



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vera Mónica Santos Real

dezembro | 2013



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

VERA MÓNICA SANTOS REAL

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

Dezembro/2013

Ficha de Identificação

Discente: Vera Mónica Santos Real

Número do aluno: 5007275

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente orientador: **Prof. Adj.** Natalina Roque Casanova

Local de Estágio

Instituição recetora: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Francisco Sá Carneiro, nº 50

6300 - 559 Guarda

Telefone: 271220135/271220100

Responsável da instituição: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Orientador do Formando: **Prof. Adj.** Natalina Roque Casanova

Identificação do projeto: Estágio curricular no Instituto Politécnico da Guarda

Destinatários: Utentes do IPgym e utentes da piscina dos 2 aos 5anos

Duração do estágio: de 15 de outubro a 10 de julho.

Agradecimentos

A conclusão desta licenciatura é sem dúvida uma realização pessoal que aporta muito mérito próprio, mas também um largo número de contribuições, apoios, críticas de muitas pessoas.

Esta é a parte do relatório que lhes é dedicada, sem todos estes contributos teria sido muito mais complicado chegar a resultados dignos de tal mérito.

Antes de mais gostaria de agradecer á minha família, não fosse por eles, não seria quem sou hoje.

Em segundo lugar a todos os amigos e colegas de curso por todas as trocas de conhecimentos e experiências.

Em terceiro lugar á minha orientadora Natalina Casanova por toda a orientação e paciência, e ao restante corpo docente da licenciatura em desporto, por todos os ensinamentos, dedicação e disponibilidade.

Por último mas não menos importante ao IPG, por ter sido uma casa nestes últimos anos.

A todos o meu mais sincero obrigado.

Resumo

O presente documento tem por base o relato das 30 semanas de estágio no IPGym (ginásio do Instituto Politécnico da Guarda), no período de 15 de outubro a 10 de julho.

Algumas das funções e tarefas da estagiária encontram-se discriminadas no plano de estágio presente no anexo 2,3 e 4.

Este relatório tem por base todo o trabalho levado a cabo pela estagiária na instituição de estágio, mais especificamente a ministração de aulas de grupo, aulas de adaptação ao meio aquático, supervisão e realização de planos de treino no ginásio do instituto, apoio nas aulas de musculação aos utentes do programa Guarda +65 anos.

O principal objetivo foi a aplicação dos conhecimentos adquiridos pela estagiária ao longo dos três anos de licenciatura, fossem práticos ou teóricos.

Ao longo do período de estágio foi possibilitado a estagiária que observasse e entendesse a dinâmica do projeto (IPGym), numa fase posterior foi possível que a aluna adquirisse autonomia.

Palavras-chave:

Estágio; Desporto; IPGym; Aulas de Grupo; Adaptação ao meio aquático

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Índice de figuras.....	VI
Índice de Gráficos e Tabelas.....	VII
Introdução.....	1
Parte I – Caracterização do local de estágio.....	3
1. Distrito da Guarda.....	4
1.1. Caracterização da Cidade da Guarda.....	4
1.1.1. História.....	4
1.1.2. Caracterização Geográfica.....	5
1.2. Instituto Politécnico da Guarda.....	5
1.2.1. IPGym.....	7
Parte II – Revisão bibliográfica.....	9
2. Atividade física e qualidade de vida.....	10
2.1. Adaptação ao meio aquático (crianças).....	12
2.2. Aulas de grupo.....	15
2.2.1. Step.....	15
2.2.2. Localizada.....	15
2.3. Musculação.....	16
2.3.1. Cardiofitness.....	16
2.3.2. Desenvolvimento da força.....	17
Parte III –Objetivos e atividades desenvolvidos ao longo do período de estágio.....	20
3. Atividades desenvolvidas continuamente.....	21
3.1. Horário do IPGym.....	21

3.2. Tabela de atividades regulares	23
3.3.. Objetivos	23
3.31. Objetivos gerais:	23
3.3.2. Objetivos específicos:.....	24
3.4. Atividades desenvolvidas pontualmente.....	25
3.4.1.Acompanhamento de idosos no âmbito de uma tese de mestrado 25	
3.4.2.Apresentação do curso com aulas de Fitness a diversas escolas que visitaram o IPG 27	
3.4.3.Aulas aos alunos da Animação Sociocultural.....	27
3.4.4.Aulas ao CET de Acompanhamento de Crianças e Jovens.....	27
3.4.5.Aulas de Educação Física (dos 2 aos 5 anos)	28
3.4.6.Dança de Natal / Participação na <i>Flashmob</i>	29
3.4.7.Divulgação do curso em Lisboa na <i>Futurália</i>	29
3.4.8.Participação nas Jornadas do Desporto	29
3.4.9.Participação no dia dos cursos.....	30
3.4.10.Secretariado em Seminários de temas variados.....	30
Parte IV – Considerações finais.....	31
4. Análise crítica	32
Conclusão	34
Bibliografia.....	35
Anexos.....	37

Índice de figuras

Ilustração 1- Leg Press	2
Ilustração 2- Leg Extension	2
Ilustração 3- Leg Abduction	3
Ilustração 4- Leg Adduction	3
Ilustração 5- Chest Press	4
Ilustração 6- Pec Deck	4
Ilustração 7- Parallel Dips	5
Ilustração 8- Cable Crossover	5
Ilustração 9- Bench Chest Press	6
Ilustração 10- Lat Machine	6
Ilustração 11- Upper Back	7
Ilustração 12- Back Extension	7
Ilustração 13- Exemplo de utilização da barra (Barbell) com pesos.	8
Ilustração 14- Abdominal Curl Machine	8
Ilustração 15- Sala de Musculação do IPGym	9
Ilustração 16- Sala de Aulas de Grupo	9
Ilustração 17- Piscina	10

Índice de Gráficos e Tabelas

Tabela 1- Preçário do IPGym 2012/2013	8
Tabela 2- Benefícios da atividade física nos sistemas (Barata, 2003).....	10
Tabela 3- Horário das aulas de grupo	21
Tabela 4- Horário do estágio	22
Tabela 5- Tabela indicativa das atividades regulares	23

Introdução

A forma mais sensata de começar um relatório, neste caso de estágio, deve ser a definir o que é um estágio, segundo Francisco (2006), estágio é um momento em que o aluno se confronta com a realidade de ensino.

Concordando com a sua definição acho que também é um confronto entre as expectativas pessoais e profissionais.

Sendo esta uma fase tão importante na vida de um estudante, é fundamental que seja acompanhado e suportado por orientadores e supervisores competentes, que têm como tarefa estimular e diversificar as diversas experiências pelo qual o aluno irá passar.

O início do estágio foi um pouco atribulado, a primeira instituição não correspondeu às expectativas. Pois o ginásio ainda não dava aulas de grupo, era apenas composto por máquinas de compressão e era apenas feminino o que por esses motivos limitava no meu ver a minha aprendizagem, pois não poderia desenvolver conhecimentos quanto a planos de treino de hipertrofia e atrofia muscular e só começaria a usufruir de conhecimentos na área de aulas de grupo três meses depois do meu estágio iniciar que era a data prevista o início das aulas de grupo por parte do ginásio.

Mudei para o Instituto Politécnico da Guarda, integrando a equipa de estagiários do programa IPGym. No IPG também realizei mais atividades sem ser as do IPGym visto que lecionei aulas de expressão motora a alunos dos dois aos cinco anos na instituição Augusto Gil e Adaptação ao meio aquático na piscina do IPG a alunos das mesmas idades. O programa IPGym tem por base uma oferta desportiva à toda a comunidade.

Este relatório surge na necessidade de relatar as etapas da formação prática do estágio realizado no projeto desta instituição.

Este estágio esteve dividido em duas etapas que coincidiram com os semestres letivos, o primeiro semestre teve a duração aproximada de 15 semanas, bem como o segundo semestre, ambos perfizeram um total de 30 semanas.

Este documento encontra-se dividido em quatro grandes partes, que serão descritas resumidamente abaixo.

Parte I – Caracterização do local de estágio;

Parte II – Revisão bibliográfica, sobre a relação do exercício físico com a saúde;

Parte III – Descrição das atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio, bem como dos objetivos gerais e específicos;

Parte IV – Balanço geral de todo o processo de estágio.

Parte I – Caracterização do local de estágio

1. Distrito da Guarda

O distrito da Guarda situa-se na província da Beira Alta, e encontra-se limitado pelos concelhos de Celorico da Beira, Pinhel, Sabugal, Manteigas e Belmonte.

É considerado um conselho de dimensão média e alberga 52 freguesias rurais e três urbanas, contém três bacias hidrográficas, são estas Mondego, Côa e Zêzere.

De território montanhoso, o Distrito da Guarda comporta locais onde a altura varia entre os 500 e os 900 metros de altura.

Tem como ponto mais alto a Serra da Estrela (1991 metros) este é considerado o principal ponto turístico da região.

Do turismo iremos para o património cultural, onde os aproveitamentos arquitetónicos fazem lembrar o passado.

Além das imensas Igrejas distribuídas por todo o distrito, é de destacar:

- O conjunto artístico de Malhada Sorda, em Almeida onde coabitam pinturas e granito;
- As muralhas medievais de castelo Mendo que remontam ao século XIII e a Praça da vila de Almeida.

1.1. Caracterização da Cidade da Guarda

1.1.1. História

Segundo a informação constante no *website* da Câmara Municipal da Guarda (2006):

“Nos primeiros séculos da romanização da Península Ibérica habitavam a região da Guarda povos lusitanos. Entre os quais os Igaeditani, os Lancienses Oppidani e os Transcudani. Estes povos unidos sob uma autêntica federação viriam a resistir à romanização durante dois séculos. Ao contrário dos latinizados estes povos não consumiam vinho, mas antes cerveja de bolota. A sua arma de eleição era a falcata - uma espada curva - que facilmente quebrava os gládios romanos devido à sua superioridade metalúrgica. Os seus deuses pagãos diferiam também dos romanos, podem ainda hoje encontrar-se algumas inscrições religiosas lusitanas em santuários como o Cabeço das Fráguas.

Já o nome de Guarda terá sido uma derivação de um castro sobranceiro ao Rio Mondego, o Castro de Tintinholho, identificada como a Ward visigótica. Após o período romano seguiram-se períodos de ocupação por parte dos visigodos, mais tarde pelo reino das Astúrias e também pela civilização islâmica. Só após o processo da reconquista é atribuído o foral, reafirmando definitivamente a importância da cidade e da região”

A cidade da Guarda está situada na região centro de Portugal e pertence a sub-região estatística Beira Interior Norte. A cidade é composta por 55 freguesias, que no seu todo perfazem uma área 712,11 Km² onde se encontram distribuídos os seus 42.541 habitantes (CENSOS 2011). O município encontra-se limitado, a nordeste por Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e Gouveia, e a noroeste por Celorico da Beira.

1.1.2. Caracterização Geográfica

Segundo a informação do *website* da Câmara Municipal da Guarda (2006) a Guarda é sobranceira ao Vale do Mondego, insere-se no último contraforte Norte da Serra da Estrela é a cidade mais alta de Portugal, quanto à altitude da área urbana do município, com altitude máxima de 1.056 metros.

Fruto desta altitude é também o curioso facto de esta região pertencer a três bacias hidrográficas - Mondego, Douro e Tejo, contribuindo desta forma para os recursos hídricos das regiões de Lisboa, Porto e Coimbra. O Ponto de confluência das três bacias localiza-se na povoação de Vale de Estrela nas imediações da Guarda.

1.2. Instituto Politécnico da Guarda

Segundo o *website* (Instituto Politecnico da Guarda, 2013), o projeto de implementar o ensino superior na Guarda, remonta à década de 70. Contudo foi necessário esperar até 1979 para que fosse criada a Escola Superior de Educação, posteriormente integrada no Instituto Politécnico.

Criado em 1980, pelo Decreto-Lei n.º 303/80, de 16 de Agosto, o IPG caracteriza-se por ser uma “pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, pedagógica, científica, cultural, administrativa, financeira, patrimonial e disciplinar” (art.º 3 dos estatutos do IPG). Contudo, o IPG só em finais de 1985 veria traçadas as bases da sua implantação definitiva.

A dinâmica do processo desenvolvido a partir de então vai permitir o início, em 1986, das atividades letivas da Escola Superior de Educação e, no ano seguinte, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

Por seu turno, a Escola de Enfermagem da Guarda foi criada em Julho de 1965, na cidade da Guarda. Pelo Decreto-Lei n.º 480/88, de 23 de Dezembro, o Ensino de Enfermagem foi integrado no Ensino Superior Politécnico, e em 1989, a Escola de Enfermagem, foi convertida em Escola Superior de Enfermagem (ESEnf). No ano de 2001 a ESEnf, foi integrada no IPG, tendo em 2005 sido transformada em Escola Superior de Saúde (ESS).

No ano de 1999, foi criada a Escola Superior de Turismo e Telecomunicações, atualmente designada de Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), implementada na cidade de Seia.

O IPG foi um dos primeiros estabelecimentos de ensino superior a ver aprovados os seus estatutos, homologados pelo despacho normativo n.º 765/94, publicados em Diário da República (DR n.º 273, I Série-B) de 25 de Novembro. Desta forma, ficou constituído juridicamente como pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, científica, pedagógica, administrativa, financeira, disciplinar e patrimonial.

O IPG integra, também, uma unidade orgânica de investigação (a UDI-Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior); unidades funcionais de apoio à atividade académica e de serviços à comunidade académica – os Serviços de Ação Social (SAS) e a Biblioteca. Os SAS são o serviço do Instituto vocacionado para assegurar as funções da ação social escolar. São dotados de autonomia administrativa e financeira, possuindo, designadamente, autonomia orçamental. Os estatutos do IPG consideram ainda a UED – Unidade de Ensino a Distância, a qual não foi ainda concretizada.

Os novos Estatutos do IPG foram aprovados pelo Despacho Normativo n.º 48/2008, de 4 de Setembro. A estrutura orgânica assenta num novo sistema de órgãos, composto por: Conselho Geral; Presidente; Conselho de Gestão; Conselho Superior de Coordenação; Conselho para a Avaliação e Qualidade e Provedor do Estudante.

A oferta formativa do IPG é ministrada no regime presencial (diurno e pós-laboral), compreende a formação de 1.º ciclo (licenciaturas), de 2.º ciclo (mestrados), pós-graduada e de especialização não conferente de grau académico, pós-secundária não superior (cursos de especialização tecnológica - CET), contínua e cursos preparatórios para o acesso ao ensino superior de maiores de 23 anos, caracterizando-se assim por uma oferta abrangente e multidisciplinar, com cursos em múltiplas áreas do conhecimento.

Desenvolve também atividades nos domínios da investigação (quer nas Escolas, quer na unidade de I&D), da transferência e valorização do conhecimento científico e tecnológico, da prestação de serviços à comunidade, de apoio ao desenvolvimento e de cooperação em áreas de extensão educativa, cultural e técnica. Deste modo, o IPG desempenha um papel decisivo na qualificação dos recursos humanos, em diversas áreas do saber, na sua esfera de competências, bem como no desenvolvimento económico, social, científico e cultural da região da Guarda

1.2.1. IPGym

O IPGym é um projeto inserido na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, e tem duas vertentes principais: o ginásio de musculação e as aulas de grupo.

O ginásio encontra-se aberto das 9 às 20 horas, e a oferta desportiva é a seguinte:

- Zumba;
- Localizada;
- Step;
- Aeróbica;
- Pilates;
- Musculação;
- Total Pump.

As mensalidades divergem em função da categoria, se é interno ou externo, aluno ou professor, sendo que a maioria dos alunos das aulas de grupo eram constituídas por pessoas do sexo feminino da comunidade da Guarda, em idade adulta, que se deslocavam ao instituto para as realizarem. Em antítese aos alunos que frequentavam a sala de musculação pois eram composto maioritariamente por alunos e docentes do IPG.

Tabela 1- Preçário do IPGym 2012/2013

Categoria	Mensalidade	Trimestre
Aluno IPG	12,50 €	30 €
Socio AAG ou aluno de Desporto	10 €	25 €
Funcionários	15 €	40 €
Docentes	20 €	55 €
Externos	25 €	70 €

Além da mensalidade todos os utentes são obrigados a adquirir um seguro anual que custa 7,50€

Parte II – Revisão bibliográfica

2. Atividade física e qualidade de vida

É do senso comum que existe uma estreita relação entre a atividade física e qualidade de vida (Junior, 1996), o mesmo autor cita vários artigos científicos que demonstraram que, muitas doenças estão relacionadas aos hábitos e estilos de vida inadequados (sedentarismo, estratégias de alimentação e tratamento inadequadas etc.) e que em 1993, a Associação Americana de Cardiologia considerou o sedentarismo como fator de risco independente para o desenvolvimento da doença arterial coronária.

Estudos desenvolvidos por King, Taylor, & Haskell (1993) revelaram aspectos positivos do exercício aeróbio na diminuição dos níveis de ansiedade, depressão e *stress*. Hoffman (1997) constatou que atividades aeróbias com intensidade de 60% da capacidade máxima de consumo de O₂ eram necessárias para liberação de endorfina na corrente sanguínea periférica. A endorfina excita os centros encefálicos supressores da dor, aliviando-a e causando um estado eufórico. Sua liberação aumenta em resposta ao exercício físico (Fox & Mathews, 1991)

Fiatarone, et al., (1990) Afirmaram que um programa ideal de atividade física para melhoria da saúde e bem-estar, consistiria em treino de força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e atividades aeróbias.

Segundo Barata (2003) os benefícios que a prática da atividade física tem na saúde e na condição física são praticamente indissociáveis, pois muitas vezes os benefícios que a primeira traz aos organismos subjacentes à saúde são muitas vezes os mesmos da condição física. A seguinte tabela resume os efeitos benéficos da atividade física desde que praticada com regularidade.

Tabela 2- Benefícios da atividade física nos sistemas (Barata, 2003)

Aparelhos afetados	Efeitos promovidos
No peso e na composição corporal	<ul style="list-style-type: none">• Diminuição da gordura corporal;• Prevenção e tratamento da obesidade;• Preservação da massa muscular.
Na prevenção e tratamento da diabetes	<ul style="list-style-type: none">• Otimização da ação da insulina;• Baixa a glicémia;• Prevenção e tratamento da diabetes tipo II.
Na prevenção das doenças	<ul style="list-style-type: none">• Prevenção e melhoria a hipertensão arterial;

cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenção e melhoria as alterações de gorduras no sangue: triglicéridos, colesterol total e suas funções; • A sua ação na insulina é muito importante a este nível também.
No funcionamento do coração	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria do funcionamento (o coração é um musculo muito treinável); • Confere-lhe estabilidade elétrica, protegendo-o de arritmias graves; • Aumenta a sua irrigação, tornando-o menos vulnerável a um ataque.
Na circulação venosa	<ul style="list-style-type: none"> • É a melhor prevenção das varizes.
Na composição do sangue e no risco de trombozes	<ul style="list-style-type: none"> • Diminuição da tendência das plaquetas entupir os vasos (agregação); • Diminuição da concentração de certas substâncias que conferem excessiva tendência de coagulação ao sangue, e que aumentam o risco de trombozes.
Na imunidade	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta a capacidade de defesa a infeções; • Certos cancros são mais frequentes em indivíduos sedentários.
No aparelho locomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da massa óssea prevenindo a osteoporose; • Aumento do tónus muscular, melhorando a postura e a força; • Melhoria da saúde das articulações; • Eviscção das limitações de movimento e melhoria da flexibilidade; • Melhoria da estrutura dos tendões e do colagénio.
No crescimento e desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do desenvolvimento físico, psíquico, e social mais harmonioso nas crianças e jovens; • Aumento do repertório psico-motor.
Na evicção de drogas	<ul style="list-style-type: none"> • Útil no combate á toxicoddependência; • Talvez ajude a motivar quem quer deixar de fumar ou beber a faze-lo.
A nível psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Importante ação antidepressiva; • Reduz o estado de ansiedade; • Melhora a função cognitiva; • Melhora a autoestima e autoconfiança; • Diminui o <i>stress</i> e por isso a libertação basal de adrenalina, o que é importante em termos de risco de ataque cardíaco e de obesidade abdominal.

Ainda de acordo com Barata (2003) a atividade física traduz-se por todos os padrões de movimento dos segmentos corporais, isto é muito abrangente, no entanto há que entender que andar é ter mais atividade física do que estar sentado, e correr é ter mais atividade física do que andar, e assim sucessivamente.

Podemos ainda dizer que existem dois tipos de atividade física, a estruturada, e a espontânea.

A primeira é planeada, idealmente por pessoas da área do desporto, de acordo com indicações que devem ser obtidas por equipas multidisciplinares que avaliam o indivíduo, pode ser também prescrita por outros, como médicos, fisioterapeutas, fisiatras, entre outros.

A segunda é a atividade física espontânea, que todos praticamos, diariamente, caminhadas, passeios, subir e descer escadas etc. Cabe a nós decidir se queremos ou não exercitarmo-nos e de que forma o podemos fazer através de pequenos gestos diários.

Ao longo deste período de estágio tive a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos e assim prescrever atividade física para os utentes do IPGym.

Os utentes do IPGym eram indivíduos em idade ativa, e crianças usufruindo de todos os benefícios da atividade física nestas etapas da vida. No entanto vale relembrar que a atividade física desde que bem estruturada traz vantagens a todos os grupos etários.

2.1. Adaptação ao meio aquático (crianças)

O trabalho desenvolvido com as crianças, a nível da adaptação ao meio aquático, apresenta os seguintes benefícios (Ahr, Kuenzi, & Zimmer, 2006):

- Sistema motor: os bebés que “nadam” dominam e coordenam melhor os seus movimentos, o que se traduz no equilíbrio e consciência corporal.
- Sistema cognitivo: os estudos analisados pelas autoras revelam que estes bebés são mais criativos, concentrados, inteligentes e reativos, face a outros bebés não praticantes da modalidade.
- Campo social, neste campo os bebés destacam-se por procurarem o contacto com os demais, são mais perseverantes, autónomos, conscientes e confiantes das suas capacidades, mais motivados e mais facilmente adaptáveis.

Segundo Barbosa (s/d) se, usualmente se assumia que a adaptação ao meio aquático deveria ser realizada a partir do momento em que a criança passava a frequentar o Ensino Pré-Escolar, ou seja, ao terceiro ano de vida; hoje em dia, frequentemente, o processo de adaptação ao meio aquático ocorre bem mais cedo, ainda em bebê. Esse processo é realizado através das vulgarmente denominadas aulas de "Natação para Bebés".

Dos três aos quatro anos de idade:

A nível físico: verificam-se pequenas modificações quanto á constituição física, face aos anos anteriores. Se forem estimulados através das atividades quotidianas adquirem mais destrezas, coordenação, força, flexibilidade e resistência.

A nível psíquico: experimentam um grande desenvolvimento intelectual marcado pelas diferenças sexuais. Freud identificou esta idade como etapa fálica, onde aparecem os complexos de Édipo e Electra. O desenvolvimento da sua imaginação permite brincar com outras crianças a imitar animais imaginários consoante o seu estado de espirito.

A nível social: têm claro o sentido de família, relacionam-se bem com os seus, no entanto pode haver birras e discussões. Participa ativamente em jogos coletivos, cooperativos e imaginativos. Inicia-se o período de descoberta da realidade exterior.

Linguagem: grande aumento do vocabulário. A criança já é capaz de utilizar a maioria das estruturas sintáticas básicas, e expressar as suas ideias e intenções.

Dos quatro aos cinco anos de idade:

A nível físico: o corpo do ponto de vista funcional é assimétrico, sendo que a lateralidade manifesta-se nesta fase. As suas capacidades e habilidades de motricidade melhoram de uma forma geral, no entanto a motricidade fina evidência um grande avanço pela manipulação de objetos pequenos como por exemplo material escolar.

A nível psíquico: o seu pensamento é realista, existe confusão entre o interno e o externo. Nada para eles é subjetivo. Também se podem dar episódios de exibicionismo sexual.

A nível social: as crianças nesta fase são egocêntricas¹. Mostra-se rude e impaciente com os demais.

Linguagem: fala muito, inventa histórias descabidas (fábulas) e exagera continuamente. É brusco e utiliza insultos e obscenidades.

Ainda de acordo com o autor se a adaptação ao meio aquático é algo que já foi feito anteriormente nos estágios de referência (dos três aos quatro e dos quatro aos cinco anos de idade) as crianças já devem ter adquiridas as seguintes habilidades:

Crianças dos três aos quatro anos de idade:

- Domínio completo das habilidades aprendidas nos anos anteriores (respiração, equilíbrio, voltas, deslocamentos, e imersão).
- Aperfeiçoamento das voltas sobre o eixo transversal, realização de voltas em ambos os sentidos.
- Manifestam nos deslocamentos movimentos aéreos dos membros superiores graças ao melhor controlo postural e conhecimento do esquema corporal.
- Demonstram evolução natural na posição dorsal, com apoios subaquáticos.

Crianças dos quatro aos cinco anos de idade:

- Domínio e melhoria de todas as capacidades e habilidades adquiridas anteriormente.
- Melhoria e aumento da propulsão com e sem material em ambas as posições.
- Adota posições hidrodinâmicas.
- Percebe e realiza o deslize.
- Nados globais em ambas as posições.

¹ Vêm-se como o centro da realidade, são incapazes de se colocar noutra perspetiva que não a sua.

2.2. Aulas de grupo

2.2.1. Step

O step não é mais do que uma aula de aeróbica em que se usa uma plataforma “step” que a pessoa sobe e desce inúmeras vezes durante a aula (Barata, 2003).

As principais considerações neste tipo de aulas são:

- O grupo deve ser o mais homogêneo possível em questões de idades e condição física, de forma que a intensidade da aula seja mais ou menos igual para todos os utentes.
- O piso da sala de aula de ser capaz de amortecer os impactos, de forma a minimizar os estragos provocados por estes nas articulações.

Step training foi criado nos finais de 1980 pela instrutora Gin Miller em conjunto com a *Reebok university* com base em estudos científicos que fornecem linhas orientadoras para a execução dos exercícios sem riscos para a saúde (Centro de Estudos de Fitness, s/d).

Esta modalidade continua a ser uma das modalidades mais frequentadas, no entanto ao longo dos anos foi sofrendo algumas alterações. Se no início o step era mais direcionado para o trabalho das capacidades físicas condicionantes (resistência cardiorrespiratória e muscular) evoluiu e começou a direcionar-se para o desenvolvimento da coordenação motora fazendo uso de coreografias muito elaboradas.

Atualmente nota-se a tendência a voltar aos movimentos e objetivos iniciais optando-se por coreografias menos coreografadas e mais intensas.

2.2.2. Localizada

A ginástica localizada surgiu no final dos anos 80 a partir dos fundamentos teóricos da musculação e do que ficou que bom da calistenia². (Santos)

² O termo calistenia relaciona-se com a força, mais propriamente com a procura de uma força harmoniosa.

A ginástica localizada é uma modalidade que tem como principal objetivo melhorar a resistência muscular, através de séries longas de exercícios para determinados grupos musculares.

Diversos estudos revelam que o treino da força é uma ótima forma de prevenir a osteoporose.

Vejam: a osteoporose é uma doença músculo-esquelética que se refere a perda de densidade óssea, afeta maioritariamente indivíduos do género feminino e acentua-se mais no período pós-menopausa (Cooper C., 2013), esta doença está também relacionada com a hipocinesia³, ao aumentarmos os níveis de atividade física dos indivíduos estaremos a contrariar a hipocinesia, mas sabemos também que o tecido ósseo é dinâmico, isto é, encontra-se em constante adaptação á carga a que é exposto. Com a ginástica localizada pretende-se trabalhar com cargas adicionais estimulando a adaptação. Cabe aos profissionais estabelecer os períodos de adaptação que não devem ser muito prolongados de forma a perseguir sempre os objetivos dos seus alunos.

2.3. Musculação

O ginásio do instituto tem aparelhos destinados quer ao trabalho de cardiofitness como desenvolvimento da força.

2.3.1. Cardiofitness

O cardiofitness é um excelente tipo de treino, embora não deva de forma alguma substituir o treino ao ar livre pois este é muito mais eficaz devido às adversidades, por exemplo as irregularidades do piso, ou o vento obrigam o nosso organismo a trabalhar mais do que se correremos ou andarmos numa passadeira onde praticamente todas as variáveis são controláveis. Ambos devem ser praticados alternadamente dependendo do estado do tempo por exemplo (Barata, 2003).

Para muitas pessoas o cardiofitness é a base do trabalho praticado em ginásios e *healthclubs* e normalmente é a base da maioria dos programas de emagrecimento.

³ Termo sinónimo de sedentarismo.

Anteriormente já referimos as vantagens do cardiofitness exterior, face a este, no cardiofitness de interior, as principais vantagens são as seguintes:

- A medição constante da frequência cardíaca durante o esforço, que é a melhor forma de controlar a intensidade do exercício. Assim a personalização do treino é mais rigorosa.
- Atualmente a maioria das passadeiras já estão aptas a fazerem o cálculo do gasto energético com uma aproximação bastante razoável.
- A sua prática não está limitada pelas condições climatéricas.
- O cardiofitness é uma ótima forma de fazer a ativação funcional para o treino da força que muitas vezes é o motivo que leva o indivíduo ao ginásio. Neste caso é usual as pessoas começarem pelo treino de cardiofitness e depois irem fazer o treino de força (musculação).
- Facilita as medições de tensão ou glicémia se tal for necessário em certos doentes.
- Embora a atividade ao ar livre seja a ideal, ela pressupõe a ausência de poluição e criminalidade ameaçadora, o que não se consegue muitas em muitas zonas e nesses casos pode ser mais vantajoso fazer exercícios numa passadeira ou numa bicicleta ergométrica, do que respirar fumos de escape ou industriais, ou ainda ser assaltado.
- Por fim para quem aprecia o ambiente de ginásios com tudo o que ele oferece, relações sociais, animação, música etc...o cardiofitness para essas pessoas pode ser uma opção mais apelativa do que os bosques, as praias, a beira-rio ou os campos.

2.3.2. Desenvolvimento da força

Caracterizada por Moreno E. (2008) a capacidade motora ‘força muscular’ foi descrita como a capacidade do sistema neuromuscular de gerar tensão, com uma certa intensidade, para vencer ou sustentar uma certa resistência, que é aplicada por um determinado tempo para realização de uma ação concêntrica, excêntrica ou isométrica, para um padrão de movimento específico.

O treino da força pode ser feito com recurso ao peso do próprio corpo, bem como ao recurso de resistências adicionais como por exemplo os halteres ou as máquinas de musculação. É importante não confundir o treino da força com o desenvolvimento de massas musculares excessivas, não é isso que se pretende para toda a gente. No IPGym o treino de força foi feito com o recurso aos equipamentos que estão enumerados nos anexos como referido anteriormente.

Segundo Barata (2003), as atividades aeróbias gerais não proporcionam ganhos significativos da força, e a perda desta capacidade acarreta a diminuição da capacidade funcional para a realização de algumas tarefas diárias, bem como uma carência na proteção das articulações.

Além disto a diminuição da massa muscular aumenta a propensão para o ganho de massa gorda, mesmo que o *input* calórico se mantenha.

O treino da força ajuda ainda na manutenção da saúde, nomeadamente na prevenção da diabetes e osteoporose (Cooper C., 2013).

O objetivo principal desse tipo de treino é trabalhar todos os músculos, ou pelo menos os mais importantes de forma a conseguir tonificação muscular, e o aumento da força e massa muscular. Seguidamente apresentarei mais objetivos do treino da força:

- Tonificar os músculos – entende-se por tónus muscular aquele pequeno grau de contração muscular a que o músculo está sujeito, mesmo quando está em repouso. Isso eleva o consumo de energia, o que está relacionado com o controlo do peso. O aumento do tónus auxilia na adoção de posturas corretas.
- O aumento da força – com todas as vantagens daí decorrentes. Segundo Weineck (1999), Basicamente existem três tipos de força: a resistência da força, a força máxima e a força explosiva.
 - Resistência da força é a capacidade de fazer força moderada por longos períodos de tempo, ou muitos movimentos contra resistência sem ficar precocemente cansado. Treina-se com o recurso a muitas repetições de cada exercício (15 a 20 vezes) com pouco peso (entre 50 a 70% da força máxima)

- Para ganhar força aumenta-se a resistência (75 a 85% da força máxima) e consequentemente diminui-se o número de repetições (oito a 12 vezes). Este tipo de trabalho só deve ser feito quando os níveis de força resistente já são minimamente aceitáveis.
- Para ganhar massa muscular a carga ainda deve ser maior (pelo menos 85% da força máxima) para isso as repetições têm de ser menos ainda (quatro a seis vezes) este é um tipo de trabalho que não comporta quaisquer vantagem para a saúde e apenas se faz em casos desportivos como o halterofilismo ou o culturismo.

**Parte III –Objetivos e atividades
desenvolvidos ao longo do período de
estágio**

3. Atividades desenvolvidas continuamente

Durante o período de estágio houve atividades que foram desenvolvidas continuamente, essas atividades foram as aulas de adaptação ao meio aquático, localizada, step, desenvolvimento da expressão físico motora em crianças na instituição Augusto Gil e por ultimo supervisão e realização de planos de treino no ginásio do IPG.

Para isso essas atividades estiveram organizadas num horário, de forma a conciliar as aulas com as atividades do estágio.

3.1. Horário do IPGym

Tabela 3- Horário das aulas de grupo

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h15-19h00	Zumba	Pilates	Aeróbica	Step	Localizada
19h00-19h45	Pump	Step	Localizada	Zumba	
9h-19h45	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação

O horário que consta na tabela é o de funcionamento total das aulas de grupo lecionadas no programa IPGym. Na tabela 4 podem-se verificar quais delas eram lecionadas por mim, as restantes que não constam no meu horário eram lecionadas pelos meus colegas estagiários e por professores.

Tabela 4- Horário do estágio

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
10:00 10:30				AMA	
10:30 11:00					
11:00 11:30					
11:30 12:00					
14:00 14:30			Ginásio		Ginásio
14:30 15:00					
15:00 15:30					
15:30 16:00					
16:00 16:30					
16:30 17:00					
17:00 17:30					
17:30 18:00					
18:00 18:30	Ginásio				
18:30 19:00		Ginásio	Step/Localizada		Step/Localizada
19:00 19:30					
19:30 20:00					

A tabela aqui representada como a de meu horário de estágio não contém as atividades que desenvolvi em tempo inferior as 30 semanas de estágio. Pois teriam que estar também representadas as aulas de expressão físico motora (EMF) que desenvolvi na instituição Augusto Gil a crianças dos dois aos cinco anos. Aulas essas que tinham uma duração de 30 minutos cada uma e perfaziam um total de duas horas semanais visto serem quatro turmas. Não houve continuação na lecionação dessas aulas por minha parte visto ser incompatível com o horário que já tinha no primeiro semestre referente a abertura e supervisão da sala de musculação que era realizada por mim. Como a adesão de utentes da sala de musculação mostrou-se significativa nesse horário em que estava a dar as aulas de EFM não pode mais ser possível a não supervisão de um estagiário do IPGym pelo que tive que deixar de as lecionar e fazer a supervisão da sala de musculação visto ser a única estagiária do IPGym que se dispunha a estagiar nesse horário, sexta-feira das 14h até as 20h.

Também não se encontra o apoio prestado durante a manhã de sexta feira, das 9h as 13h, que realizei durante doze semanas no âmbito de uma tese de mestrado. Apoio esse que constava em supervisão das aulas de musculação aos utentes do programa Guarda + de 65anos. Essas aulas eram maioritariamente de reforço muscular e consistiam num circuito de maquinas que era repetido duas vezes.

1.1. Tabela de atividades regulares

A tabela 5 tem como objetivo global esclarecer quais as minhas atividades enquanto estagiaria, qual o publico que eu tinha como utentes a nível etário e presencial por atividade.

Tabela 5- Tabela indicativa das atividades regulares

Atividades	Público-alvo	Média de alunos	Qualidade de participação
Adaptação ao meio aquático	Crianças dos dois aos cinco anos	+/- 15 Alunos	Lecionação e co- lecionação
Step e Localizada	Utentes e idade ativa	+/- 7 Participações	Lecionação
IPGym	Utentes e idade ativa	+/- 20 Pessoas	Acompanhamento

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivos gerais:

- Promover o gosto pela atividade física;
- Aplicar conhecimentos adquiridos nos anos anteriores;
- Lecionar aulas;
- Conhecer a realidade de trabalho num ginásio;
- Adquirir competências relacionais;
- Prescrever atividade física;
- Interação com os diferentes tipos de publico alvo.

1.2.2. Objetivos específicos:

- Adaptação ao meio aquático:
 - Aprender a lidar com comportamentos inadequados;
 - Pesquisar exercícios para realizar com as crianças;
 - Aprender com as crianças;
 - Promover e manter um bom clima de aula.

- Step e Localizada:
 - Melhorar voz de comando;
 - Aperfeiçoar noção rítmica e espaço temporal;
 - Aprender a lidar com o cliente;
 - Promover e manter um bom clima de aula.

- Sala de musculação:
 - Supervisionar os utentes na realização dos exercícios;
 - Alertar para as más posturas e prevenir possíveis lesões daí decorrentes.
 - Promover um clima de diversão e bem-estar no ginásio.
 - Aperfeiçoar conhecimentos adquiridos na avaliação física;
 - Prescrever atividade física de uma forma mais personalizada.

Atividades da Adaptação ao meio aquático

Durante as aulas de adaptação ao meio aquático foi de nosso interesse ensinar as técnicas de adaptação ao meio , não se pretende que as crianças aprendam a nadar de acordo com as técnicas de melhor performance possível, mas sim que se sintam descontraídas, ambientadas e alegres dentro do meio aquático. Foi nosso objetivo que as crianças encontrassem na água momentos lúdicos e de prazer, evitando ao máximo situações traumáticas que pudessem causar fobias.

Os recursos materiais de que a escola dispõe permite-nos realizar atividades realmente prazerosas quer para nós quer para as crianças, proporcionando às crianças os benefícios que estas aulas prometem.

Na idade em que as crianças nos chegam, dos dois aos cinco anos, já poderiam começar a serem lecionados exercícios de introdução à prática natatória.

Para tal efetuei uma pesquisa com as principais características das crianças, bem como os exercícios a serem lecionados. Assim, consideramos importante caracterizar cada uma das idades de acordo com as perspectivas de (Pérez, Pérez, & Torres, s/d).

Atividades do IPGym

No IPGym a minha tarefa era avaliar a condição física dos utentes, prescrever o exercício de acordo com os objetivos e acompanhar os treinos. Os aparelhos existentes no ginásio podem ser encontrados no anexo 1. O trabalho realizado com os utentes em idade ativa, foi essencialmente, as aulas de grupo. As aulas nas quais me inseri foram as de localizada e step, pelo que concentrei maioritariamente a pesquisa nessas modalidades.

4. Atividades desenvolvidas pontualmente

Fora do que estava programado participei em diversas iniciativas com alguns colegas de curso e mesmo até de escola.

4.1. Acompanhamento de idosos no âmbito de uma tese de mestrado

Esta atividade foi realizada durante 12 semanas onde os utentes frequentavam o ginásio duas vezes por semana, quartas e sextas-feiras. Os utentes dessa atividade eram voluntários que se dispuseram a realizar este estudo para uma tese de mestrado. Eram utentes do programa mais de 65anos da comunidade da Guarda. Programa esse que facilitava a comunidade da Guarda com mais de sessenta e cinco anos a realizarem aulas de hidroginástica e de ginásio, nas instalações do IPG.

Os primeiros utentes chegavam as 9h e os últimos ao meio dia, os estagiários acompanhavam-nos explicando o plano de treino, os exercícios, corrigindo as suas posturas, tirando notas sobre como estes estavam a reagir ao plano de treino. Se a carga era adequada a cada utente, se para a próxima sessão se devia colocar mais ou quantidade de peso em casa exercício, qual era o nível de cansaço que este apresentava

no final do treino. Estas indicações eram fornecidas pelos utentes, como se sentiam a nível muscular nos dias a seguir ao treino e no final do mesmo.

O acompanhamento teve varias vertentes inicialmente o treino era apenas para reforço muscular, passando passado 5 semanas para treino de força durante três semanas e por ultimo foi um plano de ganho de resistência para as tarefas do dia-a-dia. Estes planos eram fornecidos aos estagiários pela realizadora da tese de mestrado, Sílvia Santos.

Os planos de treino eram completos consistiam numa média de oito minutos de ativação funcional, passando para um circuito de exercícios que mobilizavam toda a musculatura, desde os membros superiores aos inferiores e tronco. Este circuito de exercícios era realizado duas vezes durante o treino. No final eram realizados alongamentos e era pedida a autoavaliação da intensidade do treino ao utente. Durante o treino os estagiários dispunham de uma ficha técnica pessoal para cada utente com os características do utente, doenças ou fraturas, problemas musculares que afetam a realização de exercícios, qual o peso utilizado em cada maquina nos treinos anteriores e qual a classificação do treino pelo utente.

Observações: Estagiar no ginásio com este tipo de população foi enriquecedor, pois os utentes que tinham da sala de musculação eram jovens ou de meia-idade. É um público que exige mais de quem o acompanha, pois tem que se ter muito mais atenção ao seu grau de cansaço que pode mudar muito rapidamente, a carga do treino, aos exercícios que se inclui no plano de treino pois nem todos são possíveis devido a doenças ou limitações pessoais. Existe também o fator medo, devido a avançada idade de alguns a recuperação e resposta do músculo a realização de exercícios que já não está habituado a realizar não é igual. Têm medo de realizar exercícios que os coloquem em posições desagradáveis ou que não sejam do quotidiano.

4.2. Apresentação do curso com aulas de Fitness a diversas escolas que visitaram o IPG

Esta atividade foi realizada com o intuito de dar a conhecer os diversos cursos da faculdade as escolas da cidade. Consistiu numa apresentação da escola por parte dos alunos de educação básica e posteriormente a quando da apresentação da sala de musculação, estes podiam realizar exercícios, nas máquinas do ginásio para ver qual o seu estado, qual o seu modo de funcionamento, o ambiente e funcionamento do ginásio em geral. O que realizei nesses dias foram as correções de posturas, informações e esclarecimento de dúvidas sobre as máquinas da sala de musculação.

A seguir a estarem na sala de musculação os estagiários tinham realizado 4 tipos de coreografias dos diversos estilos, zumba e aeróbica para os alunos que estavam a visitar a faculdade aprenderem e ficarem com alguma noção de algumas modalidades desenvolvidas pela faculdade.

Observações: Foi uma maneira divertida de maximizar a vinda de alunos para a faculdade, onde os estagiários mostraram um pouco do que fazem no dia-a-dia no curso. Foi uma mais-valia, pois foi ganho de experiencia com outro tipo de público, um público mais novo do que o era habitual nas aulas que dava.

4.3 Aulas aos alunos da Animação Sociocultural

Esta atividade foi realizada de modo a melhorar a performance das aulas que os estagiários dão. Tive hipótese de dar aulas de hidrogenástica, passar da teoria para a prática, pois só tinha dado aulas de hidrogenástica durante a aprendizagem da modalidade e foi aos meus colegas de turma.

4.4 Aulas ao CET de Acompanhamento de Crianças e Jovens

Estas aulas contribuíram para a minha evolução na à-vontade para dar as aulas posteriormente, pois como os utentes do IPGym já se tornavam conhecidos o nível de

dificuldade era cada vez menos pois a empatia com quem eu ia dar aula já era considerável, ao dar aulas de step e aeróbica a turmas da faculdade que eu não conhecia só contribui-o para a perda do nervosismo ao dar aulas a um publico desconhecido. E como também as dei num local diferente, gimnodesportivo, do que estava acostumado também foi gratificante para perceber melhor o que necessito de melhorar quando não tenho a comodidade de uma sala adequada a modalidade, onde não tem espelho por exemplo.

4.5 Aulas de Educação Física (dos 2 aos 5 anos)

Estas aulas eram realizadas numa instituição que tinha parceria com o IPG, Augusto Gil, nestas aulas o que maioritariamente era realizado era incutir o gosto pela atividade física, pelo desporto as crianças, e para estas não apreendessem hábitos de uma vida sedentária desde pequenos.

As aulas eram dadas separadamente aos alunos dos diversos escalões etários, aos de dois, três, quatro e cinco anos. Onde os níveis de dificuldades das aulas tinham de ser diferentes e os níveis de ações que os alunos gostam de fazer para não perderem o interesse também é muito diversificado.

As aulas consistiam em uma parte de ativação funcional, parte principal e retorno à calma. Onde na parte principal eram realizados jogos didáticos que envolvessem a mobilização articular e o gasto energético.

Observações: Realizei esta parte do estágio apenas durante 3 meses, consistia em aulas de trinta minutos a quatro classes, perfazendo um total de duas horas por semana. O que consistiu num total de quarenta e oito aulas de experiência de aulas de educação física a alunos dos dois aos cinco anos de idade, o que me elucidou como é trabalhar com outra população alvo e a enorme diferença nas abordagens que se tem que realizar se for para alunos de dois, quatro, vinte, cinquenta ou setenta anos de idade.

4.6 Dança de Natal / Participação na *Flashmob*

Nesta atividade os estagiários aprenderam as coreografias realizadas pelos diversos anos do curso de desporto e dispuseram-se a ensiná-la a membros do curso que ainda não a tinham aprendido. Também ensinamos coreografias que sabíamos de zumba para introduzir na dança.

4.7 Divulgação do curso em Lisboa na *Futurália*

Nesta atividade os estagiários e alguns alunos do segundo ano que tinham a especialidade de academia foram a Lisboa, mais especificamente a *Futurália* divulgar o curso, faculdade, fazendo demonstrações de músicas de aeróbica e zumba ao longo do dia.

4.8 Participação nas Jornadas do Desporto

As jornadas do desporto foi um dia onde eu tive a hipótese de ver diversos professores, a darem aulas e melhor que tirar conclusões e fazer comparações para me melhorar foi ver uma realidade que nunca tinha presenciado, que é de como se dá uma aula para cinquenta pessoas. Durante o estágio só presenciei e dei aulas a vinte pessoas no máximo logo não tinha essa noção e foi uma oportunidade boa para tirar conhecimentos a partir deste evento que a faculdade proporcionou. Que consistiu em convidar professores de várias modalidades diferentes, *cycling*, *step*, aeróbica, zumba, *aerozumba*, *hip-hop* de grandes ginásios de renome para virem dar aulas abertas a quem quisesse participar e fizeram com que houvesse mais que uma atividade a decorrer ao mesmo tempo.

4.9 Participação no dia dos cursos

Esta atividade foi semelhante a descrita em cima mas com professores e estagiários do IPG e não só tinha modalidades desportivas como também tinha de outros cursos existentes na faculdade. Realizou-se também no exterior campos de vôlei, de paintball, uma parede de escalada, rugby e peddy paper.

4.10 Secretariado em Seminários de temas variados

Nesta atividade ajudamos o gabinete de Desporto a organizar seminários, a colocar os panfletos informativos dentro das pastas de cada pessoa que fosse a palestra, a verificar o pagamento das entradas, as presenças/adesão que houve por parte da faculdade e em específico pelos estudantes de desporto.

Foi um lamiré de como é gerir, organizar uma palestra, uma parte de gestão que foi aprendida nesses seminários que até então só tinha conhecimento de como era organizar e gerir uma sala de musculação e *fitness*, pagamentos, fichas de inscrições, presenças e assiduidade.

Parte IV – Considerações finais

4. Análise crítica

O início do meu estágio foi um processo complicado, todos os problemas com a escolha e posterior troca de instituição afrontaram as minhas expectativas, no entanto penso que me apuraram o sentido crítico e isso foi sem dúvida o ponto mais positivo de toda a experiência.

Durante estas 30 semanas tive a oportunidade de estagiar num ótimo programa desportivo, o IPGym, face aos meus colegas tive a vantagem de trabalhar com pessoas que já conhecia. Senti a falta de começar por ter uma fase de observação, co-lectivação e só posteriormente a autonomia, considero importante que todos os estagiários passem por essas fases para se tornarem bons profissionais.

Em contrapartida não considero mau o facto de começar logo a lecionar aulas, pois isso ajudou-me a lutar para ser melhor profissional, além de que revela nos professores um sentido de confiança plena nas capacidades dos alunos.

Durante o meu estágio tinha várias funções de acordo com a modalidade lecionada, por exemplo no ginásio de musculação a minha função era fazer a avaliação física dos utentes, prescrever os exercícios e acompanhar os treinos; nas aulas de grupo e de adaptação ao meio aquático, as minhas funções eram preparar e lecionar as aulas.

As maiores dificuldades que senti no ginásio de musculação foi a correção das posturas, penso que é algo muito importante que devia ser mais aprofundado ao longo dos três anos de formação. Também considero importante a presença permanente de um professor no ginásio a acompanhar os alunos estagiários de forma a poder corrigir os erros mais comuns nas correções e em questões de carácter mais complicado. Para combater as lacunas na minha formação apoiei-me em pesquisas nos guias de musculação, e manuais da mesma disciplina. Considero que a nossa biblioteca está bem servida em relação a manuais de musculação.

Nas aulas de grupo as maiores dificuldades sentidas foram maioritariamente no step, considero que as minhas capacidades na criação de coreografias são limitadas, por tanto esta foi a maior dificuldade sentida. Além disso a voz de comando e capacidade de liderança podia ser melhorada, acho que posso trabalhar mais esses aspetos e tenciono

fazê-lo. Nas aulas de localizada não senti grandes dificuldades, pelo que não tenho nada a apontar.

Nas aulas de adaptação ao meio aquático considero que não tive muitas dificuldades, penso que foi muito importante a ajuda dos meus colegas de curso, pois a responsabilidade de trabalhar com crianças é acrescida.

Estas aulas levam-me a fazer uma sugestão ao departamento de desporto apoiando-me na leitura de estudos nomeadamente o do professor Tiago Barbosa que se encontra assinalado na bibliografia considero que seria importante começar a adaptação ao meio aquático mais cedo, ou seja, a escola devia criar uma turma de natação para bebés, em que estes viriam acompanhados dos pais, e para esta faixa etária de crianças em particular abrir uma aula de introdução aos elementos natatórios.

Por outras palavras os elementos ensinados a estas crianças idealmente seriam lecionados mais cedo, e nestas idades podiam ser ensinadas novas habilidades que conduzissem á aprendizagem dos estilos de nado.

Por fim mas não menos importante penso que o facto de todos os alunos terem a oportunidade de estagiar em locais diferentes e em áreas diferentes possibilita a troca de conhecimentos entre todos, só assim podemos questionar os métodos e se formos curiosos encontrar formas de melhorar, de maneira a encontrarmos o nosso estilo e irmos melhorando enquanto profissionais numa área em que o comodismo é o pior dos nossos inimigos.

Conclusão

Esta experiência de estágio foi sem dúvida essencial para a minha formação, tanto a nível profissional como a nível pessoal. Se de início a escolha efetuada não foi acertada, sem dúvida que a segunda opção foi bem mais acertada e revelou ser bem mais vantajosa.

A experiência de integrar uma equipa de trabalho, ainda que os meus colegas de trabalho fossem os meus professores foi fantástica, já conhecia de antemão qual o tipo de trabalho que iria fazer, e além disso já sabia o que esperar de cada um dos professores, conhecia o espaço e tinha uma ideia do público que enfrentaria.

Estagiar com diferentes públicos foi muito gratificante, tive a possibilidade de contactar com crianças, jovens, adultos e seniores, isso ajudou-me a ganhar experiência de forma a saber como falar e me comportar perante cada um dos públicos-alvo.

Considero que esta disciplina me tornou melhor profissional e pessoa, acho que cresci bastante a todos os níveis, considero que o IPGym beneficiou bastante com a nossa presença pois não nos restringimos apenas às atividades pré-definidas, como também nos envolvemos com todo o empenho nas atividades pontuais que nos eram propostas.

Penso que seria importante considerar a implementação de uma turma de natação para bebés, e assim ajustar os ensinamentos às faixas etárias, acho que tanto as crianças como o IPG beneficiaria com isso aumentando a oferta e podendo angariar mais clientes tornando a oferta mais competitiva.

Bibliografia

- Ahr, B., Kuenzi, I., & Zimmer, A. (2006). Un curso de natación para bebés de hasta 12 meses de edad . In B. Ahr, I. Kuenzi, & A. Zimmer, *Nadar con bebés e niños pequeños* (pp. 11-19). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Barata, T. (2003). In T. Barata, *Mexa-se pela sua saúde* (p. 24). Lisboa: Dom Quixote.
- Barbosa, T. (s/d). Para uma clarificação dos objetivos dos programas de natação para bebés. *Efdeportes*.
- Centro de Estudos de Fitness. (s/d). Manual de apoio ao curso de atividades de grupo (Aeróbica).
- Cooper C., F. S. (20 de Dezembro de 2013). <http://www.osteofound.org/committee-scientific-advisors>. Obtido de International Osteoporosis Foundation: <http://www.osteofound.org/what-is-osteoporosis>
- Fiatarone, M., Marks, E. C., Ryan, N. D., Meredith, C. N., Lipsitz, L. A., & Evans, W. J. (1990). High intensity strength training in nonagenarians. *Journal of the American Medical Association*.
- Fox, E. L., & Mathews, D. K. (1991). *Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Francisco, C. M. (2006). *Estágio Pedagógico na formação inicial de professores: um problema para a saúde*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Guarda, C. M. (2006). *Município da Guarda*. Obtido em 15 de Maio de 2013, de Web Site da Câmara Municipal da Guarda: <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=577&Action=seccao>
- Hoffman, P. (1997). The endorphin hypothesis. In W. P. (Ed.), *Physical Activity and Mental Health* (pp. 163-177). Bristol (PA): Taylor & Francis.
- Instituto Politecnico da Guarda*. (1 de outubro de 2013). Obtido de IPG.pt: http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1
- Junior, M. P. (1996). Exercício e qualidade de vida. *Âmbito Medicina Desportiva*.

- King, A. C., Taylor, C. B., & Haskell, W. L. (1993). Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. *Health Psychology*.
- Moreno E., I. E. (2008). Força explosiva: relação entre saltos verticais e deslocamentos no futebol. *Movimento & Percepção*.
- Pérez, E. C., Pérez, F. L., & Torres, L. M. (s/d). Desenvolvimento infantil e a relação com o meio aquático. In E. C. Pérez, F. L. Pérez, & L. M. Torres, *Educación infantil en el medio acuático* (pp. 56-67). Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Santos, L. (s.d.). A Educação Militar no Oriente. *A Educação física*.
- Weineck, J. (1999). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. São Paulo - SP: Editora Manole.

Anexos

ANEXO 1

Máquinas existentes no ginásio, sala de fitness e piscina

Leg Press (Prensa de pernas)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
extensão da coxa femoral e
extensão da perna

Fase excêntrica
flexão da coxa femoral e flexão
da perna

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principais: Quadríceps e glúteos.

Ilustração 1- Leg Press

Leg Extension (extensão da perna)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
extensão da perna

Fase excêntrica
flexão da perna

Exercício mono articular

MÚSCULOS:

Principais: Quadríceps. (recto femoral, vasto externo, interno, médio)

Ilustração 2- Leg Extension

Machine Leg Abduction (Abdução na máquina)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
abdução da coxa femoral

Fase excêntrica
adução da coxa femoral

Exercício mono articular

MÚSCULOS:

Principais: Abdutores (grande glúteo, médio glúteo pequeno glúteo)
Secundários: costureira, tensor da fáscia lata

Ilustração 3- Leg Abduction

Machine Leg Adduction (adução na máquina)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução da coxa femoral

Fase excêntrica
abdução da coxa femoral

Exercício mono articular

MÚSCULOS:

Principais: Adutores (grande adutor, médio adutor e pequeno adutor)
Secundários: gracilis e pectíneo

Ilustração 4- Leg Adduction

Machine Chest Press (press de peito na máquina)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução horizontal do braço e
extensão do antebraço

Fase excêntrica
abdução horizontal do braço
e flexão do antebraço

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principais: Grande Peitoral, principalmente porção externa.
Secundários: Deltóide anterior, tricipete.

Ilustração 5- Chest Press

Pectoral Machine (pec deck na máquina)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução horizontal do braço

Fase excêntrica
abdução horizontal do braço

Exercício mono articular

MÚSCULOS:

Principal: Grande peitoral, principalmente porção mais interior
Secundário: Coraco braquial

Ilustração 6- Pec Deck

Parallel Dips (fundos nas barras paralelas)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
flexão do braço e extensão do antebraço

Fase excêntrica
extensão do braço e flexão do antebraço

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principal: Grande peitoral e tricipete

Secundário: Deltóide anterior

Ilustração 7- Parallel Dips

Cable Crossover (crossover para o peito)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução do braço

Fase excêntrica
abdução do braço

Exercício mono articular

MÚSCULOS:

Principais: Grande peitoral, principalmente as porções inferior (condral) e interior,

Secundários; Pequeno peitoral

Ilustração 8- Cable Crossover

Bench Chest press (supino plano)



Início → fim (fase excêntrica)



Fim → início (fase concêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução horizontal do braço e
extensão do antebraço

Fase excêntrica
abdução horizontal do braço
e flexão do antebraço

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principais: Grande peitoral, principalmente a porção externa
Secundários; Deltóide anterior, trícipete e pequeno peitoral

Ilustração 9- Bench Chest Press

Lat Machine (Puxador Dorsal a frente)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução do braço e flexão do
antebraço

Fase excêntrica
abdução do braço e extensão
do antebraço

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principais: Grande dorsal, grande redondo e trapézio (porções médio e inferior)

Secundários: Bíceps e rombóides

Ilustração 10- Lat Machine

Upper Back (remada horizontal)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
adução horizontal do braço e flexão do antebraço

Fase excêntrica
Abdução horizontal do braço e extensão do antebraço

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principais: Grande Dorsal, rombóides, deltóide posterior e trapézio

Secundários: Bicep Braquial

Ilustração 11- Upper Back

Back Extension (extensão lombares)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
extensão do tronco

Fase excêntrica
flexão do tronco

Exercício mono articular

MÚSCULOS:

Principais: Massa comum, iliocostal, longo dorsal do tórax e multifidus

Secundários: Grande dorsal

Ilustração 12- Back Extension

Barbell Wide Grip Upright row (remada alta com barra com pega larga)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
abdução do braço e flexão do antebraço

Fase excêntrica
adução do braço e extensão do antebraço

Exercício poli articular

MÚSCULOS:

Principais: deltóides anterior, médio e posterior, trapézio e bicep braquial
Secundários: Bicipete braquial, braquial anterior e Braqueo radial.

Ilustração 13- Exemplo de utilização da barra (Barbell) com pesos.

Abdominal Curl (Abdominais na máquina)



Início → fim (fase concêntrica)



Fim → início (fase excêntrica)

Movimento:

Fase concêntrica
flexão do tronco

Fase excêntrica
extensão do tronco

Exercício poli articular
(vértebras)

MÚSCULOS:

Principais: Recto abdominal, ,
Secundários: Grande oblíquo, recto femoral e tensor da fáscia lata

Ilustração 14- Abdominal Curl Machine



Ilustração 15- Sala de Musculação do IPGym



Ilustração 16- Sala de Aulas de Grupo



Ilustração 17- Piscina

ANEXO 2

Plano de aula de Adaptação ao Meio Aquático

Adaptação ao Meio Aquático

1. Identificação da classe:

Escalão etário: dos 2 aos 5 anos

Ratio Prof./aluno: 1 Professor para 5 alunos

Hora da aula: 10h00 às 11h00

2. Descrição das tarefas efetuadas:

- ✓ Lavar a cara
- ✓ Entrada na água em salto
- ✓ Submersão da cabeça na água
- ✓ Deslocamento vertical
- ✓ Deslocamento horizontal
- ✓ Saltos para a água
- ✓ Deslocamento horizontal de costas c/ apoio
- ✓ Escorrega para a água

Divisão em partes da aula:

Exercício	Duração
Lavar a cara	5 min.
Entrada na água em salto	5 min.
Submersão da cabeça na água	5 min.
Deslocamento vertical	5 min.
Deslocamento horizontal	5 min.

Saltos para a água	5 min.
Deslocamento horizontal de costas c/ apoio	10 min.
Escorrega para a água	20 min.

Deslocamento horizontal:

Com a ajuda do esparguete, em decúbito ventral, deslocam-se de um lado para o outro na piscina, usando braços e com batimento de pernas. A seguir, utilização de uma placa à frente para manter os braços esticados e com o esparguete nos membros inferiores, mas desta vez só batimento de pernas. Por fim, mesmo exercício mas com expiração na água (fazer “bolhinhas”).

ANEXO 3

Plano de aula de step

Step

<p>Data: 08/02/2013</p> <p>Hora: 18:30</p> <p>Material a utilizar: Plataformas de Step</p>	<p>Duração: 60 minutos</p> <p>Nº de Alunos: 10</p> <p>Local: IPGym</p> <p>Professor(a): Vera Real</p>
<p>Conteúdos: V, A, chassé, tesouras, saltos, step touch, joelhadas, diagonal, chutos, twist, calcanhares</p> <p>Objetivos Gerais: Diminuir a tensão diária; perder calorias; tonificação dos membros inferiores e superiores</p>	

	Tempo (min)	Descrição	Objetivos
Parte inicial Ativação funcional	10'	8 V's 8 A's 8 joelhos esq 8 Joelhos dir 8 Calcanhares esq 8 Calcanhares dir 8 step touch c/ braços em baixo 8 Step touch c/braços ao lado 8 Step touch c/braços em cima	Aumentar a temperatura corporal e aquecer musculatura solicitada
Parte Principal	35'	(4 marchas 6 calcanhares 6 toca a frente do step 6 toca atrás do step 6 toca c/ ponta do pé na lateral do step 6 toca c/ calcanhar na lateral do step 1 tesoura 6 joelhos em cima esq 6 joelhos em cima dir 3 chassé c/ 3 mambos 4 joelhos acima, perna contrária atrás esq 4 joelhos acima, perna contrária atrás	Aperfeiçoar capacidades motoras

		dir 8 saltos 1 diagonal) Direita Repete a coreografia para a esquerda	
Parte final Retorno à calma	15'	Alongamento geral	Voltar a temperatura inicial e alongar a musculatura solicitada evitando lesões

ANEXO 4

Plano de aula de Localizada

Localizada

<p>Data: 22/02/2013</p> <p>Hora: 18:30</p> <p>Material a utilizar: halteres, colchões, caneleiras</p>	<p>Duração: 60 minutos</p> <p>Nº de Alunos: 10</p> <p>Local: IPGym</p> <p>Professor(a): Vera Real</p>
<p>Objetivos Gerais: Diminuir a tensão diária; perder calorias; tonificação geral do corpo.</p>	

	Tempo (min)	Descrição	Objetivos
Parte inicial Ativação funcional	10'	8 V's 8 A's 8 joelhos esq 8 Joelhos dir 8 Calcantares esq 8 Calcantares dir 8 step touch c/ braços em baixo 8 Step touch c/braços ao lado 8 Step touch c/braços em cima	Aumentar a temperatura corporal e aquecer musculatura solicitada
Parte Principal	35'	50 bicicletas p/ frente 30 bicicletas p/ trás 20 abs frontal 30'' prancha frontal 20 abs inferior 30'' prancha lateral esq e dir. 20 reverse crunches 20 Russian twists 3x20 agachamentos 3x10 lunges 30 tesouras verticais 20 tesouras horizontais 2x20 elevações frontais 2x20 elevações laterais	Aperfeiçoar capacidades motoras (resistência, força)

		<p>2x20 tríceps kickbacks 2x20 rosca direta 1x20 Abdução de pernas em 4 apoios 1x20 glúteos kickback</p>	
<p>Parte final Retorno à calma</p>	15'	Alongamento geral	<p>Voltar a temperatura inicial e alongar a musculatura solicitada evitando lesões</p>

ANEXO 5

Plano de aula de Educação Física

Instituição: Augusto César Gil

Professor (s): Vera Real

Data: 8/03/2013

Turma: 2 anos

Objetivo da aula: conhecimento alunos-professor e iniciação da atividade física.

Parte da Aula	Atividade	Objetos	Tempo
Ativação funcional	<ul style="list-style-type: none">Mobilização articular, levantar os braços e mexer os dedos, bater as mãos, agarrar as orelhas, esticar as pernas, colocar as mãos nos joelhos, agarrar a ponta do pé, sentar há chinês.		5´
Parte principal	<ul style="list-style-type: none">Os alunos imitam animais: pinguim, leão, gato, cão, dinossauro, gazela, coelho, canguru.Foram colocados vários objetos num lado da sala e os alunos pegavam tinham um determinado objeto e deslocavam-se ao outro do lado da sala largar esse objeto e trazer o objeto igual.De mãos dadas, em círculo, os alunos agachavam-se, deslocavam-se ao meio do círculo ou afastavam-se.	Bolas Legos Pinos Carros Livros	20´
Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none">Os alunos estão sentados e esticam a mão e batem na palma da mão de cada uma das professoras (dar “mais 5”).Alongamentos dos membros inferiores e superiores.		5´