



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Nelson Rodrigues Valeriano

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

NELSON RODRIGUES VALERIANO

julho/2018

Ficha de Identificação

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Desporto

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

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

Entidade Acolhedora: Programa IPGym do IPG

Diretor Técnico: Prof.^a Doutora Natalina Casanova

Tutor de Estágio: Prof.^a Doutora Natalina Casanova

Habilitações Académicas: Doutoramento em Ciências do Desporto

Cédula Diretor Técnico: 23533

Estagiário

Nome de aluno: Nelson Rodrigues Valeriano

Nº de aluno: 5008382

Início do estágio: 26 de setembro de 2017

Fim do estágio: 15 de junho de 2018

Duração do estágio: 420 horas

Agradecimentos

No decorrer do 3º ano da Licenciatura de Desporto, foram muitas as pessoas que estiveram disponíveis quando necessitava, para me ajudar e orientar ao longo destes anos. Desta forma, gostaria de expressar os mais sinceros agradecimentos às pessoas que me apoiaram e que, de uma forma ou outra, contribuíram positivamente para a conclusão desta etapa fundamental da minha vida, nomeadamente:

- A todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto politécnico da guarda pelos conhecimentos que me foram transmitidos;
- Agradeço à entidade de estágio pelo seu acolhimento e disponibilidade do meu processo de aprendizagem;
- À professora doutora Carolina Vila-Chã, por ser a minha coordenadora de estágio e pelo conhecimento transferido assim como a sua disponibilidade e auxílio prestado;
- À professora doutora Natalina Casanova por ser a minha tutora de estágio, assim como à especialista Bernardete Jorge pelo apoio oferecido e pela total disponibilidade em ajudar e encorajar.
- Agradeço aos meus colegas que estiveram a estagiar comigo, especialmente à Solange, pela amizade, que sempre me apoiaram nos bons e maus momentos ao longo desta etapa.
- Por último, e não menos importante, a minha família, que me apoiaram e acreditaram que era capaz e que foram essenciais para que conseguisse realizar os meus objetivos. Sem ela, nada disso seria possível.

Resumo

O presente relatório representa o culminar da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem- Estar da Licenciatura em Desporto realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. O estágio tem como

O local de estágio escolhido foi o IPGym, programa de *fitness* desenvolvido na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio teve uma duração de 420 horas e as principais áreas de intervenção foram: (i) atividades de sala de exercício; (ii) aulas de grupo e, (iii) populações especiais.

O estágio permitiu-me desenvolver várias competências, entre as quais; a prescrição de exercício físico em função dos objetivos do cliente e adoptar um comportamento pró ativo na sala de exercício. Nas aulas de grupo, melhorei bastante na comunicação e na gestão das aulas de grupo tornando-as mais dinâmicas e motivadoras.

O presente relatório procura descrever todas as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio, bem como descrever e caracterizar a entidade acolhedora de estágio e apresentar o planeamento e objetivos de estágio traçados no início do mesmo.

Palavras-Chave: Sala de Exercício, Aulas de Grupo, Atividade Física

Índice Geral

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos	V
Resumo	VII
Introdução	1
Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora.....	3
1.1 Caracterização da Entidade Acolhedora.....	4
1.1.1 Recursos Humanos do IPGym	4
1.1.2 Instalações e equipamento do ginásio IPGym	5
1.2 Modalidades do IPGym.....	8
1.3 Público Alvo.....	10
Mensalidade	11
Horário e Funcionamento	11
Parte II – Objetivos e Calendarização.....	13
2.1 Áreas de intervenção	14
2.2 Objetivos	14
2.2.1 Objetivos Gerais	14
2.2.2 Objetivos Específicos.....	14
2.3 Fases do estágio	16
2.4 Horário e Calendarização	17
2.5 Calendarização das Atividades de Estágio	18
Parte III – Atividades Desenvolvidas.....	19
Atividades Desenvolvidas	20
3.1 Sala de Exercício	20
3.2.1 Anamnese e avaliação da Aptidão Física.....	20
3.1.1.1 Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)	21
3.1.1.2 Avaliação da Composição Corporal	22
3.1.1.3 Avaliação da Força Máxima.....	22
3.1.1.4 Avaliação da Resistência Muscular	23
3.1.1.5 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória.....	23
Treino Personalizado - estudos de Caso.....	24
Cliente A.....	24
Avaliação da Composição Corporal	25

Cliente B	27
Avaliação da Composição Corporal	27
Cliente C	29
Cliente D	32
Avaliação da Composição Corporal	32
3.2 Atividades de Grupo	34
2.1.2 Fase de observação	34
2.1.2 Fase de lecionação das aulas de grupo	35
Aulas de <i>Pump</i>	36
<i>Aero Total</i>	37
<i>Core</i>	37
<i>Cycling</i>	38
3.3 Populações Especiais	39
3.3.1 Atividade de Promoção	40
3.4 Atividades Complementares	40
3.4.1 Tertúlias	40
Anexos	41

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma dos Recursos Humanos do IPG	5
Figura 2 - Orientadoras e os respetivos estagiários.	5
Figura 3 – Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto.....	6
Figura 4 – Gabinete de Estagiários.....	6
Figura 5 – Gabinete de Avaliação da Aptidão Física.	6
Figura 6 - Sala de Exercício	6
Figura 7 - Espaço para aulas de Cycling.	7
Figura 8 - Sala de Cardiofitness.	7
Figura 9 - Sala de Dança.	7
Figura 10 - Utentes masculinos e Femininos do Ginásio.	10
Figura 11 - Calendarização das atividades de estágio e períodos de interrupção.	18
Figura 12 - % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente A no momento 18 de novembro e passados 2 meses.	25
Figura 13 - Perímetros do Cliente A no momento 18 de novembro e passados 2 meses....	25
Figura 14 - Avaliações da Resistência Muscular Cliente A.	26
Figura 15 - % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente B no momento 5 de dezembro e passados 2 meses.....	28
Figura 16 - Perímetros do Cliente B no momento 5 de dezembro passados 2 meses	28
Figura 17 - Avaliações da Resistência Muscular Cliente B	29
Figura 18 - % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente C.....	30
Figura 19 - Perímetros do Cliente C.....	31
Figura 20 - Avaliações da Resistência Muscular Cliente C	31
Figura 21 - % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente D	33
Figura 22 - Avaliações Perímetros Cliente D.....	33

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Comparação entre Novas Inscrições/Mensalidades.	11
Tabela 2 - Horário relativo ao 1º Semestre.....	17
Tabela 3 - Horário relativo ao 2º Semestre.....	18
Tabela 4 - Características antropométricas do cliente A.	24
Tabela 5 - Características antropométricas do cliente B 27	
Tabela 6 - Características antropométricas do cliente C.	30
Tabela 7 -Características antropométricas do cliente D 32	
Tabela 8 - Numero de horas realizadas em colaboração e em autonomia.....	35

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

LABMOV – Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde

PAR-Q – Questionário da Prontidão para Atividade Física

ACSM – American College Sport of Medicine

PAS – Pressão Arterial Sistólica

PAD – Pressão Arterial Diastólica

IMC – Índice de Massa Corporal

ISAK – *Internacional Society for Advance of Kinanthropometry*

MG – Massa Gorda

DC – Densidade Corporal

RM – Repetição Máxima

FC - Frequência Cardíaca



Introdução

No 3º ano da Licenciatura de Desporto, frequentei a Unidade Curricular de Estágio em Exercício e Bem-Estar com duração de 420 horas, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

A realização do estágio é uma etapa importante porque permite-nos aplicar todos os conhecimentos e competências adquiridas ao longo da licenciatura, como também ter a oportunidade de adquirir novos conhecimentos.

Em relação à entidade acolhedora, escolhi o IPGym porque me foi aconselhada pelos estagiários que se encontravam o ano passado no IPGym, mas sobretudo porque permite ganhar experiência e independência desde muito cedo. Neste programa os estagiários têm que assumir as aulas de grupo e o acompanhamento dos clientes na sala de exercício desde a fase inicial do estágio. Desta forma permite-nos adquirir rotinas de e competências de trabalho em equipa, aprendendo com os constantes desafios e vencendo os potenciais erros de um principiante no mercado de trabalhar. Outro ponto positivo foi o facto de estarmos rodeados por professores que nos auxiliaram sempre que tivemos dúvidas.

Os objectivos que pretendi alcançar foram principalmente Intervir de forma assertiva e concisa na elaboração dos planos de treino para os utentes em relação aos objetivos propostos, planear aulas de grupo de forma a promover a adesão ao exercício, captando novos praticantes assim que realizar e saber interpretar as medições de pressão arterial antes do treino e após o treino.

Este relatório está dividido em 3 partes fundamentais, em que serão expostos vários dados pertinentes relativos ao estágio concretizado ao longo do ano:

Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora, onde exponho a entidade acolhedora, seus recursos humanos e materiais, bem como a oferta de atividades.

Parte II – Objetivos e Calendarização do Estágio, onde apresento os objetivos gerais e específicos de cada área de intervenção, assim como o planeamento e calendarização semestral.

Parte III – Atividades desenvolvidas, onde mostro todas as atividades que realizei durante o estágio e as atividades complementares.

Por fim, na reflexão final, apresento as principais conclusões que retirei do estágio.

Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora

1.1. Caracterização da Entidade Acolhedora

O programa IPGym é um projeto que se insere no Laboratório de Rendimento Desporto, Exercício Físico e Saúde (LABMOV) da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). A principal missão é permitir aos utentes melhorar a condição física e combater o sedentarismo, assim como permite aos estagiários aprofundar os conhecimentos e adquirir experiência.

É uma instituição do ensino superior, que se localiza na cidade da Guarda. Este é dividido em quatro escolas, a Escola Superior de Saúde, a Escola Superior de Tecnologias e Gestão, a Escola Superior de Turismo e Hotelaria (situada em Seia) e por fim a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto onde se encontra o IPGym. Este usufrui das instalações da ESECD. Em particular por uma sala de exercício, uma sala para a realização de aulas de grupo, Laboratório de Fisiologia de Esforço e Psicologia do Desporto assim que o Gabinete de Avaliação de Aptidão Física.

O IPGym colabora com um projeto da câmara denominado Guarda + 65 desde 2012, que inclui uma população alvo com idade igual ou superior a 65 anos, tendo como o objetivo o combate ao sedentarismo. Este projeto é realizado no IPGym às terças e quintas das 9h às 13h.

1.1.1. Recursos Humanos do IPGym

Na figura 1 são apresentados os recursos humanos do projeto IPGym, que é constituído por uma diretora técnica, uma responsável das aulas de grupo, um funcionário e 10 estagiários. A diretora técnica do IPGym é a professora Natalina Casanova, que nos vai informar e orientar em todas as atividades relativas ao estágio. A responsável pelas aulas de grupo é a professora Bernardete Jorge que também nos auxilia ao longo do estágio, mas está mais direcionada para a organização e estruturação das aulas de grupo. O funcionário António Cerdeira que está na receção e está responsável pelos pagamentos, inscrição de utentes, e manutenção das máquinas auxiliando os estagiários sempre que necessário.

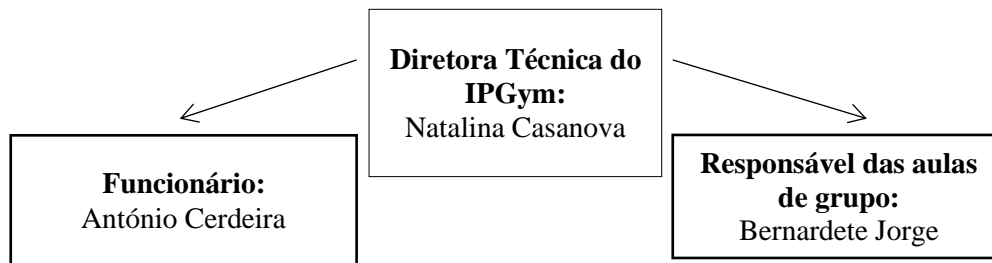


Figura 1 - Organograma dos Recursos Humanos do IPG

E os estagiários presentes nesta entidade que são todos alunos do 3º ano de licenciatura de Desporto como referenciados na figura 2.



Figura 2- Orientadoras e os respetivos estagiários.

1.1.2. Instalações e equipamento do ginásio IPGym

O IPGym usufrui das várias instalações da ESECD, nomeadamente de; uma sala de exercício, uma sala de dança, sala cardiofitness (sala 0.3) onde se realizam as aulas de grupo, o gabinete de avaliação da aptidão da avaliação física, Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto (Fig.3) e por fim um gabinete para os estagiários (Fig.4) arrumarem os seus pertences e organizar os documentos referentes aos clientes.

O gabinete de avaliação (Fig.5), é destinada para a realização de avaliações necessárias aos clientes, estando devidamente equipada com equipamentos adequados,

como um ciclo-ergómetro, *multipower*, adipómetro, fitas métricas, balança entre outros equipamentos indispensáveis.



Figura 3 – Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto.



Figura 4 – Gabinete de Estagiários.



Figura 5 – Gabinete de Avaliação da Aptidão Física.

A **Sala de Exercício** (Fig.6) está organizada em várias partes, a primeira está destinada à parte cardiovascular com duas passadeiras, duas elípticas, quatro bicicletas e duas máquinas de remo.

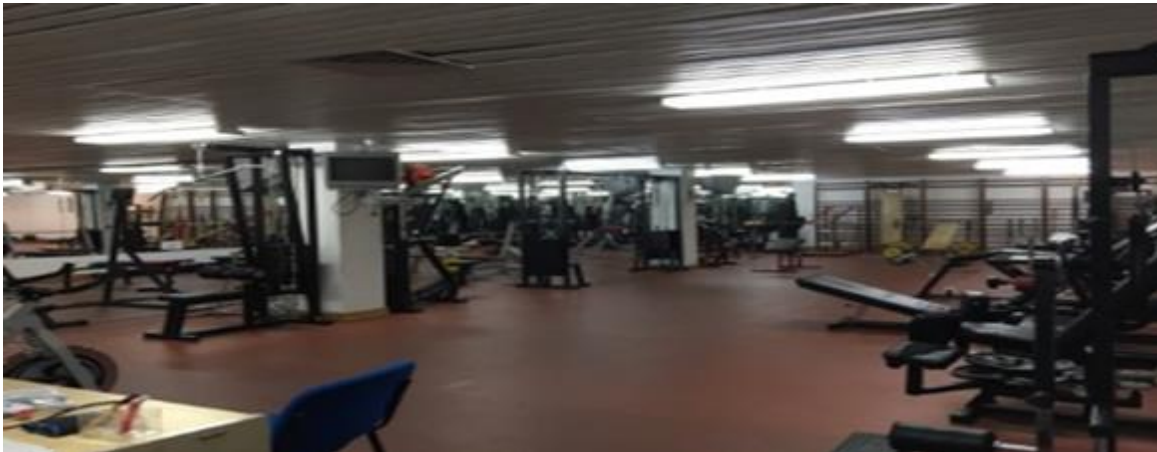


Figura 6 - Sala de Exercício

A segunda parte que engloba máquinas para musculação, maioritariamente da marca *Panatta*, que permite trabalhar grande parte dos músculos do corpo. A sala de exercício dispõe de materiais necessários para aulas personalizadas tais como os pesos livres, elásticos, TRX[®] e BOSU[®].

Possui também uma sala preenchida por 16 bicicletas estacionárias incluindo a do instrutor destinada às aulas de *Cycling* (Fig.7) assim como um espaço onde se realiza treino funcional.



Figura 7 - Espaço para aulas de *Cycling*.

A **Sala de Cardiofitness** (Fig.8) situada na sala 0.3 é o local onde é realizada a maior parte das aulas de grupo do IPGym. Está equipado com vários materiais necessários para as diferentes aulas de grupo, tais como *steps*, colchões, halteres, discos, computador, utensílios de música e espelhos de um dos lados da sala. A **Sala de Dança** (Fig.9) também utilizada para a realização das aulas de grupo, mas apenas quando a outra sala de *fitness* já está ocupada, ou quando estão muitas clientes para realizar a aula de grupo na sala de *fitness* que não conseguem realizar a aula com o devido espaço necessário.



Figura 8 - Sala de *Cardiofitness*.



Figura 9- Sala de Dança.

1.2 Modalidades do IPGym

Nesta secção descrevem-se as modalidades de aulas de grupo desenvolvidas no âmbito do programa IPGym.

- **Step** - Aula com exercícios aeróbios contínuos, simulando o subir e descer um degrau, onde pode trabalhar membros superiores e inferiores, em que pode ser aumentada a intensidade através do nível do *step*. É uma atividade em que os movimentos são realizados em sintonia com a música.
- **GAP** - GAP é uma sigla que denomina Glúteos, Abdominais e Pernas, tem como objetivo trabalhar esses grupos musculares.
- **Core IPGym** - Aula em que o objetivo é o desenvolvimento do grupo muscular abdominal e lombar, que são os grupos que realizam a sustentação e estabilização do corpo.
- **Step Atlético** - Aula baseada em várias repetições de um exercício, é uma aula coreografada em que proporciona um treino cardiovascular, tal como o *step* a intensidade pode ser alterado dependendo também do nível do *step*.
- **Fitball** - É um treino cardiovascular realizado com as bolas de *fitness*, é uma aula que trabalha flexibilidade, força, equilíbrio, coordenação.
- **Aero Total** - Aula idêntica a um treino de alta intensidade com exercícios de aeróbica, é uma aula mais coreografada que os treinos normais de alta intensidade (HIIT).

- **Pump** - Aula que fortalece todos os grupos musculares, cada faixa de música é para um determinado grupo muscular, recorre-se à barra para a realização dos exercícios. São exercícios de musculação como agachamentos, levantamentos
- **Balance** - Aula inspirada no *Yoga, Tai Chi e Pilates* em que o seu principal objetivo é o equilíbrio físico e mental, coloca o corpo em harmonia. É composta por uma série de movimentos, alongamentos que são estruturados ao som da música.
- **Cycling** - Exercício aeróbio praticado sobre uma bicicleta estática, é uma em que ocorre mudanças de intensidade, simulando subidas e descidas de montanhas, e realizando *sprints*.
- **Zumba** - Uma modalidade que está muito na moda e que consiste na combinação de exercícios aeróbios com ritmos mais latinos, mas também com músicas tendência. É uma aula divertida e por isso muito procurada.
- **Pilates** - Métodos de alongamentos e exercício físico que utiliza o peso do próprio corpo, é uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios capazes de estabelecer e aumentar a flexibilidade, força muscular, melhorar também a respiração e corrigir a postura
- **Gym Combat** - Aula que combina movimentos de vários tipos de artes marciais. Esta aula não só auxilia na queima de gordura, como também melhora a coordenação muscular, flexibilidade e agilidade.
- **Strong by Zumba** - Outra versão da zumba que combina elementos de dança com exercícios de resistência, condicionamento muscular e treino cardiovascular. Incorpora o método de treino de alta intensidade e exercícios de força.

- **Gym Jump** - É uma aula de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizado em minitrampolins, o trabalho de membros inferiores é intenso assim como a ação do retorno venoso é potencializado.

1.3 Público Alvo

O IPGym está aberto a todos os alunos do IPG, aos professores, funcionários assim como toda a população interessada da cidade da Guarda.

A figura 10 demonstra a afluência dos utentes masculinos e femininos do IPGym entre o mês de outubro de 2017 a abril de 2018. Podemos observar que a maior afluência foi no mês de março de 2018 com um total de 168 alunos, seguido de abril de 2018 com 140 alunos. Dezembro de 2017 e Fevereiro de 2018 foram os meses com menos afluência tendo 47 e 64 utentes totais, respetivamente.

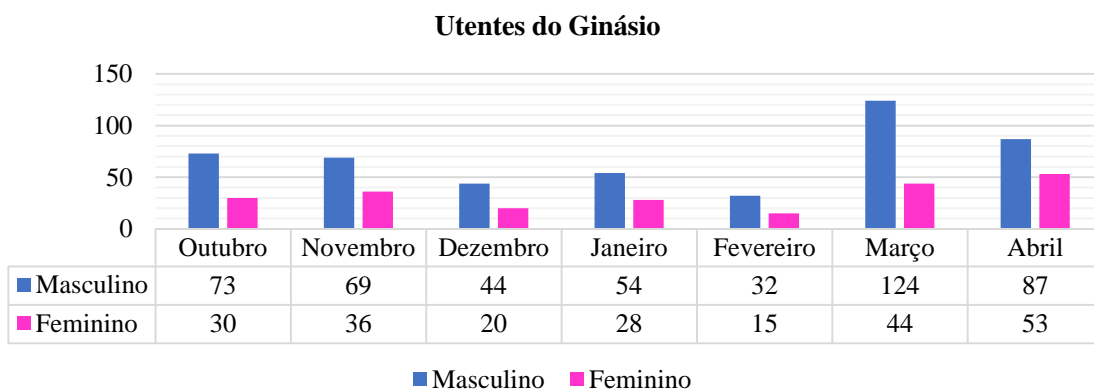


Figura 10 - Utentes masculinos e Femininos do Ginásio.

A tabela 1 demonstra os números de inscrição e de mensalidade de cada categoria, diferenciando entre sexos. Observámos que o mês com mais inscrições ao ginásio foi em Março com 74 novas inscrições seguido pelo mês de Novembro com um total de 54 novas inscrições.

Tabela 1 - Comparação entre Novas Inscrições/Mensalidades.

Mês		Aluno IPG		Funcionário		Aluno Externo		Utente Externo	
		F	M	F	M	F	M	F	M
Outubro	Inscrição	22	68	1	0	4	4	2	1
	Mensalidade	15	34	0	0	0	3	1	1
Novembro	Inscrição	10	28	3	0	4	3	3	0
	Mensalidade	3	9	0	0	1	4	3	0
Dezembro	Inscrição	10	26	1	0	1	4	1	1
	Mensalidade	7	10	1	0	0	2	3	1
Janeiro	Inscrição	13	35	2	0	0	3	2	3
	Mensalidade	1	2	1	0	2	3	1	1
Fevereiro	Inscrição	4	13	1	0	1	8	4	5
	Mensalidade	22	48	1	1	0	1	1	0
Março	Inscrição	13	39	2	0	2	8	3	3
	Mensalidade	14	15	0	0	0	1	0	1
Abril	Inscrição	30	56	2	1	3	8	4	5
	Mensalidade								

Mensalidade

Os preços são bastantes acessíveis, sobretudo para os alunos, tendo que, na primeira mensalidade, pagar o valor do seguro de 7,50€. Para os alunos do IPG, o preço fica a 10.00€ por mês, para os alunos externos e funcionários fica a 15,00€ e se for um utente externo a mensalidade é de 25,00€. Se um utente não quiser pagar a mensalidade, tem a escolha de comprar aulas a avulso por 3,00€, todos os utentes podem usufruir de todas as instalações inerentes ao IPGym como a sala de exercício e as aulas de grupo.

Horário e Funcionamento

O IPGym está aberto de segunda a sexta-feira e o seu horário de funcionamento é o seguinte: das 9:00h às 13:00h e das 14:00h às 20:30h. Durante o fim-de-semana, o ginásio está encerrado. Estando inserido no IPG, este é um ginásio letivo, abre portas em finais de setembro e encerra no final do mês de junho do ano seguinte. Os utentes que o frequentam terão que contar com o encerramento do mesmo durante as férias letivas.

Parte II – Objetivos e Calendarização

2.1 Áreas de intervenção

Durante a realização do estágio passei por diferentes áreas de intervenção, tais como, sala de exercício, atividades de grupo e populações especiais.

No começo dediquei-me mais nas atividades de grupo, assim como as populações especiais, pois são duas áreas em que me sentia mais à vontade e me interessavam aprofundar. Na sala de exercício a principal função foi de acompanhar os utentes, realizar avaliações da aptidão física e prescrever plano de treino adequados a cada indivíduo. Nas atividades de grupo pretendeu-se observar e lecionar aulas de diversas modalidades. Nas populações especiais realizou-se de um acompanhamento de uma população alvo (+65 anos) na sala de exercício e lecionação de aulas adequadas ao público.

2.2 Objetivos

O estágio tem como objetivo a consolidação da aprendizagem e desenvolvimento de competências sob processo de supervisão de peritos da área, contribuindo para o processo construção de um futuro profissional. Com base nestes pressupostos foram estabelecidos objetivos gerais e específicos a alcançar no decorrer do estágio.

2.2.1 Objetivos Gerais

- Adquirir novos conhecimentos na área do *fitness*, que respondam às exigências colocadas;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-Estar;
- Aprofundar competências e conhecimento que habilitem uma intervenção profissional qualificada;

2.2.2 Objetivos Específicos

Nos pontos seguintes abordo os objetivos específicos de cada área de intervenção, sendo elas a sala de exercício, atividades de grupo e populações especiais.

Atividades de Sala de exercício:

- Intervir de forma assertiva e concisa na elaboração dos planos de treino para os utentes em relação aos objetivos propostos;
- Realizar avaliações da aptidão física consoante os objetivos estabelecidos.
- Saber auxiliar os clientes que necessitam de ajuda técnica na realização dos seus planos de treino;
- Contribuir para um ambiente salutar e profissional em sala de exercício.

Aulas de Grupo

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de aulas de *step*, de zumba, de GAP, de *pump*, de core, de *fitball*, de *cycling*, de localizada, entre outras desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora;
- Planear aulas de grupo de forma a promover a adesão ao exercício, captando novos praticantes;
- Ser capaz de manter a postura e de me posicionar perante um grupo, bem como comunicar de forma clara
- Ser capaz de gerir o clima de aula, contribuindo para um ambiente positivo e para a sensação de bem-estar dos clientes.

Populações Especiais

- Observar sessões de treino individualizados;
- Acompanhar individualmente cada idoso durante a sessão de treino e, quando necessário, proceder à adaptação do mesmo;
- Realizar e saber interpretar as medições de pressão arterial antes do treino e após o treino;
- Ser capaz de ajudar e interagir com o idoso, no sentido de o motivar continuamente para o exercício físico.
- Saber interagir com esta população especial contribuindo para um clima positivo no espaço de exercício físico

2.3 Fases do estágio

1ª Fase – Integração e Planeamento e observação

Esta fase decorreu de 26 de setembro a 1 de outubro de 2017. Passou por uma fase de integração na organização, com a realização de reuniões preparatórias, definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos, das quais sofreu várias alterações ao longo do estágio. Foi efetuado o planeamento e a calendarização das atividades a desenvolver e, por fim elaboração do Plano Individual de Estágio.

2ª Fase – Intervenção

Esta fase decorreu de 2 de outubro de 2017 a 3 de junho de 2018. O objetivo desta fase passa essencialmente pela introdução progressiva do estagiário nas diferentes atividades do ginásio com o acompanhamento do tutor de estágio ou outro técnico de exercício físico experiente na área. No entanto no IPGym, devido ao número reduzido de profissionais na área, esta fase assume características diferentes. A fase de coorientação neste contexto corresponde à lecionação de aulas de grupo por dois estagiários por forma a promover um trabalho em equipa facilitando o processo de intervenção. Este processo decorreu nos dois primeiros meses de estágio, sendo que cada estagiário passou progressivamente a lecionar as aulas de grupo em autonomia. As aulas previstas realizar no primeiro semestre foi *Aero Total* e *Pump*. No segundo semestre, foi planeado a lecionação das aulas de *Cycling* e de *Core IPGym*.

Relativamente às atividades de sala de exercício, foi prevista a autonomia da intervenção desde o início do estágio. Esta fase foi prevista o acompanhamento dos clientes do IPGym, a avaliação e prescrição de treinos individualizados, bem como o desenvolvimento de tarefas de gestão e manutenção da sala de exercício.

3ª Fase – Conclusão e avaliação

Esta fase decorreu de 4 de junho a 15 de junho de 2018. Nesta fase tive de concluir os resultados dos estudos casos assim como entregar o *dossier* de estágio, do relatório de estágio para poder ser avaliado os objetivos predefinidos e os atingidos.

2.4 Horário e Calendarização

No início de cada semestre, a diretora técnica do IPGym realizou uma reunião no sentido de planear os horários e áreas de intervenção onde cada estagiário iria atuar.

Na Tabela 2 está o horário relativo ao primeiro semestre e apresenta a mancha horária subjacente a cada área de intervenção (aulas de grupo, na sala de exercício e programa (Guarda +65).

Tabela 2 - Horário relativo ao 1º Semestre.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00 13h00	ENCERRADO PARA AULAS			Rotatividade – Guarda +65	
14h00 16h00					Rotatividade
16h00 18h00	Sala de Exercício			Sala de Exercício	
18h00 2000			Aula de Grupo	Sala de Exercício	

As rotatividades do programa Guarda +65 eram realizadas por turnos. Inicialmente, os estagiários foram divididos em 2 grupos constituídos por 5 estagiários cada. Uma semana era realizada pelo grupo 1, sendo a outra realizada pelo grupo 2.

As rotatividades de sexta eram igualmente realizadas por turnos mas desta vez foram divididos em 5 grupos de 2 estagiários cada.

A tabela 3 demonstra as alterações realizadas relativas ao segundo semestre no que concerne às aulas de grupo e sala de exercício.

Tabela 3 - Horário relativo ao 2º Semestre.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00 13h00	Sala de Exercício		ENCERRADO PARA AULAS	Rotatividade – Guarda +65	ENCERRADO PARA AULAS
14h00 16h00					Rotatividade
16h00 18h00				Sala de Exercício	
18h00 20h00	Aula de Grupo	Sala de Exercício	Sala de exercício e Aula de grupo	Aula de Grupo	

2.5. Calendarização das Atividades de Estágio

Como demonstra a Figura 11, a data de interrupção para as férias de Natal foi de dia 22 de dezembro até dia 8 de janeiro. Para as férias de Carnaval encerrou dias 12 e 13 de fevereiro e para as férias da Páscoa encerra a partir do dia 26 de março a 2 de abril.

As atividades dos estagiários terminaram a 15 de junho na sala de exercício e a 29 de junho nas aulas de grupo.

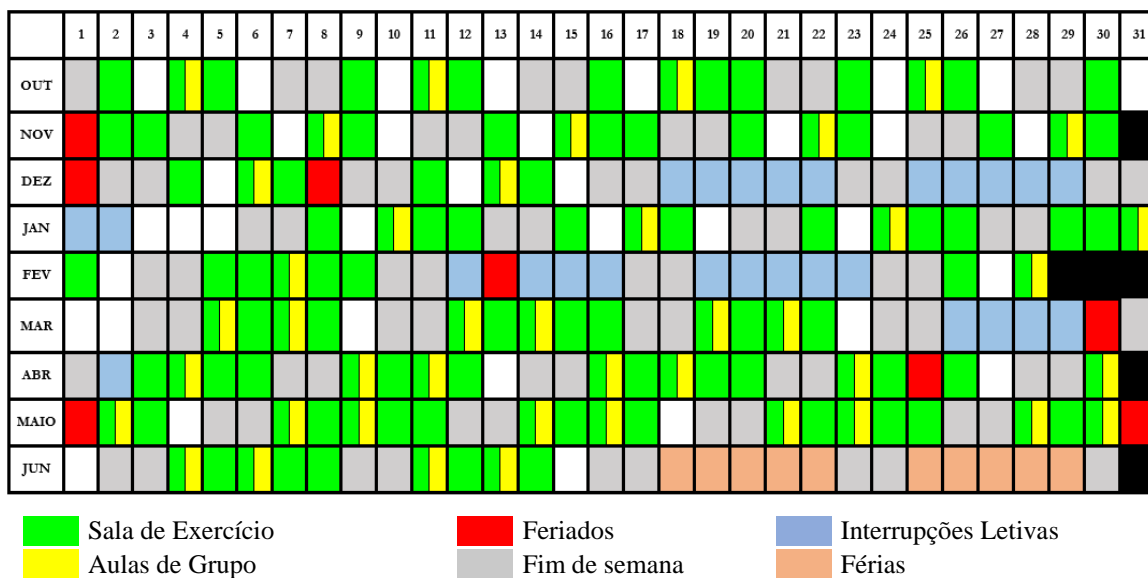


Figura 11- Calendarização das atividades de estágio e períodos de interrupção.

Parte III – Atividades Desenvolvidas

Atividades Desenvolvidas

Neste ponto vou referir todas as actividades desenvolvidas na sala de exercício e nas aulas de grupo.

3.1. Sala de Exercício

Foi nesta área que foram realizados os acompanhamentos mais genéricos assim como os acompanhamentos individuais aos clientes que iríamos seguir e ajudar a progredir.

Houve algumas dificuldades sobretudo no início até nos adaptarmos à sala de exercício; não sabia muito bem como reagir, como lidar com os clientes, visto que era a primeira vez que estava em contacto com os clientes. Existia uma insegurança que rapidamente foi ultrapassada após passar várias horas na sala de exercício. Outra dificuldade inicial foi o planeamento e prescrição do exercício, saber que exercícios mais adequados ao cliente, qual a intensidade e volume adequado.

Como referido anteriormente, as actividades desenvolvidas na sala de exercício foi maioritariamente o acompanhamento geral e individualizado. No acompanhamento geral tinha como função estar disponível para todos os clientes sempre que possível, corrigir possíveis erros técnicos, assim como elucidar os clientes caso haja algumas dúvidas. No acompanhamento individual era necessário primeiramente, que o cliente estivesse de acordo com o acompanhamento, caso aceitasse, começava por realizar avaliações e prescrever exercícios adequados ao perfil do cliente. As avaliações servem para ter valores de referência e saber se o cliente está a ter os resultados previstos ou não. Quando não estávamos a acompanhar um cliente, tínhamos a responsabilidade de manter a sala de exercício organizada e arrumada.

3.2.1 Anamnese e avaliação da Aptidão Física

O procedimento inicial era semelhante para todos os clientes, deviam preencher o “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q). De seguida preenchiam a Anamnese e estratificação dos riscos de doença coronária e posteriormente procedia-se à avaliação da aptidão física.

Segundo ACSM (2014), existem cinco componentes de aptidão física relacionadas com a saúde, avaliação da composição corporal, capacidade cardiorrespiratória, força máxima, resistência muscular e flexibilidade. De acordo com o mesmo, torna-se fundamental para a promoção e manutenção de saúde, um programa regular de exercícios que inclua treino de força, de resistência muscular, treino aeróbio, flexibilidade e treino neuromuscular, acrescentando ainda atividades da vida diária que melhorem e mantenham a aptidão física e a saúde na globalidade.

Assim na avaliação inicial contemplamos a avaliação da composição corporal (através do IMC, perímetros e pregas), avaliação da aptidão aeróbia, da força muscular (através da estimativa de uma repetição máxima), da resistência muscular (através dos testes de abdominais e de flexões de braços) e por fim a flexibilidade (através do teste senta e alcança). Nos próximos pontos descrevem-se, de forma sucinta, as avaliações realizadas aos clientes. No anexo VI podemos encontrar os valores padrões das avaliações.

3.1.1.1. Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

O questionário PAR-Q original foi desenvolvido pela British Columbia Ministry of Health e posteriormente revisto pelo *Expert Advisory Committee of the Canadian Society for Exercise Physiology* (Heyward, 2013). Segundo este mesmo, trata-se de uma das ferramentas mais utilizada para a seleção e identificação de indivíduos que podem necessitar uma avaliação médica para realizar teste e atividades físicas de intensidade leve e moderada.

O PAR-Q possui 7 perguntas que devem ser respondidas de forma afirmativa ou negativa. Aplicamos também as questões de estratificação de risco de doença coronária adotadas pelo ACSM (2014). Através destas podemos verificar se o cliente apresenta vários fatores de risco positivos e um fator de risco negativo para a doença cardiovascular. O cliente pode ser considerado de baixo risco (< 2 fatores), risco moderado (≥ 2 fatores) ou risco elevado (sintomático, ou doença cardiovascular, metabólica ou pulmonar). Foram também aplicadas questões sobre os objetivos e estilos de vida.

3.1.1.2. Avaliação da Composição Corporal

A antropometria é um meio auxiliar de avaliação, necessitando de ser contextualizada tendo em conta a história clínica e social do cliente. Trata-se de uma avaliação bastante utilizada que permite a comparação de valores obtidos em diferentes momentos temporais. O objetivo da avaliação da composição é determinar a quantidade de massa magra e de massa gorda do cliente (Teixeira, 2017)

O método utilizado nas minhas avaliações de composição corporal foi o método duplamente indireto através das pregas adiposas, segundo os parâmetros de *ISAK*. A avaliação foi efetuada através de um adipómetro para avaliar as pregas adiposas e utilizei os valores para calcular a percentagem de massa gorda (%MG). Para o cálculo, usando a Fórmula de Petroski (1995), foi necessário as seguintes pregas: Tricipital, Subescapular, Suprailíaca e a Crural.

3.1.1.3. Avaliação da Força Máxima

O treino de força tem diferentes manifestações, uma delas é a força máxima. A força máxima traduz-se na maior força que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima, ocorrendo ou não movimento articular (Marques, 2004).

Selecionar a carga ideal a utilizar é um aspeto importante, mas também impreciso. Por isso um dos princípios a ter em conta é o princípio da sobrecarga: apenas existem adaptações funcionais no organismo se a intensidade e duração do exercício forem suficientes para provocar uma ativação ótima.

O teste de determinação de 1 repetição máxima é um teste de avaliação baseado no coeficiente das repetições (Lombardi, 1989). Através do teste procuram determinar a intensidade máxima de um exercício para um determinado cliente. Consiste em executar apenas uma repetição do exercício escolhido e, após 3 tentativas atingir os valores mais elevados de intensidade de carga que o cliente consegue superar.

Para a realização dos testes de força devemos proceder ter em conta: (i) realização de um bom aquecimento porque as cargas utilizadas são próximas do limite das

capacidades do cliente; (ii) ter em atenção a execução do exercício, dado que as cargas utilizadas inicialmente já são moderadas a elevadas;(iii) pausa entre as tentativas deverá ser aproximadamente de 3 a 5 minutos para evitar fadiga.

3.1.1.4 Avaliação da Resistência Muscular

Segundo Heyward (2013), a resistência muscular define-se pela capacidade do músculo a executar um esforço com uma carga submáxima, durante um período prolongado.

A resistência muscular pode ser avaliada durante contrações musculares estáticas e dinâmicas. Se a resistência é fixa, a contração é estática ou isométrica não havendo movimento da articulação, se verificamos movimento da articulação, a contração passa a ser dinâmica.

Os testes realizado para a avaliação da resistência muscular foram os testes de flexão de braço e de abdominais, segundo o protocolo adotado pela ACSM (XXX).

3.1.1.5 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

A resistência cardiorrespiratória permite a realização de um exercício submáximo durante um período de tempo prolongado através do suficiente aporte de oxigénio aos músculos durante a atividade física (Després, 2016).

A capacidade cardiorrespiratória é um importante indicador de saúde porque níveis baixos de resistência cardiorrespiratória estão associados ao aumento de doenças cardiovasculares e conseqüentemente o aumento da mortalidade prematura (ACSM, 2014). O teste realizado para a avaliação da capacidade cardiovascular foi o teste da milha a correr e o teste de Astrand.

Treino Personalizado - estudos de Caso

Cliente A

O meu estudo de caso A é do género masculino, tem 21 anos, é estudante e chegou ao ginásio no mês de novembro. Solicitou a minha ajuda para a realização de alguns exercícios e posterior prescrição de treinos consoante os seus objetivos. O objetivo principal do cliente era hipertrofia muscular. Antes de ficar com este cliente, não realizava musculação há 2 meses e tinha disponibilidade semanal para frequentar o ginásio de 3-4 vezes por semana.

A primeira avaliação foi realizada no início de novembro, em que respondeu ao questionário PAR-Q e de estratificação de risco, após realizar o questionário inicial (anamnese). Após o questionário verifiquei que o cliente apresentava um fator de risco, era fumador. Neste caso o cliente não necessitava de consentimento/presença do médico para realizar atividade vigorosa e teste submáximos e máximos. As principais características antropométricas do cliente A encontram-se descritas na Tabela 4.

Tabela 4- Características antropométricas do cliente A.

Parâmetro	Valor	Classificação
Massa Corporal (Kg)	68	---
Altura (Cm)	1,80	---
IMC (Kg/m ²)	20,98	Normal
%MG (%)	15,37	Bom

Foi realizada avaliação da composição corporal (testes), avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e avaliação da aptidão aeróbia. De seguida apresentam-se os resultados obtidos nas avaliações realizadas a 18 de novembro e 19 de janeiro, com um intervalo temporal de 2 meses.

Avaliação da Composição Corporal

Relativamente à composição corporal, o cliente apresentava na primeira avaliação um valor “ bom” (fig. 12A). Na segunda avaliação apresentou uma ligeira redução como podemos ver na figura 10A. Relativamente às pregas a redução foi maior nas pregas Suprailíaca e Trícipital como se pode verificar na figura 12B.

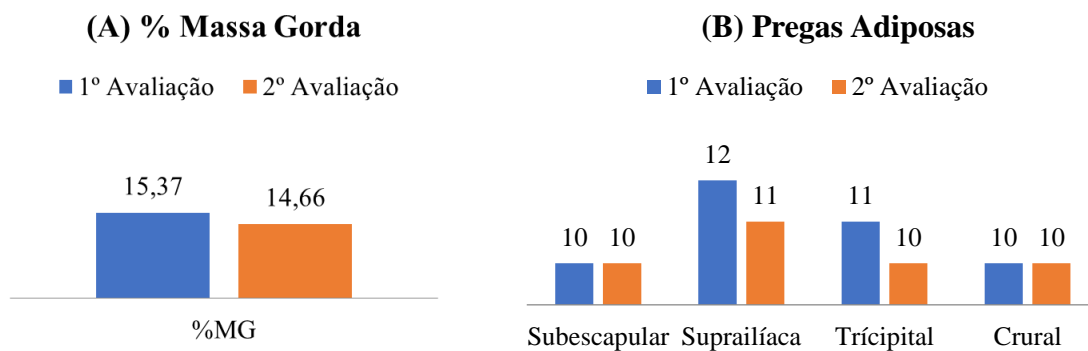


Figura 12 - % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente A no momento 18 de novembro e passados 2 meses.

Relativamente aos perímetros (fig. 13), o cliente A apresenta uma diminuição do perímetro da cintura e da anca.

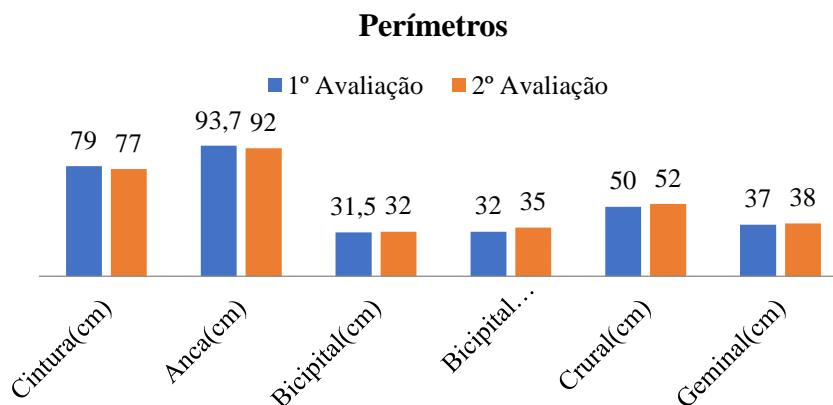


Figura 13 - Perímetros do Cliente A no momento 18 de novembro e passados 2 meses.

Na Figura 14 podemos observar as avaliações da resistência muscular do cliente A.

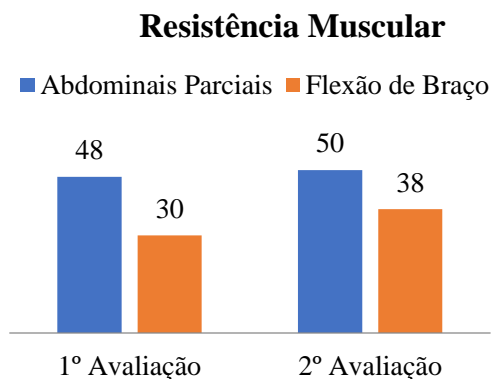


Figura 14 - Avaliações da Resistência Muscular Cliente A.

O objetivo do cliente A é a hipertrofia muscular. A hipertrofia muscular define-se por um crescimento da secção transversal do músculo. As fibras hipertrofiadas, disponibilizam mais pontes cruzadas para a produção de força numa contração máxima, aumentando assim, a capacidade de gerar força quando comparadas a fibras normais.

O método de treino que escolhi foi o treino em pirâmide, mais especificamente pirâmide decrescente, é um treino fácil de colocar em prática e que pode ser praticada tanto por iniciantes como avançados. No treino em pirâmide decrescente deve-se começar o com uma carga pesada e um número menor de repetições, e no decorrer das séries ir diminuindo a carga e aumentando as repetições. Realizava 3/4 séries, na primeira série, a carga era pesada e realizava, 4 a 6 repetições, na segunda série a carga era média e realizava 8 a 10 repetições e na última série a carga era leve e realizava 10 a 12 repetições.

Preferi o método da pirâmide decrescente ao invés da crescente porque se começamos com uma carga pesada e terminamos na mais leve coloca mais pressão nas articulações e não precisamos de lidar com a carga mais pesada quando estiver fatigado.

Acerca do cliente A, acho que conseguimos alcançar os objectivos pretendidos, nomeadamente melhorar a força muscular, assim como todos os outros parâmetros. Os resultados foram positivos mas poderiam ser melhores se o cliente fosse mais assíduo.

Cliente B

O estudo de caso B é do género masculino, tem 19 anos é estudante e começou a ir ao ginásio a partir do mês de dezembro. Uma semana depois da sua inscrição, pedi-lhe se queria ser o meu estudo de caso e aceitou o pedido. Os objectivos do cliente eram hipertrofia muscular assim como definição muscular. O cliente não praticava nenhuma actividade física antes de entrar no ginásio e tinha uma disponibilidade para treinar 3 vezes por semana. Sendo iniciante, foi essencial realizar a fase de adaptação anatómica antes de passar ao treino hipertrofia.

A primeira avaliação foi realizada no início de dezembro, em que respondeu ao questionário PAR-Q e de estratificação de risco, após realizar o questionário inicial (anamnese). Após o questionário verifiquei que o cliente apresentava um fator de risco, era fumador. Neste caso o cliente não necessitava de consentimento/presença do médico para realizar atividade vigorosa e teste submáximos e máximos. As principais características antropométricas do cliente B encontram-se descritas na Tabela 5

Tabela 5- Características antropométricas do cliente B

Parâmetro	Valor	Classificação
Massa Corporal (Kg)	80	---
Altura (Cm)	1,70	---
IMC (Kg/m ²)	27,68	Normal
%MG (%)	17,49	Razoável

Foi realizada avaliação da composição corporal (testes), avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e avaliação da aptidão aeróbia. De seguida apresentam-se os resultados obtidos nas avaliações realizadas a 5 de dezembro e 14 de fevereiro, com um intervalo temporal de 2 meses

Avaliação da Composição Corporal

Relativamente à composição corporal, o cliente apresentava na primeira avaliação um valor razoável (fig. 15A), tendo diminuído na segunda avaliação como podemos ver na

figura 15A. Relativamente às pregas, houve redução em todas a pregas exceto a prega Subescapular, como se pode verificar na figura 15B.

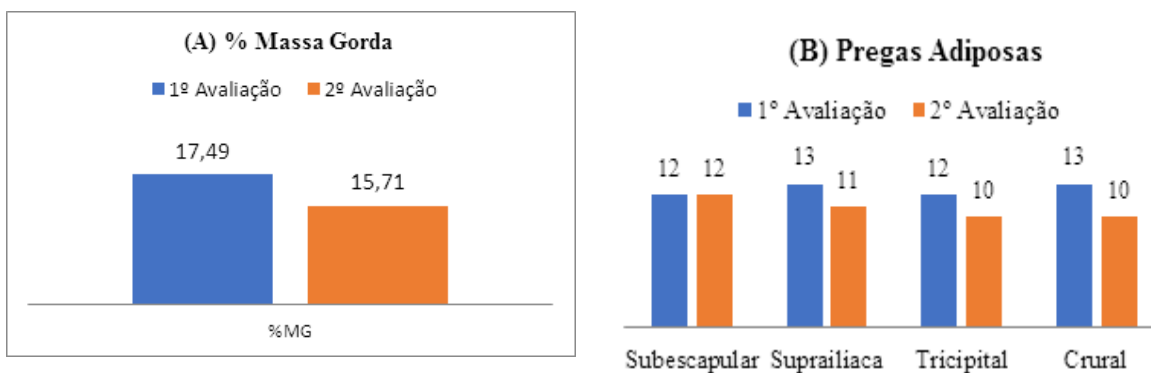


Figura 15 - % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente B no momento 5 de dezembro e passados 2 meses.

Relativamente aos perímetros (fig. 16), o cliente B só apresenta um aumento do perímetro Bicipital e Crural.

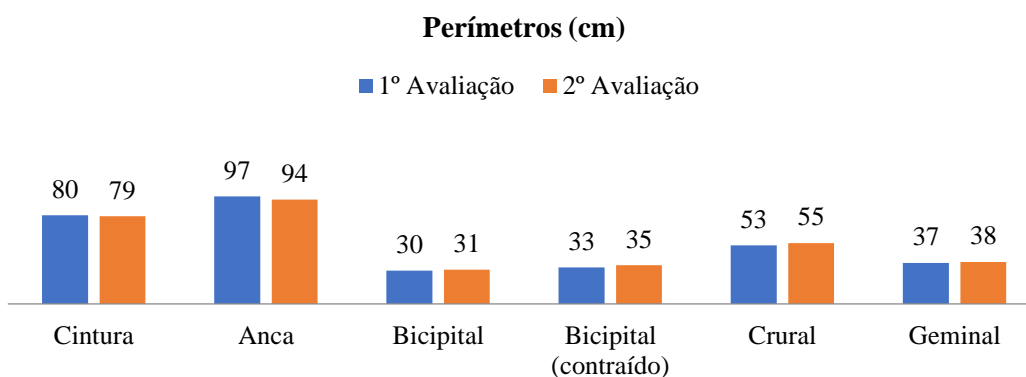


Figura 16- Perímetros do Cliente B no momento 5 de dezembro passados 2 meses

Na Figura 17 podemos observar as avaliações da resistência muscular do cliente B

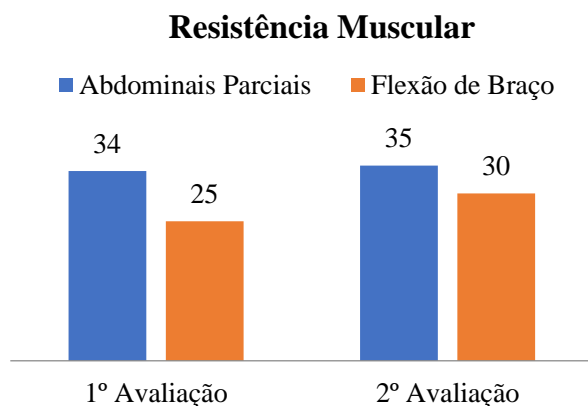


Figura 17- Avaliações da Resistência Muscular Cliente B

No cliente B, usei os mesmos princípios metodológicos que o cliente A visto que o objetivo é igual para ambos os clientes.

Acerca do cliente B, acho que conseguimos alcançar os objetivos pretendidos, nomeadamente melhorar a força muscular, assim como num aumento dos perímetros.

Cliente C

O meu estudo de caso C é do género feminino, tem 22 anos é estudante e chegou ao ginásio no mês de janeiro. O objetivo principal do cliente era definição muscular. O cliente não realizava treino de musculação e a sua disponibilidade para frequentar o ginásio era de 3 vezes por semana.

A primeira avaliação foi realizada em janeiro, em que respondeu ao questionário PAR-Q e de estratificação de risco, após realizar o questionário inicial (anamnese). Após o questionário verifiquei que o cliente não apresentava fatores de risco. Neste caso o cliente não necessitava de consentimento/presença do médico para realizar atividade vigorosa e teste submáximos e máximos. As principais características antropométricas do cliente C encontram-se descritas na Tabela 6.

Tabela 6- Características antropométricas do cliente C.

Parâmetro	Valor	Classificação
Massa Corporal (Kg)	52	---
Altura (Cm)	1,58	---
IMC (Kg/m ²)	20,82	Normal
%MG (%)	15,91	Excelente

Foi realizada avaliação da composição corporal (testes), avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e avaliação da aptidão aeróbia. De seguida apresentam-se os resultados obtidos nas avaliações realizadas.

Avaliação da Composição Corporal

Relativamente à composição corporal, o cliente C apresentava em todas as avaliações um valor excelente como demonstra a Figura 18A. Relativamente às pregas, no geral houve uma diminuição das pregas entre a primeira e segunda avaliação exceto na prega Suprailíaca. As pregas Tricipital e Crural se mantiveram da segunda à terceira avaliação.

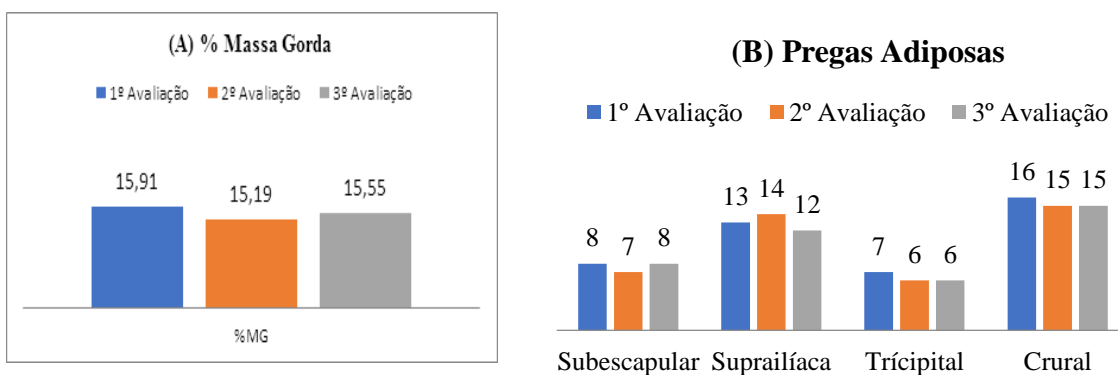


Figura 18- % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente C

Relativamente aos perímetros (fig. 19), o cliente C apresenta um aumento em todos os perímetros exceto no perímetro Bicipital que se mantém inalterado

Perímetros

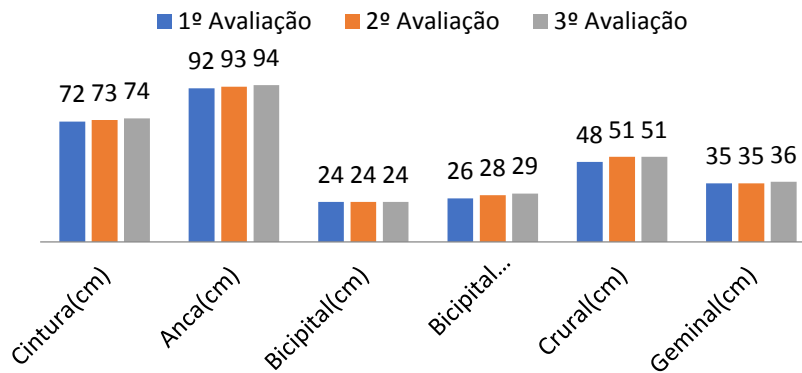


Figura 19- Perímetros do Cliente C

Na Figura 20 podemos observar as avaliações da resistência muscular do cliente C

Resistência Muscular

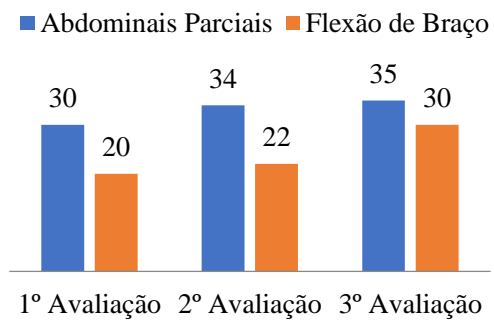


Figura 20- Avaliações da Resistência Muscular Cliente C

O objetivo do cliente C era definição muscular, visto que o cliente apresenta uma percentagem de massa gorda classificada como excelente, o objetivo foi mais centrado no ganho de massa muscular.

O treino deve consistir em exercícios de *cardio* e em exercícios de musculação. A intensidade dos exercícios deve ser levada em consideração, devendo manter os batimentos cardíacos entre 50% a 70% da sua frequência cardíaca máxima onde o substrato energético é gordura. Portanto, as aulas de *cycling*, *step* ou natação são aconselhadas para o cliente.

Outro fator importante a ter em conta é a alimentação, deve ser equilibrada e completa de modo a dar energia para os exercícios realizados.

Cliente D

O estudo de caso D é do género masculino, tem 21 anos é estudante e chegou ao ginásio no mês de janeiro. O objetivo principal do cliente era perda de massa gorda. Antes de ficar com este cliente, não realizava musculação e tinha disponibilidade semanal para frequentar o ginásio de 4 vezes por semana.

A primeira avaliação foi realizada no mês de janeiro, em que respondeu ao questionário PAR-Q e de estratificação de risco, após realizar o questionário inicial (anamnese). Após o questionário verifiquei que o cliente apresentava um fator de risco, era fumador. Neste caso o cliente não necessitava de consentimento/presença do médico para realizar atividade vigorosa e teste submáximos e máximos. As principais características antropométricas do cliente D encontram-se descritas na Tabela 7

Tabela 7-Características antropométricas do cliente D

Parâmetro	Valor	Classificação
Massa Corporal (Kg)	75	---
Altura (Cm)	1,63	---
IMC (Kg/m ²)	28	Excesso de Peso
%MG (%)	24,76	Muito Mau

Foi realizada avaliação da composição corporal (testes), avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e avaliação da aptidão aeróbia. De seguida apresentam-se os resultados obtidos nas avaliações realizadas.

Avaliação da Composição Corporal

Relativamente à composição corporal, o cliente D apresentava na primeira avaliação um valor muito mau na percentagem de massa gorda. Contudo, na segunda e terceira avaliação apresentou uma redução como podemos ver na figura 21A. Relativamente às pregas, observamos uma redução em todas as pregas da primeira para a segunda avaliação

tendo uma redução ainda mais abrupta na prega Crural como se pode verificar na figura 21B.

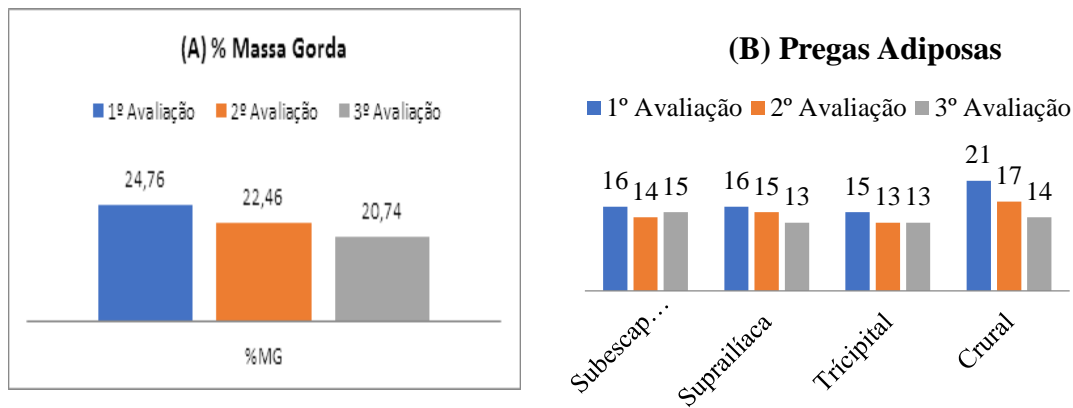


Figura 21- % Massa Gorda (A) e pregas adiposas (B) do Cliente D

Relativamente à Figura 22, o cliente D apresenta uma diminuição gradual nos perímetros à exceção da prega Bicipital onde se verifica um aumento.

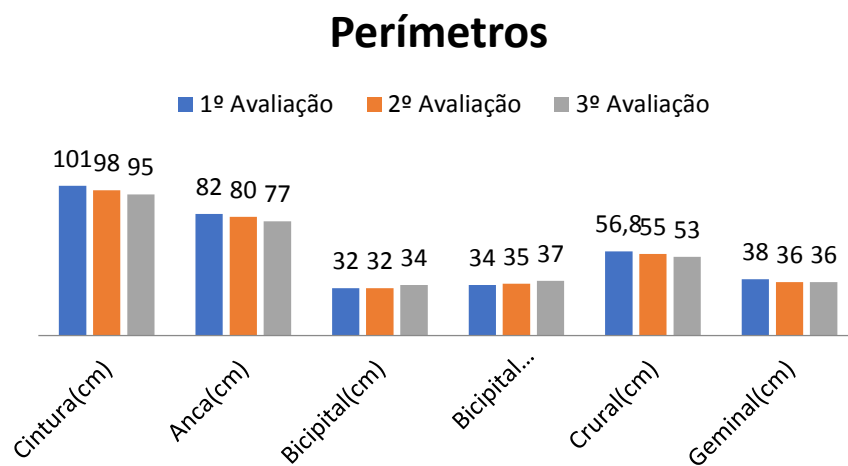


Figura 22- Avaliações Perímetros Cliente D

3.2. Atividades de Grupo

Podemos definir aulas de grupo como um processo pedagógico planeado e sistematizado, articulado com princípios científicos, tendo com objetivo principal o aumento do rendimento do indivíduo numa determinada atividade, modalidade ou disciplina (Cerca, 2003). Segundo este mesmo autor, as aulas deverão possuir como que um roteiro que nos vai indicando diferentes caminhos que nos levam ao sucesso da tarefa que empreendemos.

2.1.2. Fase de observação

O período de observação quer de aulas de grupo, quer de sala de exercício tem como objetivo analisar e assimilar conceitos gerais e específicos contribuindo para a integração na leção das aulas. No IPGym, como o número de profissionais é limitado, esta fase foi bastante limitada. Assim, para os estagiários poderem a realizar as observações mínimas, no início do estágio, as aulas de grupo foram asseguradas pela tutora de estágio (professora Bernardete Jorge) e por ex-alunos que recentemente terminaram a Licenciatura em Desporto. Nesta fase inicial foram realizadas 4 observações e ao longo do estágio foram realizadas mais quatro aos colegas de estágio. No final de cada observação foi realizado um relatório (todas observações e respetivos relatórios encontram-nos anexos II e III).

Durante as observações, estava atento à forma como o colega se posicionava na sala de aula, como se exprimia aos praticantes e como atuava quando um praticante não realizava correctamente um exercício. Essas observações permitem ao observado ter um ponto de vista diferente que o vai ajudar a melhorar certos erros que precisam de ser melhorados.

2.1.2. Fase de lecionação das aulas de grupo

No primeiro semestre, leccionei as aulas de *Pump* e de *Aero Total* em conjunto com os meus colegas João Neves e Teresa Penedos. Nas primeiras 4 semanas, as aulas foram lecionadas em conjunto sendo mais fácil adaptarmo-nos e permitiu corrigir alguns erros iniciantes. Após estas semanas, as aulas de grupo passaram a ser lecionadas em autonomia, nomeadamente nas aulas de *Aero Total*, para nos tornar mais independentes.

No segundo semestre as aulas lecionadas foram de *Cycling* e de *Core*. As aulas de *Cycling* foram lecionadas por mim enquanto as aulas de *Core* foi lecionada em conjunto com o colega João Neves.

Tabela 8- Numero de horas realizadas em colaboração e em autonomia

Nº de Horas	Em Colaboração	Autonomia
<i>Aero Total</i>	8	9
<i>Pump</i>	10	8
<i>Core</i>	3	10
<i>Cycling</i>	0	12

De ma forma global, na lecionação das aulas de grupo é importante tomar em consideração alguns aspetos fundamentais. Sabemos que os instrutores de atividades de grupo ensinam, lideram e motivam indivíduos através de diferentes metodologias, estas atividades e programas são concebidos para motivar os indivíduos a praticar atividade física, independentemente do seu nível de condição física. Os instrutores devem, portanto, utilizar técnicas e estratégias que os ajudem a atingir os seus objetivos (Thompson,2016 citado por Teixeira 2017). Desta forma, os instrutores de fitness têm de dominar as áreas relativas à comunicação, técnica, instrução e representação. O preferível não é de dominar totalmente uma das áreas mas sim, procurar um equilíbrio entre as diferente áreas, tentar ser polivalente pois trata-se de uma das características que acho mais determinante nas aulas de grupo. O instrutor deve ter um conjunto de características em termos de interpretação musical, expressão (forma de ser e estar), energia, humor, ritmo, paixão (Cerca, 1999).

O instrutor tem que manter uma postura corporal adequada e possuir uma boa técnica de execução. Uma boa demonstração e execução também são fundamentais para a aprendizagem do cliente. Tem de conseguir fornecer instruções simples, claras e objetivas. Podem ser: visual, verbal ou mista, dirigido a um cliente em específico ou a todos os clientes.

De seguida apresento as atividades de estágio desenvolvidas no âmbito das aulas de grupo.

Aulas de *Pump*

O Pump é uma modalidade, praticada com barras e discos, através de movimentos coordenados e ao ritmo da música, direcionados para uma definição muscular e maior resistência física. O conceito foi criado por Phillips Mills e uma equipa de coreógrafos em 1990, com o objetivo de tentar incentivar os homens que se encontram na sala de musculação para dentro das salas de aeróbica

As aulas de *Pump* têm uma duração de 45 minutos e são divididas por 8 faixas. A ordem era a seguinte: Aquecimento, Pernas, Tríceps, Peito, Bíceps, Abdominais e termina com os alongamentos. Os alongamentos são essenciais pois servem para preparar as articulações e os músculos dando mais elasticidade aos tendões e as fibras musculares, evitando possíveis lesões e ganha-se mais flexibilidade. Na realização das aulas de Pump seguimos a metodologia da Les Miles

Numa fase inicial da lecionação das aulas de *pump* tive algumas dificuldades em relação à coordenação nos movimentos, na comunicação e nos tempos musicais. Para ultrapassar as dificuldades foi-me aconselhado ouvir muita música de modo a treinar o ouvido e tentar contar os tempos musicais até se tornar automático. Em relação à coordenação e comunicação só houve uma maneira de ultrapassar, que foi através do treino. Após algumas semanas, ia sentindo cada vez mais confiança notando melhorias notáveis

nas aulas de grupo através do *feedback* dado pelos clientes assim como os colegas estagiários.

Aero Total

É uma modalidade dinâmica com movimentos rítmicos de acordo com a música motivadora. Os elementos principais da ginástica aeróbica são coordenação motora e *fitness*.

A aeróbica constitui um método de ginástica que alcançou grande popularidade no início dos anos 80. A sua origem remonta aos métodos de treino pesquisados em 1976, por Kenneth.H. Cooper.

O *Aero Total* segue os mesmos princípios que a dança aeróbica, usam grandes grupos musculares, elevando os batimentos cardíacos e a respiração durante algum tempo. O exercício aeróbio é de média duração e de intensidade moderada.

As aulas de *Aero Total* são benéficas para aumentar o gasto energético através da atividade física e também melhora a aptidão cardiovascular, melhorando a saúde de modo geral.

Core

Esta modalidade tem como principal objetivo, e como o nome indica, trabalhar o *Core*.

O *Core* é formado pela musculatura que circunda nosso centro de gravidade (a região próxima ao umbigo). Basicamente, são os músculos abdominais, da região lombar, pelve e anca (Teixeira, 2014).

Portanto, a região do *core* é responsável pela estabilização e sustentação de praticamente todos os movimentos do nosso corpo, tornando-o essencial fortalecê-lo.

Segundo Teixeira (2014), o *core* bem fortalecido e estabilizado, gera a estabilidade necessária para evitar que lesões aconteçam ou ainda, auxilia no desenvolvimento de atividades relacionadas à performance física, principalmente através do desenvolvimento de valências físicas como a força e a potência muscular.

Segundo Handzel (2003), os benefícios de ter o *Core* fortalecido são muitos, mas estes são os principais: melhora o equilíbrio, aumento da eficiência e da estabilidade, aumento do desenvolvimento de potência.

São aulas de 30 minutos, trabalhando principalmente os abdominais, extensores e estabilizadores da coluna assim como os glúteos.

Cycling

Esta modalidade é considerada uma aula de grupo realizada em ginásios e *health club's*, em bicicletas estacionárias que apresentam resistência manual e ao ritmo da música. Os praticantes são orientados por um instrutor que vai criar um cenário “imaginário” como por exemplo: montanhas, rectas e descidas procurando motivar o grupo. Cada participante, ajusta a resistência da bicicleta de acordo com as suas próprias capacidades tendo em conta o ritmo da música.

O objetivo principal do *Cycling* é o aumento da resistência aeróbia, desenvolve a capacidade cardíaca e pulmonar, previne doença cardiovasculares e previne as diabetes entre outros. Também é importante referir que não danifica as articulações, apesar de ser uma aula de alta intercidade, tem um baixo impacto nas articulações e nos ossos.

As sessões de *Cycling* têm uma duração aproximada de 45 minutos, e são divididas em 3 fases, o aquecimento, a parte fundamental e o retorno à calma. No aquecimento, o praticante prepara-se fisiologicamente e psicologicamente com o objetivo aumentar a frequência cardíaca e frequência respiratória. A duração varia de 5 a 10 minutos.

A parte fundamental é a fase mais longa e mais importante onde as batidas das músicas aumentavam assim como a dificuldade. As músicas de montanha caracterizavam-se por uma cadência mais lenta e com a resistência elevada, em que os praticantes pedalavam de pé para vencer melhor a carga enquanto as músicas de *sprint* caracterizam-se por uma cadência elevada, mas com pouca resistência. A duração é de 30 a 35 minutos.

No retorno à calma, o objetivo é diminuir gradualmente a frequência cardíaca e respiratória, utilizando-se musicas mais lentas numa duração aproximada de 5 minutos.

Mas a aula que me pôs mais à prova foi a aula de *Cycling*, porque é uma aula onde é essencial conhecer as musicas, contar os tempos musicais, os tempos fortes e fracos. Outra razão é que na licenciatura não temos essa formação e não foram transmitidos os métodos para a lecionarmos.

3.3. Populações Especiais

Considerando que a população idosa tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos, os profissionais de saúde e educação têm o seu “raio de acção” alargado, não só do ponto de vista da atividade física, mas também, numa ótica social (Dias & Mendes, 2013).

Neste âmbito, a Câmara Municipal da Guarda desenvolveu um projeto em parceria com o IPGym denominado Guarda +65. Tem como destinatários a população com idade igual ou superior a 60 anos e que não desempenham atividade profissional remunerada.

O programa tem como principais objetivos promover a saúde e o bem-estar através da realização de atividade física, melhorar a qualidade de vida da população idosa assim como sensibilizar a população da importância e benefícios da atividade física.

De acordo com Irvine et al, (2013), a atividade física pode contribuir para o envelhecimento saudável, urge usar os benefícios da prática regular de atividade física na prevenção e controlo de patologias degenerativos tais como diabete, osteoporose e doenças cardiovasculares.

As atividades realizadas regularmente são sessões de treino no IPGym, aulas da hidroginástica e *Deep Water*, ginástica sénior no pavilhão do Inatel assim como *karaté* Sénior. Também são realizadas atividades pontuais tais como: caminhadas, atividade ao ar livre, *workshops*, tertúlias e avaliações da aptidão física. O programa conta com aproximadamente 220 pessoas sendo todas coordenadas e orientadas por técnicos especializados, sendo que na sessão de treino estavam inscritas cerca de 40 pessoas.

As funções enquanto estagiário passavam por acompanhar e orientar os participantes de acordo com o plano que lhes era atribuído, caso o plano não era adequado, efetuávamos as devidas alterações. A cada estagiário eram atribuídos 5 participantes para

realizar um acompanhamento individual. Quando os 5 participantes não se encontram presentes, realizámos um acompanhamento genérico.

3.3.1. Atividade de Promoção

A atividade de promoção realizou-se de 22 de maio a 1 de junho, denominando-se de “PUM PUM GYM”, por ser o mês do coração. O projeto foi dividido em duas semanas, a primeira que era de 22 a 25 de maio, e estava à responsabilidade das minhas colegas Liliana Fernandes e Teresa Penedos.

A segunda semana, de 28 de maio a 1 de junho, à minha responsabilidade e dos meus colegas João Neves e Solange Santos, em que subdividimos um dia para cada um de nós. O dia 28, ficou da responsabilidade da Solange, o dia 29 ficou da minha responsabilidade, e o dia 30 da responsabilidade do João.

Em relação ao dia que me foi destinado, preparei antecipadamente a aula de Aero Total que iria lecionar, e também a aula de *Pump*, que lecionámos os três em conjunto.

A semana em que estava inserido foi uma semana em que realizámos uma campanha solidária de recolha de alimentos, para a instituição “Aldeia de Crianças SOS”, na cidade da Guarda.

Após a atividade, conseguimos concluir que os principais objetivos da atividade, que eram promover o IPGym e angariar bens alimentares para a instituição, foram realizados com sucesso.

3.4. Atividades Complementares

Neste ponto descrevem-se as atividades que realizei para complementar o estágio.

3.4.1. Tertúlias

Nos dias 3 de abril, 28 de maio e 4 de junho, pelas 21 horas decorreu no Instituto Politécnico da Guarda, as tertúlias relacionadas com a empregabilidade e procura do primeiro emprego

Na primeira tertúlia, foi abordado o tema “Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade” na presença de Buno Rosa, licenciado na Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.

Na segunda tertúlia, o tema foi “Construção do Perfil de Competências: A ótica do empregador” na presença de Ricardo Oliveira, da Escola Superior de Educação de Viseu.

Por fim, na última tertúlia, o tema abordado foi “Rede Social *LinkedIn*, um mundo de oportunidades” na presença de Pedro Pinto, do Centro de Informática do IPG.

No ponto de vista pessoal, achei as tertúlias importante para nos abrir os horizontes em relação ao mercado de trabalho. Achei a segunda tertúlia bastante interessante que fazia referência as características pessoais que são mais procuradas no mercado de trabalho.

Reflexão Final

Como forma de terminar o relatório de estágio, irei realizar uma breve consideração sobre todos os pontos importantes, bons e menos bons, que decorreram ao longo do estágio.

O estágio curricular é uma fase essencial para os alunos, porque permite ter uma ideia realista do que os espera e até porque do estágio para o mundo do trabalho é um passo muito pequeno. Por isso, é da nossa responsabilidade, aproveitar este momento para adquirir novos conhecimentos, competências e experiências para que no futuro próximo sejamos profissionais exemplares. O estágio também serve para por em prática todo o conhecimento e competências adquiridos durante os 3 anos da licenciatura, assim como um momento onde temos direito a errar e aprender com esses erros.

Acerca dos objetivos estabelecidos no início do estágio posso afirmar que foram todos cumpridos, quer na sala de exercício quer nas aulas de grupo. Contudo houveram desafios a ultrapassar. Em relação à sala de exercício, as maiores dificuldades foram relativas ao planeamento e prescrição de exercício, pois queremos sempre cumprir os objetivos propostos pelos clientes.

Um outro desafio foi o facto de estarmos a ser constantemente colocados à prova por perguntas dos clientes e que tentámos dar uma resposta mais completa para não perdermos a consideração do cliente. Quando não sabia a resposta a uma pergunta, ia de seguida consultar a matéria e, caso seja preciso, perguntar a um professor.

A minha maior evolução na sala de exercício foi na abordagem ao cliente e como lidar, tendo em conta os diferentes tipos de personalidade. Na primeira fase foi bastante complicado abordar e iniciar uma conversação com os clientes de modo a causar uma boa impressão e ganhar a confiança dos clientes, contudo denoto uma grande melhoria.

Em relação as aulas de grupo, tive algumas dificuldades no que toca os tempos musicais, mas que foi rapidamente superado após lecionar várias aulas. Quanto à terceira área de intervenção, sinto que foi uma experiência inesquecível e essencial para o futuro, pois trata-se de uma área promissora para trabalhar.

Numa forma geral, posso dizer que fui um estagiário sempre disponível para ajudar os colegas, empenhado, responsável, polivalente e sempre bem-disposto com os meus colegas e clientes.

Quanto ao funcionamento do IPGym, acho que pode ser melhorado ao nível das instalações e materiais. Recebemos várias reclamações pela falta de equipamento, nomeadamente barras e pegas. No que toca a instalação, a sala de exercício é um espaço fechado, não tendo luz natural nem ar condicionado, o que tornava o ambiente muito quente, sobretudo para quem lecionava as aulas de *Cycling*. Outro ponto a melhorar seria no controlo das horas dos estagiários para não permitir que realizem horas de estágio que nunca fizeram.

Deveria ainda haver um maior rigor por parte dos estagiários a nível da regras de utilização de espaço, devemos “obrigar” todos os clientes a usar a toalha, a deixar o material no devido lugar e respeitar o espaço. Os clientes estão habituados a que ninguém os repreenda, por isso, desde a inscrição, devíamos explicar todas as regras que devem ser respeitadas dentro do ginásio.

Por fim, sinto que estou preparado para entrar no mundo do trabalho, sei que não vai ser fácil mas já possuímos todas as bases e agora depende de nós criarmos o caminho para termos um futuro promissor.

Bibliografia

- ACSM. (2008). *Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*.
- ACSM. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*.
- ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Barata, J. T. (2002). *Ingestão de proteínas e massa muscular - Revisão teórica e aplicações práticas*. Ver. Port. Med. Desp.
- Bompa, T. (2004). *Periodizacióc Del Entrenamiento Desportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, P. M., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa : Faculdade de Motricidade Humana.
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, (10/11), 135-151.
- Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação - uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem estar*. Cacém: Ciência Gráfica, Lda.
- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas avançadas*. Porto Alegre: artmed.
- Tavares, C. (2008). *O Treino de Força para todos*. Cacém: A. Manz .
- Teixeira, D. S. (2004). *Treinamento funcional e core training: definição de conceitos*. Buenos Aires.
- Teixeira, P., Sardinha, B., Barata, L. *Nutrição, exercício e saúde*. Lisboa: Lidel.
- Teixeira, D. S. (2017). *Manual do Técnico de Exercício Físico* . André Manz.
- Wilmore, J. H. & Costil, D. L. (2001). *Fisiologia do desporto e do exercício*. São Paulo: Manual de apoio.

Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/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: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____
 Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____
 (preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Nelson Rodrigues Valenzano

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5008382

Curso: Desporto Telf.: 9|26|5|9|5|6|7|1

E-mail: nrbsel-nelson@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): Prof. Dr.ª Carolina Vila-Chã N.º func.: _____

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador(a): Netzline Roque Casanova N.º func.: 302

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: IPGym

NIF: _____ E-mail: ipaxm@ipg.pt

Morada: Avenida Sá Carneiro n.º 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271 220 135 Telemóvel: _____ Fax: _____

Supervisor(a): Netzline Roque Casanova

Habilitações académicas: Doutor Cargo/Função: Director Técnico

Telf. direto: 21711|21201|11341 E-mail: rocaso@ipg.pt

2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Data de início: 7|6|09|20|17 Data de término: 1|5|06|20|18 Duração: 400h

	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.

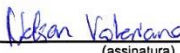
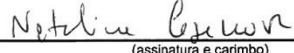
▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 27 09 2017 </div> <small>Data</small>	A Entidade <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 11 10 2017 </div> <small>Data</small>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <small>(assinatura)</small> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <small>(assinatura e carimbo)</small> </div>

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 03 11 2017 </div> <small>Data</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <small>(assinatura e carimbo)</small> </div>
--	--

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
---	---	---

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - **Convenção de Estágio/Ensino Clínico**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Sala de exercício; Atividade de grupo; Realização Externas

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Nelson Rodrigues Valeniano N.º: 5008382
 Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Prof. Dr.ª Carolina Vila-Cha
 Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Prof. Doutora Natália Carrara

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>09/10/2017</u> <small>Data</small>	<u>11/10/2017</u> <small>Data</small>	<u>11/10/2017</u> <small>Data</small>
<u>Nelson Valeniano</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Cyber</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Natália Carrara</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

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: Sala de exercício, Atividade do grupo, Especificações especiais

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Nelson Rodrigues Valente N.º de estudante: 5008582

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

Nome: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã N.º de func.: 819

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: Prof. Natália Casanova N.º de cédula profissional: 23533

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Adquirir novos conhecimentos na área do fitness, que respondam às exigências colocadas
Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de menor de Exercício Físico e Bem-Estar
Aprofundar competências e conhecimentos que habilitem uma intervenção profissional qualificada

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Sala de exercício: identificar e corrigir os erros técnicos; melhorar a prestação em sala de exercício; intervir de forma assertiva e concisa na elaboração dos planos de treino para os utentes em relação aos objetivos propostos; realizar avaliações físicas consoantes os objetivos estabelecidos

Atividades de grupo: observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de aulas de step; de zumba; de GTP, de pump; de core; de fitball; de cycling; de localizada entre outras desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora; planejar aulas de grupo de forma a promover a adesão ao exercício, captando novos praticantes

Atividades Especiais: observar aulas de grupo, sessões de treino individualizadas; acompanhar um utente numa sessão de treino e adaptá-la quando necessário; realizar medições de pressão arterial antes de treino e após o treino; ser capaz de ajudar e conversar com o utente

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Observação - Integração e Planeamento Início: 26/09/2017
D D M M A A A A

2.ª fase: Intervenção Início: 02/10/2017
D D M M A A A A

3.ª fase: Conclusão e Avaliação Início: 04/10/2018
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
<u>27/10/2017</u> Data	<u>11/10/2017</u> Data	<u>11/10/2017</u> Data
<u>Nelson Valente</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>Natália Casanova</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II – Observação Aula de Grupo

Observação exemplo das Aulas de Grupo

REGISTO DE OBSERVAÇÃO – Aulas de Grupo				
AULA	DURAÇÃO	OBSERVADO	OBSERVADOR	
DATA	N.º Clientes	HORA		
ELEMENTOS A OBSERVAR				
INÍCIO DA AULA		SIM	NÃO	OBSERVADO
Cumprimento os alunos no início da sessão				
Apresentação do conteúdo da aula				
PLANO E DOMÍNIO DA AULA				
Aula preparada e treinada				
Transição correta entre os exercícios				
Confiança e segurança durante o ensino				
Capacidade de adequação aos imprevistos ocorridos				
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA				
Apresentação de um plano de sessão				
Gestão dos recursos e do tempo				
COMUNICAÇÃO				
Comunicação e apresentação dos conteúdos e objetivos da aula				
Instrui de forma clara e expressiva				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço				
Utilização de tom de voz perceptível				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício				
Contacto visual com os alunos durante a comunicação				
CLIMA				
Interação aluno – professor				
Estimulação do professor à participação de todos				
Existência de interesse/ entusiasmo por parte dos alunos				
Manifestação de bom humor e entusiasmo pelo professor				
Tira partido das intervenções dos alunos				
Demonstra dinamismo e energia				
ELEMENTOS A OBSERVAR				
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO		SIM	NÃO	OBSERVADO
Colocação adequada dos alunos na sala				
Colocação adequada do instrutor em relação aos alunos				
Utilização de comunicação não verbal				
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar				
Descrição de como realizar o exercício				
Demonstração (quando necessário) do exercício virado para o aluno				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipadas				
Correção Postural				
Feedbacks positivos da prestação do aluno				
FIM DA AULA				
Despedida aos alunos no final da aula				
Motivação para a aula seguinte				
Observações / comentários:				


Anexo III – Observação Sala de Exercício

Observação exemplo da Sala de Exercício

REGISTO DE OBSERVAÇÃO – Sala de Exercício			
ATIVIDADE	HORA	DURAÇÃO	OBSERVADOR
DATA		N.º Clientes	
ELEMENTOS A OBSERVAR		SIM	NÃO OBSERVADO
INÍCIO DA SESSÃO			
Cumprimento do(s) cliente(s) no início da sessão			
Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)			
PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO			
Sessão preparada (exercícios, cargas, respetivos...)			
Sessão preparada (grupos musculares)			
Confiança e segurança durante o ensino			
Capacidade de adequação a imprevistos			
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente			
A resposta tem intensidade de treino e controlo (FC)			
A preparação tem continuidade (periodização)			
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO			
Tempo de organização (cliente e material) reduzido			
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado			
COMUNICAÇÃO			
Comunicação de forma clara e precisa			
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais			
Utilização de volume de voz adequado ao espaço			
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício			
Utilização específica de vocabulário			
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)			
CLIMA			
Rir, zombar e apresentar bom-humor			
Utilizar o nome do(s) cliente(s)			
Pressionar para empolamento no esforço			
Estar atento às interações do(s) cliente(s)			
Utilizar vocabulário positivo e dinâmico			
Acentuar e utilizar as ideias do(s) cliente(s)			
Estar disponível (estar à disposição) para a adaptação			
ELEMENTOS A OBSERVAR		SIM	NÃO OBSERVADO
DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO			
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala			
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)			
Postura do instrutor ao nível do(s) cliente(s)			
Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros, ou outros objetos			
Está concentrado durante o descanso do/s cliente/s e não se distrai com terceiros			
INSTRUÇÃO			
Apresentação do exercício a realizar			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene			
Apresentação dos objetivos do exercício			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para o(s) cliente(s)			
Correção da postura corporal			
Feedbacks positivos ao(s) cliente(s)			
Questionamento aos alunos, com o objetivo de controlar aquisição de conhecimentos			
FIM DA AULA			
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão			
Motivação para a sessão seguinte			
Observações / comentários:			

Anexo IV – Composição Corporal

Ficha de Avaliação Composição Corporal


LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA
FICHA DE AVALIAÇÃO (Composição corporal)
 Nome: _____ Idade: _____
 Nº treinos/semana: _____ Data: _____
 Duração: _____

Medida	1ª avaliação Data:	2ª avaliação Data:	3ª avaliação Data:	4ª avaliação Data:
Altura				
Peso				
IMC				
Perímetros				
Cintura				
Anca				
Bicipital				
Bicipital (contralado)				
Crural				
Geminal				
Pregas				
Subescapular abdominal				
suprailíaca				
supraespinal				
bicipital				
tricipital				
crural				
geminal				
Bioimpedância				
Peso				
%Massa gorda				
%Massa líquida				
%Massa muscular				
Kg Massa óssea				
Kcal repouso				
Kcal esforço				

Observações: _____

Medida	1ª avaliação Data:	2ª avaliação Data:	3ª avaliação Data:	4ª avaliação Data:
Tensão Arterial				
Freq. Cardíaca Rep.				

Questão	PARQ - YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico?			
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?			
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?			
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?			
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?			
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?			
7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?			

Identifica os seus fatores de risco:

Fator	Situação	F. risco (S/N)	Obs.
Idade			
História Familiar			
Fumador			
Colesterol			
Diabetes			
Asma			
Estilo de vida			


Outros dados de Saúde:

Medicação	
Lesões/Operações	
Suplementação	
Outros	

Observações: _____

Anexo V– Avaliação da
Resistência Muscular

Ficha de Avaliação da Resistência Muscular

	Avaliações – Ficha de Recolha de Dados
Nome: _____	Idade: _____
Nome do Avaliador: _____	

➤ AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

Teste de Abdominais Parciais (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de abdominais				
Classificação				

Teste de Flexão de Braço (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de flexões				
Classificação				

➤ AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

➤ Teste “Senta e Alcança”

Flexibilidade	Valores (cm)			
	1ª	2ª	3ª	4ª
1ª Tentativa				
2ª Tentativa				
3ª Tentativa				

Observações:

Anexo VI – Avaliação da Força Muscular

Ficha de Avaliação da Força Muscular

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados

Nome: _____ Idade: _____

Nome do Avaliador: _____

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR – 1RM

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	1ª Avaliação			
Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Observações:

Anexo VII – Valores Padrões das
Avaliações

- Questionário da Prontidão para Atividade Física

Fator de Risco Positivo	Critério
Idade	Homens \geq 45 anos; Mulher \geq 55 anos
Historial Familiar	Enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos em familiar masculino direto, ou antes dos 65 anos em familiar feminino diretos.
Tabagismo	Atual fumador, alguém que deixou de fumar há menos de 6 meses, ou alguém exposto a um ambiente de fumadores.
Sedentarismo	Ausência de participação no mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em pelo menos 3 dias da semana nos últimos 3 meses.
Obesidade	IMC \geq 30 Kg/m ² ou perímetro da cintura > 102cm no homem ou > 88cm na mulher
Hipertensão	PAS \geq 140mmHg e/ou PAD \geq 90 mmHg, medida em duas ocasiões diferentes, ou se tomar medicação de combate à hipertensão
Dislipidemia	Colesterol total \geq 200 mg/dL, ou LDL \geq 130 mg/dL, ou HDL \leq 40 mg/dL, ou medicação para a redução do colesterol
Pré-diabetes	Glicemia \geq 100 mg/dL e < 130 mg7dL em jejum confirmada por 2 registros diferentes.
Fator de Risco Negativo	Critério
Colesterol HDL	HDL \geq 60 mg/dL

- Composição Corporal

HOMENS						
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Muito magro	4.2-6.4	7.3-10.3	9.5-12.9	11.0-14.8	11.9-16.2	13.6-15.5
Excelente	7.9-10.5	12.4-14.9	15.0-17.5	17.0-19.4	18.1-19.4	17.5-20.1
Bom	11.5-14.8	15.9-18.4	18.5-20.8	20.2-22.3	21.0-23.0	21.0-22.9
Razoável	15.8-18.6	19.2-21.6	21.4-23.5	23.0-24.9	23.6-25.6	23.7-25.3
Mau	19.7-23.3	22.4-25.1	24.2-26.6	25.6-28.1	26.4-28.8	25.8-28.4
Muito mau	24.9-33.4	26.4-34.4	27.8-35.2	29.2-36.4	26.8-29.8	29.4-37.2
MULHERES						
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Muito magro	11.4-14.0	11.2-13.9	12.1-15.2	13.9-16.9	13.9-17.7	11.7-16.4
Excelente	15.1-16.8	15.5-17.5	16.8-19.5	19.1-22.3	20.2-23.3	18.3-22.5
Bom	17.6-19.8	18.3-21.0	20.6-23.7	23.6-26.7	26.6-27.5	23.7-26.6
Razoável	20.6-23.4	22.0-24.8	24.6-27.5	27.6-30.1	28.3-30.8	27.6-30.5
Mau	24.2-28.2	25.8-29.6	28.4-31.9	30.8-33.9	31.5-34.4	31.0-34.0
Muito mau	30.5-38.6	31.5-39.0	33.4-39.1	35.0-39.8	35.6-40.3	35.3-40.2

- Resistência Muscular

Flexões:

HOMENS					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	≥36	≥30	≥25	≥21	≥18
Muito bom	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
Bom	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
Razoável	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
Precisa melhorar	≤16	≤11	≤9	≤6	≤4
MULHERES					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	≥30	≥27	≥24	≥21	≥17
Muito bom	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
Bom	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
Razoável	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
Precisa melhorar	≤9	≤7	≤4	≤1	≤1

Abdominais:

HOMENS					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Bastante acima da média	75	75	75	74	53
Acima da média	41-56	46-69	67-75	45-60	26-33
Na média	27-31	31-36	39-51	27-35	16-19
Abaixo da média	20-24	19-26	26-31	19-23	6-9
Bastante abaixo da média	4-13	0-13	13-21	0-13	0
MULHERES					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Bastante acima da média	70	55	55	48	50
Acima da média	37-45	34-43	33-42	23-30	24-30
Na média	27-32	21-28	25-28	9-16	13-19
Abaixo da média	17-21	12-15	14-20	0-2	3-9
Bastante abaixo da média	5-12	0	0-5	0	0

Anexo VIII – Plano Cliente A



IPGym

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:

João Pedro

Nome: _____

Idade: _____

Nº treinos/semana: _____

Data: _____

Duração: _____

2ª ROTINA:

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Remada Horizontal	35	3	10	
	Leg Curl	35	3	10	
	Press de Peito Horizontal	40	3	10	
	Isquiotibiais (máq. adutora)		3	10	
	Bíceps Curl (barra em Z)		3	10	
	Tríceps entre bancas		3	10-15	
	Abdominais				
	Lombares				

Cardio: Aquecimento 10 - 15 min Bicicleta / Remo / Passadeira.

Observações:

Anexo IX – Plano Cliente B



IPGym

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO: _____

Nome: Luís

Idade: 19

Nº treinos/semana: 3 dias

Data: _____

Duração: _____

1ª ROTINA: 2º circuito Fase 1 Segunda / Quinta

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Leg Press	80	2	15	sem pausa
	Peak Deck	20	2	15	
	Isoquadríceps	30	2	15	
	Puxador alto	20	2	15	
	Gêmeos	30	2	15	
	Bíceps na máq. de cabos	15	2	15	
	Abdominais	Corpeal	2	15	
	Tríceps na máq. de cabos	15	2	15	
	Lombares	20	2	15	
	Corrida na passadeira motorizada		2	10''	▽

Cardio: Aquecimento: 15 minutos bicicleta / remo / Passadeira

*Tersa aulas de grupo

Observações: O tempo de pausa é a transição das máquinas

Anexo X – Plano Cliente C



IPG Gym FICHA INDIVIDUAL DE TREINO

Nome: Clentz 3 Idade: 22
Nº treinos/semana: _____ Data: : _____
Duração: _____

1ª ROTINA:

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Praxador Alto	20	2-3	15	30"
	Leg Press	55	2-3	15	30"
	Press de Perno Horizontal	20	2-3	15	30"
	Leg Curl	15	2-3	15	30"
	Bicep mág. cabos	20	2-3	15	30"
	Tricep mág. cabos	15	2-3	15	30"
	Abdominais		2-3	15	30"
	Lombares		2-3	15	30"

Cardio: _____



IPG Gym FICHA INDIVIDUAL DE TREINO

Nome: Clentz 3 Idade: 22
Nº treinos/semana: _____ Data: : _____
Duração: _____

2ª ROTINA:

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Remado Horizontal	15	2-3	15	30"
	Agachamento Tex		2-3	15	30"
	Peck Deck	10	2-3	15	30"
	Isquiotibiais	20	2-3	15	30"
	Biceps c/ pesos Curvos	3	2-3	15	30"
	Triceps Press Frances	2-3	2-3	15	30"
	Abdominais		2-3	15	30"
	Lombares		2-3	15	30"

Cardio: _____

Anexo XI – Plano Cliente D



IPGym

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO: _____

Nome: CarlesIdade: 21Nº treinos/semana: 3

Data: _____

Duração: _____

3ª ROTINA:

Quinta

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Escadas	Corpoal	2-3	30'	10'
	Schir. e descer a caixa	5	2-3	30'	10'
	Polichinelos	Corpoal	2-3	30'	10'
	Prancha no basu	Corpoal	2-3	30'	10'
	Skipping alto	Corpoal	2-3	30'	10'
	Mantain climbing	Corpoal	2-3	30'	10'
	Prancha sobe e desce	Corpoal	2-3	30'	10'
	Box Schir e descer	5	2-3	30'	10'
	Super roman	Corpoal	2-3	30'	10'

Cardio:

Aquecimento: 10 minutos passadeira / bicicleta / Remo

Observações:

Anexo XII – Exemplo Aula de Pump

Objetivo: Melhorar a resistência de grandes e pequenos grupos musculares; Queimar gordura e tonificar o corpo
Tempo total: 45 minutos

Instrutor: Teresa, Nelson e João
Hora: 18:45h

Organização da carga: Barras com disco, discos, step e colchão

Intervalo de repouso: 30-60 s

		Música (nº e duração)	Exercícios	Grupos musc.	Crítérios de êxito	Nº reps /tempos	Intensidade	Material
Aquecimento	Teresa	Strong Ones – Armin Van Buuren Ft. Cimo Frankel – 5:06m	Peso Morto Romano	Isquiotibiais, Glúteos e cadeia posterior	Barra junto às pernas, abaixo do joelho	2 → 4-4		Barra e discos
			Ramada alta pronação	Trapézio e Deltóide	Cotovelos apontados para fora, barra sobe até ao peito, mãos em pronação	4 → 3-1		Barra e discos
			Ramada baixa pronação	Rombóides, trapézio, grande dorsal e deltóide posterior	Puxar a barra bem atrás, mãos bem posicionadas	2 → 2-2 4 → 1-1 4 → 3-0		Barra e discos
			Press de ombros	Deltóide (porção média e anterior). Ação secundária tríceps e deltóide posterior	Extensão dos braços	2 → 2-2 3 → 1-1 5 → 1-0		Barra e discos
			Agachamento (squat)	Quadríceps, Glúteos, eretores da espinha	Pés à largura dos ombros, costas direitas	7 → 1-1		Barra e discos
			Lunge cada M.I.	Quadríceps, Glúteos e Isquiotibiais	O mesmo que agachamento; perna e costa fazem um ângulo de 90°, costas direitas	7 → 1-1		Barra e discos
Fundamental	Teresa, Nelson e João	Techno – Vinai – 5:28m	Agachamento (squat)	Quadríceps, Glúteos, eretores da espinha	Pés à largura dos ombros, costas direitas na primeira variante de agachamento. Na faixa existem mais duas variantes com ligeiro afastamento dos pés.	2 → 4-4 4 → 3-1 4 → 2-2 4 → 1-1		Barra e discos
			Meio - agachamento	Glúteos, Isquiotibiais, Quadríceps, gêmeos	Costas direitas	9 → 1-1 (1) 9 → 1-1 (2) 9 → 1-1 (3)		Barra e discos
		Ariana Grande – Focus – 5:48m	Press de peito	Grande Peitoral, deltóide anterior	Costas apoiadas no step, extensão dos braços ao elevar a barra, braço e antebraço perfazem ângulo de 90°	16 → 3-1 16 → 1-3 16 → curtos 4 → 4-4		Barra, discos e step
		Two minds – Nero – 5:32m	Trícepite francês	Trícepite	Queixo afastado do peito, cotovelos alinhados com os ombros	4 → 4-0 4 → 3-1 8 → Curtos		Disco livre
			Trícepite deitado com barra à testa	Trícepite	Manter a largura dos braços, barra à testa	6 → 2-2		Step, colchão, discos e barra
			Press de peito com pega curta	Trícepite	Cotovelos tocam no colchão	4 → 3-1 4 → 2-2 16 → curtos		Step, colchão, discos e barra

		Tricipite francês	Tricipite	Queixo afastado do peito, cotovelos alinhados com os ombros	4→2-2 8→ curtos		Disco livre
	Emperor's New Clothes - Panic! At the disco -	Ombros para trás e curl	Bicipite	Cotovelos junto ao tronco, costas direitas	1 5→ 2-2 2x		Barra e discos
		Combinação: Curl (2x) Curl meio (4x)	Bicipite	Cotovelos junto ao tronco, costas direitas	2→1-1 4→ Meios 3x		Barra e discos
	Travis Mills – Young & Stupid ft. T.I. -	Crunch Reverse Crunch	Reto abdominal, oblíquos	Levantar omoplatas do colchão, não esforçar cervical	C- 4→2-2 RC-2→2-2 2x C-4→1-1 C- 1→4-4 RC- 4→2-2 C- 8→1-1		Step e colchão
Relaxamento	Wind of change – Scorpions – 4:44m	Alongamento dos principais grupos musculares trabalhados.	Grupos musculares trabalhados na aula.	Relaxamento, controlo da respiração			N/A

Anexo XIII – Exemplo Aula de
Aero Total



Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda



Plano de Aula **AEROTOTAL**

Objetivo: Condicionamento cardiorrespiratório, Gasto energético

Instrutor: Nelson e João

Tempo total: 45 minutos

Hora: 18:00h

Material: colchão **Intensidade:** Moderada

Música: *Fitness Workout Music
Motivation 2017 Workout Latin
Session 2017*

	Séries	Exercício	Tempo de exercício	Descanso	
Aquecimento funcional		<i>Step touch</i> normal <i>Step touch</i> com toque de calcanhar à frente e elevar braços <i>Step touch</i> com toque de calcanhar atrás e elevar braços Elevar os joelhos ao peito Elevar os calcanhares ao glúteo	5 min		
Fundamental	3	Agachamento com salto, com toque no chão (com a mão)	20s	10s	
	3	Corrida lateral com elevação do joelho	20s	10s	
	3	<i>Lunge</i> atrás	20s	10s	
	3	Posição de avião e elevar o membro inferior direito	20s	10s	
	3	Posição de avião e elevar o membro inferior esquerdo	20s	10s	
	3	<i>Mountain Climbers</i>	20s	10s	
					Ao fim das 3 séries descansa 1min
	3	Agachamento com chuto	20s	10s	
	3	Agachamento curto com salto curto	20s	10s	
	3	Pendulo	20s	10s	
	3	<i>Skipping</i>	20s	10s	
	3	Elevação lateral e abdução do membro inferior direito	20s	10s	
	3	Elevação lateral e abdução do membro inferior esquerdo	20s	10s	
				Ao fim das 3 séries	

				descansa 1min
	3	Agachamento e elevar calcanhar	20s	10s
	3	Agachamento sumo e murro lateral	20s	10s
	3	<i>Lunge</i> com palmas	20s	10s
	3	<i>Jumping Jack</i>	20s	10s
	3	Salto de sapo intercalado	20s	10s
	3	Agachamento lateral	20s	10s
				Ao fim das 3 séries descansa 1min
Relaxamento		Alongamentos	5 min	

Reflexão da aula 24/01/2018:

- Não levar “cábulas” mesmo que não utilizadas.

Anexo XIV – Exemplo Aula de
Core

Objetivo: Condicionamento cardiorrespiratório, Gasto energético

Instrutor: João e Nelson

Tempo total: 30 minutos

Hora: 19:30h

Material: colchão e Pesos

Intensidade: Moderada

Música: *Fitness Workout Music*
Motivation 2017 Workout Latin
Session 2017

	Exercício	Série	Repetições	Descanso
Aquecimento Funcional	Step touch normal		5 min.	
	Step touch com toque de calcanhar à frente e elevar braços			
	Step touch com toque de calcanhar atrás e elevar braços			
	Elevar os joelhos ao peito			
	Elevar os calcanhares ao glúteo			
Parte Fundamental da aula	Crunch com pernas a 90°	2	15	10seg
	Scissor	2	15	10seg
	Oblíquos- toque ao calcanhar	2	15 para cada lado	10seg
	Lower Lift	2	15	10seg
	Oblíquos – Toque ao lado com pesos	2	15 para cada lado	10seg
	Bicicletas	2	30	10seg
	Mountain Climbers	2	30	10seg
	Super Man	2	15	10seg
	Prancha antebraço	2	1min	15seg
	Prancha Lateral	2	30seg	10seg
Retorno à Calma	Alongar pescoço		30seg	
	Alongar Abdominais		30seg	
	Alongar Isquiotibiais		30seg	
	Alongar Glúteos		30seg	
	Alongar Quadricípites		30seg	



Anexo XV – Exemplo Aula de Cycling



Música	Descrição	Tipo	Tempo
1. Let Me Love You	Aumento da frequência cardíaca sem carga muito elevada	Aquecimento	05:25
2. Insomnia – I Can't Get No Sleep	00:50 – 01:20 02:25 – 02:53	Montanha	4:05
3. Dizze Racal – Hype	00:52 – 01:08 01:22 – 01:53 02:25 – 02:40 02:56 – 03:27	Montanha	3:37
4. David Guetta – She Wolf	01:21 – 1:36 02:51 – 03:20	Sprint	3:58
5. Dimitri & Martin Garrix – Tremor	00:48 – 01:02 01:17 – 01:32 02:40 – 03:10	Montanha	3:19
6. David Guetta – Love is gone	00:48 – 01:20 01:26 – 01:41 02:45 – até ao fim	Sprint	3:20
7. Bingo Players – Rattle	01:22 – 02:26 03:19 – 04:10	Montanha	4:50

8. Cascada – Every time we touch	01:12 – 01:40 02:36 – 03:16	Sprint	3:35
9. Throttle – Hit the Road Jack	00:50 – 01:36 02:42 – até ao fim	Sobe e Desce	3:17
10. Zedd – Beautiful Now	01:03 – 01:33 02:42 – 03:11	Montanha	4:13
11. Mr. Probis - Waves	Rodar ombros atrás Extensão do braço ao lado Flexão do braço atrás da cabeça Alongamento dos gêmeos na bicicleta Pernas afastadas e chegar com os braços ao chão Joelho ao peito Calcanhar ao rabo Abdução da perna fletida	Alongamentos	3:51

Anexo XVI – Tertúlias de Desporto





CERTIFICADO

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Nelson Rodrigues Valeriano**, 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.**
- **Rede Social LinkedIn: Um Mundo de Oportunidades.**

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



(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)

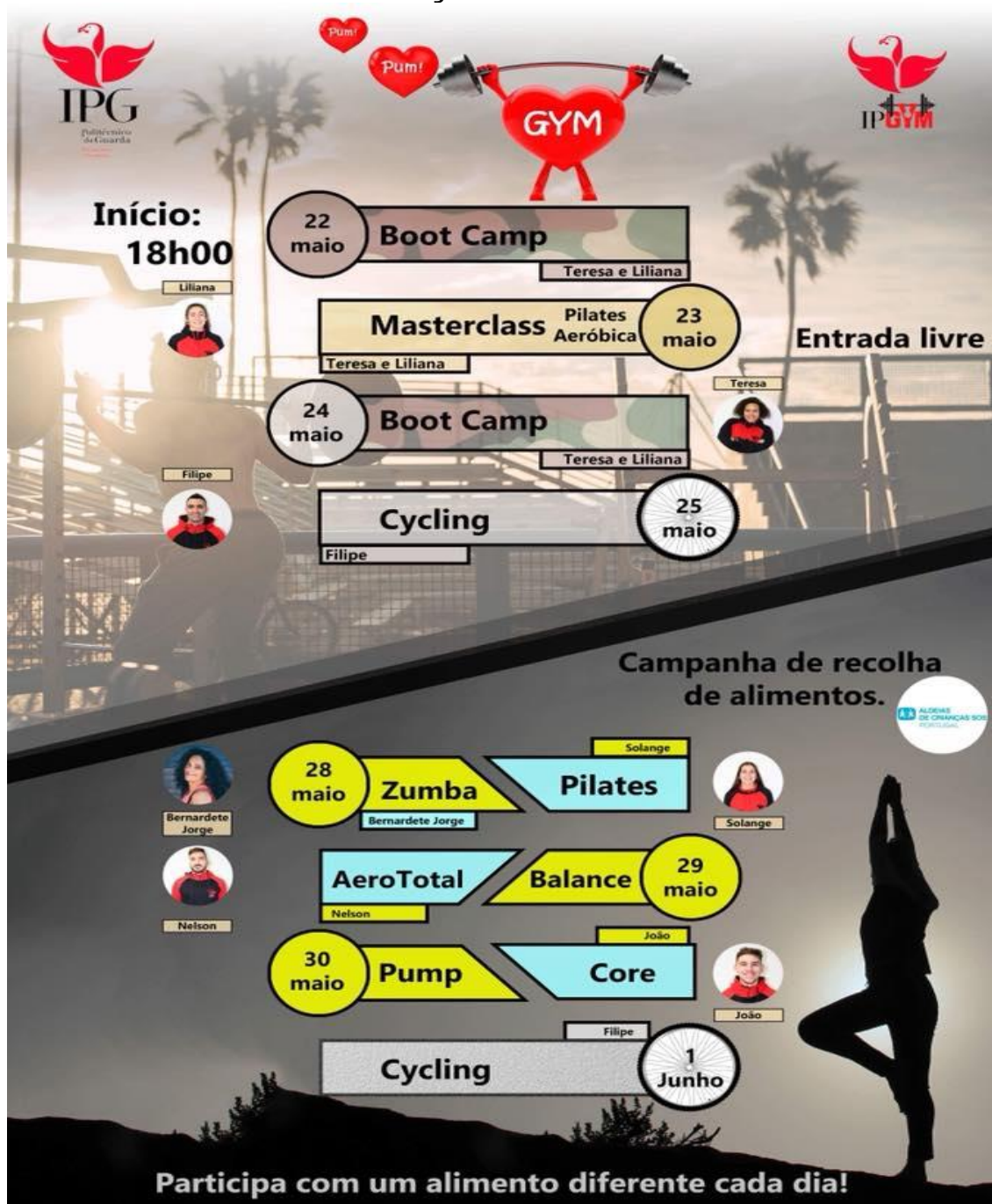


Anexo XVII – Atividade de Promoção



Projeto Pum Pum Gym

Atividade Promoção Entidade Acolhedora



Início: 18h00

22 maio **Boot Camp** (Teresa e Liliana)

23 maio **Masterclass** Pilates Aeróbica (Teresa e Liliana) **Entrada livre**

24 maio **Boot Camp** (Teresa e Liliana)

25 maio **Cycling** (Filipe)

28 maio **Zumba** (Bernardete Jorge) **Pilates** (Solange)

29 maio **AeroTotal** (Nelson) **Balance** (João)

30 maio **Pump** (Filipe) **Core** (João)

1 Junho **Cycling** (Filipe)

Campanha de recolha de alimentos.

Participa com um alimento diferente cada dia!

1. Introdução

O estágio do *menor* de Exercício Físico e Bem-Estar, integrado no 3.º ano da Licenciatura em Desporto, está organizado em três fases distintas. Teremos a primeira fase relacionada com a integração e planeamento, uma segunda fase de intervenção e uma terceira que é a fase de conclusão e avaliação. Na segunda fase, integração, de acordo com o guia de funcionamento da unidade curricular (GFUC) compete ao aluno estagiário, *“planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade acolhedora.”*

Como o mês de maio é o mês do coração e sabendo que as doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte no nosso país, alguns estagiários do 3º ano em *menor* do exercício físico, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) “tentaram mudar esta realidade”, organizando atividades que irão decorrer de 22 de maio a 1 de junho, em que, terá como único requisito, a boa disposição e que cada cliente traga um bem alimentar para ajudar o CORAÇÃO daqueles que mais precisam, crianças e adolescentes dos 2 aos 20 anos da Instituição de solidariedade Aldeia SOS.

2. Objetivos

2.1. Promoção de Atividade Física – Porquê?

Organização Mundial de Saúde estima que a inatividade física contribui para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente calcula também que 60% da população mundial não pratica atividade física suficiente (WHO, 2006).

Durante anos, cientistas do exercício e profissionais de saúde e aptidão física afirmaram que a atividade física é uma das ferramentas essenciais para a melhor defesa contra o desenvolvimento de muitas doenças. Assim, pessoas fisicamente inativas têm maior probabilidade de desenvolver doenças crónicas como diabetes ou doenças cardiovasculares (Blair, 2009), além de distúrbios como a obesidade ou a osteoartrite, entre outros (Heyward, 2013).

2.2. Quais os benefícios da atividade física regular?

Desde 1995 que diversos estudos científicos têm vindo a evidenciar os benefícios da atividade física para melhorar a saúde e a qualidade de vida (Heyward, 2013). Neste sentido, o *American College of Sports Medicine* (ACSM) atualizou as recomendações de atividade física para adultos e idosos com o intuito de reduzir o risco do surgimento de doenças crónicas (Haskell et al, 2007; Nelson et al, 2007, citados por Heyward, 2013).

Tabela 1. A atividade física regular (dados do *Department of Health and Human Services* (DHHS), 2008)

Reduz o risco de:	Reduz a:	Auxilia a:
<ul style="list-style-type: none"> - Morte prematura; - Doença arterial coronária; - Acidente vascular cerebral (AVC); - Diabetes tipo II e síndrome metabólica; - Hipertensão; - Cancro; - Fraturas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acumulação de gordura abdominal; - Depressão; - Ansiedade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perder peso, manter o peso e prevenir o ganho de peso; - Prevenir quedas e melhorar a saúde funcional dos idosos; - Melhorar a função cognitiva dos idosos; - Aumentar a densidade óssea; - Melhorar a qualidade do sono.

2.3. Quantidade de atividade física é necessária para aumentar os benefícios para a saúde?

Em 2002, o *Institute of Medicine* (IOM) recomendou 60 minutos de atividade física moderada diária, indo de encontro às recomendações para prevenir o ganho de peso feitas por outras organizações, como a Organização Mundial de Saúde ou a *Health Canada*, apesar de a comissão de especialistas ter declarado que 30 minutos de atividade física diária seriam suficientes para manter um peso corporal saudável e obter todos os benefícios para a saúde (Brooks et al., 2004, citado por Heyward, 2013). Estes benefícios dependem do volume da atividade física realizada, que se traduz na combinação de frequência, intensidade e duração. A intensidade do exercício é expressa em equivalentes metabólicos (METs). Um MET é a razão entre a taxa metabólica em atividade e a taxa metabólica de repouso de um indivíduo (Heyward, 2013).

Segundo o ACSM e o AHA (*American Heart Association*) (Haskell et al, 2007, citado por Heyward, 2013, p. 25), “as pessoas que desejam melhorar a sua aptidão física, reduzir o risco de doenças e incapacidades crónicas, ou prevenir ganho de peso não saudável, provavelmente irão beneficiar em exceder a quantidade mínima recomendada de atividade física”, ou seja, 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade aeróbia de intensidade vigorosa 3 dias por semana.

3. Metodologia

3.1. Atividades

Cada dia da semana ficará a encargo de cada aluno(a), de estruturar/planear as respetivas aulas.

Zumba- Prof Bernardete Jorge

Boot Camp- Liliana Fernandes/ Teresa Penedos

Aerobica- Teresa Penedos

Cycling- Filipe Vicente

Core- João Neves

Aero Total- Nelson Valeriano

Balance- Solange Santos e João Neves

Pump- Nelson Valeriano, João Neves e Solange Santos

Pilates- Solange Santos/ Liliana Fernandes

Contudo a aula de *Balance* e de *Pump* foi dividida entre estagiários.

3.2. Recursos materiais

O material utilizado:

Boot Camp	Pilates	Cycling	Core	Pump
Pneu camião	colchões	Bicicletas indoor cycling	colchões	Barras
Barras				Halteres
Halteres				Steps
Steps				colchões
Corda naval				
Bosu				
Colchões				
Bola 5kg				

3.3. Recursos físicos

O local escolhido para a realização destas atividades foi o Instituto politécnico da guarda. nomeadamente:

- Campos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- Pavilhão Ginástica do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- Sala 0.3

4. Recursos Humanos

Participarão neste projeto alunos estagiários do 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda.

- **Solange Santos** – aluna 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Filipe Vicente**- aluno 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda.

- **João Neves**- aluno 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Nelson Valeriano**- aluno 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Teresa Penedos**- aluna 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Liliana Fernandes**- aluna 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Prof. Bernardete**

5. Programa

1ª SEMANA

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora
22	Boot Camp	Liliana Teresa	18h
23	Pilates	Liliana	18h
	Aeróbica	Teresa	19h
24	Boot camp	Liliana Teresa	18h
25	Cycling	Vicente	18h
	Cross training	Vicente	19h
Dia	Modalidade	Instrutor	Hora
28	Zumba	Prof. Bernardete	18h
	Pilates	Solange	19h
29	Aero total	Nelson	18h
	Balance	Solange e João	19h
30	Pump	João, Nelson e Solange	18h
	Core	João	19h
1	Cycling	Vicente	18h

2ª
SEM
ANA
A

6. Elementos promoção

A promoção deste projeto, passará pela divulgação através de um poster, publicado nas redes sociais, nomeadamente o Facebook página IPGym, com posters espalhados pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela cidade. E também com publicitação através de dois jornais, Magazine Serrano e Jornal Terras da Beira.

Também em contato direto com os alunos/clientes que frequentam o IPGym com o objetivo de termos o maior número de participantes.

7. Bibliografia

- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 43 (1): 1-2.
- DHHS (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Disponível em: <http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Heyward, V. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas (6ªed). Porto Alegre: Artmed.
- WHO (2015). World Health Statistics 2015: Part II – Global health indicators. Disponível em: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/