



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

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Carlos Rafael Pena Pereira
setembro/ 2012



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CARLOS RAFAEL PENA PEREIRA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

SETEMBRO/2012

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO



O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio, do 3ºano, do curso Licenciatura em Desporto, sob a orientação da professora Bernardete Jorge e da autoria do discente Carlos Pereira. Este estágio decorreu no ginásio Stadius Fitness Club tendo como orientador na instituição recetora o Ricardo Pinto.

Orientador da ESECD: Bernardete Jorge

Orientador da Instituição: Ricardo Pinto

Carlos Rafael Pena Pereira

Setembro | 2012

Ficha de Identificação

Discente

Nome do discente: Carlos Rafael Pena Pereira **Nº de Aluno:** 5006885

Grau: obtenção do grau de licenciatura em desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Carlos Francisco de Sousa Reis

Docente Orientador: Bernardete Jorge

Diretor do Curso: Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Instituição Recetora - Stadius Fitness Club

Endereço: stadius@sapo.pt

Contacto Telefónico: 271 214 214

Morada: Av. Bombeiros Voluntários 6300-523, Guarda

Orientador no Local: Ricardo Pinto

Duração do Estágio: Estágio Curricular com início a 29 de Fevereiro de 2012 e final a 22 Junho de 2012

Agradecimentos

No final desta etapa de formação pessoal, cabe-me reservar aqui um espaço a todos aqueles que contribuíram e se disponibilizaram a ajudar-me durante o estágio curricular:

À Organização que me acolheu e possibilitou o meu cimentar de conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos, bem como o enriquecimento que esta me permitiu;

Aos técnicos Carlos Caramelo Nuno Reis e Ricardo Pinto, pela forma como me acompanharam e me ajudaram nas minhas dúvidas perante as situações que foram surgindo;

À prof. Bernardete Jorge, pela sua disponibilidade para me apoiar, incentivar, esclarecer e orientar sempre ao longo deste ano;

Aos meus colegas de turma pelo espírito de camaradagem demonstrado e incentivo que me proporcionaram para a concretização deste trabalho;

Aos meus familiares pelo seu apoio incondicional que sempre me deram nos momentos mais difíceis do estágio, apoiando-me e incentivando no sentido da superação de todas as dificuldades;

Aos meus amigos que se mostraram disponíveis em ajudar através de um apoio incondicional no sentido da conclusão desta difícil etapa.

A todos deixo o meu MUITO OBRIGADO, porque sem eles nada disto teria sido possível.

Índice

Introdução	1
1. Revisão Bibliográfica.....	2
1.1 Composição Corporal	2
1.1.1. Importância da Medição da Composição Corporal.....	2
1.2. Métodos de Avaliação da Composição Corporal.....	3
1.2.1. Método Direto	3
1.2.2. Métodos Indiretos	3
1.2.3. Métodos Duplamente Indiretos	3
1.3. Antropometria	4
1.3.1. Pregas Adiposas	4
1.3.2. Circunferências	4
1.3.3. Índice de Massa Corporal	4
1.4. Bioimpedância.....	5
2. Contextualização do Local de Estágio	6
2.1. Caracterização da Cidade da Guarda	6
2.2. Caracterização sumária da instituição.....	7
3. Caracterização do local de estágio	8
3.1. Horário do ginásio e modalidades.....	9
3.2. Organograma.....	11
4. Recursos materiais	12
4.1. Sala de Musculação e Cardiofitness.....	12
4.2. Sala de Aulas de Grupo.....	12
4.3. Sala de Avaliações/Escritório	12
5. População alvo	13
6. Objetivos	14

6.1. Objetivos gerais.....	14
6.2. Objetivos específicos	14
7. Horário de estágio	15
8. Atividades desenvolvidas no estágio	16
9. Atividades Complementares	18
9.1. Open Day	18
9.2. Dia dos cursos - Coreografias Flahsmob	18
9.3. Polis.....	19
10. Relação entre os conteúdos teóricos e práticos	20
11. Análise crítica.....	21
Conclusão	23
Bibliografia	24
Anexos	24

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Cidade da Guarda.....	6
Ilustração 2 - Estação Ferroviária Guarda.....	6
Ilustração 3 - Serra da Estrela	6
Ilustração 4 - Stadius Fitness Club.....	7
Ilustração 5 - Logotipo Ginásio.....	8
Ilustração 6 - Zona de Cardiofitness	8
Ilustração 7 - Zona de Musculação	8
Ilustração 8 - Zona de Musculação	8
Ilustração 9 - Mini - Bar.....	8
Ilustração 10 - Sala Aulas de Grupo	9
Ilustração 11 - Balneários.....	9
Ilustração 12 - Horário Aulas de Grupo.....	9
Ilustração 13 - Logotipo FIT COMBAT	10
Ilustração 14 - Logotipo SPIN BIKE	10
Ilustração 15 - Logotipo FIT PUMP	10
Ilustração 16 - Logotipo ABS 500	10
Ilustração 17 - Logotipo JUMP-IT.....	11
Ilustração 18 - Logotipo TAEKWONDO	11
Ilustração 19 - Logotipo ZEN	11
Ilustração 20 - Organograma.....	11
Ilustração 21 - Sala de avaliações	12
Ilustração 22 - Open Day	18



Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de Estágio 15



Lista de Abreviaturas

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

ESTG - Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Introdução

No decorrer do nosso percurso da licenciatura em Desporto, foi-nos oferecida uma formação, segundo pressupostos pedagógicos, científicos e técnicos, proporcionando-nos várias experiências, que no nosso entender, vão ser enriquecedoras e cruciais para o nosso futuro enquanto profissionais nesta área.

O estágio curricular surge então, no plano curricular do 3ºano do curso de Desporto, permitindo-nos pôr em prática tudo o que aprendemos ao longo dos três anos de curso.

O presente relatório surge no seguimento do estágio de formação prática, com a duração de um semestre (2º semestre), realizado no Stadius Fitness Club. O estágio teve uma duração de 17 semanas, tendo o seu início a 29 de Fevereiro de 2012 e o seu fim a 22 de Junho de 2012. A realização de um só semestre deveu-se ao facto de nos encontrar em mobilidade Erasmus durante o primeiro semestre.

Para tal, iniciamos a apresentação deste relatório com uma contextualização do local de estágio, onde fazemos uma caracterização da cidade e descrevemos o local de estágio.

Numa segunda fase, são descritas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, evidenciando todas as tarefas que desenvolvemos, bem como os objetivos gerais e específicos definidos.

Na terceira e última fase, redigimos uma articulação dos conhecimentos teóricos e práticos, ou seja, fazemos uma ligação dos nossos conhecimentos com as Unidades Curriculares, embora todas elas funcionem como um todo e sirvam de base para a nossa aprendizagem, só algumas se tornam mais evidentes. Fazemos também uma análise crítica de todo trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

1. Revisão Bibliográfica

1.1 Composição Corporal

A composição corporal é considerada um componente da aptidão física relacionada à saúde por diversos autores, devido às relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas.

Reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular estão entre os anseios de grande parte dos praticantes de exercícios físicos. Esta preocupação pode ser notada não somente do ponto de vista estético, mas também de qualidade de vida dos indivíduos, já que a obesidade está associada a um grande número de doenças crónico-degenerativas.

É neste sentido, que a avaliação da Composição Corporal se revela como extraordinariamente importante.

Existem várias formas de o fazer, no entanto, as mais precisas são bastante dispendiosas e morosas. Porém, existem formas indiretas de calcular a Composição Corporal, que são mais acessíveis a todos os níveis. Uma dessas formas é a Antropometria (Fragoso e Vieira, 2000).

1.1.1. Importância da Medição da Composição Corporal

Em termos de condição física, torna-se primordial a medição da composição corporal, porque esta avalia a quantidade total e regional de gordura corporal. Segundo Heyward e Stolarczyk (2000), podemos utilizar a composição corporal para:

- Identificar riscos de saúde associados a níveis excessivamente altos ou baixos de gordura corporal total;
- Identificar riscos de saúde associados ao acúmulo excessivo de gordura intra-abdominal;
- Proporcionar a percepção sobre os riscos de saúde associados à falta ou ao excesso de gordura corporal;
- Monitorizar mudanças na composição corporal associadas a certas doenças;
- Avaliar a eficiência das intervenções nutricionais e de exercícios físicos na alteração da composição corporal;

- Estimar o peso corporal ideal de atletas e não atletas;
- Formular recomendações dietéticas e prescrições de exercícios físicos;
- Monitorizar mudanças na composição corporal associadas ao crescimento, desenvolvimento, maturação e idade.

1.2. Métodos de Avaliação da Composição Corporal

Existem várias técnicas para a determinação da composição corporal, chamando-se a estas métodos. Estes procedimentos podem- -se classificar em (Pontes, 2003):

1.2.1. Método Direto

É aquele em que há separação e pesagem de cada um dos componentes corporais isoladamente. De acordo com Costa (2001), a dissecação de cadáveres é a única metodologia considerada direta. Neste método procede-se à separação dos diversos componentes estruturais do corpo humano, com o intuito de verificar a sua massa isoladamente e estabelecer relações entre os diversos componentes e a massa corporal total.

1.2.2. Métodos Indiretos

Estes métodos são aqueles em que não há manipulação dos componentes separados, pois realizam as estimativas a partir de princípios químicos e físicos com base na extrapolação das quantidades de gordura e de massa magra. Entre os métodos indiretos, a Pesagem Hidrostática tem sido considerada como referência para a validação de métodos duplamente indiretos (Costa 2001).

1.2.3. Métodos Duplamente Indiretos

São aqueles que surgem a partir dos métodos indiretos e que se encontram devidamente validados. Os procedimentos duplamente indiretos podem ser validados por um método indireto, mais frequentemente a Pesagem Hidrostática e a Densitometria Radiológica de Dupla Energia, sendo que os mais utilizados em estudos de campo são, nos dias de hoje, a Bioimpedância e a Antropometria (Heyward e Stolarczyk, 2000).

1.3. Antropometria

De acordo com Costa (2001), a predição da composição corporal através da Antropometria utiliza medidas relativamente simples como massa, estatura, perímetros, diâmetros ósseos e espessura das pregas adiposas.

Com base em Heyward e Stolarczyk (2000), a exatidão e a fidelidade das medidas antropométricas podem ser afetadas por:

- Equipamento;
- Habilidade do Avaliador;
- Fatores Individuais;
- Equação de predição utilizada.

1.3.1. Pregas Adiposas

A medição das pregas adiposas, também denominadas pregas de gordura subcutânea ou *skinfold*, constitui um dos métodos de avaliação da gordura corporal mais utilizados, pela facilidade de utilização, baixo custo e pela sua grande correlação com a gordura corporal total (Fragoso e Vieira, 1994). Esta metodologia baseia-se no facto de cerca de 50% da gordura corporal total estar localizada subcutaneamente, constituindo aquilo que se designa por massa adiposa subcutânea ou panículo adiposo. Em virtude da espessura da pele representar apenas cerca de 1,8 mm, a maioria da espessura da prega é representativa de gordura subcutânea (Moreira, 1995).

1.3.2. Circunferências

As circunferências predizem gordura corporal e analisam os padrões de distribuição dessa gordura. As circunferências que podem ser mensuradas são: pescoço, tórax, cintura, abdômen, quadril, coxa, gêmeo, braço, antebraço e punho. A relação das circunferências da cintura e do quadril pode ser usada para identificação do risco de doença cardiovascular (REZENDE, 2007).

1.3.3. Índice de Massa Corporal

Um outro método de avaliação da composição corporal é o índice de massa corporal. Este método é definido pela proporção do peso do corpo para altura ao quadrado (Heyward e Stolarczyk, 2000).

1.4. Bioimpedância

A bioimpedância, baseia-se na condução de uma corrente elétrica de baixa intensidade (800 microA - 50 kHz), que percorre o corpo, medindo a resistência que é oferecida pelos vários tecidos do organismo, quantidade de água corporal total, percentual de gordura e massa magra corporal.

A corrente elétrica é facilitada através do tecido corporal hidratado e isento de gordura (sendo, portanto, um bom condutor de corrente) e da água extracelular composta de maior quantidade de eletrólitos. Com isso, a resistência elétrica (impedância) é diminuída. Deste modo, a relação entre gordura e resistência é inversamente proporcional, uma vez que a gordura não é uma boa condutora de corrente elétrica (McCardle & Katch, 2003).

2. Contextualização do Local de Estágio

2.1. Caracterização da Cidade da Guarda

A Guarda é uma cidade Portuguesa com 42 541 habitantes e uma área de 712,11 km². É ainda a capital do Distrito da Guarda, situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal, subdividido em 55 freguesias.



Ilustração 1- Cidade da Guarda

(Fonte:<http://www.google.pt/imgres?q=cidade+da+guarda&um=1&hl=pt>)

Possui acessos rodoviários importantes como a A25 que liga Aveiro à fronteira, dando ligação direta a Madrid; a A23 que liga a Guarda a Torres Novas, bem como o IP2 (em fase de construção) que ligará Guarda a Bragança.

A nível ferroviário, a Cidade da Guarda possui a Linha da Beira Baixa (encerrada para obras sem reabertura prevista) e a linha da Beira alta, que se encontra completamente eletrificada permitindo a circulação de comboios regionais, nacionais e internacionais, constituindo "o



Ilustração 2 - Estação Ferroviária Guarda

(Fonte:<http://www.google.pt/imgres?q=ferroviario+cidade+da+guarda&um=1&hl=pt>)

principal eixo ferroviário para o transporte de passageiros e mercadorias para o centro da Europa" com ligação a Hendaye (França, via Salamanca-Valladolid-Burgos).

Conhecida pela cidade dos 5 Fs, a sua origem tem várias explicações:

A explicação mais conhecida e consensual do significado dos 5Fs diz que estes significam **F**orte, **F**arta, **F**ria, **F**iel e **F**ormosa.

O turismo é também uma aposta da Guarda.



Ilustração 3 - Serra da Estrela

(Fonte:<http://www.google.pt/imgres?q=serra+da+estrela&start=162&um=1&hl=pt-PT>)

Atualmente, o concelho tem vários hotéis que aproveitam a proximidade com a Serra da Estrela, com as Aldeias Históricas e com a região do vinícola do Douro que posicionam a Guarda como base ideal para a descoberta desses destinos. (Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>).

2.2. Caracterização sumária da instituição

O Stadius Fitness club fica situada na Av. dos Bombeiros Voluntários junto à Repartição de Finanças e foi inaugurado em Junho do ano 2000. Tem uma área total de 700m².

Localização:

Stadius Fitness Club - Av. Bombeiros Voluntários 6300-523 Guarda.

Contatos:

Telefone: 271 214 214

Mail: stadius@sapo.pt

Horário de Funcionamento:

2^af a 6^af das 9:30-12:20 / 14:30-21:30

Sábados das 9:30-13:00



Ilustração 4 - Stadius Fitness Club

(Fonte própria)

3. Caracterização do local de estágio

No Stadius Fitness Club podemos encontrar:

Uma sala com equipamento cardiovascular e de musculação, onde os clientes podem disfrutar das mais variadas máquinas. Na parte da musculação podemos encontrar máquinas, halteres, pesos, barras de ferro, enfim, todo o tipo de material de que necessitamos para exercitar o nosso corpo. Na zona do Cardiofitness temos as passadeiras, bicicletas e remo. Nesta sala encontra-se sempre uma pessoa especializada para orientar os treinos, corrigir qualquer má postura e também para auxiliar em qualquer dúvida que surja.



Ilustração 5 - Logotipo Ginásio

(Fonte: www.stadius.com.pt)



Ilustração 8 - Zona de Musculação

(Fonte própria)



Ilustração 7 - Zona de Musculação

(Fonte própria)

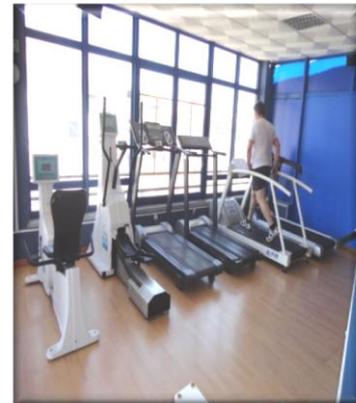


Ilustração 6 - Zona de Cardiofitness

(Fonte própria)

À entrada desta sala encontra-se a receção, onde são entregues toalhas aos seus clientes tendo, ainda, um mini - bar onde estes podem tomar café, comprar água e suplementos alimentares (batidos).

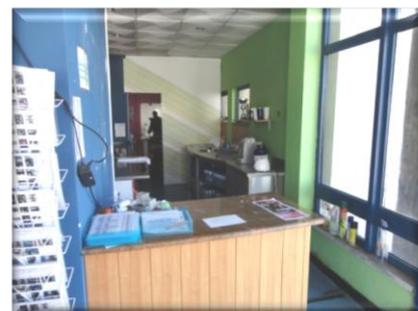


Ilustração 9 - Mini - Bar

(Fonte própria)

Uma sala de aulas de grupo. Nesta sala os clientes podem praticar várias modalidades como o SPIN BIKE, FIT COMBAT, FIT PUMP, JUMP-IT, ABS 500, TAEKWONDO e ZEN. Assim, existem vários materiais utilizados para a prática destas modalidades, tais como: pesos, barras, bicicletas, tapetes, trampolins, steps, bolas de fitness e uma aparelhagem.

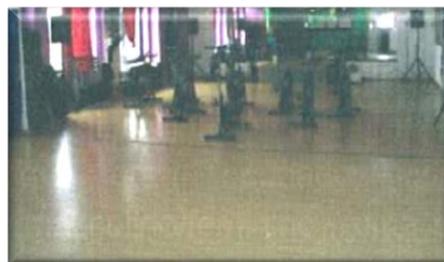


Ilustração 10 - Sala Aulas de Grupo

(Fonte própria)

Balneários masculinos e femininos. Neste compartimento os clientes podem trocar de roupa e tomar duche. WC para funcionários e deficientes bem como WC masculino e feminino.



Ilustração 11 - Balneários

(Fonte própria)

3.1. Horário do ginásio e modalidades

A próxima imagem é referente ao horário do ginásio, mas concretamente às aulas de grupo. As modalidades SPIN BIKE, FIT PUMP, FIT COMBAT e JUMP-IT eram as que tinham mais aderência por parte dos clientes.

HORARIOS					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:00	ABS 500		ABS 500		ABS 500
18:20		FIT PUMP		JUMP-IT	
18:25	SPIN BIKE		FIT PUMP		SPIN BIKE
19:10	FIT PUMP	FIT COMBAT	SPIN BIKE	FIT COMBAT	
20:10	TAEKWONDO	ZEN	TAEKWONDO	ZEN	

Ilustração 12 - Horário Aulas de Grupo

(Fonte: www.stadius.com.pt)

De seguida apresentamos mais sucintamente cada modalidade, ou seja saber o que há em cada aula. Nem todas as aulas trabalham o mesmo e nem têm a mesma dinâmica, daí a importância de saber em que consiste cada uma.

O FIT COMBAT é um desporto inspirado em artes marciais onde os praticantes devem executar movimentos simulando golpes destas artes ao mesmo tempo que ouvem músicas muito motivadoras e usadas nestas aulas. Tem como objetivo melhorar as funções cardíacas e respiratórias, tonificar e fortalecer os grupos musculares, melhorar a coordenação e a agilidade, melhorar a densidade óssea, a postura e a estabilidade a nível de core.

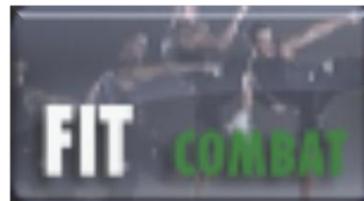


Ilustração 13 - Logotipo FIT COMBAT

(Fonte: www.stadius.com.pt)

O SPIN BIKE é uma modalidade desportiva, normalmente, encontrada em ginásios e academia com a duração de 45 a 50 minutos. Este programa de ciclismo indoor procura simular a atmosfera do ciclismo de rua e de montanha, num ambiente de aula de grupo. Tem como principais objetivos potenciar a resistência cardiovascular e elevar o gasto calórico.



Ilustração 14 - Logotipo SPIN BIKE

(Fonte: www.stadius.com.pt)

O FIT PUMP é uma aula coreografada que trabalha os principais grupos musculares, é um treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Os objetivos principais do FIT PUMP são aumentar a força e resistência muscular/tonificação muscular, elevar o gasto calórico que se pode traduzir na perda de peso e melhorar a densidade óssea.

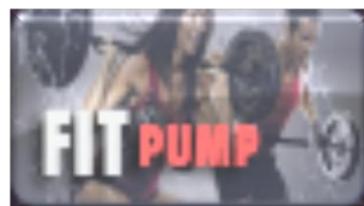


Ilustração 15 - Logotipo FIT PUMP

(Fonte: www.stadius.com.pt)

O ABS 500 é uma sessão constituída por exercícios de reforço muscular para o abdómen e costas. A sessão é de curta duração (30 minutos).



Ilustração 16 - Logotipo ABS 500

(Fonte: www.stadius.com.pt)

O JUMP-IT é uma aula de grupo que utiliza o mini - trampolim como equipamento para realizar trabalho cardiovascular intenso. Além da melhoria da resistência geral também potencia o aumento da força muscular dos membros inferiores e estabilizadores (abdominal e lombar).



Ilustração 17 - Logotipo JUMP-IT

(Fonte: www.stadius.com.pt)

O TAEKWONDO é uma excelente atividade para qualquer pessoa poder estabelecer uma relação de confiança entre o seu corpo e a mente. Dirigida a todas as pessoas que estão interessadas em praticar uma arte marcial, esta modalidade tem a vantagem de melhorar a autoestima e o autocontrolo. Além do mais, com a prática contínua e regular de uma arte marcial, desenvolvem-se vários aspetos da componente física, com benefícios claros para a saúde e bem-estar diário.



Ilustração 18 - Logotipo TAEKWONDO

(Fonte: www.stadius.com.pt)

ZEN, trabalha o condicionamento postural e utiliza técnicas de disciplinas como *Yoga, Tai-chi e Pilates*, permitindo que encontre o seu equilíbrio físico e mental. Desenvolve força, equilíbrio, flexibilidade ficando em perfeita harmonia com a sua mente.

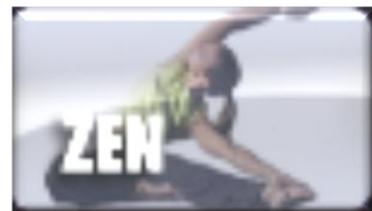


Ilustração 19 - Logotipo ZEN

(Fonte: www.stadius.com.pt)

3.2. Organograma

O funcionamento normal deste ginásio é assegurado por três pessoas: dois sócios gerentes e um técnico desportivo.



Ilustração 20 - Organograma

4. Recursos materiais

Quanto aos recursos materiais, o ginásio está equipado com todo o material/espacos necessário para a prática da atividade física tais como musculação, cardiofitness e aulas de grupo.

4.1. Sala de Musculação e Cardiofitness

A sala é "dividida" em duas zonas, a de musculação e a de cardiofitness, na zona de musculação temos uma máquina para glúteos, adutores e abdutores; Prensa para pernas; *Pull-Over*; máquina peito inclinado; máquina Femoral; banco *Scott*; *Butterfly*; máquina Abdominais; máquina sete estações; Hércules; máquina Gémeos em pé e sentado; banco supino plano e inclinado; banco *Press*; Dorsal; banco abdominais, banco lombares, bancos isolados; Halteres. Na parte de cardiofitness tem uma elíptica, três passadeiras, duas bicicletas e um remo.

4.2. Sala de Aulas de Grupo

Neste espaço, temos as aulas de grupo, como por exemplo, JUMP-IT, SPIN BIKE, FIT COMBAT, entre outros. Existe um mostruário com 27 barras e discos com peso que varia de um quilo até cinco quilos; halteres que varia de meio quilo até aos cinco quilos; Trinta e cinco tapetes; sete bolas de fitness; quinze bicicletas; catorze trampolins; vinte e oito steps;

4.3. Sala de Avaliações/Escritório

Esta sala tem uma balança, uma fita métrica, uma maca e também um armário com primeiros socorros na eventualidade de ocorrer algum imprevisto no dia a dia.

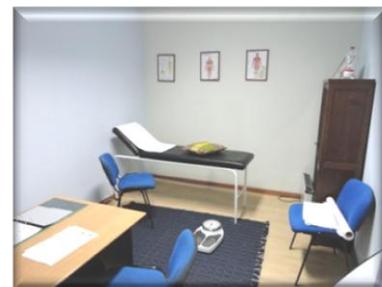


Ilustração 21 - Sala de avaliações

(Fonte própria)

5. População alvo

Neste ginásio podemos encontrar pessoas com várias idades, desde adolescentes a idosos. No entanto, a grande maioria dos clientes têm idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos.

A grande maioria dos utentes possuem uma ocupação profissional, por isso, a maior afluência destes ao ginásio é ao final da tarde.

No decorrer do estágio tivemos a oportunidade de observar que maior parte das pessoas que se inscreviam no ginásio era pelo facto de querer emagrecer e como consequência melhorar a sua saúde. Ao longo do estágio fomos convivendo com inúmeros clientes com diferentes objetivos, tais como, o aumento da massa muscular, tonificação, resistência cardiovascular e também o gosto pela atividade física.

6. Objetivos

No início do estágio foram delineados os objetivos gerais e específicos que iríamos seguir durante o ano que corria, sendo assim aqui apresentamos esses mesmos.

6.1. Objetivos gerais

Ao longo do estágio realizado no ginásio Stadius Fitness Club tínhamos como objetivos:

- Ser completamente autónomo dentro do ginásio;
- Ganhar experiência profissional e pessoal na área;
- Adquirir o maior e mais completo número de conhecimentos e experiência possível.

6.2. Objetivos específicos

Os objetivos neste estágio foram demarcados com o intuito de serem conseguidos:

- Conhecer como funciona a sala de musculação e a sala de aulas de grupo;
- Efetuar o acompanhamento dos clientes;
- Avaliar, prescrever e planificar sessões de treino.

7. Horário de estágio

O estágio decorreu durante 4 meses, onde todas as quartas, quintas e algumas sextas-feiras de cada semana eram reservadas para esse efeito, dava-mos entrada às 16 horas com saída às 21 horas.

Fevereiro 2012							Março 2012							Abril 2012							Maio 2012							Junho 2012						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5			1	2	3	4							1	1	2	3	4	5	6					1	2	3		
6	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		
													30																					

Tabela 1 - Horário de Estágio

Dias de Estágio 

8. Atividades desenvolvidas no estágio

Durante o estágio as atividades desenvolvidas foram na sua maioria na sala de musculação e cardiofitness. Fizeram parte das atividades, o planeamento de sessões de treino, a prescrição de exercícios, a elaboração de planos de treino, acompanhamento e esclarecimento de dúvidas em relação à execução de exercícios ou sobre qualquer outro aspeto que fosse solicitado.

Numa fase inicial, seguindo sempre um orientador, começámos por tomar conhecimento dos equipamentos de musculação e cardiofitness. Fizemos observações aos equipamentos bem como os grupos musculares que estes trabalhavam. Aprendemos várias componentes críticas de diversos exercícios como a elevação do cotovelo no movimento do "Bicep Curl", o afastamento dos cotovelos no "Tricep à testa", ou o avanço do joelho para a frente da linha do pé no agachamento. No final desta fase foi feita observação na sala de exercícios durante algum tempo. Observávamos os utentes e em caso de algum erro detetado dirigíamo-nos ao orientador e reportávamos a situação.

Após esta fase inicial, começaram a surgir oportunidades para intervir no treino dos utentes, acompanhando e explicando os exercícios prescritos. Outra das atividades desenvolvidas, consistia em ajudar os utentes a adaptarem-se ao ginásio. Assim, nas primeiras sessões de treino, o utente fazia uma passagem por todas as máquinas, equipamentos e materiais, de modo a perceber, com a nossa ajuda, a sua funcionalidade, objectivos e posturas adequadas. Segundo os objectivos a que cada utente se propunha alcançar, desenvolvíamos ainda um plano de treino, segundo as metodologias de treino mais recentes, supervisionando e corrigindo o modo de execução de determinados exercícios, estando sempre abertos a dar resposta, com o conhecimento adquirido, a todas as dúvidas que os utentes pudessem ter.

Era importante, também, fazermos vários planos de treino para situações idênticas mas com exercícios diferentes, de forma a não se tornar repetitivo e a proporcionar aos utentes diferentes estímulos.

Estando perto e vivenciando os problemas e dúvidas por parte dos utentes, pudemos evoluir enquanto técnicos de desporto.

A nível de aulas de grupo, tivemos a oportunidade de assistir às diferentes modalidades, (FIT-COMBAT, FIT-PUMP, JUMP-IT, SPIN-BIKE e ABS 500) onde

podemos aprender bastante em termos teóricos no que diz à forma de comunicação com a turma, a postura a apresentar, a sequência de exercícios a realizar, os tempos que devem ter cada exercício, entre outros pormenores. Ao frequentar as aulas de grupo, pudemos aprender mais e vivenciar métodos novos.

9. Atividades Complementares

Durante o corrente ano letivo foram realizadas algumas atividades complementares, o que contribuíram bastante para o nosso desenvolvimento como profissional da área.

9.1. Open Day

No dia 21 de Abril, no ginásio Stadius Fitness Club, foi realizada uma ação de promoção de atividade física, na qual essa atividade abrangeu diversas modalidades práticas, sendo elas Oxigénio, Ubound, X55 e Fight-Do. Este dia serviu para dar visibilidade ao ginásio e para que a comunidade externa pudesse conhecer as instalações, as modalidades praticadas e as condições que o ginásio oferece.



Ilustração 22 - Open Day

(Fonte própria)

No decorrer destas modalidades era nossa função corrigir e dar feedbacks aos clientes.

De uma forma geral, o dia foi bem sucedido e bastante produtivo. Esta atividade teve uma excelente aderência por parte dos utentes inscritos no ginásio, bem como de público que participou pela primeira vez.

9.2. Dia dos cursos - Coreografias Flahsmob

O *Flahsmob* é um projeto desenvolvido todos os anos no sentido de promover o IPG e posteriormente o nosso curso de Desporto. Projeto este, em que estivemos envolvidos na escolha de músicas e elaboração de coreografias, na qual mais tarde foram transmitidas ao curso de Desporto, desde 1º ano ao 3º ano e também aos cursos de Educação Básica, Animação Sociocultural e no Cet de Gerontologia.

As coreografias foram apresentadas no IPG e também no Centro Comercial *Vivaci*.

Mais uma vez esta atividade foi um sucesso, apesar da falta de qualidade do som nos dois locais.

9.3. Polis

No Parque Polis, foi realizada uma aula de ritmos para a promoção da saúde e promoção do nosso curso de Desporto, a convite da ESTG. Foi uma aula com passos e coreografias bastante básicas para que fosse de fácil execução e divertido ao mesmo tempo.

10. Relação entre os conteúdos teóricos e práticos

Embora todos os conteúdos apreendidos nas diversas unidades curriculares lecionadas ao longo dos três anos em que frequentamos a licenciatura em Desporto sejam importantes para a formação de um técnico de desporto, alguns desses conteúdos tiveram uma papel fundamental para o nosso desempenho no estágio.

Na unidade curricular Planificação e Avaliação da Atividade Física obtivemos competências para planear aulas, devidamente estruturado e planeado. O facto de fazer uma avaliação e planificação inicial facilita ao técnico o seu desempenho.

Em Condição Física, adquirimos noções básicas acerca da aeróbica e *step*. Noções, essas, importantes para compreender como se processam as coreografias, passando do básico ao mais elaborado.

A unidade curricular de Traumatologia e Socorrismo foi importante, visto que trabalhamos com pessoas e é relevante termos algumas noções caso algum acidente ocorra.

As unidades curriculares Anatomofisiologia, Biomecânica e Fisiologia do Exercício foram bastante importantes para a resolução de alguns casos que foram surgindo durante o estágio, pois é necessário ter uma boa postura e realizar bem os movimentos durante o exercício físico, bem como saber quais os músculos que estão ou pretendem ser trabalhados.

Na unidade curricular de Pedagogia do Desporto, alcançamos competências de como ser um líder, tais como, ter capacidade de saber liderar perante as diferenças individuais dos clientes sabendo que nem todos têm as mesmas capacidades. Um dos aspetos onde também se notou evolução foi a forma como falávamos, ou seja, a segurança com que nos expressávamos e a linguagem que era utilizada é um ponto bastante importante e que faz toda a diferença.

11. Análise crítica

Nesta fase, depois do estágio ter acabado, é importante refletir e fazer o balanço ponderando os prós e os contras deste ano letivo.

De uma forma geral sentimo-nos satisfeitos com o que se passou, a aprendizagem revelada ao longo do semestre foi satisfatória, uma vez que deu-nos a possibilidade de pôr na prática aquilo que havia sido estudado na teórica, nomeadamente no que diz respeito à planificação e avaliação da atividade física.

A planificação ou prescrição da atividade física foi, sem dúvida, a atividade mais desafiante e que mais gosto nos deu realizar. Saber dar resposta a todos os tipos de objetivos que cada um pretendia, a diferentes tipos de população, exigiu uma procura constante de metodologias de treino, que nos proporcionou adquirir um conjunto de competências, que irão possibilitar uma melhor preparação para o nosso futuro profissional nesta área.

A nossa integração no estágio foi relativamente rápida, as pessoas começaram a aceitar-nos como estagiários. O estágio ocorreu de forma gradual, ou seja à medida que nos íamos integrando, ganhávamos à vontade para intervir cada vez mais. Os instrutores do ginásio também nos ajudaram, pois punham-nos sempre à vontade e sempre prontos para esclarecer qualquer dúvida.

No início a nossa integração com os clientes foi um pouco complicada, porque nem todos os clientes aceitam ser corrigidos, alguns pelo facto de frequentarem o ginásio há vários anos, mas com o decorrer do tempo foram aceitando-nos como profissionais da área. Esta foi uma das principais barreiras que encontramos, mas de certa forma, ajudou-nos a crescer e a ultrapassar tais obstáculos.

A prestação dos orientadores no local, de uma forma geral foi boa, uma vez que no início, quando existiam as maiores dúvidas e receios, sempre estiveram lá para dar auxílio e para explicar como deveria ser feito da forma mais correta.

Um dos aspetos positivos que marcou este estágio foram as relações criadas com os clientes que sempre nos receberam de forma simpática e acolhedora.

Em relação ao horário, logo no início do estágio discutimos as melhores horas para estagiar, chegando à conclusão de que na parte da tarde seria a melhor altura, pois

neste prazo de tempo o ginásio estava mais repleto de clientes, o que foi uma mais valia para nós.

Conclusão

Após esta etapa concluída, verificamos que a prestação foi boa, uma vez que dentro do possível, a maioria dos objetivos pessoais foram atingidos. Chegar ao final desta etapa a prescrever exercícios de forma autónoma, avaliar e elaborar planos de treino era o principal objetivo. Houve, ainda uma melhoria na forma de comunicar com as pessoas, aquisição do hábito de cumprimentar toda a gente na chegada ao ginásio, ponto de extrema dificuldade no início devido ao pouco à vontade. O estágio foi sem dúvida, bastante compensador, pois permitiu-nos pôr em prática os conhecimentos obtidos ao longo da licenciatura.

Apesar do nosso estágio ter-se baseado fundamentalmente na observação, as aprendizagens e experiências que tiramos dele, foram bastante benéficas.

As vivências adquiridas ao longo deste percurso, desde as diferentes componentes críticas de diversos exercícios, a ajuda na adaptação dos clientes ao ginásio, o acompanhamento e explicação dos exercícios prescritos e também elaboração de planos de treino, permitiram enriquecer os nossos conhecimentos, fazendo com que crescêssemos e evoluíssemos enquanto futuros profissionais de desporto. O facto de termos estado em contacto com os clientes e ultrapassar alguns problemas que surgiram trouxe-nos experiências novas e, como tal, não pode ser encarado como fator limitativo mas sim um fator muito importante na nossa aprendizagem. No entanto, todas estas barreiras foram ultrapassadas e os objetivos foram alcançados.

De uma forma geral, caracterizamos este estágio como muito benéfico e enriquecedor. Foi de enorme importância, pois contribuiu para o nosso desenvolvimento técnico, profissional e pessoal. No entanto, o nosso conhecimento e aprendizagem não deve parar por aqui, é essencial estar sempre a par da atualidade e continuar com a nossa formação.

Bibliografia

1. Costa, R. (2001). *Composição corporal - Teoria e Prática da Avaliação*. Editora Manole.
2. Fragoso, I. & Vieira F. (2000). *Morfologia e Crescimento - Curso Prático*. Edições FMH.
3. Heyward, V. & Stolarczyk, L. (2000). *Avaliação da Composição Corporal Aplicada*. Editora Manole.
4. Mcardle, W. D. & Katch, V.L. (2003). *Fisiologia do Exercício*. 5ª edição, Rio de Janeiro.
5. Moreira, MH (1995). *Avaliação das Pregas Adiposas*. Prova de Aptidão. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Vila Real.
6. Pontes, S. (2003). . Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
7. Rezende, F. (2007). *Revisão crítica dos métodos disponíveis para avaliar a composição corporal em grandes estudos populacionais e clínicos*. Arch Latinoam Nutr.



Anexos



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Anexo I - Plano de Estágio



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Anexo II - Ficha de Inscrição



Anexo III - Plano de Treino (exemplar da Instituição)



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Anexo IV - Ficha de Avaliação Física