



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Teresa Carvalho dos Penedos

julho | 2018



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TERESA CARVALHO DOS PENEDOS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM DESPORTO

Julho/2018

Ficha técnica do estágio curricular

Entidade Formadora

Nome da Escola: Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD)

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Curso: Licenciatura Desporto

Diretor de curso: Prof^a Doutor Pedro Tiago Esteves

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

Entidade acolhedora

Programa IPGym da ESECD

Direção técnica: Prof^a Doutora Natalina Casanova

Tutor de Estágio: Prof^a. Especialista Bernardete Jorge **Nº Cédula:** 21971

Contactos:

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n^o50

Código postal: 6300-559

Localidade: Guarda

Telefone: 271 220 135

Correio eletrónico: ipgym@ipg.pt

Estagiária

Nome: Teresa Carvalho dos Penedos

Nº aluno: 5008694

Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-Estar

Nº de horas: 420h

Início do estágio: 26/09/2017

Fim do estágio: 15/06/2018

Agradecimentos

Não obstante a este relatório ser de carácter individual, não seria justo da minha parte não referir alguns pilares que me sustentaram ao longo do estágio.

A toda a minha família, em especial os meus pais por todos os sacrifícios que têm feito por mim, pelo apoio dado incondicionalmente desde o primeiro ano de Licenciatura, por não me deixarem ir baixo quando a distância se apoderava da minha parte sentimental, por todas as palavras de coragem e força, por me ajudarem a concretizar o sonho que é obter uma Licenciatura. 3 Salvas de palmas...um, dois, três. Às minhas irmãs um forte abraço. Obrigada por tudo maninhas!

Ao meu namorado, Marcos, por todas as visitas à Guarda, por me salvar das deformações dos trabalhos, por me ouvir, pela preocupação e pela pessoa gigante que é! Amo-te muito!

Aos meus amigos, que a Guarda me deu, que me acompanharam, nesta que foi uma luta a cada dia. Entre eles, salientar aqueles que foram a minha família durante 3 anos, Pedro, Cátia, Liliana, Solange, Nelson, João e Tiago. Um grande obrigado a todos!

Aos meus professores de Licenciatura que me orientaram e conduziram para um futuro melhor. Por me transmitirem conhecimentos para ser melhor profissional nesta área, por toda a paciência e disponibilidade. Um bem-haja a todos.

Aos meus amigos de infância, Catarina, Mariana, Nuno, Joana por quererem sempre que eu viesse de fim-de-semana para estarem comigo, por todo o apoio e por todas as chamadas e mensagens de força e coragem. Obrigada a todos do fundo do coração.

Ao meu grupo de escuteiros, 524 Aveiras de Cima, um agradecimento especial por nunca desistirem de mim por estar longe a realizar os meus estudos, por todo o apoio direto e indireto. Canhota amiga!

Resumo

O presente relatório pretende apresentar todo o trabalho desenvolvido na unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, pertencente ao plano de estudos do 3º ano da Licenciatura de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Este estágio teve lugar no IPGym, projeto de promoção da atividade física do Laboratório de Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde (LABMOV), localizado na ESECD. Teve início a 26 de setembro de 2017 e terminou a 15 de junho de 2018, tendo sido contabilizadas 420 horas de contacto. As principais áreas de intervenção foram atividades de sala de exercício, aulas de grupo e populações especiais.

Ao longo do estágio, foi-me dada a oportunidade de aplicar os conceitos aprendidos em várias unidades curriculares da Licenciatura e tive também a oportunidade de crescer enquanto futura técnica de exercício físico, aprendendo com os professores e colegas que me acompanharam.

Comecei por me integrar na dinâmica de funcionamento e atividades do projeto, lecionei aulas em co-orientação e efetuei observações em sala de exercício e aulas de grupo. Numa segunda fase, comecei por realizar os meus próprios planos de aula e prescrever exercício individualizado, lecionei aulas de grupo de uma forma autónoma e ainda realizei avaliações das componentes da aptidão física. Por último, a fase de conclusão e avaliação onde foi o culminar de todo o estágio e de todas as horas investidas neste.

Palavras-chave: Exercício Físico, Aulas de Grupo, Sala de Exercício

Índice geral

Índice de tabelas	IX
Lista de Siglas	XI
Introdução	1
Parte I – Caraterização e Análise da entidade Acolhedora.....	3
1. Caracterização do Local de Estágio	5
1.1. Caracterização da entidade acolhedora	5
1.1.2. Instituto Politécnico da Guarda	5
1.1.3. IPGym	5
1.1.4. Recursos	6
Recursos humanos.....	6
1.1.5. Espaços Físicos e recursos materiais.....	6
1.1.6. Atividades do programa IPGym.....	11
1.1.7. Horário de funcionamento IPGym	12
1.1.8. Clientes IPGym ano letivo 2016/2017 em comparação com o presente ano letivo	13
1.1.9. Modalidades de pagamento IPGym	16
Parte II – Estágio	19
3. Estágio.....	21
3.1. Introdução ao estágio	21
3.2. Planeamento do estágio.....	21
3.3. Áreas de intervenção	22
3.3.1. Objetivos áreas de intervenção.....	23
3.4. Fases de desenvolvimento do estágio.....	24
3.5. Calendarização	25
Parte III – Atividades desenvolvidas.....	27
4. Aulas de grupo	29
Aulas de <i>cycling</i>	30
Aulas de <i>balance</i>	32
Aulas de pump.....	33
Aula de GAP	35
Aula de treino em circuito.....	36
Aulas de Aero Total	37
5. Sala de exercício.....	40

6.	Reflexão intervenção programa - Guarda +65	59
7.	Atividades complementares	62
7.1.	Atividades alunos Escola Profissional de Gouveia	62
7.2.	Dia Mundial da Atividade Física	63
7.3.	Secretariado e participação nas Tertúlias de Desporto.....	64
	64
8.	Atividade de promoção da atividade física	65
9.	Reflexão final.....	68
	Bibliografia	71
	Anexos.....	1

Índice de figuras

Figura 1. – Organograma dos recursos humanos do IPGym.....	6
Figura 2 - Sala de Exercício	8
Figura 3 - Sala aulas de Cycling	8
Figura 4 - Sala de treino funcional.....	8
Figura 5 - Tapete treino funcional.....	8
Figura 6 - Sala de aulas de grupo	9
Figura 7 - Sala de dança.....	9
Figura 8 – Instalações do LABMOV ao dispor do projeto IPGym. (A) Laboratório; (B) Sala de avaliações antropométricas.	10
Figura 9 - Dados clientes IPGym 16/17.....	14
Figura 10 - Dados clientes IPGym 17/18.....	15
Figura 11 - Computador com registo e controlo de entradas	17
Figura 12 - Escala subjetiva de esforço BORG (adaptado de Calil e Silva, et al., 2011)	30
Figura 13 – Aulas realizadas: (A) circuito; (B) step combat ; (C) cycling	62
Figura 14 - Dia mundial da Atividade Física	63
Figura 15 - Workshops Desporto	64

Índice de tabelas

Tabela 1 – Caracterização modalidades do programa IPGym.	11
Tabela 2 - Continuação da tabela anterior (tabela 1).....	12
Tabela 3 - Horários aulas de grupo - 1ºsemestre.....	13
Tabela 4 - Horários aulas de grupo - 2ºsemestre.....	13
Tabela 5 - Meses de afluência IPGym no ano letivo 2016/2017.....	14
Tabela 6 - Meses de afluência IPGym no ano letivo 2017/2018.....	15
Tabela 7 – Mensalidade IPGym comunidade externa.....	16
Tabela 8 – Mensalidade IPGym comunidade IPG.....	17
Tabela 9 – Planeamento semanal até ao mês de fevereiro.	26
Tabela 10 - Planeamento semanal até ao mês de junho.....	26
Tabela 11 - Aulas de grupo lecionadas.....	29
Tabela 12 - Dados cliente 1.....	43
Tabela 13 - Parâmetros de Saúde cliente 1.....	44
Tabela 14 - Perímetros e pregas.....	45
Tabela 15 -Composição corporal cliente 1.....	45
Tabela 16 - Avaliações aptidão física cliente 1.....	46
Tabela 17 - Dados cliente 2.....	47
Tabela 18 - Parâmetros de Saúde cliente 2.....	48
Tabela 19 - Perímetros e pregas.....	49
Tabela 20 – Composição corporal cliente 2.....	49
Tabela 21 - Avaliações aptidão física cliente 2.....	50
Tabela 22 - Dados cliente 3.....	51
Tabela 23 - Parâmetros de Saúde cliente 3.....	52
Tabela 24 – Perímetros e pregas.....	52
Tabela 25 – Composição corporal cliente 3.....	53
Tabela 26 - Avaliações da aptidão física cliente 3.....	53
Tabela 27 - Dados cliente 4.....	54
Tabela 28 - Parâmetros de Saúde cliente 4.....	56
Tabela 29 - Perímetros e pregas.....	56
Tabela 30 - Composição corporal cliente 4.....	57
Tabela 31 - Avaliações da aptidão física cliente 4.....	58
Tabela 32 - 1ª Semana Pum Pum Gym.....	65
Tabela 33 - 2ª Semana Pum Pum Gym.....	65

Lista de Siglas

ACSM – *American College of Sports Medicine*

BPM – Batimentos por minuto

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FC – Frequência Cardíaca

FCMáx – Frequência Cardíaca Máxima

GAP – Glúteos, Abdominais e pernas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

LABMOV – Laboratório de Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde

LDPAF - Laboratório de Desporto e promoção da Atividade física

PA – Pressão Arterial

RM – Repetição Máxima

UC – Unidade Curricular

UTC – Unidade Técnico-Científica

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, inserida no plano de estudos do 3º ano da Licenciatura em Desporto - *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar, a realizar no ginásio da Escola de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, IPGym, sob a coordenação da Profª. Doutora. Carolina Vila-chã, tutoria da Prof. Especialista Bernardete Jorge, surge a realização de um relatório de estágio, que será constituinte do presente documento.

Segundo (Rodrigues M. A., 2013) o estágio é a etapa que realiza um estudante para pôr em prática os seus conhecimentos e as suas competências. O estagiário é o aprendiz que leva a cabo esta prática com a intenção de obter experiência de campo, ao passo que quem se encarrega de o orientar e formar é o tutor. O objetivo do estágio, por conseguinte, é proporcionar experiência laboral ao estagiário e prepará-lo para que se possa desenvolver na área de atividade associado à sua futura profissão. Com o estágio, é como que adquirida a possibilidade de desenvolver componentes críticas, bem como transferir os conhecimentos nas diversas áreas associadas ao Desporto que nos foram ensinadas e inculcadas ao longo da Licenciatura. Também é previsto que, com o estágio, possa adquirir novos conhecimentos e aprendizagens, estando sempre disposta a troca de informações e ideias com professores, colegas de curso e clientes/clientes. Também se pretende adquirir maior autonomia em sala de exercício e aulas de grupo, sentido de responsabilidade e interesse pelo trabalho realizado, sabendo aceitar críticas construtivas e tentar limar arestas que ainda estejam por limar aceitando opiniões menos positivas.

Neste caso em particular, trata-se de um estágio curricular, no projeto IPGym, com a duração de 420h, que teve início no dia 26 de setembro de 2017 e que teve como data de conclusão o dia 15 de junho de 2018, como observado na convenção de estágio (Anexo I).

O local de estágio foi o IPGym. Foi a primeira opção desde o início por diversos motivos, nomeadamente: (i) por ser um projeto/ginásio que faz parte do IPG, (ii) por estar em estreita relação com as várias unidades curriculares (UC) da Licenciatura de Desporto; (iii) por proporcionar atividades de sala de exercício e de aulas de grupo a todas as pessoas que queiram fazer parte da “família” do IPGym e, mais relevante ainda; (iv) por permitir,

desde início do estágio, participar ativamente em todas atividades desenvolvidas pelo projeto IPGym. Estas atividades estão subjacentes às seguintes áreas de intervenção: Populações especiais (programa +65), sala de exercício e aulas de grupo. A participação nestas áreas de intervenção permitiram um maior aprofundamento e consolidação de conhecimento e competências adquiridas ao longo da licenciatura. Na área de intervenção era pretendido realizar o acompanhamento de idosos com idade superior a 65 anos, fazer planos de treino adaptados a cada um e ainda realizar exercícios utilizando a escala subjetiva de esforço proposta por Borg. Em sala de exercício, as principais atividades realizadas foram acompanhamento genérico e especializado aos clientes, manutenção do espaço e ainda avaliações de aptidão física, nomeadamente testes cardiorrespiratórios e testes de força máxima. Por última, na área de aulas de grupo, foram realizadas observações de aulas, planos de aulas e também um processo que passou por lecionar algumas modalidades existentes no IPGym.

No que diz respeito à estruturação do relatório final de estágio, pode-se constatar que está dividido em 3 principais partes: Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora, onde será desenvolvida toda a caracterização da entidade acolhedora, desde os seus espaços físicos aos recursos materiais; Parte II - Objetivos e Planeamento do Estágio, onde serão descritos os objetivos gerais e específicos do estágio assim como todo o planeamento realizado; e por fim, Parte III - as Atividades desenvolvidas, onde serão abordadas as atividades realizadas em sala de exercício, aulas de grupo, programa Guarda +65 e ainda atividades complementares.

**Parte I – Caracterização e Análise da entidade
Acolhedora**

1. Caracterização do Local de Estágio

O distrito da Guarda encontra-se, geograficamente, na Região da Beira Interior.

A cidade da Guarda tem cerca de 42. 541 habitantes (dados pordata, obtidos nos censos de 2011). É uma população que, na sua maioria, se encontra envelhecida, havendo mais adultos e idosos do que crianças e jovens (pordata, 2016).

A Guarda tem 9 ginásios abertos ao público, sendo que, neste ano corrente, abriram dois novos ginásios. Um desses 9 ginásios é exclusivamente aberto ao público feminino.

É possível encontrar na cidade, pavilhões gimnodesportivos e espaços abertos propensores da prática de atividade física.

1.1. Caracterização da entidade acolhedora

1.1.2. Instituto Politécnico da Guarda

O Instituto Politécnico da Guarda, local onde está sediado o IPGym, ESECD, está presente nesta cidade desde o ano de 1980, sendo uma instituição de ensino superior politécnico público, que conta com 4 Escolas Superiores, sendo que 3 delas estão presentes na cidade da Guarda e uma delas na cidade de Seia.

1.1.3. IPGym

O projeto IPGym sob direção técnica da Prof^a. Doutora Natalina Casanova, foi um projeto iniciado no ano de 2010 criado para colmatar os baixos índices de exercício físico e falta de oferta aos alunos do IPG.

O projecto IPGym, usufrui das várias instalações disponíveis na ESECD, nomeadamente uma sala de exercício físico, uma sala de aulas de grupo, uma sala de dança, um ginásio polidesportivo, laboratórios (LABMOV) e espaços e equipamentos *outdoor* criados para a prática de atividade física.

1.1.4. Recursos

Recursos humanos

A equipa do IPGym é constituída por 2 docentes da UTC de Desporto e Expressões da ESECD, 1 funcionário e 10 estagiários, tal como se pode observar no organograma representado na figura 1.



Figura 1. – Organograma dos recursos humanos do IPGym. As linhas tracejadas a amarelo indicam o grupo de estágios que se encontram sob responsabilidade da diretora técnica e coordenadora de aulas de grupo.

1.1.5. Espaços Físicos e recursos materiais

Para implementação das diversas atividades, o projeto IPGym tem ao seu dispor várias instalações da ESECD, tal como se pode ver nas seguintes figuras.

Nos pontos que se seguem será realizada uma breve caracterização das instalações.

Sala de Exercício

A sala de Exercício Físico (figura 2) , onde decorrem essencialmente as atividades mais dedicadas à melhoria da condição física, de forma individualizada, situa-se no piso -1.

Neste espaço podemos encontrar uma vasto leque de materiais. Na mesma sala o ginásio possui uma parte mais de treino cardiovascular, uma parte de musculação e outra de treino funcional, sendo que esta última tem associada as aulas de *cycling* (figura 3). Na área de treino cardiovascular, o ginásio tem ao dispor dos seus clientes ergómetros de corrida (passadeira elétrica), remos, step/elítica e bicicletas. Na área da musculação, o ginásio dispõe de máquinas de musculação, onde umas funcionam com sistema de roldanas e outras com sistema de alavancas, da marca *Panatta*, e outras estações de treino sem sistema de alavancas ou roldanas, da marca *Sporpion*. De entre estas máquinas de musculação, temos desde o puxador alto até à mesa de isquiotibiais. Temos também nesta seção halteres que variam desde os 2Kg até os 30Kg. Existem em algumas máquinas barras, sendo que podemos enunciar as barras de puxador alto, barra em z, pegas, barra em triângulo e cordas para a máquina de cabos.

Na parte de treino funcional, o ginásio dispõem de materiais como *viprs*, cujos pesos variam entre os 4Kg e os 12Kg, *Kettlebells*, cujo peso varia entre os 6Kg (cor de rosa) e os 20 Kg (roxo), caneleiras, cujo peso varia entre 1Kg e os 2Kg, discos, anilhas e barras *pump*, sendo que podemos encontrar discos verdes de 1,25Kg, discos vermelhos de 2,5Kg e discos azuis de 5Kg. Podemos também encontrar bolas medicinais e *Fitball*, sendo que as bolas medicinais podem ser de 2,3 ou 5Kg. Existem também tapetes, vermelhos e azuis, caixas de treino funcional, steps da *Reebok*, uma área de 9 m² de tapete de absorção de energia para quem faz o seu treino com a barra olímpica e a barra de 10 Kg existente, com discos cujo peso varia entre os 5Kg e os 20 Kg, existe um saco búlgaro de 10 Kg, tapetes de treino de equilíbrio, *bosus*, sacos de escada para treino de agilidade, Junto aos espaldares existentes no IPGym, o cliente pode encontrar elásticos para treino funcional, TRX, cordas de saltar e cordas para treino cardiorrespiratório (cordas militares).

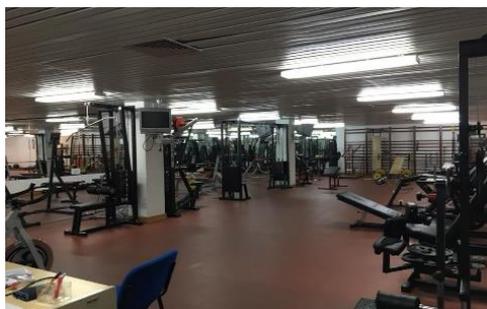


Figura 2 - Sala de Exercício



Figura 3 - Sala aulas de Cycling



Figura 4 - Sala de treino funcional

Na sala de exercício podemos também encontrar um tapete de absorção de energia para quando ocorrem as quedas dos pesos, halteres ou barras por parte dos praticantes, com uma dimensão de 9m² (figura 5) .



Figura 5 - Tapete treino funcional

Sala de Aulas de Grupo

A sala de atividades de grupo (figura 6) , situa-se no piso -1 da ESECD e é o local onde decorrem maioritariamente as aulas de grupo. A sala tem espelhos que permitem uma melhor orientação do professor e dos alunos nas aulas.

Nesta sala, o cliente pode encontrar *steps* da marca *Reebok*, barras, anilhas e discos *pump* iguais aos existentes na sala de exercício, halteres para aulas de localizada cujo seu peso varia entre os 0,5 Kg e os 3 Kg, bolas medicinais, *fitballs*, tapetes e *kettlebells*. Recentemente, recebemos trampolins devido ao facto de se começar a lecionar a modalidade *Gym Jump* no 2º semestre.

As aulas de grupo por vezes são realizadas na sala de dança (figura 7). Também há disponibilidade desta sala para os estagiários treinarem as suas aulas de grupo com outras condições.



Figura 6 - Sala de aulas de grupo



Figura 7 - Sala de dança

O ginásio dispõe ainda de dois balneários, masculino e feminino respetivamente, equipados com casas de banho e chuveiros, com acesso livre a todos os clientes do IPGym.

Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde (LabMOV)

As instalações do LABMOV, nas quais decorrem atividades do IPGym, está situado, na ESECD, no piso -1, e encontra-se dividido por em três espaços distintos: Laboratório de Biomecânica e Controlo Motor (sala 0.1); Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto (sala 0.2) e Gabinete de Avaliação da Aptidão Física (gabinete 0.1).

O gabinete de avaliações antropométricas, gabinete de avaliação da aptidão física, foi utilizado para a realização de avaliações de aptidão física, nomeadamente testes antropométricos, testes de flexibilidade e testes de força resistente (figura 8).



Figura 8 - -Instalações do LABMOV ao dispor do projeto IPGym. (A) Laboratório; (B) Sala de avaliações antropométricas.

1.1.6. Atividades do programa IPGym

A seguinte tabela (tabela 1) mostra as aulas que se encontram em funcionamento no presente ano letivo, 2017/2018, no IPGym e uma breve caracterização de cada uma.

Tabela 1 – Caracterização modalidades do programa IPGym.

Modalidade	Descrição
ABD	Aula exclusiva a exercícios de treino localizado que envolvam a região abdominal. A aula tem a duração de 30 minutos.
Aerototal	É uma aula que se assemelha ao HITT, abreviação de <i>high intensity training</i> (treino de alta intensidade), e consiste no treino intervalado e de alta intensidade. Os exercícios são muito rápidos e intensos, o que promove um maior gasto calórico.
Alonga IPGym	Uma modalidade exclusiva do IPGym onde se reúnem exercícios de alongamento, numa conjugação entre pilates, yoga, balance tudo numa aula exclusiva de alongamentos. Permite manutenção e aumento da flexibilidade e da resistência muscular.
Balance	É uma aula que reúne os treinos de yoga, <i>tai shi</i> e pilates. Um treino que permite o aumento de flexibilidade, manutenção da postura, coordenação, e ainda da calma e sensação de bem-estar. A respiração nesta modalidade é de extrema importância.
CORE IPGym	Aula de treino localizado na região do core, que envolve os grandes grupos musculares do abdominal e cadeia posterior.
Cycling	Aula realizada <i>indoor</i> , em bicicletas estáticas apropriadas para o efeito. Tem uma duração média de 45 minutos e tem como principal objetivo pedalar simulando um percurso <i>outdoor</i> . Atividade que aumenta o trabalho do sistema cardiorrespiratório.
Exercise IPGym	Consiste numa aula de 45 minutos onde é realizado treino em circuito onde se podem encontrar em conjunto exercícios de força, exercícios de treino aeróbio para melhoria da função cardiorrespiratória, conduzindo os seus praticantes a uma melhoria da sua condição física.
Fitball	Tem como objetivo o trabalho de habilidades como o equilíbrio, postura, tonificação muscular, entre outros, com o auxílio de uma bola de <i>Fitball</i> . É um treino que incide no sistema cardiorrespiratório e que é coreografado. A sua duração em média é de 25-30 minutos.
GAP	GAP, é uma sigla usada para glúteos, abdominais e pernas, e é uma aula que consiste na tonificação dos respetivos musculares. Aula com uma duração de 45 minutos.
Local Gym	Aula de treino localizado, dando primazia ao treino dos grandes grupos musculares, levando assim à tonificação dos mesmos e aumentando a resistência muscular. Aula com uma duração de 45 minutos.
Pump	O pump é uma aula de treino com pesos e barras próprias de pump que fortalece e tonifica vários grupos musculares, através de exercícios utilizados na sala de exercício como o agachamento, as elevações e os <i>curls</i> . Aula com uma duração de 45 minutos, ritmada por músicas ideais ao treino.

Tabela 2 - Continuação da tabela anterior (tabela 1)

Step	Aula com a duração média de 45 minutos, em que com o auxílio de um step, subindo e descendo do mesmo, e uma coreografia, os seus praticantes podem aumentar o trabalho aeróbio, e por conseguinte, o aumento da frequência cardíaca.
Step atlético	Uma variante do tradicional step, mas com a diferença na execução dos exercícios. No step convencional, os exercícios são à base de coreografias. No step atlético existe uma maior aposta em exercícios de alta intensidade e insistência, nos vários grupos musculares.
Zumba	Esta aula, é uma aula com a duração de 45 minutos que tem como grande objetivo a prática de treino cardiorrespiratório, mas de uma forma divertida e dinâmica, onde se combinam coreografias e danças que, ao longo do tempo, irão promover um aumento da coordenação, da função cardiorrespiratória e da socialização dos praticantes.
Strong By Zumba	Esta modalidade para de contar repetições e rege-se pelo treino seguindo a batida da música. Esta aula combina movimentos de sustentação corporal, condicionamento muscular, treino cardiorrespiratório e treino pliométrico. As músicas aqui usadas são criadas especificamente para que cada movimento coincida com a batida. Tem a duração de 45 minutos.
Gym Combat	O Gym Combat é uma aula com a duração de 45 minutos, onde os seus participantes experimentam movimentos de artes marciais e movimentos de aeróbica, sempre com músicas que lembrem movimentos das artes marciais.
Gym Jump	O Gym Jump, de sua tradução salto, resume-se numa aula de extrema animação e muitos saltos. Consiste numa aula coreografada, com músicas animadas e sempre a saltar nos trampolins. A sua duração é 45 minutos.
Pilates	Esta aula permite aos participantes tonificar e fortalecer os músculos dos abdominais e costas (core), através de exercícios de baixa ou média intensidade permite alongar e melhorar a postura e foca a mente e aumenta o nível de consciência de cada um. Tem a duração de 30 minutos.

1.1.7. Horário de funcionamento IPGym

Tanto as aulas de grupo como a sala de exercício funcionam de segunda a sexta-feira. Dentro dos dias da semana, às segundas, terças e quartas o ginásio, da parte da manhã, encontra-se aberto apenas para a formação académica, dos alunos da Licenciatura e Mestrado em Desporto, Menor em exercício e bem-estar, sendo que são lecionadas as Unidades Curriculares respetivas ao segundo semestre de licenciatura, quarto semestre de licenciatura e os semestres de Mestrado deste Menor.

Os horários semanais das aulas indicadas, nos dois semestres, podem ser observados nas seguintes tabelas (tabela 3 e 4).

Tabela 3 - Horários aulas de grupo - 1º semestre

Dia da semana Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18:00h	STEP	CORE IPGym	Aero Total	Local Gym	Exercise IPGym
18:30h		STEP atlético			
18:45h	Zumba Cycling	Cycling Fitball	Pump Cycling	Zumba Cycling	Alonga IPGym Cycling
19:15h					
19:30h	GAP		Balance	ABD	
20:00h	Encerramento das atividades				

Tabela 4 - Horários aulas de grupo - 2º semestre

Dia da semana Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18:00h	STEP	Gym Combat	Aero Total	Jump/Strong By Zumba	Exercise IPGym
18:30h		Fitball			
18:45h	Zumba Cycling	Cycling	Pump Cycling	Zumba Cycling	Alonga IPGym Cycling
19:15h					
19:30h		Balance	Core	GAP	
20:00h	Encerramento das atividades				

1.1.8. Clientes IPGym ano letivo 2016/2017 em comparação com o presente ano letivo

Este é um ginásio que, como foi referido anteriormente, é frequentado principalmente por estudantes da nossa instituição, mas também por funcionários do IPG e clientes externos à instituição. A informação relativa ao número de clientes por mês, referente ao ano letivo de 2016/2017 pode ser constatada no gráfico (figura 9) e na tabela seguinte (tabela 5). A informação referente ao ano letivo 2017/2018 pode ser constatada no gráfico (figura 10) e na tabela (tabela 6).

Tabela 5 - Meses de afluência IPGym no ano letivo 2016/2017

Mês	Aluno IPG	Funcionário IPG	Cliente externo	Total
outubro	96	6	13	115
novembro	83	6	30	119
dezembro	17	1	17	35
janeiro	59	3	23	85
fevereiro	40	8	27	75
março	80	6	30	116
abril	80	6	30	116
maio	60	5	22	87
junho	30	2	15	47

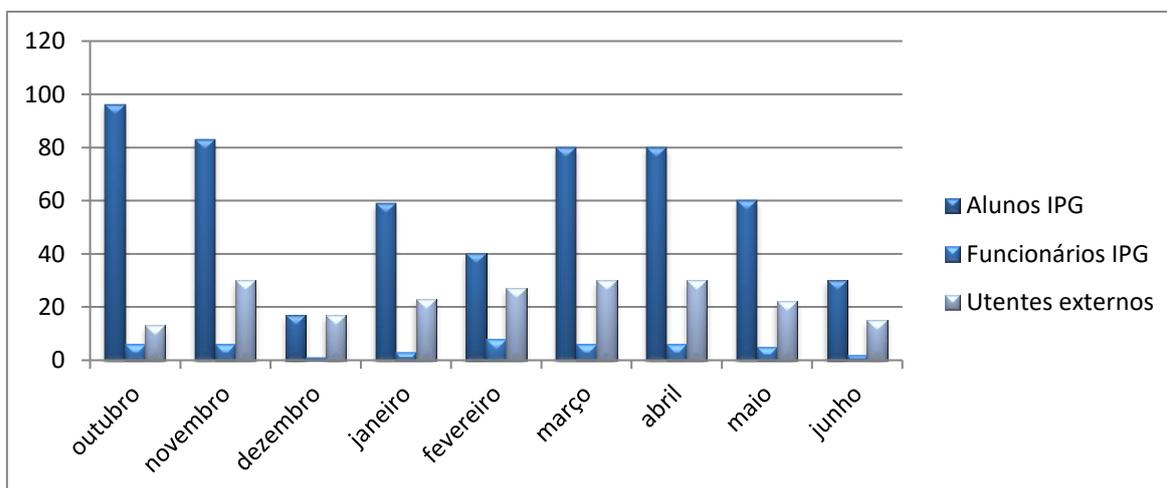


Figura 9 - Dados clientes IPGym 16/17

Tabela 6 - Meses de afluência IPGym no ano letivo 2017/2018

Mês	Aluno IPG	Funcionário IPG	Cliente externo	Total
outubro	90	2	11	103
novembro	87	3	15	105
dezembro	48	1	15	64
janeiro	65	3	14	82
fevereiro	20	2	25	47
março	122	4	18	144
abril	115	3	22	140
maio	-	-	-	-
junho	-	-	-	-

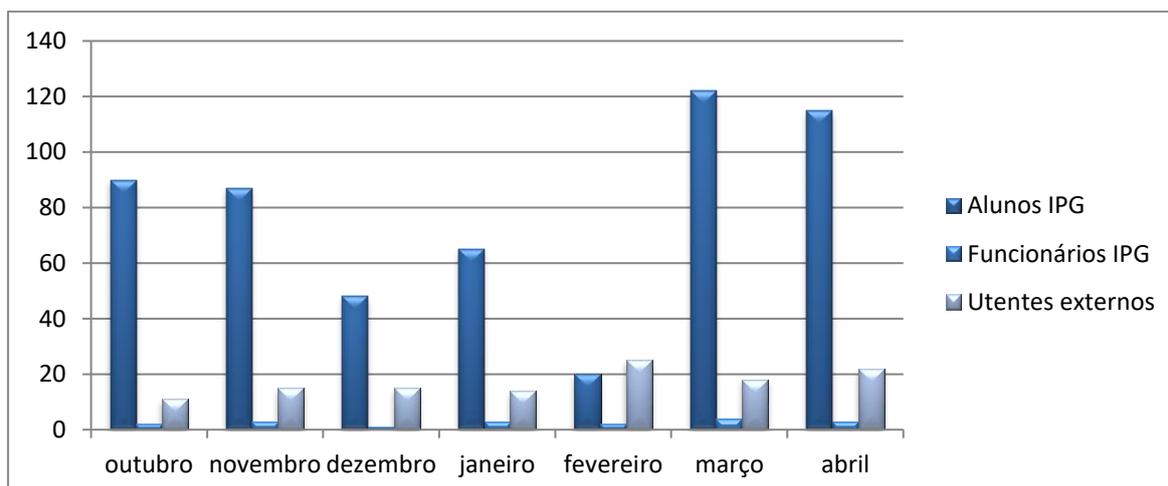


Figura 10 - Dados clientes IPGym 17/18

Através da análise de dados referentes aos anos letivos de 2016/2017 e 2017/2018, cedidos pela Diretora Técnica do IPGym, podemos constatar que os meses de maior afluência ao IPGym, no ano letivo de 2016/2017, tanto por clientes externos como internos, alunos e funcionários, foram os meses de outubro, novembro, março e abril respectivamente, sendo que em todos os meses predomina a afluência dos alunos da instituição seguidos dos clientes externos e por último funcionários da instituição (tabela 5 e figura 9).

Em relação ao ano letivo presente, 2017/2018, pode-se constatar que os meses de maior afluência ao ginásio foram os meses de março, abril, novembro e outubro respetivamente. Averigua-se que são os mesmo meses de afluência, porém, noutra ordem. Predomina a afluência dos alunos da instituição seguida dos clientes externos, onde nestes se inserem os alunos externos e os clientes externos não-aluno (tabela 6 e figura 10).

Verificou-se em ambos os anos letivos que os elementos do género feminino frequentavam mais aulas de grupo que sala de exercício, em comparação com o género masculino.

1.1.9. Modalidades de pagamento IPGym

Qualquer pessoa, independentemente de ser aluno da Instituição, funcionário da Instituição ou cliente externo, pode frequentar o IPGym. Para tal, basta proceder à inscrição e ao respetivo pagamento da mensalidade, que varia consoante o “estatuto” no Politécnico e ainda, aquando da primeira inscrição, proceder ao pagamento do seguro que tem o valor de 7,50€. De salientar que o pagamento da mensalidade deverá ser efetuado até ao dia 8 de cada mês. O ginásio dispõe de uma tabela de preços que varia consoante se o cliente é aluno, funcionário do IPG ou cliente externo. Isto é, a comunidade IPG tem uma tabela de preços e a comunidade externa tem outra tabela de preços. Para quem não efetue a inscrição e só queira ir esporadicamente ao ginásio e às aulas de grupo, também existe a modalidade de pagamento de aulas avulso, que têm o valor tabelado de 3€. As tabelas seguintes (tabelas 7 e 8) mostram a modalidade de preços para ambas as comunidades respetivamente.

Tabela 7 – Mensalidade IPGym comunidade externa.

	Comunidade externa	
	Mês	Trimestre
Cientes externos	25€	70€
Alunos externos	15€	40€
Pacote família (2 elementos)	35€	100€
Aulas avulso – 3€		

Tabela 8 – Mensalidade IPGym comunidade IPG

	Comunidade IPG	
	Mês	Trimestre
Alunos IPG	10€	25€
Funcionários IPG	15€	40€
Pacote família (2 elementos)	25€	70€
Aulas avulso – 3€		

Para comprovar o pagamento, o cliente, sempre que quiser utilizar a sala de exercício e aulas de grupo, terá de passar o seu cartão de aluno, funcionário ou cliente externo, num computador preparado para o efeito (figura 11), e o funcionário ou estagiário que estiver presente confirma o pagamento e assim a autorização para que o cliente possa então usufruir dos espaços para treino.



Figura 11 - Computador com registo e controlo de entradas

Caso o cliente tenha algum problema com a passagem do cartão, terá de apresentar o comprovativo de pagamento a fim de confirmar que a mensalidade se encontra paga.

Também entrou em vigor no ginásio um sistema de multas para os clientes que não se façam acompanhar de toalha no seu treino. Essa multa tem o valor de 0,50€. Foi imposta esta regra porque todos pretendemos zelar para um bom nível de higiene dentro de um espaço de treino comum.

Parte II – Estágio

3. Estágio

3.1. Introdução ao estágio

Como já referido anteriormente, o meu estágio curricular teve lugar na cidade da Guarda, no ginásio IPGym localizado na ESECD.

Teve início no dia 26 de setembro de 2017 e terminou no dia 15 de junho de 2018.

Ao realizar este estágio, tentei sempre rentabilizar ao máximo todas as vivências, oportunidades e experiências, dando o meu máximo e apoio em todas as atividades a que me propunha realizar. Todo esse aproveitamento foi no sentido de criar bagagem que me permitisse ser melhor profissional na área de exercício e bem-estar.

3.2. Planeamento do estágio

O planeamento do estágio ganha uma enorme importância quando pretendemos que o nosso estágio tenha um certo tipo de organização ao nível de cada um. Isto é, no decorrer deste estágio curricular, foi necessária uma planificação prévia das áreas de intervenção, das fases de desenvolvimento do estágio, dos objetivos gerais e específicos para cada área de intervenção e, ainda, uma planificação da carga horária semanal dividida entre sala de exercício, aulas de grupo e populações especiais.

Sem um planeamento, torna-se mais difícil programar e agendar aulas, ou seja, torna-se mais difícil fazer uma gestão e organização do estágio.

Ficou também definido que teria de organizar uma atividade de promoção da instituição e da reatuação de atividade física, que, mais a diante falarei com maior detalhe.

De seguida, seguindo o raciocínio do planeamento de estágio, apresentarei as áreas de intervenção, os objetivos do estágio, gerais e específicos e por último, as fases de desenvolvimento do estágio.

3.3. Áreas de intervenção

As áreas de intervenção no estágio foram previamente delineadas pelo tutor e coordenador de estágio.

Durante o estágio curricular, tive a oportunidade de trabalhar em 3 áreas de intervenção distintas. São elas as aulas de grupo, sala de exercício e populações especiais.

Na área de intervenção aulas de grupo, foi-me proposta a realização de observações de aulas de grupo, lecionadas pela Prof^a Especialista Bernardete Jorge e pelos colegas de estágio, e de seguida, começar a criar planos de aulas e a lecionar as aulas das respetivas modalidades, em co-orientação, e, posteriormente, por conta própria.

Na sala de exercício, o principal objetivo foi, numa fase inicial, realizar observações aos colegas de estágio e realizar acompanhamento personalizado ou generalizado dos clientes do IPGym, auxiliando cada um e tentando atingir objetivos favoráveis ao cliente, num segundo plano, realizar as avaliações antropométricas e de condição física necessárias para que o cliente pudesse atingir mais rapidamente os seus objetivos, através de um plano pessoal e específico às suas necessidades.

Por último, na área de intervenção em populações especiais, no caso do projeto IPGym, o projeto Guarda +65, criado para colmatar o sedentarismo e a baixa incidência de atividade física nas populações mais idosas da nossa cidade. Esta fase tem como objetivo proporcionar ao estagiário um contacto em situação de treino com populações especiais, ou seja, permite que o estagiário adapte exercícios e prescreva exercício baseando-se na realidade e contexto que se insere este tipo de população especial. Segundo o *American College of sports medicine ACSM* (2014), o exercício físico nestas camadas mais idosas, traz benefícios de saúde, especialmente na melhoria de uma série de aspetos relacionados com a redução de fatores de risco associado a doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, entre outras.

Enquanto estagiária, senti que tinha, e terei no futuro, a missão de combater estes fatores de risco, estimulando a prática de exercício nestas camadas e apagando cada vez mais o sedentarismo.

Também estive sempre disposta a exercer outras funções, ou seja, intervir noutras áreas que não a de sala de exercício, aulas de grupo e populações especiais como a gestão de recursos materiais e sua manutenção, arrumação e limpeza do espaço sempre que era necessário, gestão, administração e organização das fichas de inscrição dos clientes,

assegurando que se encontravam no *dossier* indicado para o efeito, e que estavam organizadas por ordem alfabética.

3.3.1. Objetivos áreas de intervenção

Para um bom planeamento de estágio, espera-se que todo o estagiário tenha objetivos a alcançar através da realização do estágio. Apresentam-se de seguida os meus objetivos de estágio, gerais e específicos para as áreas de intervenção onde estabelecer contacto na realização do meu estágio.

De entre os objetivos gerais salientam-se os seguintes:

- a) Adquirir conhecimentos práticos enfrentando a realidade, que respondam às exigências colocadas no quotidiano;
- b) Aprofundar competências que habilitam uma intervenção profissional qualificada;
- c) Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada.
- d) Melhorar a relação interpessoal entre colegas de estágio e clientes a fim de criar e manter um bom clima em sala de exercício e/ou aula de grupo.

De entre os objetivos específicos destacam-se os seguintes:

- a) Aprofundar e consolidar aplicando os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares relativas ao planeamento e prescrição de exercício físico;
- b) Observar e analisar as metodologias e variantes utilizadas nas aulas de grupo e sala de exercício desenvolvidas pelos professores que lecionam no ginásio e por colegas de estágio;

- c) Prescrever e indicar o correto tipo de exercício consoante os objetivos, limitações e disponibilidade dos clientes;
- d) Participar ativamente em novos projetos como o Guarda +65;
- e) Participar e desenvolver atividades físicas que promovam o envolvimento com outro tipo de populações, nomeadamente crianças;
- f) Aprofundar os conhecimentos de Cineantropometria, realizando avaliações antropométricas quando os objetivos do cliente assim o exigem;

3.4. Fases de desenvolvimento do estágio

O estágio esteve compreendido em três fases. Essas três fases distintas foram a fase de observação, integração e planeamento, a fase de intervenção e por último, a fase de conclusão e avaliação do estágio curricular.

Para uma fase inicial do estágio, compreendida entre vinte e seis de setembro e dois de outubro, estava programada a observação, integração e planeamento. Nesta primeira fase, surge a proposta da realização de observações de aulas para uma maior consolidação, realizando as mesmas, tanto à Prof^a Especialista Bernardete Jorge como nos nossos colegas de estágio, em folhas específicas para o efeito, uma integração nas áreas de intervenção e o planeamento de aulas de grupo e planos de treino, no caso da sala de exercício. Nesta fase, a observação decorreu de uma maneira fogaz visto que foi essencial que colocarmos à prova todos os nossos conhecimentos no que toca à intervenção e sala de exercício e aulas de grupo de uma maneira quase instantânea e adaptada à realidade que é um estágio inserido no projeto IPGym. Numa segunda fase, entre dois de outubro e quinze de junho, está programada a fase de intervenção onde foi proposta a prática do que planeámos e visionámos, sendo que, nos foram distribuídas aulas de grupo a lecionar. As aulas que estiveram a meu encargo, serão apresentadas mais à frente na calendarização semanal, do primeiro semestre, até dezembro e, do 2º semestre até junho.

Por último, a partir de quinze de junho está prevista a conclusão e avaliação do estágio curricular, fase que será o culminar de um ano de trabalho visto que iremos ser avaliados por todo o trabalho desenvolvido e criado no nosso estágio.

3.5. Calendarização

A minha carga horária esteve distribuída pelos vários dias de semana, sendo que em alguns dias não estive escalada no calendário, e noutros estive algumas horas na sala de exercício e outras em aulas de grupo. Também à quinta-feira, com rotatividade dos estagiários, estive ingressada, no período das 9h até às 13h, no programa de populações especiais, mais especificamente o Guarda +65.

No primeiro semestre letivo, exerci estágio tanto em sala de exercício como em aulas de grupo, sendo que às segundas realizava duas horas em sala de exercício, às terças tinha folga, tanto em sala de exercício como em aulas de grupo, às quartas realizei estágio em sala de exercício das 14h às 18h, e depois lecionava duas aulas de grupo, uma às 18:45h, *pump* e outra às 19:30h *balance*. Até dezembro de 2017, lecionei as seguintes aulas de grupo: às quartas-feiras aula de *pump* com os meus colegas de estágio João Neves e Nelson Valeriano e aula de *balance* com a minha colega de estágio Sara Martins. Às quintas-feiras lecionei aulas de *cycling*, às 18:45h. Em sala de exercício realizei acompanhamento genérico e personalizado dos clientes, sejam eles clientes com objetivos específicos ou gerais de treino, assegurando que todos eles eram cumpridos, fui tentando manter o espaço de sala arrumado, de modo a evitar acidentes enquanto os clientes, ou mesmo os estagiários, estivesse lá presentes e ainda fui realizando avaliações antropométricas e de aptidão física e cardiorrespiratória, tanto aos meus estudos caso como aos outros clientes que apenas queriam um controlo mais genérico da sua condição física. Também participei no projeto Guarda +65, com população especial, às quintas-feiras de manhã, cumprindo uma rotatividade quinzenal.

No segundo semestre, continuei a exercer estágio na 3 áreas de intervenção. Desta vez não tive nenhum dia de folga, e realizei, semanalmente, duas horas de estágio às segundas-feiras e terças, sendo que às terças lecionava *balance* às 19:30, às quartas dava às 18:00 horas *Aero* total e das 19:00 horas até encerrar o ginásio, estagiei em sala de exercício, às quintas - feiras tinha duas horas de estágio e, quinzenalmente, das 9-13 horas participava no programa Guarda+65. Às sextas-feiras, em regime de rotatividade, realizava estágio em sala de exercício das 14-20 horas.

De seguida, mostrarei o meu calendário semanal (tabela 9), até ao mês de fevereiro, seguido do calendário semanal até ao mês de junho (tabela 10).

Tabela 9 – Planeamento semanal até ao mês de fevereiro.

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00h - 13:00h				9-13h*	
14:00h - 16:00h			14-18h		14-20h*
16:00h-18:00h					
18:00h-20:00h	18h - 20h		18:45h - Pump 19:30h - Balance	18:45h - Cycling	

	Sala de exercício (*rotatividade)
	Aulas de grupo
	Guarda +65 (*rotatividade)

Tabela 10 - Planeamento semanal até ao mês de junho

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00h - 13:00h				9-13h*	
14:00h - 16:00h					14-20h*
16:00h-18:00h			18h - Aero Total		
18:00h-20:00h	18h - 20h	18-19h 19:30h - Balance	19h - 20h	18-20h	

	Sala de exercício (*rotatividade)
	Aulas de grupo
	Guarda +65 (*rotatividade)

Parte III – Atividades desenvolvidas

4. Aulas de grupo

As aulas de grupo, para mim, foram um grande desafio durante o decorrer do estágio. Esta área de intervenção, como referido anteriormente, passou por 3 fases de intervenção.

Na primeira fase, fase de observação, integração e planeamento, realizei várias observações de aulas de grupo, tanto dos meus colegas de estágio como da Professora Especialista Bernardete Jorge. Os principais pontos observados foram a colocação do professor na sala de aula, o tipo de metodologias usadas, as principais dificuldades dos alunos e do professor, respeito mútuo entre alunos e professor, tipo de *feedbacks* emitidos pelo professor e a forma de correção dos aspetos mais técnicos.

Na segunda fase, fase de intervenção, passei por um processo de co-orientação em algumas aulas de grupo, nomeadamente *pump* e *balance*, e posteriormente, comecei a lecionar essas aulas de uma forma autónoma. Também lecionei *cycling*, que foi sempre de uma forma autónoma, às quintas-feiras, no primeiro semestre. Todos os dias da semana um estagiário estava destacado para lecionar *cycling*. No segundo semestre, substituí por duas vezes um colega nas aulas de *cycling*.

No total, realizei 65 aulas, das quais 60 foram de de forma autónoma. As aulas de grupo lecionadas podem ser observadas na seguinte tabela (tabela 11).

Tabela 11 - Aulas de grupo lecionadas

Aula	Nº de aulas	Bpm das músicas	Média de mulheres	Média de homens	Anexo (<i>exemplo plano de aula</i>)
Aero Total	9	135 a 150	7	2	III – F
Balance	24	86 a 100	6	1	III-B
Circuito	1	135-145	6	16	III-E
Cycling	19	126 a 155	8	9	III - A
GAP	1	135	12	3	III-D
Pump	12	132-140	7	4	III-C

Aulas de *cycling*

Comecei a lecionar as aulas de *cycling* a 26 de outubro. De início achei que este seria uma grande desafio a ultrapassar porque nunca me havia imaginado a dar uma aula de *cycling*. Contudo, quando vi que estava destacada para começar a lecionar estas aulas, aceitei o desafio e rapidamente parti em busca de mais informação sobre esta modalidade, consultando artigos científicos e visualizando alguns vídeos da modalidade, de modo a que pudesse aplicar as metodologias mais adequadas.

O Ciclismo *Indoor*, ou *cycling*, é uma modalidade de destaque entre os indivíduos interessados em aumentar a potência aeróbia. Essa bicicleta estacionária não fornece ao praticante a mensuração da carga utilizada como resistência durante os treinos. Consequentemente, não é possível mensurar a potência durante o exercício. Como tal, utiliza-se a frequência cardíaca (FC) e a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) para prescrever a intensidade (Calil e Silva, et al., 2011). A escala pode ser observada na figura 12.

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

Figura 12 - Escala subjetiva de esforço BORG (adaptado de Calil e Silva, et al., 2011)

No primeiro mês em que lecionei *cycling*, entre outubro e novembro, sentia-me pouco confiante, mas, nunca o fiz transparecer para os alunos. Sentia que comunicava pouco com as pessoas, dava poucas correções, no entanto, desde o início que consegui dar os *feedbacks* que permitiam a realização dos exercícios, nomeadamente as antecipações aos exercícios e algumas contagens. Na fase inicial a minha capacidade cardiorrespiratória ainda não em níveis adequados dado que me sentia com regularidade cansada e ofegante e o que também não me permitia comunicar de forma adequada com as pessoas. Também tinha dificuldade em dar *feedbacks* em relação ao aumento ou diminuição da carga, sendo que não especificava na maioria das vezes a quantidade certa da diminuição ou do aumento. Por exemplo, não me fazia entender quando era para aumentar $\frac{1}{4}$ de carga ou diminuir $\frac{1}{2}$ carga, apenas dizia aumenta um pouco a carga e diminui um pouco a carga. Pensando bem sobre isso, o “aumentar pouco” ou “muito” era relativo a cada pessoa, consoante a vontade deste realizar a aula ou a resistência que queria sentir. Também sentia dificuldade na escolha musical e como construir um plano de aula.

A partir de novembro até dezembro, consegui notar imensas melhorias. Já conseguia dar *feedbacks* sobre correções de postura, já orientava os meus *feedbacks* para a carga corretamente, impondo os meus estilos de liderança, já conseguia estar a comunicar mais com as pessoas dada a minha melhoria da função cardiorrespiratória e do meu à vontade com os alunos presentes.

Do ponto de vista da aplicação, sinto-me à vontade para dar uma aula de *cycling*, sentindo menos fadiga e ainda maior confiança com os meus alunos. Já consigo estar uma aula inteira a falar com as pessoas, não só dando as correções e *feedbacks* necessários como interagindo com elas, quer em músicas como com brincadeiras, sempre mantendo a seriedade da aula.

Sinto-me feliz e realizada por ter entrado neste desafio, porque nunca pensei que obtivesse tantas melhorias em vários aspetos, em tão pouco tempo.

Num total lecionei 19 aulas de grupo de *cycling*. Apenas me estava atribuída a aula de *cycling* no primeiro semestre, mas, por duas vezes, substituí um colega e lecionei eu a aula de *cycling*.

Aulas de *balance*

Não estava prevista a minha participação nesta modalidade, mas surgiu a necessidade de auxiliar a minha colega Sara Martins em co-orientação pois esta não se sentia à vontade para lecionar *balance* sozinha. No início eu estava muito receosa pois nunca tinha tido contacto com esta modalidade. Recorri a pesquisa sobre a modalidade e a possíveis exercícios a realizar a fim de me auxiliar e orientar na construção de planos de aula exequíveis.

O *balance* define-se como uma aula de “condicionamento postural”, que utiliza movimentos adaptados de modalidades como o *Tai-chi*, *Yoga* e pilates (Rodrigues S. , 2004). Nela são trabalhados exercícios de flexibilidade, equilíbrio, respiração e de força, através de isometria. Os principais benefícios da aula, segundo BodyBalance (2002) são: (i) melhor sensação geral de bem-estar; (ii) flexibilidade melhorada; (iii) melhoria da mobilidade articular, amplitude de movimento, força resistente e equilíbrio; (iv) melhoria da densidade mineral óssea; (v) perda de peso por gasto calórico e aumento do músculo-esquelético e (vi) níveis de tensão arterial reduzidos devido ao relaxamento e meditação impostos pela modalidade.

Apesar de todos os benefícios associados a esta modalidade, existe também uma carência associada a investigações nesta área (Rodrigues S. , 2004)

A minha primeira aula de *balance* foi realizada no dia 25 de outubro e digamos que até correu bem para aquilo que tinha preparado e treinado. Realizei muitos exercícios à base de *pilates*, *tai shi* e *yoga* que é o suposto ter reunido nesta modalidade. É uma área um pouco diferente do que aquilo que eu estava habituada pois é uma aula calma e relaxante onde é fundamental treinar e trabalhar a respiração e a concentração, flexibilidade e equilíbrio, a fim de executar todos os exercícios com sucesso. Todas as minhas experiências anteriores com aulas de grupo baseavam-se muito nas contagens, um ritmo de ensino diferente e uma outra energia.

Entre outubro e novembro sentia que não tinha muitas melhorias a nível de exercícios de *balance* porque ao mesmo tempo queria procurar mudar as minhas aulas, mas ao mesmo tempo sentia-me confortável com o padrão que estava a seguir. Procurei sair da minha zona de conforto e explorar novos exercícios e maneiras de lecionar a aula, desde a escolha musical à sequência de exercícios em si. Procurei seguir a ordem de

exercícios começando no colchão e acabando na posição de pé ou vice-versa, evitando que os clientes estivessem sempre a subir e descer na execução dos exercícios e consequentemente evitando alterações mais bruscas de pressão arterial. As músicas utilizadas foram sempre *playlists* calmas, na ordem dos 86-100 bpm a fim de promover o relaxamento e concentração dos participantes. Entre dezembro e janeiro, senti algumas melhorias, nomeadamente nos *feedbacks* utilizados, porque no início não conseguia bem conciliar a execução do exercício com os *feedbacks* sobre correções posturais e mesmo de controlo da respiração nos exercícios. Senti também melhorias na minha aptidão física em particular na componente da flexibilidade.

No segundo semestre continueia lecionar esta modalidade, juntamente com outro colega e a experiência e conhecimento foi aumentando. Procurei sair da rotina dos exercícios desta modalidade, e continuei em busca de exercícios novos e outros criados por mim, sempre mantendo a base da modalidade.

Sinto que foi uma boa experiência e que saio daqui com um grande conhecimento e enriquecimento na área porque é uma aula muito diferente das outras modalidades que lecionei.

Aulas de pump

Em relação às aulas de *pump*, confesso que foi a única modalidade que me sentia pronta para começar a lecionar. Toda a essência de trabalhar a força e resistência muscular através de músicas coreografadas despertou em mim a vontade de mostrar o meu gosto pela modalidade.

O *pump* é uma modalidade cuja principal característica é o trabalho muscular de resistência localizada, com baixa carga e alto número de repetições. (Jimenez, Oliveira, & Oliveira, 2013).

Segundo Kraemer et al. (2002), este tipo de exercícios são empregues em diversas populações, contribuindo para a melhoria dos componentes da aptidão física relacionados com a saúde.

Santarém (1997) afirma que não são apenas as cargas mas também as repetições no exercício, os intervalos de descanso, o número de séries e de exercícios e ainda a

frequência das sessões que apresentam impacto positivo na melhoria da aptidão física do seu praticante.

Na perspectiva de Ferrari e Ferreira (2007), o *pump* é um programa de treino com sobrecarga e com exercícios coreografados, de alta repetição. Utiliza-se barras, anilhas e discos para a execução dos exercícios.

Segundo Cardoso (2008), no aquecimento, a principal meta a atingir é a preparação do indivíduo, visando otimizar a sua performance na parte fundamental da aula assim como protegê-lo da ocorrência de eventuais lesões

Franco (2009), defende que na parte fundamental, são realizados exercícios localizados, com objetivo de melhorar a força e/ou resistência muscular. É realizado um trabalho muscular geral onde são exercitados os principais grupos musculares. Este autor também defende que, na parte final da aula, relaxamento, são realizados exercícios para alongar os principais grupos musculares trabalhados.

Os movimentos nesta modalidade são relativamente lentos e cadenciados, sem existir acelerações ou desacelerações bruscas (Jimenez, Oliveira, & Oliveira, 2013).

O *pump* promove o aumento da resistência muscular, o aumento da capacidade aeróbia, a perda de massa gorda, a manutenção ou aumento da massa magra e ainda promove a melhoria da força e um aumento do tónus muscular (Ferrari e Ferreira, 2007; Tourinho et al., 2007). Não obstante, os benefícios desta modalidade ainda não foram amplamente quantificados.

A minha primeira aula de *pump* foi realizada no dia 25 de outubro e foi uma sensação espetacular pelo facto de ser eu a estar no lado de instrutora. Para esta modalidade, foram destacados também os meus colegas de estágio João Neves e Nelson Valeriano. A lecionação das primeiras aulas em co-orientação permitiu a divisão das faixas da aula pelos três, sendo que eu trabalhava a faixa de aquecimento e membros inferiores, o meu colega João trabalhava a faixa de bicípites e abdominal e o meu colega Nelson trabalhava as faixas de peitoral e tricípites.

Desde o início, lecionámos esta aula virados para os clientes, o que foi ótimo para ambas as partes numa perspectiva de melhoria de *feedbacks* e contacto direto com os clientes.

Quanto à minha prestação (entre outubro e novembro), senti que já ia dando alguns *feedbacks* e antecipava os exercícios. Porém, na fase inicial, senti muitas vezes da

intensidade do esforço, provocada pela dupla tarefa: execução dos exercícios em simultâneo com a prestação de *feedbacks* e comunicação com os clientes no sentido de criar diálogo para um bom clima de sessão de treino.

A partir de dezembro e durante o mês de janeiro, senti grandes melhorias, tanto a nível físico como também com a minha capacidade de interação com os alunos participantes. Já dava os *feedbacks* necessários, conseguia antecipar bem todos os exercícios e já conseguia manter longos períodos de diálogo com os alunos. A nível físico melhorei a minha força muscular visto que, por exemplo, em outubro apenas utilizava uma carga de 5kg nos exercícios de agachamento e lunge (2 discos de 2,5 Kg em cada lado da barra) e em janeiro para os mesmos exercícios já consegui realizar os mesmos exercícios com uma carga de 10kg (2 discos de 5 Kg).

Foi uma ótima experiência e sei que levo algum conhecimento que pretendo aprofundar através de formações nesta modalidade.

Aula de GAP

A aula de GAP surge através de um desafio da Prof^a Bernardete Jorge, a mim e às minhas colegas de estágio Liliana Fernandes e Solange Santos, a fim de procedermos à sua substituição visto que a professora não pôde realizar a sua aula.

Esta aula foi realizada no dia 4 de outubro de 2017, e confesso que foi, de início, das piores experiências que tive no início do estágio, pois, tanto eu como as minhas colegas participantes, ainda nos encontrávamos numa fase integração e, de certa forma, consciencialização do trabalho que tínhamos pela frente para o que iríamos. Nenhuma de nós havia frequentado esta modalidade em anos anteriores e nunca tínhamos tido nenhum contacto, e rapidamente pensámos que tínhamos um grande entrave no caminho. Porém, após alguma pesquisa e junção de exercícios, conseguimos, em equipa, elaborar um plano de aula e dividir os grupos musculares a serem trabalhados pelas três. A aula em si correu bem, tivemos bastantes *feedbacks* positivos, apesar de, com o nervosismo, eu me ter esquecido de realizar uma série de exercício e de a minha colega Liliana ter realizado pouco tempo de alongamento.

No geral, foi uma experiência interessante e no fim constatámos que afinal dar aulas de grupo não um desafio inalcançável. Este empurrão permitiu-nos encarar o planeamento e ensino das aulas de uma outra forma.

Aula de treino em circuito

Esta aula em circuito, foi uma aula lecionada no dia 19 de janeiro, no âmbito da visita às nossas instalações pelos alunos da Escola Profissional de Gouveia, do curso de técnico de Desporto.

Foi uma aula sugerida pela Prof^a Especialista Bernardete Jorge visto que era pretendido com a visita, dar a conhecer as instalações do nosso Politécnico, mais especificamente os espaços utilizados pelos alunos da Licenciatura e Mestrado em Desporto, e também dar a conhecer o mundo do Fitness, Saúde e Bem-estar, e também fazer ver que o Desporto não é só Futebol, mas que também engloba outras áreas, como o fitness.

Neste dia, foram lecionadas aulas de *cycling*, *step combat* e treino em circuito. O treino em circuito, foi realizado por mim e pelas minhas colegas de estágio Diana Abegão e Sara Martins, o que facilitou o processo de ensino e organização de aula visto que contámos com a presença de 22 alunos de Gouveia. Foi então realizada uma aula em circuito, com 11 exercícios, sendo que em cada estação, era pretendido que os alunos trabalhassem em pares. Foi realizado um aquecimento adequado aos exercícios a serem trabalhados no circuito e no final alongamentos adequados. Os alunos trabalharam em circuito, realizando duas séries com pausa de descanso de 2 minutos entre elas, e realizaram 20 segundos de trabalho em cada estação com 10 segundos de descanso como mostrarei mais à frente no plano de aula.

Foi uma boa experiência, porque estávamos a lidar com alunos de 10º e 11º, idades compreendidas entre os 15 e os 17, e sabemos que não são idades fáceis de lidar, mas até tivemos boa adesão tanto na visita guiada às instalações como durante todas as aulas de grupo realizadas.

Aulas de Aero Total

Esta foi uma modalidade que apenas lecionei no segundo semestre, aquando da troca de modalidades entre os estagiários.

É uma aula essencialmente de aeróbica, e, portanto, tentei mudar um pouco a metodologia utilizada pelos colegas que a lecionavam anteriormente.

A capacidade aeróbia pode ser definida como a capacidade máxima de absorver, utilizar e transportar o oxigénio, durante o exercício físico. Quanto mais longo for o exercício ou a atividade, maior será a necessidade de oxigénio para proporcionar ao organismo uma maior resistência aeróbia (Bezerra, et al., 2013).

Segundo Nieman (1999), durante um exercício realizado por 30-45 minutos, de carácter aeróbio, a frequência respiratória aumenta em cerca de 3 vezes acima da frequência de repouso. A frequência cardíaca também aumenta, fazendo com que o volume de sangue bombeado pelo coração aumente em até 6 vezes o oxigénio consumido pelos músculos do corpo que estão a ser recrutados.

As aulas de aeróbica, segundo Cooper (1982), fazem parte de um grupo restrito de atividades que diminuem o aparecimento de doenças cardiovasculares e são eficientes num processo de perda de massa gorda. Este tipo de aulas também promove o aumento da capacidade cardiorrespiratória, ou seja, promove um aumento do VO_2 máx nos indivíduos que a pratiquem com regularidade.

As aulas que lecionei, seguiram as diretrizes do ACSM, para adultos saudáveis. As aulas foram planeadas de modo a que se encontrassem num nível de intensidade moderado a pesado/vigoroso. Essa intensidade esteve entre os valores 64-76% $FC_{máxima}$ e 46-63% VO_2 máx, para um nível moderado de exercício e entre os valores 77-95% $FC_{máx}$ e 64-90% VO_2 máx para um nível vigoroso de exercício. A PSE esteve entre 12 e 17 na escala de Borg adaptada, com valores entre 6-20 (ACSM, 2011).

Tentei ir em busca daquilo que é uma aula de aeróbica, onde se realizam exercícios sempre em movimento, fazendo com que a frequência cardíaca suba e se mantenha em zonas alvos pretendidas para potenciar os efeitos da aula.

Comecei no dia 6 de março a lecionar esta aula, e foi a única aula em co-orientação com a minha colega Sara Martins. A partir desse dia, fomos alternando as aulas entre nós, semana a semana.

Guiei-me por exercícios e estruturação de planos abordados na UC de atividades de academia, assim como exercícios existentes na internet, nomeadamente da *Les Mills* e *Manz*, para ter uma noção de como devia ser estruturada uma aula de aeróbica.

Comecei as aulas com aquecimento, procedendo à ativação funcional dos maiores grupos musculares e articulações, seguido de uma parte fundamental onde estruturava exercícios com intensidades crescentes, isto é, de baixa intensidade para alta intensidade. Seguidamente procedia a uma parte de localizada, variando os grupos musculares em cada sessão, passando de membros inferiores para core e membros superiores e no fim, retorno à calma.

No geral as aulas correram bem e tive bastantes *feedbacks* positivos por parte dos participantes desta aula.

Nas primeiras aulas, e como referi anteriormente, lecionava esta aula de frente para o espelho e senti que deveria melhorar esse aspeto. Nas últimas aulas consegui lecionar a aula de frente para os clientes.

Sinto que foi uma ótima experiência e gostaria de no futuro aprofundar conhecimentos sobre esta modalidade e procurar alternativas semelhantes a ela.

Em todas as aulas de grupo lecionadas, exceto no *Aero Total*, consegui, desde início, lecionar-las de costas para o espelho, posicionada de frente para os clientes, conseguindo assim o melhor contacto com os clientes, o que permite maior correção de exercícios e de posturas. Na aula de *Aero Total*, não consegui logo de início posicionar-me de frente para os clientes e, as primeiras 5 aulas foram dadas de frente para o espelho. As restantes aulas, incluindo duas na rua, foram dadas de frente para os clientes.

Ao longo das minhas aulas, utilizei essencialmente o ensino por comando. Nesse estilo de ensino, o professor geralmente determina os objetivos da aula, escolhe as atividades e ainda fornece as indicações precisas sobre o que executa (Moura, 2009).

Foi notória uma evolução da minha pessoa no decorrer das aulas de grupo. Consegui melhorar progressivamente a relação com os clientes e a sua confiança, também devido ao método de ensino utilizado e também pela confiança que ia ganhando aula após aula. Desenvolvi também a minha capacidade de dar *feedbacks* aos clientes, melhorando também a forma de compreensão e comunicação com os mesmos.

Neste intervalo de tempo também senti melhoria do meu perfil lipídico (em outubro de 2017 apresentava valores de colesterol total de 214mg/dl, triglicédeos 102

mg/dl, HDL 108mg/dl e LDL 86mg/dl. Em maio de 2018 o colesterol total apresentava um valor de 190mg/dl, triglicérides 56mg/dl, HDL 120mg/dl e LDL 65mg/dl), perdi volume abdominal e massa gorda (aproximadamente 15cm e 12% respectivamente), refletindo assim um impacto positivo na minha saúde.

5. Sala de exercício

O estágio em sala de exercício teve início no dia 2 de outubro. Não comecei quando os meus restantes colegas, na semana anterior, devido ao facto de ter estado a trabalhar até ao dia 30 de setembro. Esse facto impediu-me de estar presente na primeira semana de estágio, onde foi realizada a semana aberta IPGym em que tinha como objetivo a participação de todos os alunos, internos e externos à comunidade IPG e funcionários, em aulas de grupo e acompanhamento em sala de exercício de uma forma gratuita.

Ao iniciar o estágio nesta área, tive que enfrentar vários receios nomeadamente o facto de não saber gerir e aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares referentes a esta área de exercício. Senti necessidade de atualizar bibliografia e rapidamente procurei rever e consolidar alguns conceitos que tinham ficado menos esclarecidos de modo a proceder a uma correta abordagem em sala de exercício.

Uma das maiores dificuldades sentidas em outubro e meados de novembro foi o contacto e diálogo com os clientes presentes, porque me sentia sob pressão de falhar a qualquer momento e tinha ainda uma barreira entre a vontade em sala de exercício e os clientes. Outra das dificuldades foi o facto de orientar os clientes para o correto e adequado exercício, sendo que tinha plena consciência que cada caso é um caso. Tivemos também que lidar com clientes que não respeitavam a nossa intervenção e que muitas vezes pretendiam assumir a função de instrutor perante outros clientes que estavam sob nossa orientação. Estes procuram muitas vezes alterar os planos por nós prescritos para cada caso específico, agudizando os mitos sobre o treino e sobre a compensação com suplementos alimentares.

A partir do final de novembro e durante dezembro e janeiro, já me sentia à vontade na sala de exercício, abordando sempre os clientes quando estes necessitavam de ajuda ou quando efetuavam de uma forma incorreta os exercícios, procurando corrigi-los e orienta-los da melhor maneira possível.

Sinto que já tenho a vontade para cumprimentar todos os clientes no início de cada sessão de treino e procurei saber os seus nomes para que estes se sentissem bem e que soubessem que eu estava ali, não só para cumprir horas de estágio, mas também porque me preocupo com o seu bem-estar físico e mental.

Também consegui acompanhar de forma individualizada 7 clientes, tendo procedido às avaliações de composição corporal e da força muscular, flexibilidade capacidade cardiorrespiratória, a fim de compreender os seus níveis de aptidão física nas suas várias componentes e perceber quais nas necessidades a colmatar através do planeamento de treino adequado a cada caso.

5.1.Avaliações realizadas

Antes de iniciar a prática de exercício físico, no nosso ginásio, todos os clientes, que mostraram interesse em obter uma avaliação da aptidão física, passaram por um processo de avaliação para a estratificação de risco de doença coronária, historial clínico do cliente e aplicação do Par-Q (*PhysicalActivity Readiness Questionnaire*). Os protocolos e sustentação científica sobre estas avaliações encontram-se no dossier de estágio (pasta 12).

A medição da Frequência cardíaca, nos meus estudos caso, essencialmente a FC_{máx}, foi obtida através da equação defendida por Tanaka e cols., “ $208 - (0,7 \times \text{idade})$ ” através de um estudo de meta-análise, cuja a amostra reuniu 18.712 sujeitos.

Segundo um estudo realizado por Machado & Denadai (2010), apesar do amplo uso da equação “ $220 - \text{idade}$ ”, estudos demonstram que esta sobre-estima a média dos valores da FC_{máx}. Com isto, achei melhor usar nos meus clientes a equação proposta por Tanaka e cols.

A avaliação da aptidão física, centrou-se na avaliação das seguintes componentes:

1. Pressão arterial e FC;
2. Composição corporal
3. Capacidade cardiorrespiratória;
4. Força e resistência muscular
5. Flexibilidade

Os testes efetuados seguiram uma ordem específica, de acordo com as recomendações do ACSM (2010). Em primeiro lugar deve-se medir a pressão arterial e frequência cardíaca, em segundo lugar a composição corporal, em terceiro a capacidade

cardiorrespiratória, em quarto a aptidão muscular (força e resistência muscular) e em último a flexibilidade. Os três últimos não devem ser todos avaliados na mesma sessão dado que podem conduzir à fadiga do cliente. Tal como já referido, os protocolos de avaliação e respetiva sustentação científica encontra-se no dossier de estágio (pasta 12).

5.2.Acompanhamento individualizado de clientes– estudos de caso

No guia de funcionamento da unidade curricular, está proposto o acompanhamento de 4 clientes ao longo do estágio. Assim, nas próximas páginas irei discutir a avaliação da aptidão física de cada um, bem como a prescrição e exercício físico, de uma forma mais detalhada.

Segundo o ACSM (2011), podemos definir prescrição como *“todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada”*.

Moreira (2011), defende que a prescrição do exercício é caracterizada por um processo de preparação sistemática do organismo. Nessa preparação resultam modificações morfológicas e funcionais, que caracterizam, posteriormente, o estado de aptidão física do indivíduo. O planeamento e prescrição de exercício físico depende de alguns fatores como as características do indivíduo e os seus objetivos de treino.

Alguns princípios de treino aplicam-se a todos os tipos de programas de exercício, sejam eles para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a aptidão músculo-esquelética, a composição corporal, a flexibilidade ou o equilíbrio. Não obstante, é importante salientar que cada caso é um caso e como tal cada indivíduo deve ter um plano pessoal.

Cliente 1

O cliente 1 é um indivíduo do género masculino, tem 21 anos e tem como objetivo principal a perda de massa gorda, tonificar membros superiores e core e aumentar a aptidão cardiorrespiratória. O indivíduo não praticava exercício há mais de 3 meses, sendo que antes o fazia mas não de uma forma regular. Os dados referentes ao cliente 1 apresentam-se na seguinte tabela (tabela 12).

Tabela 12 - Dados cliente 1

Data da entrevista inicial	25/10/2017
Género	Masculino
Idade	21
Nível de atividade física	Sedentário (pratica esporadicamente alguma atividade física estruturada)
Nível do cliente	Principiante

Procedi à implementação de uma fase de adaptação anatómica, num mesociclo de 8 semanas. A fase de adaptação anatómica segue-se após um período de repouso ou atividade de baixa intensidade. O corpo necessita de tempo para se daptar aos estímulos, de forma progressiva sem causar situações de stress no organismo. Esta fase permite um fortalecimento dos tendões, ligamentos e tecido muscular, auxiliando o praticante a reduzir probabilidades de se lesionar noutras fases de treino (Bompa, 2003).

Tendo em conta as *guidelines* propostas pelo ACSM (2010), cheguei à conclusão que este indivíduo apresenta baixo risco de doença coronária, por apresentar apenas um fator de risco (fumador). Apesar disso, no questionário PAR-Q, este indivíduo respondeu sim à pergunta 2 (“Sente dores no peito quando faz atividade física?”), sim à pergunta 4 (“Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?”) e sim à pergunta 5 (“Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?”), o que me levou a aconselhá-lo a procurar um médico que o pudesse esclarecer destas situações e que pudesse passar um atestado em como estava apto para a realização de exercício físico. Em relação à lesão, o cliente diz ter sido operado ao joelho direito, por rotura parcial do menisco, e tem uma lesão na “pata de ganso”, na perna esquerda.

Após atestado médico, pudemos concluir que o cliente poderia realizar atividade física em condições normais, sempre atentos aos seus joelhos. As situações de tonturas e dores no peito nem sempre eram sentidas, aconteceram num determinado período da vida do cliente e, portanto, o médico permitiu que este realizasse exercício, sem condicionamento a nível cardiovascular.

O cliente realizava quatro treinos semanais, sendo um de adaptação anatómica, um de treino de circuito metabólico, um de treino cardiorrespiratório e outro de aulas de grupo. O exemplo de plano consta no anexo II-A.

Noutra fase de treino realizava treino de peito e costas às segundas-feiras, membros inferiores às terças, treino em circuito metabólico às quartas e às quintas aulas de grupo e treino de *core*.

Para este cliente foram realizados 3 planos de treino, sendo o primeiro da fase de adaptação anatómica, um de treino em circuito metabólico e um terceiro mais específico consoante o objetivo do cliente, perda de massa gorda e tonificação (Anexo II). O primeiro plano de adaptação anatómica, resumiu-se num mesociclo, com a duração de 6 semanas, realizado 2 vezes por semana.

As avaliações dos parâmetros de saúde do cliente 1 encontram-se na tabela 13.

Tabela 13 - Parâmetros de Saúde cliente 1

Medidas	25/10/2017	12/01/2018	12/03/2018	13/06/2018
Altura (m)	1,85			
Massa Corporal (Kg)	96	94,7	92,8	87,1
IMC	28,04	27,66	27,11	25,44
Pressão Arterial e FC				
PAS	127	131	129	125
PAD	66	81	79	75
FC repouso	85	77	74	74
FC máx	193,3 bpm			

Os valores dos perímetros e pregas adiposas encontram-se na seguinte tabela (tabela 14).

Tabela 14 - Perímetros e pregas

Medidas	25/10/2017	12/01/2018	12/03/2018	13/06/2018
Perímetros (cm)				
Cintura	92cm	90,3	89	87,4
Anca	95,5cm	92	92,3	91,8
Bicipital	33,2cm	34	35	35,5
Bicipital - contraído	35,5cm	35,6	36	36,2
Crural	50cm	55,5	56	56
Geminal	42cm	41,2	42,3	42,5
Pregas(mm)				
Sub escapular	14	14	13	11
Abdominal	15	14	12	12
Suprailíaca	16	16	15	13
Supraespinal	16	12	12	11
Bicipital	7	5	5	5
Tricipital	12	11	11	10
Crural	16	14	13	13
Geminal	10	8	8	8
Peitoral	7	7	7	8

Através da fórmula citada por Jackson & Pollock (1978), foram obtidos os seguintes valores de densidade corporal (tabela 15). Através da fórmula de Siri (1956), descrita por Siri (1956), foram obtidos os seguintes resultados de percentagem de massa gorda (tabela 15).

Tabela 15-Composição corporal cliente 1.

Avaliação	Densidade Corporal	% Massa Gorda	Nível na tabela de referência (Vieira & Fragoso, 2005)
1ª Avaliação	1,068	13,48	Acima da média
2ª Avaliação	1,070	12,61	Acima da média
3ª Avaliação	1,072	11,75	Bom
4ª Avaliação	1,074	10,89	Bom

Ao longo das avaliações é possível verificar alterações significativas na composição corporal do cliente 1. É notória a diminuição da massa corporal e perímetros do cliente, assim como das pregas adiposas. Esse facto conduziu à diminuição da % M.G. do cliente e do seu IMC.

Na tabela 16, estão descritas as avaliações da aptidão física para o cliente 1

Tabela 16 - Avaliações aptidão física cliente 1.

Parâmetros de avaliação	Momentos da avaliação			
	1ºM (25/10/2017)	2ºM (12/01/2018)	3ºM (12/03/2018)	4ºM (13/06/2018)
VO ₂ máx (ml/Kg/min)	41,3	44,1	49,4	55
Classificação	Boa	Boa	Boa	Excelente
Força muscular (1RM)				
Leg Press	120 Kg	129Kg	140Kg	158Kg
Puxador Alto	45Kg	48Kg	54,5Kg	58Kg
Supino Horizontal	35Kg	39Kg	45Kg	50Kg
Leg Curl	30Kg	35,5Kg	39Kg	42,5Kg
Bíceps curl	25Kg	29Kg	33Kg	35,5Kg
Leg Extension	20Kg	24,5Kg	26,5Kg	29Kg
Força resistente				
Abdominais	45	51	59	62
Classificação	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Flexões	24	30	34	38
Classificação	Média	Acima da Média	Acima da Média	Excelente
Flexibilidade				
MIE	18cm	18cm	20cm	20cm
MID	20cm	21cm	21cm	23cm

Notaram-se diferenças significativas em todos os exercícios que podem ser explicados pela grande assiduidade do cliente às sessões de treino planeadas. Estavam planeadas 4 sessões de treino semanais para o cliente, e, na maioria das semanas, esteve presente em todas as sessões.

O teste de VO₂ máx para este cliente foi realizado através do teste da milha andar, a fim de prevenir eventuais lesões ou desconforto na corrida, durante a fase de voo que apresenta alto impacto.

É também visível a evolução do cliente, na realização de testes parciais de abdominais e flexões de braço, seguindo uma classificação adaptada de Pollock, M. L. & Wilmore J. H., 1993.

É possível verificar que a flexibilidade do cliente se alterou ligeiramente no membro inferior esquerdo, e sofreu um aumento de 3cm no membro inferior direito, comparando as 4 avaliações.

Foi o único cliente que conseguiu realizar pelo menos 4 avaliações.

Cliente 2

O cliente 2 é um indivíduo do género feminino, e tem como objetivo a perda de massa gorda. A cliente não praticava exercício físico há mais de 6 meses, o que é um fator de risco de doença coronária. Procedi à realização de um plano de adaptação anatómica com um mesociclo de 10 semanas antes de proceder ao treino para perda de massa gorda.

Tendo como referência as *guidelines* do ACSM (2010), posso constatar que a cliente tem moderado risco de doença coronária pois apresentava 2 fatores de risco, sendo eles o sedentarismo e obesidade. Assim, a cliente pode realizar testes submáximos sem a presença de um médico e testes máximos com a presença ou parecer do médico.

Aconselhei a minha cliente a dirigir-se ao seu médico para este averiguar se ela poderia realizar testes de esforço máximo. Após parecer deste, procedemos à realização de testes máximos, nomeadamente RM.

Nas tabelas que se seguem apresentam-se os resultados das avaliações efetuadas por esta cliente (tabelas 17, 18, 19 , 20 e 21)

Tabela 17 - Dados cliente 2

Data da entrevista inicial	25/01/2018
Género	Feminino
Idade	23
Nível de atividade física	Sedentário)
Nível do cliente	Principiante

Para esta cliente, realizei 3 planos de treino, sendo os dois primeiros correspondentes à fase de adaptação anatómica e um terceiro mais específico consoante o objetivo da cliente que era perda de massa gorda e diminuição do seu peso corporal . Para tal, implementei o treino aeróbio que, segundo (Pereira, 2008),tem como objetivo desenvolver a capacidade cardiorrespiratória, melhorando assim a capacidade do organismo transportar oxigénio para os músculos em maior quantidade, aumentando o consumo de energia, em conjunto com treino de força que em conjunto são uma mais valia para a manutenção de massa magra em planos de treino com objetivo de perder massa gorda.

Ao longo do período de acompanhamento, a cliente realizou 3 treinos semanais, consoante a disponibilidade. Às segundas-feiras realizava treino de adaptação anatómica, que, passadas as seis semanas de treino de adaptação, mudou para treino de força

destinada aos membros inferiores. Às terças-feiras trabalhava a componente cardiorrespiratória, em aulas de grupo como *cycling* ou em sala de exercício, sendo que os exercícios finais se centravam para os músculos do core. Às quintas-feiras, a sessão de treino consistia num circuito metabólico, onde a cliente realizava exercícios de força dos maiores grupos musculares, em alternância com exercícios aeróbios (Anexo II-B).

Wilmore e Costil (2001), defende que o programa de treino intervalado é o mais benéfico para a redução de massa gorda devido aos tempos de recuperação entre exercícios, permitindo um maior desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória.

As avaliações dos parâmetros de saúde do cliente 2 encontram-se na tabela 18.

Tabela 18 - Parâmetros de Saúde cliente 2

Medidas	25/01/2018	20/03/2018	14/05/2018
Altura (m)	1,67		
Massa Corporal (Kg)	85	82,4	79,3
IMC	30,5	29,5	28,4
Pressão Arterial e FC			
PAS	114	115	119
PAD	75	69	70
FC repouso	75	69	75
FC máx	191,9 bpm		

Os valores dos perímetros e pregas adiposas encontram-se na seguinte tabela (tabela 19).

Tabela 19 - Perímetros e pregas

Perímetros (cm)			
Cintura	98	95	93,3
Anca	103	100	98
Bicipital	35,5	36	36
Bicipital - contraído	37,5	37,6	37,7
Crural	57	58	58
Geminal	38,5	36,4	34,4
Pregas (mm)			
Sub escapular	21	19	18
Abdominal	15	14	12
Suprailíaca	16	14	14
Supraespinal	16	15	13
Bicipital	10	9	9
Tricipital	17	16	16
Crural	22	21	20
Geminal	17	16	16

Através das fórmulas descritas no cliente 1, foi possível chegar aos dados da densidade corporal, % M.G. e ainda proceder à sua classificação, como apresentado na tabela 20.

Tabela 20 – Composição corporal cliente 2

Avaliação	Densidade Corporal	% Massa Gorda	Nível na tabela de referência (Vieira & Fragoso, 2005)
1ª Avaliação	1,059	17,4	Bom
2ª Avaliação	1,062	16	Excelente
3ª Avaliação	1,063	15,7	Excelente

Ao longo das 3 avaliações, é possível verificar alterações na composição corporal da cliente 2. É notória a diminuição da massa corporal e perímetros da cliente, assim como as suas pregas adiposas. Por conseguinte, existiu uma diminuição da % M.G., passando de um nível bom para excelente. A cliente diminuiu também o seu IMC, passando de uma classificação de obesidade grau I para sobrepeso.

Na tabela 21, estão descritas as avaliações da aptidão física para a cliente 2.

Tabela 21 - Avaliações aptidão física cliente 2

Parâmetros de avaliação	Momentos da avaliação		
	1ºM (25/01/2018)	2ºM (20/03/2018)	3ºM (14/05/2018)
VO ₂ máx (ml/Kg/min)	28,6	35,7	38,9
Classificação	Fraca	Média	Boa
	Força muscular (1RM)		
Leg Press	120Kg	138Kg	135Kg
Puxador Alto	30Kg	35Kg	37,5Kg
Supino Horizontal	25,5Kg	28,5Kg	30Kg
Leg Curl	28,5Kg	33Kg	35,5Kg
Biceps curl	25Kg	29Kg	32Kg
Leg Extension	15,5Kg	18,5Kg	25,5Kg
	Força resistente		
Abdominais	22	25	31
Classificação	Abaixo da média	Média	Acima da média
Flexões	10	13	18
Classificação	Fraco	Abaixo da média	Média
	Flexibilidade		
MIE	31cm	32cm	34cm
MID	33m	34cm	34cm

Os dados apresentados e respetivos resultados, devem-se ao facto de a cliente ser inconstante nas sessões planeadas. Consegui que melhorasse algumas das componentes da aptidão física. As duas componentes que mais se destacam são a aptidão cardiorrespiratória, onde a cliente passou de uma condição fraca para uma condição boa, e ainda a aptidão de força resistente, nos testes parciais de flexões e de abdominais.

Os testes de VO₂ máximo nesta cliente foram obtidos através da milha a andar devido a esta não estar familiarizada com o ritmo de corrida na passadeira elétrica.

Tenho consciência que se a cliente fosse mais regular teria alcançado resultados ainda mais satisfatórios.

Cliente 3

O cliente 3 é um indivíduo do género masculino (tabela 22), 24 anos e o seu principal objetivo era a tonificação muscular. Era um indivíduo estudante em *Erasmus*. Quando ele se inscreveu no ginásio perguntei-lhe se queria ser um dos meus estudos caso devido ao facto de ter de comunicar com ele em inglês, o que seria ótimo para mim numa

perspetiva de aquisição de vocabulário e experiência de contacto com a língua inglesa, desenvolvendo assim competências transversais a esta área.

Tabela 22 - Dados cliente 3

Data da entrevista inicial	4/12/2017
Género	Masculino
Idade	24
Nível de atividade física	Ativo
Nível do cliente	Intermédio

Antes de realizar o plano de tonificação, o cliente teve de passar por uma fase de adaptação anatómica, inserida num mesociclo de 3 semanas.

Tendo em conta as Guidelines do ACSM (2010), este cliente tem baixo risco de doença coronária no que diz respeito à realização de atividade física pois não apresenta nenhum fator de risco para doença coronária. Com esta informação, constatei que o cliente poderia realizar atividade vigorosa e testes máximos e submáximos sem a presença de um médico.

Para este cliente realizei 4 planos de treino, sendo o primeiro correspondente à fase de adaptação anatómica e três de tonificação muscular para membros superiores, inferiores e peitoral e costas. Exemplo de plano de treino no anexo II-C.

O cliente, numa fase inicial, realizava 3 sessões de treino, sendo que duas correspondiam ao plano de adaptação anatómica e outra treino de aptidão cardiorrespiratória, em sala de exercício ou em aulas de grupo, nomeadamente *cycling*. Às segundas-feiras o cliente realizava um treino de adaptação anatómica, às terças-feiras treino em circuito metabólico, às quartas aulas de grupo, nomeadamente *cycling* e aerototal, às quintas-feiras realizava treino cardiorrespiratório em sala de exercício. Numa outra fase de treino, o cliente treinava em rotinas, sendo que às segundas-feiras treinava os músculos da região peitoral e costas, às terças-feiras o treino era dedicado aos membros inferiores, abdominais e eretores da coluna e às quartas-feiras treinava abdominais e aptidão cardiorrespiratória, às quintas-feiras dedicava o seu treino aos membros superiores, nomeadamente músculos dos ombros, bicípetes e tricípetes. No final de cada sessão de treino exercitava músculos do *core* e realizava 15 a 20 minutos de exercício cardiorrespiratório, variando esse treino em bicicleta, remo ou passadeira.

Para este cliente utilizei uma periodização linear, porque a intensidade foi progredindo longo das semanas. Neste tipo de periodização, existem variações no volume e na intensidade do treino semanalmente (Spinetti, et al., 2018). O cliente trabalhou numa intensidade entre 50 a 70% RM (Baechle, 2000).

As avaliações dos parâmetros de saúde do cliente 3 encontram-se na tabela 23.

Tabela 23 - Parâmetros de Saúde cliente 3

Medidas	04/12/2018	19/03/2018	07/06/2018
Altura (m)	1,82m		
Massa Corporal (Kg)	90	88	86
IMC	27,1	26,6	25,9
Pressão Arterial e FC			
PAS	101	114	119
PAD	75	69	70
FC repouso	57	55	58
FC máx	191,2 bpm		

Os valores dos perímetros e pregas adiposas encontram-se na seguinte tabela (tabela 24).

Tabela 24 – Perímetros e pregas

Perímetros (cm)			
Cintura	82,5	80,5	78
Anca	89,2	88,8	87
Bicipital	35	37	38
Bicipital - contraído	38,5	39	39,2
Crural	59	61	61
Geminal	48	50	49
Pregas (mm)			
Sub escapular	11	9	10
Abdominal	11	9	8
Suprailíaca	14	13	11
Supraespinal	7	5	5
Bicipital	3	3	4
Tricipital	11	10	9
Crural	15	14	13
Geminal	6	6	7
Peitoral	7	5	6

Através das fórmulas descritas no cliente 1, foi possível chegar aos dados da densidade corporal, % M.G. e ainda proceder à sua classificação, como apresentado na tabela 25.

Tabela 25 – Composição corporal cliente 3

Avaliação	Densidade Corporal	% Massa gorda	Nível na tabela de referência (Vieira & Fragoso, 2005)
1ª Avaliação	1,070	12,45	Acima da média
2ª Avaliação	1,073	11,39	Bom
3ª Avaliação	1,076	10,00	Bom

A composição corporal do cliente 3 sofreu alterações, nomeadamente nos perímetros e pregas adiposas e ainda na massa corporal. Essas modificações permitiram ao cliente uma redução na sua %M.G., assim como na classificação, passando de uma classificação de valores de “acima da média” para “bom”.

Na tabela 26, estão descritas as avaliações da aptidão física para a cliente 3.

Tabela 26 - Avaliações da aptidão física cliente 3

Parâmetros de avaliação	Momentos da avaliação		
	1ºM (04/12/2017)	2ºM (19/03/2018)	3ºM (07/06/2018)
VO ₂ máx (ml/Kg/min)	45,71	49,02	53,23
Classificação	Boa	Boa	Excelente
	Força muscular (1RM)		
Leg Press	178Kg	195Kg	221Kg
Puxador Alto	40Kg	45Kg	55Kg
Supino Horizontal	35Kg	42,5Kg	52Kg
Leg Curl	30Kg	35Kg	40,5Kg
Biceps curl	35Kg	28Kg	41,5Kg
Leg Extension	42Kg	48Kg	50Kg
	Força resistente		
Abdominais	30	35	39
Classificação	Abaixo da média	Média	Acima da média
Flexões	30	32	36
Classificação	Acima da média	Acima da média	Excelente
	Flexibilidade		
MIE	17cm	18cm	21cm
MID	19m	21cm	23cm

Os testes de VO₂ máx foram realizados através do teste da milha a correr.

Os testes de 1 RM demonstraram-se positivos a cada avaliação, tendo-se verificado um aumento das cargas levantadas.

Os dados apresentados e respetivos resultados, devem-se ao facto de o cliente ser assíduo às sessões de treino preparadas. No geral o cliente melhorou as suas componentes da aptidão física. Existiu também uma diminuição da percentagem de massa gorda e IMC, o que foi ao encontro do objetivo do cliente que era a tonificação muscular. O cliente fora das sessões de treino realizava jogos pontuais de futebol de salão, o que também permitiu que aumentasse a sua aptidão aeróbia fora das sessões de treino no ginásio.

Cliente 4

O meu último cliente, mas não menos importante, foi aquele que para mim demonstrou um carácter de maior desafio. Ao contrário de todos os outros estudos caso, e outros acompanhamentos genéricos e específicos em sala de exercício, em que os clientes pretendiam perder massa gorda, este caso era uma situação inversa. Este cliente, do sexo feminino, tem 23 anos e o seu principal objetivo era ganhar “massa corporal”, visto que estava a atravessar uma fase anorexia, estando numa classificação de peso insuficiente, que podia piorar. Por me conhecer já desde o primeiro ano, e por estar mais à vontade comigo, pediu-me que lhe acompanhasse nos treinos e rapidamente lhe perguntei se me autorizava a que ela fosse um dos meus estudos caso.

Os dados alusivos à cliente encontram-se na tabela 27.

Tabela 27 - Dados cliente 4

Data da entrevista inicial	26/10/2017
Género	Feminino
Idade	23
Nível de atividade física	Sedentário
Nível do cliente	Principiante

Os transtornos alimentares (bulimia nervosa, anorexia nervosa e outras causas) são quadros psiquiátricos que afetam principalmente adolescentes e adultos jovens, especialmente do sexo feminino (Doyle e Bryant-Waugh, 2000). A anorexia nervosa caracteriza-se por perda de peso intensa à custa de dietas rígidas auto-impostas em busca da magreza passando por fases de distorção da imagem corporal, mais conhecida por dimorfismo (Nabuco de Abreu & Filho, 2018).

Como a cliente era principiante no exercício físico, comecei por realizar um plano de adaptação anatômica, num mesociclo de 6 semanas, para que esta se adaptasse às cargas impostas e aos tipos de máquinas presentes no ginásio.

Existem razões éticas para permitir que pessoas com anorexia nervosa pratiquem exercício. Há vários motivos técnicos e éticos que podem ser alegados pelos profissionais para não aceitarem esses indivíduos como participantes de atividades físicas. Os treinos e as aulas de grupo são desenhadas ou preparadas para pessoas que teoricamente não correm riscos evidentes com a prática. No caso dos portadores de anorexia nervosa, a prática de exercício físico pode contribuir para o agravamento da doença quer através da perda de peso ou de lesões decorrentes do esforço (Moreira, Anorexia nervosa e exercícios: questões éticas envolvendo profissionais de educação física, 2014). A falta de dados na literatura sobre o papel do exercício no tratamento da patologia cria um dilema. Não existe resposta única e definitiva, o que tornou a minha intervenção super difícil.

Tendo como referência as *guidelines* do ACSM (2010), posso constatar que esta cliente tem risco de doença coronária baixo, no que diz respeito à atividade física, pois apresenta 1 fator de risco, sendo ele fumadora. Apesar de esta cliente, com este fator de risco, poder realizar atividade vigorosa e testes máximos e submáximos sem a presença de um médico, decidi realizar de início um plano de treinos que visasse o treino de força e da aptidão cardiorrespiratória de uma forma leve a moderada. Pessoas com massa corporal inferior ao suposto para os seus parâmetros, podem apresentar disfunções cardíacas, nomeadamente bradicardia e arritmias e por isso o exercício poderia colocar em causa a sua saúde (Moreira, 2018). Aconselhei também a cliente a visitar um nutricionista, visto que ela não comia o suficiente para as suas necessidades diárias.

Numa fase inicial, esta cliente realizou o treino de adaptação anatômica, às segundas-feiras, frequentava aulas de grupo à escolha, às terças, adaptação anatômica às quartas e treino cardiorrespiratório às quintas-feiras, alternando o seu treino em bicicleta, passadeira elétrica ou remo. Exemplo de plano de treino no anexo II-D.

As avaliações dos parâmetros de saúde do cliente 4 encontram-se na tabela 28.

Tabela 28 - Parâmetros de Saúde cliente 4

Medidas	26/10/2017	12/01/2018	26/04/2018
Altura (m)	1,65		
Massa Corporal (Kg)	46	50	54,8
IMC	16,8	18,3	20,1
Pressão Arterial e FC			
PAS	107	114	119
PAD	81	68	65
FC repouso	82	75	74
FC máx	191,9 bpm		

Os valores dos perímetros e pregas adiposas encontram-se na seguinte tabela (tabela 29)

Tabela 29 - Perímetros e pregas

Perímetros(cm)			
Cintura	64	66	67
Anca	66,7	67,2	68
Bicipital	23,5	25,2	26
Bicipital - contraído	23,7	25,7	26,5
Crural	38,2	40,1	41
Geminal	32,1	33,5	33,8
Pregas(mm)			
Sub escapular	9	10	10
Abdominal	8	8	7
Suprailíaca	8	9	8
Supraespinal	9	9	8
Bicipital	8	9	9
Tricipital	11	10	10
Crural	7	8	8
Geminal	6	7	7

Pela análise da tabela 29, é possível verificar que a cliente, na primeira avaliação apresentava um IMC de 16,89 Kg/m², correspondente a uma classificação de peso insuficiente segundo as *guidelines* do ACSM. Na última avaliação, conjugando exercício físico com uma nutrição correta, a cliente conseguiu aumentar o seu IMC para valores de classificação normal, assim como o seu peso. Verificaram-se algumas oscilações nos perímetros e pregas adiposas. Na primeira avaliação, pensei não realizar a medida das

pregas adiposas porque realmente eu queria que ela ganhasse peso corporal mas não em massa gorda. Não obstante, após consulta da bibliografia, procedi então à avaliação antropométrica pois a cliente poderia estar numa situação de “falta” de gordura, que também é essencial para as funções do nosso organismo.

Através das fórmulas descritas no cliente 1, foi possível chegar aos dados da densidade corporal, % M.G. e ainda proceder à sua classificação, como apresentado na tabela 30.

Tabela 30 - Composição corporal cliente 4

Avaliação	Densidade Corporal	% Massa gorda	Nível na tabela de referência (Vieira & Fragoso, 2005)
1ª Avaliação	1,082	7,45	Excelente*
2ª Avaliação	1,081	7,80	Excelente*
3ª Avaliação	1,082	7,45	Excelente*

A composição corporal da cliente 4 sofreu ligeiras alterações, nomeadamente nos perímetros e pregas adiposas e ainda na massa corporal. As alterações na % M.G. foram mínimas, sendo que para esta cliente, com a sua idade, e de acordo com os níveis de referência citados por Vieira e Fragoso (2005), deveria estar em níveis entre 13-16 % M.G. para se encontrar numa classificação de “excelente”. O valores da cliente estão abaixo das *guidelines* propostas daí a classificação de “excelente” para os seus valores. O seu IMC aumentou, mas, pelos dados da composição corporal, sabe-se que não foi devido ao aumento da massa gorda.

Na seguinte tabela (tabela 31) estão descritas as avaliações de aptidão física realizadas pela cliente 4.

Tabela 31 - Avaliações da aptidão física cliente 4

Parâmetros de avaliação	Momentos da avaliação		
	1ºM (26/10/2017)	2ºM (12/01/2018)	3ºM (26/04/2018)
VO ₂ máx (ml/Kg/min)	27,4	30,7	33,3
Classificação	Fraca	Média	Média
	Força muscular (1RM)		
Leg Press	35Kg	42Kg	46Kg
Puxador Alto	10Kg	15,5Kg	18,5Kg
Supino Horizontal	10Kg	12,5Kg	14Kg
Leg Curl	10Kg	14,5Kg	17,5Kg
Biceps curl	10Kg	14,5Kg	18,5Kg
Leg Extension	5Kg	8,5Kg	10Kg
	Força resistente		
Abdominais	21	35	36
Classificação	Abaixo da média	Acima da média	Excelente
Flexões	10	18	19
Classificação	Abaixo da média	Média	Média
	Flexibilidade		
MIE	35cm	36cm	36cm
MID	34m	35cm	35cm

Para esta cliente, o teste de aptidão aeróbia foi realizado através do teste da milha a andar visto que não se sentia muito à vontade para correr na passadeira elétrica e, por precaução minha, por ser um teste de menor intensidade. Na primeira avaliação apresentou uma classificação fraca e conseguiu melhorar para uma classificação média.

Melhorou nos testes de 1RM apesar de continuar com cargas baixas. Para ambas foi uma vitória porque no primeiro treino a cliente não tinha força nem estabilidade muscular para a execução dos exercícios. A primeira avaliação foi feita depois de alguns treinos de adaptação anatômica com a cliente

No geral apresentou uma melhoria positiva nas avaliações da aptidão.

Esta cliente foi, sem dúvida o estudo de caso que para mim mais dificuldades despoletou e que me fez ter muitas dúvidas. A maioria dos casos que aparecem nos ginásios, são clientes que pretendem perder massa gorda e tonificar o corpo. Eu, com o conteúdo aprendido nas unidades curriculares senti-me incapaz de lidar com um caso deste tipo. Fiz todas as avaliações sempre com muita preocupação e cuidado com a cliente, e sempre respeitando quando esta não conseguia realizar os testes ou exercícios propostos. Como referi anteriormente, trabalhei com esta cliente numa melhoria de funcionalidade e não numa perspetiva de performance. Trabalhou sempre com cargas

leves a moderadas, sem que comprometesse a sua integridade física. O plano de adaptação anatómica contemplava exercícios onde a cliente trabalhava com cargas entre 50-60% 1RM, correspondente a um treino de resistência muscular onde a carga tinha de estar em valores $\leq 67\%$ 1RM e com um número de repetições ≥ 12 (Tavares, O treino da força para todos, 2008). A duração da fase anatómica foi de 12 semanas, correspondentes a 3 meses.

6. Reflexão intervenção programa - Guarda +65

O programa Guarda +65 é um programa municipal, gerido pela Câmara Municipal da Guarda, de promoção do exercício físico, desenvolvido para colmatar a falta de exercício por parte das populações mais envelhecidas da cidade e com o objetivo de melhorar a qualidade de vida desta população, permitindo um envelhecimento com maior qualidade para todos os seus intervenientes. Os destinatários deste programa são munícipes com idade igual ou superior a 60 anos, em situação de pré-reforma ou reformados, e que não desempenhem atividade profissional remunerada.

Atualmente, o programa conta com a inscrição de aproximadamente 220 pessoas.

Os participantes podem contar com atividades regulares como Hidroginástica, *Deep Water*, Reforço Muscular, Karaté Sénior e Ginástica Sénior. Como atividades pontuais, os participantes podem contar com atividades como caminhadas, atividades ao ar livre, comemorações dos efemérides, ações e workshops, tertúlias e fóruns e ainda avaliações de aptidão física.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), *“uma cidade amiga dos idosos deve estimular o envelhecimento ativo ao otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança, para aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”* (OMS, 2007)

O programa Guarda +65, é umas das nossas áreas de intervenção, enquanto estagiários do IPGym. Ao participar neste programa, tivemos de atingir alguns objetivos. São exemplo desses objetivos o acompanhamento em sala de exercício, fazendo o acompanhamento de alguns idosos que nos foram atribuídos para ser instrutores e orientar durante toda a execução dos exercícios a realizar por cada idoso, a adequação dos exercícios a cada caso, visto que por vezes este tipo de população merece uma atenção

especial pois, como sabemos, a idade passa a ser um fator de risco para algumas doenças. Segundo Geis (2003), um idoso que se tenha inscrito num programa para melhoria de dores musculares ou articulares, não poderá realizar a mesma atividade física que uma pessoa que apenas procura fazer parte de um grupo ou melhorar a vida social.

Estive desde outubro a fazer acompanhamento em sala de exercício com esta população e senti evolução tanto a nível pessoal como de alguns idosos com quem tive o privilégio de trabalhar. Os estagiários foram divididos em dois grupos, sendo que a cada semana estava um grupo diferente no acompanhamento, fazendo uma rotação quinzenal.

No início, como não sentia muito à vontade com as pessoas, estava mais retraída. Com esta população, como referi anteriormente, é necessário um certo tipo de atenção. Há maneiras de falar, formas de conversar e temos essencialmente de os saber ouvir e escutar, porque muitas vezes, só ali connosco é que estas pessoas conversam e convivem. Na maioria dos outros dias, sem estar ali no programa, muitas destas pessoas sentem-se sozinhas e ali arranjam um escape. É por isso que tenho a certeza que melhorei desde outubro, visto que já estou à vontade com a maioria dos idosos participantes, muitas vezes tenho longas conversas com eles e sinto que estão felizes por terem alguém para os ouvir e apoiar. É sem dúvida uma área de intervenção que nos enriquece tanto como pessoas como enquanto futuros profissionais de desporto.

Sinto que com a participação e contributo para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas saio desta licenciatura com uma maior bagagem e experiência.

Ao longo destes meses, desde outubro, para além do acompanhamento, tivemos de realizar a cada idoso que nos foi atribuído, um teste de perceção subjetiva de esforço, perguntando, numa escala subjetiva de esforço defendida por Borg, de 6-20, o esforço que o idoso tinha sentido na realização do exercício que estava destinado a realizar. No início de cada treino, antes do exercício, tínhamos de medir a pressão arterial e a frequência cardíaca a fim de comparar os resultados logo após o fim do treino antes dos alongamentos. Tivemos ainda de adaptar os planos de treino respetivos a cada idoso que nos foi atribuído quando os exercícios não estavam adequados. No meu caso, acompanhava um idoso que tinha sido operado à cervical, mais propriamente à vértebra C3. No seu plano constava um exercício de abdominais convencional, *sit-ups*, onde o idoso em questão se queixava frequentemente de dores no pescoço. Procedi à troca do

exercício para outro que não tivesse impacto e por conseguinte provocasse eventuais desconfortos.

7. Atividades complementares

7.1. . Atividades alunos Escola Profissional de Gouveia

No dia 19 de janeiro, tivemos uma visita às nossas instalações por parte dos alunos da Escola Profissional de Gouveia, do curso de técnico de Desporto.

Eu, com a ajuda de 5 colegas de estágio, procedi à receção destes alunos e realizei uma visita guiada às instalações do nosso Politécnico, nomeadamente às instalações utilizadas pelos alunos do curso de Desporto como a piscina, o ginásio, o pavilhão de ginástica e o campo de futebol.

Após a visita guiada, dividimos o grupo de 22 alunos em dois, sendo que ficamos com dois grupos de 11 alunos cada e orientamos um grupo para uma aula de *cycling* de 20 minutos e uma aula de *step combat* de 20 minutos. Após o termino de cada aula, fizemos a troca dos grupos para que todos tivessem a oportunidade de experimentar as duas modalidades. No fim das duas aulas, os 22 alunos deslocaram-se ao pavilhão de ginástica onde experimentaram uma aula em circuito com 11 estações, sendo que em cada estação, os alunos trabalharam em pares (figura 13).

As aulas foram sugeridas pela Prof^a Especialista Bernardete Jorge visto que era pretendido com a visita, dar a conhecer as instalações do nosso Politécnico, mais especificamente os espaços utilizados pelos alunos da Licenciatura e Mestrado em Desporto, e também dar a conhecer o mundo do Fitness, Saúde e Bem-estar, e também fazer ver que o Desporto não é só Futebol, mas que também engloba outras áreas, como o fitness.

Foi uma boa experiência, porque estávamos a lidar com alunos de 10^o e 11^o, idades compreendidas entre os 15 e os 17, e sabemos que não são idades fáceis de lidar, mas até tivemos boa adesão tanto na visita guiada às instalações como durante todas as aulas de grupo realizadas.



Figura 13 – Aulas realizadas: (A) circuito; (B) *step combat* ; (C) *cycling*

7.2. Dia Mundial da Atividade Física

No dia 6 de abril de 2018, participei no dia Mundial da Atividade física, juntamente com os clientes do programa Guarda +65.

Foi uma manhã com várias atividades, que juntou literalmente miúdos e graúdos no pavilhão do Inatel.

Em conjunto com alunos de Mestrado em Ciências do Desporto do IPG, conseguimos juntar as várias pessoas em grupos, sendo que os idosos estavam divididos entre eles e as crianças noutra grupo. As atividades consistiram em várias estações com exercícios, onde se trabalhou equilíbrio, destreza e velocidade.

Também foi realizada uma aula de Karaté pelo instrutor Michael Sanches, onde participaram as crianças e os idosos.

Em paralelo às atividades físicas, estavam a ser realizados rastreios e testes mais específicos de saúde, à população mais idosa, como medição da pressão arterial, peso e nível de glicémia no sangue, por parte de estudantes de enfermagem do IPG (figura 14).

No final de todas as atividades, realizei um retorno à calma em conjunto com todos os participantes.

Foi uma atividade super enriquecedora e divertida, porque me permitiu trabalhar com duas faixas etárias nas quais me identifico completamente e das quais mais gosto de trabalhar.



Figura 14 - Dia mundial da Atividade Física

7.3. Secretariado e participação nas Tertúlias de Desporto

No âmbito das tertúlias de empregabilidade “Acabaste o curso de Desporto, e agora?”, foi-nos pedida ajuda, pela Diretora Técnica do IPGym, Prof^a Natalina Casanova, para que pudessemos realizar uma ação de secretariado, efetuando a confirmação das presenças dos participantes inscritos, no decorrer dos 3 workshops (figura 15).

A minha ajuda, foi realizada no 3º Workshop, “Rede Social LinkedIn: Um mundo de oportunidades”, e contei com o auxílio da minha colega de estágio Liliana Fernandes.

Este conjunto de Workshops teve o intuito de proporcionar aos seus participantes uma série de assuntos direcionados para a consolidação das competências profissionais, para que se consiga aumentar a competitividade na aproximação ao mercado de trabalho.

A formação decorreu em regime pós-laboral, e os estudantes podiam participar nela de uma forma gratuita.

Os participantes receberam um certificado de participação nas tertúlias, como demonstrado no anexo V.



Figura 15 - Workshops Desporto

8. Atividade de promoção da atividade física

A minha atividade de promoção da atividade física decorreu no mês de maio.

Tratou-se de um projeto denominado “Pum Pum Gym”. As atividades decorreram ao longo de duas semanas, como se pode verificar no cartaz no anexo IV.

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 decidi, em conjunto com 5 colegas estagiários do 3º ano em menor do exercício físico organizar um leque de atividades que decorreram de 22 de maio a 1 de junho, em que, tinham como único requisito a boa disposição e a vontade de ajudar. Cada cliente foi convidado a trazer um bem alimentar para ajudar crianças e adolescentes dos 2 aos 20 anos da Instituição de solidariedade Aldeia SOS.

As tabelas seguintes (tabela 32 e tabela 33), mostram as atividades diárias realizadas, assim como o seu horário.

Tabela 32 - 1ª Semana Pum Pum Gym

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora
22	<i>Boot Camp</i>	Liliana e Teresa	18h
23	Aeróbica Pilates	Teresa Liliana	18h 19h
24	<i>Boot camp</i>	Liliana e Teresa	18h
25	<i>Cycling</i>	Filipe Vicente	18h
1ª semana			

Tabela 33 - 2ª Semana Pum Pum Gym

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora
28	Zumba	Profª. Bernardete	18h
28	Pilates	Solange	19h
29	Aero total	Nelson	18h
29	Balance	Solange e João	19h
30	Pump	João, Nelson e Solange	18h
30	Core	João	19h
1	<i>Cycling</i>	Filipe Vicente	18h
2ª semana			

Em cada dia da semana, cada aluno ficava encarregue de estruturar e planear as aulas que iam lecionar. A divisão foi feita do seguinte modo:

Zumba – Prof^a Bernardete Jorge

Boot Camp – Liliana Fernandes e Teresa Penedos

Aeróbica – Teresa Penedos

Cycling – Filipe Vicente

Aero Total – Nelson Valeriano

Balance – Solange Santos e João Neves

Pump – Nelson Valeriano, João Neves e Solange Santos

Pilates – Solange Santos e Liliana Fernandes

A promoção do evento foi realizada através da divulgação de um póster, publicado nas redes sociais, nomeadamente no *Facebook*, na página do IPGym e com pósters espalhados pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela cidade.

Também conseguimos divulgação através de contato direto com os alunos do IPG e com os clientes que frequentam o IPGym com o objetivo de angariarmos o maior número de participantes e ainda no Jornal das Beiras.

Na segunda semana, foi uma semana solidária, em que os participantes das atividades teriam, voluntariamente, de trazer um bem alimentar para entregar, posteriormente, à Instituição que estávamos a ajudar. Foram obtidos vários produtos alimentares, desde cereais a Arroz.

A atividade no geral correu bem. Na primeira semana tivemos pouca adesão às atividades, mesmo com toda a publicidade realizada para o evento.

No primeiro dia de atividade, dia 22 de maio, *Boot Camp*, algumas pessoas queixaram-se dos moldes em que se tinha construído a atividade, pois, tratou-se na verdade de um *crosstraining* por se ter trabalhado em estações, e por tempo, quando o contexto de *boot camp* caracteriza-se pelo facto de todas as pessoas realizarem vários exercícios, ao mesmo tempo, passando todos pelas mesmas dificuldades.

No segundo dia de *boot camp*, tentámos adaptar alguns exercícios de modo a que todos pudessem trabalhar em conjunto.

Na segunda semana de atividades, apesar das condições climatéricas adversas que se faziam sentir na cidade da Guarda, existiu mais adesão das pessoas às atividades, o que contribuiu para uma melhor motivação da nossa parte.

9. Reflexão final

Depois de sentir na pele o que realmente era o estágio curricular, foi-me possível reforçar ainda mais a ideia de que o estágio assume extrema importância para todos os alunos, antes de enfrentarem o mercado de trabalho. É a altura certa, enquanto somos estagiários, para errar, aprender com os erros, partir em busca do desconhecido e de novas informações, adquirir o maior número de experiências tudo para carregarmos uma maior bagagem e assim conseguir atingir o ideal de bons técnicos superiores de Desporto.

Este relatório final de estágio demonstra todo o trabalho desenvolvido enquanto estagiária do IPGym. Está complementado com o dossier de estágio onde está descrito, ao pormenor, toda a informação que me conduziu a este trabalho.

Fazendo uma reflexão aos meus objetivos pré-definidos, em sala de exercício, posso dizer que foram todos cumpridos na íntegra. No início sentia imensa dificuldade em interagir com os clientes, e tinha muito medo de realizar avaliações por ter receio de falhar perante as pessoas. Com o passar do tempo esses receios foram desaparecendo. Também em sala de exercício, nomeadamente na área de intervenção de populações especiais, sinto que tive uma grande evolução, principalmente no contacto com as pessoas. Foi uma experiência positiva trabalhar com cada idoso e, num futuro, irei continuar a promover a atividade física nestas camadas com a missão de evitar graves problemas que o avançar da idade acarreta.

Em relação às aulas de grupo, foi a área de intervenção que me senti mais à vontade desde o início do estágio. Mesmo nos outros anos de Licenciatura, sempre tive mais aptidão para esta área de intervenção. Sinto que cumpri todos os objetivos a que me propus nesta área. Apesar desse à vontade, foi notória uma evolução, muitas vezes dita pelos clientes das aulas de grupo.

A minha adaptação em geral foi muito positiva pois pensava que os clientes iriam olhar para mim de uma maneira diferente por não ter uma composição corporal “adequada” à imagem de um *personal trainer* ou de um instrutor de aulas de grupo.

Em relação à assiduidade e pontualidade ao local de estágio, posso dizer que sempre tentei ser assídua e pontual. Das vezes que faltei ao estágio, foi por razões de saúde associadas a um problema crónico e que me obriga a consultas médicas de 4 em

4 meses. No entanto tive sempre a preocupação de trocar o horário de estágio com os colegas, no sentido de assegurar o bom funcionamento do IPGym.

Quanto à minha postura em sala de exercício e aulas de grupo, tentei sempre ser exemplo para todos. Tentava sempre manter a sala de exercício arrumada e em condições para evitar a procura de materiais ou evitar acidentes por desarrumação. Tentava sempre ajudar os clientes quando estes demonstravam dificuldades na execução dos exercícios ou quando pediam alternativas e conselhos sobre exercícios.

Sempre fui uma pessoa organizada mas, após este estágio, sinto que ainda melhorei mais esse aspeto. Muitas vezes foi complicado conciliar aulas, com estágio e com vida pessoal, mas, com uma boa gestão de tempo e organização, fui conseguindo gerir tudo. A prova disso é não ter deixado nenhuma unidade curricular atrasada, mesmo quando, em alturas, só apetecia desistir e deixar algumas cadeiras para exame.

Em relação à equipa de estagiários do IPGym, que me acompanharam ao longo desde duros meses, tenho a dizer que alguns me surpreenderam pela positiva, demonstraram grande vontade nas três áreas de intervenção. Nunca tive nenhum conflito com os meus colegas de estágio o que tornou um melhor ambiente. Tive colegas que se mostraram incapazes de cumprir a pontualidade e assiduidade, e incapazes de mostrar organização e postura em sala de exercício como o facto de se apresentarem sentados o estágio inteiro, num dia, quando existiam materiais para arrumar e clientes para ajudar. Também não apreciei a atitude de certos colegas em levarem problemas pessoais para dentro do ginásio, ao ponto de chorar ao pé dos clientes diariamente, enquanto estes realizavam os seus treinos, e ao ponto de mostrarem comportamentos inadequados perante os mesmos. Os clientes não têm a culpa do que se passa nas nossas vidas pessoais e portanto temos sempre de as tratar bem e sorrir para elas como se estivesse tudo bem connosco. Como tal, era preferível que se falasse com a Diretora Técnica do IPGym a ponto de expôr a situação e, em conjunto com os restantes estagiários, proceder a uma troca do estágio nesse período.

Também não gostei da atitude de alguns colegas numa situação que se passou em sala de exercício, onde ninguém se demonstrou adulto para ajudar uma pessoa com problemas cognitivos a treinar porque esta “cheirava mal”. Para mim foi uma grande falta de respeito e procedi de imediato a uma chamada de atenção a esses colegas alertando-os para o facto de, no futuro, no mercado de trabalho, encontrarem muitos casos semelhantes a este.

Posto isto, sinto que já carrego algumas bases para ser melhor profissional, mas não pretendo exercer de imediato funções nesta área visto que pretendo prosseguir um 2ºCiclo de estudos para aprofundar conhecimentos.

Em termos de transferência de conhecimentos das UC para a prática, sinto que, na maioria das vezes consegui realizar essa ligação de uma maneira positiva.

Senti algumas dificuldades na prescrição de exercício nos primeiros meses de estágio, nomeadamente para hipertrofia. Para colmatar tal dificuldade, procedi à leitura de vários livros sobre o assunto a fim de esclarecer as dúvidas existentes.

Foi bom fazer parte desta equipa do IPGym, e gostei de ver a minha evolução e a dos meus colegas, assim como do próprio ginásio. Como disse na introdução, o IPGym foi minha primeira escolha desde sempre e posso dizer que não me arrependi.

Bibliografia

- ACSM. (2010). *ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Vol. 6th).
- Alves, M. N., & Abreu - e - Lima, D. M. (2011, maio/agosto). O feedback e sua importância no processo de tutoria à distância. (C. Pro-Posições, Ed.) *SciELO*, 22, 191-192.
- Calil e Silva, A., Dias, M. R., Filho, M. B., Perroux de Lima, J. R., Damasceno, V. O., Miranda, H., . . . Robertson, R. J. (2011). Escalas de Borg e OMNI na prescrição de exercício em cicloergômetro. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho*.
- FERRARI, H.G.; FERREIRA, C.K.O. Bodypump: efeitos de uma sessão de Bodypump sobre o número diferencial de leucócitos circulantes em mulheres treinadas. *Fit. Perf. J.* V.6, n.2, p.93-97, 2007.
- Geis, P. P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade - teoria e prática* (Vol. 5). Porto Alegre: Artmed editora.
- George JD, V. P. (1993, March 25). VO₂max estimation from a submaximal 1-mile track jog for fit college-age individuals. *Med Sci Sports Exerc*, 401-6.
- Heyward V, S. L. (2000). *Avaliação da composição corporal aplicada*. Editora Manole.
- Lima, F. L., Zamai, C. A., & Bankoff, A. D. (2010, Maio). Correlação das variáveis: índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal em uma população praticante regular de atividade física. *efdeportes - Revista Digital*.
- Machado, F. A., & Denadai, B. S. (2010). Validade das Equações Preditivas da Frequência Cardíaca Máxima para Crianças e Adolescentes.
- Medeiros, P. d. (2012). *O seu treinador pessoal* (2ª Edição ed.). Lisboa: A esfera dos livros.
- MEDICINE, A. C. (2011.). *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription* (8ª Edition ed.). New York: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mendes, A. P. (n.d.). <https://conceito.de/estagio>. Retrieved outubro 13, 2017, from Conceito.de: www.conceito.de/estagio
- Moreira, L. C. (2014). Anorexia nervosa e exercícios: questões éticas envolvendo profissionais de educação física. *Rev. bioét.*, 146-48.
- Moura, D. L. (2009, Outubro). A Educação Física Escolar e os estilos de ensino: uma análise de duas escolas do Rio de Janeiro. *efdeportes - Revista Digital*.

- Nabuco de Abreu, C., & Filho, R. C. (2018). Anorexia nervosa e bulimia nervosa - abordagem cognitivo-contrutivista de psicoterapia. *Rev. Psiq. Clin.*, 177-183.
- NIEMAN, DAVID C. Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. 1ª edição brasileira – 1999. Ed. Manole Ltda.
- Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Cacém: A.Maniz produções.
- Thomas S, R. J. (1992). Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). *Canadian journal of sports sciences= Journal canadien des sciences du sport.*, 4, 338-345.
- Tourinho, M.A.F. et al. Verificação da intensidade da aula de Bodypump com base no comportamento da frequência cardíaca e limiar ventilatório. *Revista Treinamento Desportivo*, V.8, n.1, p.60-64, 2007
- Vieira, M. F., & Fragoso, M. I. (2005). *Cin antropometria, curso prático*. Cruz Quebrada: A triunfadora, Artes gráficas, Lda, 127-28
- Vieira, M. F., & Fragoso, M. I. (2005). *Cin antropometria. curso prático*, Cruz Quebrada: A triunfadora Artes Gráficas, Lda, 133-34
- . Tanaka H, Monahan KG, Seals DS. Age – predicted maximal heart rate revisited. *J Am Coll Cardiol*. 2001;37(1):153-6.

/

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: Teresa Cavalho dos Penedos

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5008694

Curso: Desporto Telf.: 917410279

E-mail: penedos.teresa@gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): Prof.ª Dr.ª Carlinda Vila-Chã N.º func.: 819

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: IPGym

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

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271 220 135 Telemóvel: _____ Fax: _____

Supervisor(a): Bernardete Antunes Loureiro fage

Habilitações académicas: Técnico de Cargo/Função: Professora

Telf. direto: 91667838810 E-mail: bernardete@ipg.pt

2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Data de início: 26/09/2017 Data de término: 15/06/2018 Duração: 420h

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 do 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)
- 4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
- 5 - (...)
- 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
- 7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.
- 4 - (...)
- 5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

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

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

▶ **Ensino Clínico:**

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

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

09/10/2017
Data

11/10/2017
Data

Teresa Cavalho Penedas
(assinatura)

Netelma Almeida
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

03/11/2017
Data

[Assinatura e Carimbo]
(assinatura e carimbo)

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; Atletas de elite; População específica

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Teresa Carvalho dos Penedos N.º: 5008694

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Prof.ª Dr.ª Carolina Vila-Chã

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Beata de Fátima Jorge

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)

09/10/2017
Data

Teresa Carvalho dos Penedos
(assinatura)

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

09/10/2017
Data

Carolina Vila-Chã
(assinatura)

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

09/10/2017
Data

Beata de Fátima Jorge
(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II

Exemplos Planos de treinos dos Clientes

A) Cliente 1

Adaptação Anatômica

1ª ROTINA: Adaptação Anatômica (AA)					
Nº	Exercício	Carga	Série	Rep.	Pausa
4	Leg Press	85Kg	3	15-20	1 Min
	Puxador alto	30	3	15-20	1 Min
	Mesa de Isquiotibiais	15	3	15-20	1 Min
	Remada horizontal	35	3	15-20	1 Min
	Leg extension	15	3	15-20	1 Min
	Tríceps na máq. de cabos	30	3	15-20	1 Min
	Bíceps na máq.de cabos	30	3	15-20	1 Min
	Press de ombros com halteres	5+5	3	15-20	1 Min
	Peck Deck	20	3	15-20	1 Min
	Abdominais na máquina	25	3	15-20	1 Min
	Eretores da Coluna na máq.	30	3	15-20	1 Min
Observações Aquecimento 10-15 minutos, bicicleta, remo ou passadeira, 50-70% Fcreserva Final do treino, 20-25 minutos na bicicleta, remo ou passadeira. Alongamentos no final					

B) Cliente 2

Tonificação Membros inferiores					
Nº	Exercício	Séries	Intervalo de repouso	Carga	Repetições
	Agachamento sumo c/ <i>Kettlebell</i>	3	60-90''	12Kg	20
5	<i>Leg Extension</i>	3	60-90''	15	20
6	<i>Leg Curl</i>	3	60-90''	20	20
4	<i>Leg Press</i>	3	60-90''	70	20
2	Máquina de adutores	3	60-90''	25	20
	Peso morto	3	60-90''	5+5	20
1	Máquina de abdutores	3	60-90''	20	20
	Subir e descer caixa	3	60-90''		20
	<i>Lunge</i> dinâmico	3	60-90''		15-20
	Elevação de gêmeos em pé	3	60-90''		20
Observações Aquecimento 10-15 minutos (50-60% FC reserva) Final da sessão 20 -25 minutos cardio Treino do Core e alongamentos no final da sessão.					

C) Cliente 3

1ª ROTINA: Segunda-feira – Peito e costas					
Nº	Exercício	Carga	Série	Rep.	Pausa
4	Supino declinado c/barra	50% de 1RM	3	15-20	1 Min
	Puxador alto	50% de 1RM	3	15-20	1 Min
	Supino inclinado c/halteres	50% de 1RM	3	15-20	1 Min
	Remada horizontal	50% de 1RM	3	15-20	1 Min
	Peck Deck	50% de 1RM	3	15-20	1 Min
	Remada baixa (barra)	50% de 1RM	3	15-20	1 Min
	Abdominais na máquina	25Kg	3	15-20	1 Min
	Eretores da Coluna na máq.	30Kg	3	15-20	1 Min
Observações Aquecimento 10-15 minutos, bicicleta, remo ou passadeira, 50-70% Fcreserva Final do treino, 20-25 minutos na bicicleta, remo ou passadeira. Alongamentos no final					

D) Cliente 4

Plano de adaptação anatómica 2			Duração: 6 semanas		
Nº	Exercício	Séries	Intervalo de repouso	Carga	Repetições
4	Prensa de pernas	3	60-90''	55	12-15
15	Remada horizontal	3	60-90''	18	12-15
1	Máquina de abdutores	3	60-90''	15	12-15
14	Puxador alto	3	60-90''	15	12-15
	Peck Deck	3	60-90''	P.C.	12-15
15	Leg extension	3	60-90''	20	12-15
	Press de ombros com halteres	3	60-90''	4+4	12-15
6	Mesa de isquiotibiais	3	60-90''	15	12-15
3	Máq. Adutores	3	60-90''	10	12-15
	Máquina de abdominais	3	60-90''	20	12-15
	Eretores da coluna (máq.)	3	60-90''	22	12-15
Observações Aquecimento 10-15 minutos (50-60% FC reserva). Alongamentos no final da sessão.					

Anexo III – Exemplos de planos de aulas de grupo

A) Cycling

 Politécnico da Guarda <small>Polytechnic of Guarda</small>		Plano de Aula 4 Cycling
Objetivo: Trabalhar resistência cardiorrespiratória Tempo total: 45 minutos		Instrutor: Teresa Penedos Data: 30/01/2018 Hora: 18:45h
Organização da carga: Aula com oscilações de carga leve com carga pesada Intensidade: Leve a pesada ESE Borg – 9-17		Nº de exercícios: 11 faixas

	Música (nº e duração)	Exercícios	CrITÉRIOS de êxito	Nº reps /tempos	Intensidade
Aquecimento	Mambo No.5 – A little bit of – 3:41m	Pedalar com a carga orientada – nem muito leve nem muito pesada, acompanhando a cadência da música	Pedalar normal acompanhando a cadência musical, ombros relaxados, joelhos a apontar para dentro e para a frente, costas direitas, mãos posição 2. Posição base em toda a aula.		ESE Borg – 11-13 Leve A Um pouco Intenso
Fundamental	Ricky Martin – Maria – 4:08	Faixa de saltos (montanha) - orientar a carga para que se sinta resistência nas pernas. Aumentar carga.	Aumentar a carga de modo a conseguir estar em subida à vontade, ombros relaxados, joelhos bem orientados, mãos posição 2 e 3 para subir.	<ul style="list-style-type: none"> • Pedalar normal • Subida em 4 tempos, mãos posição 3 • Descida em 4 tempos, mãos posição 3 • Refrão todo em cima, mãos posição 3 • Batida mais forte sem voz subida com mãos na posição 2 	ESE Borg – 13-15 Um pouco intenso a intenso (pesado)
	Dire Straits – Walk of live – 4:26	Faixa com cadência rápida, sem sprint. Retirar carga visto que a cadência aumenta.	Diminuir a carga de modo a conseguir acompanhar a cadência musical. Mãos na posição 2.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical que é mais rápida.	ESE Borg – 11-12 Leve
	Technotronic – Get up – 3:28	Faixa com cadência mais lenta e com saltos. Aumentar a carga.	Aumentar a carga de modo a estar em subida à vontade. Para subir mãos na posição 3.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical que é mais lenta, mãos posição 2. Refrão todo em cima, mãos posição 3; Subida em 8 tempos, mãos posição 3; Descida em 8 tempos, mãos posição 3.	ESE Borg – 13-15 Um pouco intenso a Intenso (pesado)
	Diabo na cruz – Vida de Estrada – 3:49	Faixa com cadência mais rápida e com sprint no refrão. Diminuir a carga.	Diminuir a carga para acompanhar a cadência da música. Efetuar sprint baixando o tronco e colocando as mãos na posição 1.	Pedalar normal, acompanhando a cadência musical, mãos posição 2; Sprint no refrão com mãos na posição 1.	ESE Borg – 15 Intenso(pesado)

	HMB – Naptel Xulima – 3:29	Faixa de recuperação ativa onde se pretende que os alunos recuperem dos exercícios anteriores, baixando a frequência ventilatória e cardíaca.	Manter a carga leve e acompanhar a cadência musical. Alongar alguns grupos musculares. Mãos posição 2.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical.	ESE Borg – 9 Muito Leve
	Jax Jones – You don't know me – 4:32	Faixa de saltos e montanha. Cadência mais lenta. Aumentar a carga. Subida no refrão.	Aumenta a carga e acompanhar a cadência musical que é mais lenta. Mãos posição 2 no pedalar normal e mãos posição 3 aquando da subida.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical. Subida no refrão.	ESE Borg – 15-17 intenso a muito Intenso
	Gun's and Roses – Paradise City – 6:49	Faixa com cadência musical mais rápida e com um sprint final. Diminuir a carga.	Diminuir a carga e acompanhar a cadência musical que é mais rápida. Mãos na posição 2. Mãos posição 1 aquando do sprint.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical. Sprint no final.	ESE Borg – 14-15 Intenso (pesado)
	Queen – I want it all – 4:09	Faixa com cadência musical mais lenta e com uma subida com as mãos na posição 2. Aumentar a carga.	Aumentar a carga e acompanhar a cadência musical que é mais lenta. Mãos posição 2. Continuar com mãos na posição 2 aquando da subida.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical. Subida na parte instrumental, mãos posição 2.	ESE Borg – 15 Intenso (pesado)
	U2 – Vertigo – 3:11	Faixa com cadência musical lenta e com saltos em 8 tempos, mãos posição 3. Manter ou aumentar a carga.	Manter a carga da faixa anterior ou aumentar. Acompanhar a cadência musical. Mãos posição 2. Mãos posição 3 aquando da subida.	Pedalar normal acompanhando a cadência musical. Subida e descida a 8 tempos no refrão.	ESE Borg – 16-17 Muito intenso
Relaxamento	Tina Turner – The best – 4:10	Alongar músculos do pescoço, membros superiores (cintura escapular), membros inferiores.	Alongar os músculos do pescoço para a frente, trás, lado esquerdo e lado direito. Alongar quadríceps e gêmeos. Alongar cintura escapular.	Pedalar normal e retirar carga até as pernas pararem automaticamente.	ESE Borg – 9-11 Muito leve a leve

B) Balance

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda		Plano de Aula 1 Balance
---	--	--

Objetivo: Treinar componentes de flexibilidade, resistência muscular e respiração Tempo total: 30 minutos Organização da carga: Do colchão para a posição de pé Intensidade: Leve a moderada	Instrutor: Teresa Penedos Hora: 19:30h Nº de exercícios: 10
---	--

Exercícios	Grupos musculares	Critérios de êxito	Nº reps	Intensidade	Material
<ul style="list-style-type: none"> Sentados, braços em extensão, descer o tronco e os braços em direção aos pés. Descer para trás até ficar deitado. 	<ul style="list-style-type: none"> Abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> Ao subir inspirar. Ao descer expirar. 	8	Leve	Colchão
<ul style="list-style-type: none"> Deitados, pernas a 45 graus, braços esticados, tentar tocar no teto alternadamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Deltoide Tricípite Grande peitoral 	<ul style="list-style-type: none"> Costas bem apoiadas no colchão. Tentar tocar no teto alternando os braços. Inspirar quando sobe e expirar quando desce. 	8x cada MS	Leve	Colchão
<ul style="list-style-type: none"> Mesma posição do exercício anterior mas agora tenta tocar com os braços no teto, ao mesmo tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Deltoide Tricípite Grande peitoral 	<ul style="list-style-type: none"> Costas bem apoiadas no colchão. Tentar tocar no teto em simultâneo com os dois braços. Inspirar quando sobe e expirar quando desce. 	16	Leve	Colchão
<ul style="list-style-type: none"> Manter a mesma posição do exercício anterior mas 	<ul style="list-style-type: none"> Grande peitoral Deltoide 	<ul style="list-style-type: none"> Costas bem apoiadas no colchão. 	8	Leve	Colchão

<p>agora colocar os braços no prolongamento dos ombros, ao lado. Subir e descer os braços em simultâneo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Subir os braços em simultâneo. • Inspirar quando sobe os braços e expirar quando desce. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Sentados, posição de sereia, onde uma perna se encontra dobrada para trás e a outra dobrada à frente e o pé toca na perna contrária. Braço vai para o seu lado contrário, em extensão. • Deitados lateralmente, elevar a perna, controlando o movimento, primeiro com uma perna e depois com a outra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominal • Grande dorsal 	<ul style="list-style-type: none"> • Costas direitas • Braço em extensão • Pernas dobradas 	8x cada lado	Moderada	Colchão
<ul style="list-style-type: none"> • Deitados lateralmente, elevar a perna, controlando o movimento, primeiro com uma perna e depois com a outra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adutores coxa 	<ul style="list-style-type: none"> • Uma mão está apoiada na cabeça e a outra à frente da cara. • Controlar a subida e descida da perna. 	8x cada m.i.	Moderada	Colchão
<ul style="list-style-type: none"> • Sentados, costas direitas, pernas afastadas, tocar com uma mão no pé/perna contrária. Quando fica no centro, costas direitas e braços esticados para o lado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominal • Deltoide 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter as costas direitas • Tentar tocar no pé ou na perna contrária à mão em exercício. • Estabilizar o tronco. 	8x cada lado	Moderada	Colchão
<ul style="list-style-type: none"> • Posição agachamento, afastar os joelhos com os cotovelos e subir lentamente com as mãos juntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Glúteo • Isquiotibiais • Quadríceps • Gêmeos 	<ul style="list-style-type: none"> • Costas direitas. • Cotovelos afastam joelhos. • Mãos sempre juntas. 	8	Moderada	Peso corporal
<ul style="list-style-type: none"> • Na mesma posição, desenhar curvas com os dois braços em simultâneo de cima para baixo e de baixo para cima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> • Costas direitas e estabilizadas. • Braços trabalham em simultâneo. 	16	Leve	Peso corporal
<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas, semifletidas, braços esticados no prolongamento do tronco. Subir e esticar toda a cadeia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Glúteos • Isquiotibiais • Quadríceps 	<ul style="list-style-type: none"> • Braços em extensão • Pernas semifletidas e juntas • Pés juntos. 	16	Leve	Peso corporal

C) Pump



IPG
 Politécnico
 da Guarda
 Polytechnic
 of Guarda



Plano de Aula 1 **PUMP**

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

Instrutor: Teresa, Nelson e João

Tempo total: 45 minutos

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 muscul.	Critérios de êxito	Nº reps /tempos	Intensidade	Material	
Aquecimento	Teresa	Strong Ones – Armin Van Buuren Ft. Cimo Frankel – 5:06m	Peso Morto Romeno	Isquiotibiais, Glúteos e cadeia posterior	Barra junto às pernas, abaixo do joelho	2 → 4-4		Barra e discos	
			Remada alta pronação	Trapézio e Deltóide	Cotovelos apontados para fora, barra sobe até ao peito, mãos em pronação	4 → 3-1		Barra e discos	
			Remada 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)	Quadrícipites, Glúteos, eretores da espinha	Pés à largura dos ombros, costas direitas	7→1-1		Barra e discos	
			Lunge cada M.I.	Quadrícipites, Glúteos e Isquiotibiais	O mesmo que agachamento; perna e coxa fazem um ângulo de 90°, costas direitas	7→1-1		Barra e discos	
Fundamental	Techno – Vinai – 5:28m	Agachamento (squat)	Quadrícipites, 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, Quadrícipites, gémeos	Costas direitas	9→ 1-1 (1) 9→ 1-1 (2) 9→ 1-1 (3)		Barra e discos		
	Ariana Grande – Focus – 5:48m	Press de ombros	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	Tricipete francês	Tricipete	Queixo afastado do peito, cotovelos alinhados com os ombros	4→ 4-0 4→3-1 8→ Curtos		Disco livre		
		Tricipete deitado com barra à testa	Tricipete	Manter a largura dos braços, barra à testa	6→2-2		Step, colchão, discos e barra		
		Press de peito com pega curta	Tricipete	Cotovelos tocam no colchão	4→3-1 4→2-2 16→ curtos		Step, colchão, discos e barra		
		Tricipete francês	Tricipete	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	Bícepete	Cotovelos junto ao tronco, costas direitas	1 5→ 2-2 2x		Barra e discos		

			Combinação: Curl (2x) Curl meio (4x)	Bícepite	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	

D)GAP



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda



Plano de Aula GAP

Objetivo: Glúteos, Abdominais e Pernas

Tempo total: 45 min.

Instrutor: Liliana Fernandes, Solange Santos e Teresa Penedos

Data: 04/10/2017 | **Hora:** 18h00

Organização da carga: De pé para a posição deitada

Nº de exercícios: 12

Intensidade: Moderada

Intervalo de repouso: 30s

	Instrutor	Exercícios	Grupos muscul.	CrITÉRIOS de êxito	Nº reps	SÉRIES	MATERIAL
Aquecimento	Teresa Penedos	Step Touch			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços alternados à frente			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços juntos à frente			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça alternados			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça juntos			32 tempos	-----	-----
		Pés alternados cruza à frente			32 tempos	-----	-----
		Pés alternados cruza atrás			32 tempos	-----	-----
		Elevação dos joelhos alternados			32 tempos	-----	-----

Fundamental		Elevação do joelho	Quadrícipite e Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Contração do abdominal • Tronco direito • Elevação do joelho ao peito 	8	2	-----
		Abdução da perna	Abdutores e Glúteo pequeno e médio	<ul style="list-style-type: none"> • Tronco direito • Pé de apoio semi-fletida • Abdução da perna 	8	2	-----
		Elevação do joelho e abdução da perna	Quadrícipite, Abdominal Abdutores e Glúteo	<ul style="list-style-type: none"> • Junção dos exercícios anteriores, realizar um seguido do outro sem pausa 	8	2	-----
		Agachamento lateral	Glúteo e Quadrícipites	<ul style="list-style-type: none"> • Passo lateral, empurrando os glúteos e os quadrícipites para trás • Joelhos não passam a ponta dos pés 	8	2	-----
	Solange Santos	Abdominais mão toca no joelho contrário	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas apoiadas no solo a 45° • Parte de trás da mão toca no lado externo do joelho contrário 	8	2	Colchão
		Abdominais com mãos em extensão ao joelho	Abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas apoiadas no solo a 45° • Mãos em extensão até tocar nos joelhos 	8	2	Colchão
		Abdominais oblíquos	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Tocar com as mãos nos tornozelos alternadamente 	8	2	Colchão
		Abdominais pernas a 90°	Abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas a 90° • Costas bem apoiadas • Não realizar força na cabeça • Contração do Abdominal 	8	2	Colchão
	Liliana Fernandes	Sentado rotação bilateral	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas fletidas ligeiramente afastadas do chão • Realizar rotação do tronco 	8	2	Colchão

Relaxamento	Elevação alternada das pernas	Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Costas bem apoiadas no solo • Não levantar zona lombar • Cabeça apoiada no colchão • Elevar alternadamente as pernas 	8	2	Colchão
	Superman	Lombares	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação do tronco e pernas simultaneamente 	8	2	Colchão
	Prancha de braços	Abdominais, pernas e lombares	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco alinhado 	30s	2	Colchão
	Alongar deltoide	Deltóide	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas Paralelas • Semi-fletidas • Pressionar o cotovelo em direção do corpo 	15s	-----	-----
	Alongar tricípite	Tricípite	<ul style="list-style-type: none"> • Levar o braço em flexão atrás da cabeça • Com a outra mão empurrar ligeiramente para o outro lado 	15s	-----	-----
	Alongar pescoço	Esternocleidomastóideo	<ul style="list-style-type: none"> • Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão lateral do pescoço. 	15s	-----	-----
	Alongar pescoço	Músculos posteriores do pescoço	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar as mãos sobre a cabeça e pressionar para baixo 	15s	-----	-----
	Alongar pescoço	Esternocleidomastóideo	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação da cabeça, no sentido horário e no sentido anti-horário. 	15s	-----	-----
	Alongar abdominais	Oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Joelhos semi-fletidos • Uma mão na cintura • Levantar a outra e inclinar para o lado contrário 	15s	-----	-----

		Alongar isquiotibiais	Isquiotibiais	<ul style="list-style-type: none"> • Manter os M.I afastados • Ponta dos pés apontados para fora • Descer o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão nos isquiotibiais 	15s	-----	-----
		Alongar glúteos	Glúteos	<ul style="list-style-type: none"> • Esticar uma das pernas e cruzar a outra • Rodar o tronco para o lado da perna em flexão • Realizar uma pequena tensão da perna em flexão para o interior. 	15s	-----	-----
		Alongar quadricípites	Quadricípites	<ul style="list-style-type: none"> • Uma perna à frente em flexão, a outra atrás em flexão • Cotovelos apoiados no chão • Inclinando o tronco para trás 	15s	-----	-----

E) Treino Circuito

Objetivo: Melhorar a resistência muscular geral

Instrutor: Diana Abegão, Sara Martins e Teresa Penedos

Data: 19/01/2018 | **Hora:** 12:00h

Tempo total: 30 minutos

Organização da carga: Circuito por tempo – 20’’

Nº de estações: 11

Densidade: 2:1 (20’’ exercício com 10’’ descanso)

Nº de circuitos: 2

Intensidade: Moderada

Intervalo de repouso: 2 minutos

		Exercícios	Crítérios de êxito	Material
Aquecimento	5’	• Corrida à volta do circuito	• Bacia alta, costas direitas. Dirigir o olhar para a frente. Ombros relaxados.	• Peso corporal
		• Skipping alto	• Bacia alta, costas direitas. Elevar os joelhos até formar um ângulo de 90 graus.	• Peso corporal
		• Skipping baixo	• Bacia alta, costas direitas. Subir ligeiramente as pernas.	• Peso corporal
		• Corrida e ao sinal tocar com as duas mãos no chão e saltar	• Bacia alta, ao sinal tocar com as duas mãos no chão. Saltar.	• Peso corporal
		• Alongamentos	• Alongar os principais grupos musculares a serem requisitados e trabalhados durante a realização do circuito.	• Peso corporal
Fundamental – circuito	20’	• Remada alta com barra	• Pés à largura dos ombros, cotovelos bem afastados, pega em pronação, costas direitas.	• Barra 5 Kg
		• Abdominais na Fitball	• Omoplatas apoiadas na bola, pernas afastadas.	• Fitball
		• Subir caixa com elevação da perna	• Manter as costas direitas. A perna que sobe a caixa é elevada.	• Caixa ou Step no terceiro nível
		• Peso Morto com Kettlebell	• Tronco estabilizado e inclinado à frente. Retroação dos ombros. Extensão começa pela anca. Joelhos não ultrapassam a ponta do pé.	• Kettlebell de 8 ou 12 Kg
		• Prancha de braços	• Tronco estabilizado pela força abdominal. Mãos fazem linha imaginária com os ombros. Extensão dos braços.	• Colchão
		• Serrote com auxílio de um Viper	• Manter a posição de prancha. Puxar o Viper.	• Viper de 8 Kg
		• Abdominais com bola medicinal	• Levantar as omoplatas do chão. Inspirar quando sobe. Passar a bola ao colega que está à sua frente.	• Bola medicinal de 5 Kg
		• Jumping Jacks	• Costas direitas. Olhar em frente. Afastar bem os braços que se devem encontrar acima da cabeça.	• Peso corporal

		<ul style="list-style-type: none"> • Lunge dinâmico com disco 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter costas direitas. Rodar bem o tronco para cada lado. A perna faz um ângulo de 90 graus com a coxa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal e disco de 5 Kg
		<ul style="list-style-type: none"> • Cordas 	<ul style="list-style-type: none"> • Manter as costas direitas e ligeira flexão das pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cordas
		<ul style="list-style-type: none"> • Super-homem 	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos debaixo do queixo. Subir o tronco. Subir ao mesmo tempo as pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colchão
Relaxamento	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento dos músculos do pescoço 	<ul style="list-style-type: none"> • Posição de pé, puxar a cabeça para o lado esquerdo, direito, frente e trás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento dos músculos da cintura escapular 	<ul style="list-style-type: none"> • Ombros bem posicionados, joelhos semifletidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento grande dorsal e oblíquos 	<ul style="list-style-type: none"> • Joelhos semifletidos, flexão lateral do tronco 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento dos músculos adutores 	<ul style="list-style-type: none"> • Calcanhar mantém contacto no solo. No m.i. a alongar, o joelho não passa a ponta do pé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento do quadríceps 	<ul style="list-style-type: none"> • Joelho do m.i. a alongar ligeiramente fletido. Coxa alinhada com o tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento do gêmeo 	<ul style="list-style-type: none"> • Perna a ser alongada em extensão e a da frente semifletida. Mãos na cintura. Costas direitas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso corporal

F) Aero Total

				Plano de Aula 1 Aero Total	
Objetivo: Trabalhar resistência cardiorrespiratória Tempo total: 45 minutos Organização da carga: Aula realizada em pé Intensidade: Leve a a intenso - ESE Borg – 11-15			Instrutor: Teresa Penedos Data: 7/03/2018 Hora: 18:00h		
		Música	Exercícios	Nº reps /tempos	Intensidade
Aquecimento	7 min		Aquecer os principais grupos musculares a trabalhar: membros superiores e inferiores	16 tempos cada exercício	ESE Borg – 11-13 Leve A Um pouco intenso
Fundamental	33	Aerobic Cardio Dance 2018 – 140-145 BPM – 1:01:52m	Grapevine lado esquerdo seguido de grapevine lado direito. Grapevine lado esquerdo seguido de grapevine lado direito, com braços dinâmicos Grapevine lado esquerdo puxa perna atrás 3 vezes, 2 agachamentos. Grapevine lado direito puxa perna atrás 3 vezes, 2 agachamentos. Mantém o exercício mas acrescenta palmas quando puxa a perna atrás. Meio-agachamento, junta braços que acompanham o movimento. Meio-agachamento, braços vão em direção à diagonal esquerda depois troca de lado. Passo ao lado, passo atrás, roda os braços. Passo em "V" seguido de passo em "A" (repete todos os exercícios anteriores mas no sentido contrário) Localizada de abdominais e lombares, coreografado.	4 x para cada lado 4x para cada lado 8 x para cada lado 16 x 16x 8x 8 x cada passo 4 minutos	
Relaxamento	5	Keane – Bad Dream -	Alongar os principais grupos musculares trabalhados. Promover o retorno à calma		ESE Borg – 9-11 Muito leve a leve

Anexo IV – Atividade de Promoção da Entidade e
da Atividade Física



**Início:
18h00**

Liliana



22 maio **Boot Camp**
Teresa e Liliana

23 maio **Masterclass** Pilates Aeróbica
Teresa e Liliana

Entrada livre

24 maio **Boot Camp**
Teresa e Liliana

Teresa



Filipe



25 maio **Cycling**
Filipe

Campanha de recolha de alimentos.



Bernardete Jorge

28 maio **Zumba** Pilates
Bernardete Jorge Solange



Solange



Nelson

29 maio **AeroTotal** Balance
Nelson

30 maio **Pump** Core
Filipe João



João

1 Junho **Cycling**
Filipe



Participa com um alimento diferente cada dia!

1. Projeto da Atividade de Promoção

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. Temos a primeira fase relacionada com a integração e planeamento, uma segunda fase de intervenção e uma terceira fase, de conclusão e avaliação.

Na segunda fase, integração, de acordo com o guia de funcionamento da unidade curricular (GFUC) compete ao aluno estagiário, *“planejar 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) tentarão “ mudar esta realidade”, organizando atividades que decorrerão de 22 de maio a 1 de junho, em que, terão como único requisito, a boa disposição de cada cliente e será também pedido que cada um 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. 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

3. Recursos

3.1. Recursos Materiais

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

3.2. Recursos Físicos

O local escolhido para a realizaçãõ destas atividades irã ser o Instituto Politécnico da Guarda. nomeadamente:

- Campos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- Pavilhãõ Ginãstica do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- Sala 0.3

3.3. Recursos Humanos

Participarãõ neste projeto alunos estagiãrios do 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educaçãõ, Comunicaçãõ e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

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

4. Programa

1ª Semana

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora	Hora
22	Boot Camp	Liliana Teresa	18h	
23	Pilates Aeróbica	Liliana Teresa		19h
24	Boot camp	Liliana Teresa	18h	
25	Cycling	Vicente	18h	
25	Cross training	Vicente		19h
1ª semana				

2ª Semana

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora	Hora
28	Zumba	Prof. Bernardete	18h	
28	Pilates	Solange		19h
29	Aero total	Nelson	18h	
29	Balance	Solange e João		19h
30	Pump	João, Nelson e Solange	18h	
30	Core	João		19h
1	Cycling	Vicente	18h	
2ª semana				

5. Elementos de Promoção

A promoção deste projeto, passará pela divulgação através de um póster, publicado nas redes sociais, nomeadamente no Facebook, na página do IPGym e com pósters espalhados pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela cidade.

Também será promovido através do contato direto com os alunos/clientes que frequentam o IPGym com o objetivo de termos o maior número de participantes.

Anexo V– Certificado participação tertúlias de
Desporto



CERTIFICADO

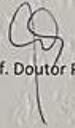
PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Teresa Carvalho dos Penedos**, participou no Ciclo de Tertúlias, intitulado "Acabaste o curso de Desporto. E agora?", tendo assistido às seguintes sessões:

- **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)