Instalações Desportivas do FitnessBibi (sua manutenção, segurança e higiene) serão supervisionadas pela Diretora Técnica - Elvira Matos que assume a direção e a responsabilidade pelas atividades que decorrem no espaço/ginásio (art.º. 4º, LBS Desportivo).

6.3 Os utentes devem respeitar as normas de segurança e higiene estabelecidas internamente, principalmente no que diz respeito à utilização e limpeza dos equipamentos usados na sessão treino/aula.

6.4 A Diretora Técnica é responsável por assegurar que se cumpram todas as normas de segurança e higiene no ginásio.

6.5 Todas as atividades incluem um enquadramento profissional, o qual é efetuado por Técnicos de Exercício qualificados e portadores de Cédula Profissional. Estes são responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades desportivas que decorrerão no espaço/ginásio (art.º. 4º, LBS Desportivo).

## 7. Normas Internas:

7.1 Para a frequência e/ou participação nas aulas com Indoor Cycling, Condição Física e 50% C, é obrigatório levantar uma senha no balcão do ginásio, no período de 30 minutos que antecede as aulas.

7.2 Só 12 utentes podem frequentar Indoor Cycling.

7.3 Na aula de 50% C existe uma listagem e na troca de turno/sessão a ordem da referida troca é do 12º senha para a 1ª.

**7.4 Os clientes inscritos em exclusividade em determinadas aulas/atividades terão prioridade na entrada em sala, mediante clientes com LT (Livre Trânsito).**

7.5 O Livre Trânsito Estudante só pode ser em benefício de estudantes não trabalhadores.

7.6 Os utentes que usufruam do sistema de parcerias podem obter gratuitamente toalha e cacifo

7.7 É obrigatório o **uso de calçado desportivo** e de equipamento (vestuário) adequado para as atividades desenvolvidas no ginásio (roupa e calçado desportivo para atividades indoor).

7.8 É obrigatório **usar toalha** em todas as zonas e em quaisquer atividades (Sala

## **Fitness Bibi**

- 7.9 Os danos ou extravios causados em bens do FitnessBibi, serão pagos por quem deles for responsável.
- 7.10 Ao FitnessBibi reserva-se no direito de alterar horários, atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos afixar em local visível, tais pretensões com a devida antecedência.
- 7.11 O FitnessBibi poderá suspender a admissão de um sócio/cliente por incumprimento do regulamento.
8. O FitnessBibi reserva-se o direito de admissão.
- 8.1 Os utentes deverão ler, respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas, nas diversas áreas do ginásio.
- 8.2 Em caso de violação das normas em vigor, principalmente no que diz respeito a casos de segurança de pessoas e bens, atentado contra a saúde e pudor, pode a administração anular a inscrição.
- 8.3 É expressamente proibida a entrada de animais no FitnessBibi, com a exceção de animais de guia.  
O FitnessBibi não se responsabiliza por dano ou furtos de objetos ou valores.
- 8.4 É expressamente proibido fumar dentro das instalações do ginásio (DL 37/2007 de 14 de Agosto).
- 8.5 O valor do cacifo à hora é de 0.30 cts e da toalha 0.20 cts. Ao mês o valor de cada um dos serviços é de 2.50 euros.
9. É expressamente proibida a permanência de crianças e jovens (0 até 14 anos) na sala 2 de Cardio- Training.
10. Não é permitido aos utentes/clientes levarem para as salas de exercício os seus pertences (carteiras, sacos e telemóveis).
11. **Não é permitido o uso de calçado utilizado na rua** em nenhum dos espaços estipulados para as atividades.

### Casos Omissos

Os casos omissos nestas normas serão analisados individualmente por um órgão competente.

Para informações adicionais, por favor contacte a Diretora Técnica .

### Nota Final

Só o cumprimento do estipulado neste regulamento permitirá um bom usufruto deste Ginásio, num ambiente agradável, seguro e acolhedor.

Agradecemos a sua compreensão.

A Diretora Técnica

Elvira Maria Pereira de Matos

---

# Anexo IV

# Ficha Par-Q



**QUESTIONÁRIO DE PRÉ-ATIVIDADE FÍSICA**

Está em déficit hormonal? Andropausa/Menopausa? ou menopausa prematura sem terapia de reposição de estrogénios. S/N  
 O estado de saúde da criança é: \_\_\_\_\_ Obs: \_\_\_\_\_

História familiar Enfarte de miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos de idade no pai ou outro familiar de primeiro grau, ou antes dos 65 anos de idade na mãe ou noutra familiar de primeiro grau. S/N

Fuma? S/N

Hipertensão (>140/90 mmHg) S/N

Colesterol Mau: abaixo de 200mg/dl \_\_\_\_ (ideal); entre 200 e 240 mg/dl \_\_\_\_ (suspeito); acima de 240 mg/dl \_\_\_\_ (problema)

Diabetes S/N  
 Se sim: \_\_\_\_  
 Tipo I \_\_\_\_  
 Tipo II \_\_\_\_

Obesidade (IMC > 30) S/N

Atividade física Quantas vezes p/semana? Tipo de atividade?

Classifique o seu nível de stress  
 1 (Baixo) 2 3 4 5 6 (Elevado)

**Objetivos pessoais que quer alcançar com a Equipa Fitnessbibi:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Responsabilidade Reconheço que não é função do professor responsável pelas diferentes atividades, emitir juízos de valor quanto ao meu estado de saúde e que a informação atrás por mim indicada, é utilizada apenas como orientação para tentarmos reconhecer as limitações da minha capacidade para o exercício físico.

O Cliente: _____ (Assinatura)	A Diretora Técnica: Elvira Matos
-------------------------------------	-------------------------------------

# Anexo V

## Ficha de Observação no âmbito de Sala de Exercício

Instituto Politécnico da Guarda

REGISTO DE OBSERVAÇÃO – Sala de Exercício							
ATIVIDADE				DURAÇÃO	1h	OBSERVADO	Angela Santana
DATA	20-4-2018	HORA	20h	N.º Clientes	1	OBSERVADOR	Tales Sacramento

ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO
<b>INÍCIO DA SESSÃO</b>			
Cumprimentar o(s) cliente(s) no início da sessão	<input checked="" type="checkbox"/>		
Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)	<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO</b>			
Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições,...)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sessão preparada (grupos musculares)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Confiança e segurança durante o ensino	<input checked="" type="checkbox"/>		
Capacidade de adequação a imprevistos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	<input checked="" type="checkbox"/>		
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)	<input checked="" type="checkbox"/>		
A prescrição tem continuidade (periodização)	<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO</b>			
Tempo de organização (cliente e materiais) reduzido	<input checked="" type="checkbox"/>		
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>COMUNICAÇÃO</b>			
Comunicação de forma clara e precisa	<input checked="" type="checkbox"/>		
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	<input checked="" type="checkbox"/>		
Utilização de volume da voz adequado ao espaço	<input checked="" type="checkbox"/>		
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	<input checked="" type="checkbox"/>		
Utilização específica de vocabulário	<input checked="" type="checkbox"/>		
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>CLIMA</b>			
Rir, sorrir e apresentar bom-humor	<input checked="" type="checkbox"/>		
Utilizar o nome do(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Pressionar para empenhamento no esforço	<input checked="" type="checkbox"/>		
Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Utilizar vocabulário positivo e demonstrar dinamismo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Aceitar e utilizar as ideias do(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Estar apresentável (vestuário adequado e boa forma)	<input checked="" type="checkbox"/>		

ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO
<b>DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO</b>			
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala	<input checked="" type="checkbox"/>		
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Postura do instrutor ao nível do(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros, ou outros objetos	<input checked="" type="checkbox"/>		
Está concentrado durante o descanso do/s cliente/s e não se distrai com terceiros	<input checked="" type="checkbox"/>		
<b>INSTRUÇÃO</b>			
Apresentação do exercício a realizar	<input checked="" type="checkbox"/>		
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	<input checked="" type="checkbox"/>		
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	<input checked="" type="checkbox"/>		
Apresentação dos objetivos do exercício	<input checked="" type="checkbox"/>		
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para o(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Correção da postura corporal	<input checked="" type="checkbox"/>		
Feedbacks positivos ao(s) cliente(s)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Questionamento aos alunos, com o objetivo de controlar aquisição de conhecimentos		<input checked="" type="checkbox"/>	
<b>FIM DA AULA</b>			
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão	<input checked="" type="checkbox"/>		
Motivação para a sessão seguinte	<input checked="" type="checkbox"/>		

Observações / comentários:

Adaptado do "Ficha de Intervenção Pedagógica", da Licenciatura em Educação Física e Saúde no Desporto na Escola Superior do Desporto de Rio Maior

# Anexo VI

## Ficha de Observação no contexto de Aulas de Grupo

Instituto Politécnico da Guarda

REGISTO DE OBSERVAÇÃO – Aulas de Grupo							
AULA	Atletismo		DURAÇÃO	1h	OBSERVADO	Camila	
DATA	17-3-2018	HORA	10:30h	N.º Clientes	11	OBSERVADOR	Teresa Monteiro

ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO
<b>INÍCIO DA AULA</b>			
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X		
Apresentação do conteúdo da aula	X		
<b>PLANO E DOMÍNIO DA AULA</b>			
Aula preparada e treinada	X		
Transição correta entre os exercícios	X		
Confiança e segurança durante o ensino	X		
Capacidade de adequação aos imprevistos ocorridos	X		
<b>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA</b>			
Apresentação de um plano de sessão		X	
Gestão dos recursos e do tempo	X		
<b>COMUNICAÇÃO</b>			
Comunicação e apresentação dos conteúdos e objetivos da aula	X		
Instrui de forma clara e expressiva	X		
Utilização de volume da voz adequado ao espaço	X		
Utilização de tom de voz perceptível	X		
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X		
Contato visual com os alunos durante a comunicação	X		
<b>CLIMA</b>			
Interação aluno – professor	X		
Estimulação do professor à participação de todos	X		
Existência de interesse/ entusiasmo por parte dos alunos	X		
Manifestação de bom humor e entusiasmo pelo professor	X		
Tira partido das intervenções dos alunos	X		
Demonstra dinamismo e energia	X		








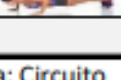
ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO
<b>DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO</b>			
Colocação adequada dos alunos na sala	X		
Colocação adequada do instrutor em relação aos alunos	X		
Utilização de comunicação não verbal	X		
<b>INSTRUÇÃO</b>			
Apresentação do exercício a realizar	X		
Descrição de como realizar o exercício	X		
Demonstração (quando necessário) do exercício virado para o aluno	X		
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipadas	X		
Correção Postural	X		
Feedbacks positivos da prestação do aluno	X		
<b>FIM DA AULA</b>			
Despedida aos alunos no final da aula	X		
Motivação para a aula seguinte	X		

Observações / comentários:


# Anexo VII


## Plano de aula de Circuito


Aula	Circuito	Data	17.1.2018	Nº	Plano nº4
Material	Caneleiras "peso", Colchões, Halteres, KB, Fitball				
Objetivo	Desenvolvimento do trabalho abdominal e componentes de força.				
Nº	Figura	Exercício			
1		<i>Prancha puxa fitball ao peito</i>			
2		<i>Decubito ventral, fitball dos MS para MI</i>			
3		<i>Jumping Jack's</i>			
4		Decubito ventral, subida e descida controlada MI (caneleiras- peso)			
5		Tricipete francês			
6		<i>Crunch</i>			
7		<i>Thrusters</i>			
8		<i>Push up (flexões)</i>			
Metodologia: Circuito		Observações:			
Tempo	40"	5 min de explicação dos objetivos de aula			
Descanso	20"	32min de empenhamento motor			
Exercícios	8	5min de relaxamento			
Séries	4	3 min organização do material			
Total	32'	tempo total 45 min			

**Anexo VIII**  
**Planos de Treino (sala de**  
**exercício)**  
**Clientes**



TREINO FUNCIONAL / FORÇA		
MS		cardio
1 circuito 1	2 circuito 2 MT	3 circuito 3
extensões laterais prancha push press TRX pull aberturas elásticas remada elástica	agachamentos lunges ponte glúteas	corda step saco burpee holiecrimelas skippings
<b>ALONGAMENTOS - 8 a 10" cada grupo muscular</b>		
		

TREINO VOZ			
PASSADEIRA	ELÍPTICA	REMO	STEPPER
	15' P1/P6 P7/18 nível 2 ou 3		
TREINO FUNCIONAL / FORÇA			
1 treino 1	2 treino 2	3	
press feito com remada alta remada elástica remada barra crumel prancha	agachamentos peso morto lunge ponte glúteas		
3x6-15	3-4x8-15		
<b>ALONGAMENTOS - 8 a 10" cada grupo muscular</b>			
			

	PASSADEIRA	ELÍPTICA	REMO	BIKE / STEP
	TREINO VOZ	10'	10'	
TREINO FUNCIONAL	MEMBROS INFERIORES 2x15		MEMBROS SUPERIORES 2x15	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lunge (di/lda)</li> <li>• Squat (agachamento)</li> <li>• elevações posteriores da perna com alternância MS/MI</li> <li>• abdução e adução dos MI</li> <li>• Squat na parede (agachamento)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• alongamento lateral / frontal com elásticos</li> <li>• tríceps francês</li> <li>• aberturas com elásticos (step)</li> <li>• extensão do</li> <li>• tríceps com elásticos</li> </ul>	
ALONGAMENTOS	CORE 2x15			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• crumel (curtinhas)</li> <li>• oblíquos alternados</li> <li>• super homem</li> <li>• extensões da coluna e elevações alternadas dos MS</li> <li>• abdominal "canivete" com bola fitness</li> </ul>			
				
8 a 10" cada grupo muscular				

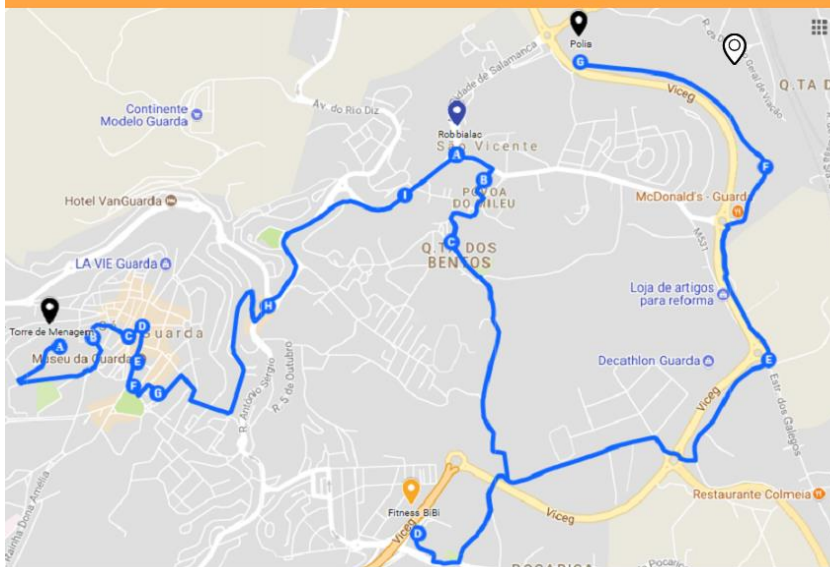
# Anexo IX

## Cartaz Projeto Estágio

# CAMINHADA DA GUARDA

## COM DESPORTO DAMOS COR À VIDA

Duplo Aniversário!  
5 MAIO 2018



- Torre de Menagem
- Polis
- Robbialac
- Fitness Bibi

### PARTE I

3,5 km  
 50 min

### PARTE II

5,7 km  
 1h30 min

- A Torre de Menagem
- B Sé Catedral Guarda
- C Torre dos Ferreiros
- D Igreja da Misericórdia
- E Museu da Guarda
- F Largo João de Deus
- G Câmara Municipal
- H Marisqueira Sardinha
- I Padaria Do Mileu
- J Robbialac
- A Robbialac
- B Rua de Angola
- C R. das Barreiras
- D Fitness Bibi
- E EM-531
- F ES
- G Polis



Início: Torre de Menagem 9h30min



Break 1 Break 2

Término: Polis 12h30min

NOTA: Após o término, segue-se o almoço-convívio entre participantes. Traz a tua merenda!!!

**Fitness Bibi**



# Anexo X

## Formações Complementares



## CERTIFICADO

Certifica-se que Três Filipa Casares Lopes Monteiro  
participou no "II Seminário Treino Jovem Nadador", organizado pelo Departamento de Ciências do Desporto e  
Motricidade da Escola Superior de Educação de Viseu, em coorganização com a HobbyVida, Serviços Desportivos Lda.,  
realizado no dia 7 de abril de 2018, na Aula Magna do IPV, com a duração de 7 horas.

*Viseu, 7 de abril de 2018*

O Presidente da Escola Politécnica de Viseu  
  


João Paulo Rodrigues Balleja  
(Professor Coordenador)

## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

ORGANIZADOR



CO-ORGANIZADOR



PATROCINADOR



PARCEIRO INSTITUCIONAL



CERTIFICA-SE QUE INÉS FILIPA CARVAS LOPES MONTEIRO, COM O DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO Nº 15169897, PARTICIPOU NA AÇÃO DE FORMAÇÃO CONGRESSO TÉCNICO-CIENTÍFICO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TÉCNICOS DE NATAÇÃO, COM O CÓDIGO 222814406, PARA TÉCNICOS DE EXERCÍCIO E DIRETORES, CONTABILIZANDO 1 UC PRESENCIAL. A AÇÃO REALIZOU-SE EM BRAGA, COM INÍCIO NO DIA 28/04/2018 E FIM NO DIA 29/04/2018, ORGANIZADA PELA APT.N.

BRAGA, 23 DE MAIO, 2018

(PRESIDENTE)





## CERTIFICADO

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Inês Filipa Carvas Lopes Monteiro**, participou no Ciclo de Tertúlias, intitulado "*Acabaste o curso de Desporto. E agora?*", tendo assistido às seguintes sessões:

- **Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade.**
- **Construção do Perfil de Competências: A Ótica do Empregador.**

O Ciclo de Tertúlias foi organizado pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões e Direção do curso de Licenciatura em Desporto.

Guarda, 15 de junho de 2018

O Diretor

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'P. Arrifano Tadeu', written over a faint circular stamp.

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)