



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Dalila Maria Rodrigues Nunes

janeiro | 2014



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

---

# **Relatório de Estágio**

Dalila Maria Rodrigues Nunes

Relatório para a obtenção do Grau de Licenciatura  
no curso de Desporto

Janeiro 2014



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

# **Relatório de Estágio**

**Estágio realizado na Guarda – *Natura Clube e Spa -  
Guarda***

**Orientador da ESECD:** Prof. Jorge Casanova

**Tutor da Instituição:** Doutor Ricardo Simão

Dalila Maria Rodrigues Nunes

Janeiro de 2014

## **Ficha de Identificação**

### **Aluna estagiária**

**Nome:** Dalila Maria Rodrigues Nunes

**Número:** 5006887

**Curso:** Desporto

**Ano:** 3º

**Grau de obtenção:** Licenciatura

### **Orientadores de estágio**

**Coordenador de estágios da ESECD:** Prof. Doutor Carlos Reis

**Diretora de Curso:** Prof. Doutora Carolina Vila - Chã

**Orientador da ESECD:** Prof. Jorge Casanova

**Tutor da instituição:** Doutor Ricardo Simão

### **Local de Estágio**

**Nome da Instituição:** *Natura Clube & Spa Guarda*

**Morada:** Quinta das Covas, Lote 34

6300-389 Guarda

### **Período de Estágio**

**Início:** 22 de Outubro de 2012

**Término:** 22 de Junho de 2013

**Orientador da instituição:** **Doutor** Ricardo Simão

**Grau de Obtenção:** Licenciatura em Condição Física, na Escola Superior de Desporto em Rio Maior

## Agradecimentos

De uma forma geral, agradeço a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para o bom funcionamento do meu estágio.

O meu sincero reconhecimento ao Instituto Politécnico da Guarda e a todos os docentes do curso de Desporto que de uma forma ou de outra colaboraram e me ajudaram neste percurso.

Um obrigado especial à instituição *Natura Clube & Spa* e a todos os colaboradores e dirigentes que me integraram, esclareceram as minhas dúvidas e me ajudaram a evoluir como profissional de desporto.

À minha família, que merece um lugar de destaque, pela disponibilidade, paciência e ajuda que me proporcionaram para conseguir estudar e realizar o estágio numa cidade tão longe da minha.

Agradeço imenso ao Ricardo Simão, Ana Simão e ao Luís Marques, por nunca perderem a paciência com as minhas dúvidas, medos e receios e por me terem transmitido tantos e tão bons conhecimentos ao longo deste estágio, e principalmente agradeço à amizade por me terem recebido tão bem na instituição.

Também agradeço especialmente à Sara Marques e à Alexandra Aleixo, as duas rececionistas do ginásio que me integraram tão bem e me fizeram sentir bem-vinda, à sua amizade e companheirismo e a todas os concelhos que me deram para me tornar uma profissional melhor.

Ao Sr. José Silva e ao Manuel Pedro, que apesar de clientes do ginásio foram eles que me incentivaram e motivaram para dar o meu melhor no estágio e sem eles, talvez não conseguisse dar as aulas que dei e tão bem como dei, pois o *feedback* e a ajuda que me facultaram foi essencial no meu percurso.

E por último, não podia deixar de fora, o meu maior e sincero agradecimento ao Mauro Coutinho, pelo apoio, compreensão, encorajamento e companheirismo. Esteve sempre comigo nas horas boas e menos boas e, melhor do que ninguém percebeu as minhas alegrias e angústias, tendo sido ele o pilar de todo este trabalho. Sem ele não teria conseguido acabar este estágio e muito menos a Licenciatura.

A todos o meu obrigado sincero.

# Índice

---

Introdução.....	1
1.Contextualização Geográfica.....	3
2.Caracterização.....	5
2.1. Grupo IMB.....	5
2.2 Hotel Lusitânia.....	6
2.3. Instituição.....	7
2.3.1. Atividades Natura Clube & Spa.....	7
2.3.2 Descrição das Atividades.....	8
2.3.2.1. Bike.....	8
2.3.2.2. Natura Pump ( <i>Body Pump</i> ).....	10
2.3.2.3 <i>Step</i> .....	11
2.3.2.4 Hidroginástica.....	13
2.3.3. Recursos.....	14
2.3.3.1. Horário de Funcionamento.....	14
2.3.3.2. Recursos Materiais.....	15
2.3.3.3 Recursos Humanos.....	18
2.3.3.4 Público-alvo.....	18
2.3.3.5 Horário Alvo.....	18
3. Objetivos do Trabalho.....	19
3.1. Objetivos.....	19
4. Atividades Desenvolvidas.....	21
4.1 Aulas.....	21
4.2 Atividades Pontuais.....	26
5. Aspetos a melhorar.....	27
6. Reflexão Final.....	29
Bibliografia.....	33
Anexos.....	35

# Índice de Figuras

---

Ilustração 1 – Distrito da Guarda.....	3
Ilustração 2 – Cidade da Guarda.....	3
Ilustração 3 – Sé Catedral da Guarda .....	4
Ilustração 4 – Hotel Lusitânia <i>Congress &amp; Spa</i> .....	6
Ilustração 5 – Entrada do ginásio .....	7
Ilustração 6 – Sala de <i>Bike</i> .....	8
Ilustração 7 – <i>Natura Pump</i> .....	10
Ilustração 8 – Sala de Cardiofitness .....	15
Ilustração 9 – Sala de aulas de <i>Bike</i> .....	15
Ilustração 10 – Sala de atividades de grupo.....	16
Ilustração 11 – Espaços disponíveis no ginásio.....	16 e 17

# Índice de Tabelas

---

Tabela 1 – População do concelho da Guarda .....	4
Tabela 2 – Quadro de aulas lecionadas no mês de Abril .....	21
Tabela 3 – Quadro de aulas lecionadas no mês de Maio .....	23
Tabela 4 – Quadro de aulas lecionadas no mês de Junho .....	24
Tabela 5 – Tabela de síntese das atividades pontuais .....	26

# Glossário

---

**Estágio** – Segundo Pimenta (2006) “o estágio deve ser um momento de síntese dos conteúdos, das matérias de ensino, das teorias de aprendizagem e das experiências pessoais, bem como deve constituir-se em um processo de reflexão-ação-reflexão...”;

**Feedback** – “*Feedback* é um processo de retroalimentação, que se caracteriza em dar e receber informações sobre si e os outros, na medida que vão ocorrendo as interações e relações entre pessoas ou grupos” (GAPSKI, 2000, p.73).

**Fitness** – De acordo com a *European Network of Fitness Association* (cit. por Adami, 2012: 12) *Fitness* é um “estado dinâmico de bem-estar físico, psicológico e social promovido pela atividade e adaptado à competência individual, possibilidades e necessidades/preferência das pessoas que se responsabilizam pelo seu próprio desempenho.

**Modalidade** – Atividade física com um conjunto de normas (regulamento) que visa a competição/participação entre os praticantes.

**Spa** – Complexo turístico que disponibiliza momentos de prazer geralmente próximos de contacto com a natureza.

**Unidade Curricular** - unidade de ensino com objetivos de formação próprios e que é objeto de inscrição administrativa e de avaliação traduzida numa classificação final. As unidades curriculares são correntemente designadas por «cadeiras» ou «disciplinas».

**Core Business**- é um termo inglês que significa a parte central de um negócio ou de uma área de negócios, e que é geralmente definido em função da estratégia dessa empresa para o mercado. Este termo é utilizado habitualmente para definir qual o ponto forte e estratégico da atuação de uma determinada empresa.

**Taxa metabólica basal** - quantidade calórica ou energética que o corpo necessita, em vinte e quatro horas, mantendo-se em permanente repouso, e fazendo um jejum de pelo menos doze horas, sem prejudicar o funcionamento de todos os órgãos, por exemplo, o coração, cérebro, pulmões, intestino, etc., e mantendo a temperatura corporal normal.



## Introdução

O presente relatório enquadra-se no seguimento de todo um projeto desenvolvido desde Outubro de 2012, onde apresentei os meus objetivos pessoais deste estágio. Tal como foi previamente apresentado no plano de estágio, durante estes, aproximadamente, nove meses participei em diversas atividades de *fitness*, natação e hidroginástica. O estágio curricular foi realizado no ginásio *Natura Clube & Spa Guarda*, inserido no Hotel *Lusitânia Congress & Spa*. Os objetivos com os quais me comprometi a cumprir durante o tempo de estágio foram: procurar aprender e desenvolver as aptidões necessárias para o mercado de trabalho, tomando consciência de como se organizam as instituições e a forma como trabalham, assim como todos os seus profissionais; observar pareceres e planos de aula de outros profissionais do ginásio de modo a adquirir conhecimentos básicos, técnicos, teóricos e importantes relacionados com as metodologias de ensino/trabalho; e o principal absorver o máximo de conhecimentos possíveis.

Como é do conhecimento geral, na Licenciatura de Desporto, torna-se importante a existência de uma unidade curricular como o estágio para que os alunos possam pôr em prática as diversas aprendizagens e conhecimentos, enquadrando-as no mundo do trabalho. Este estágio, por ser um estágio curricular, é uma atividade previamente programada e orientada por uma pessoa competente e especializada, porque no final o estagiário é posteriormente sujeito a uma avaliação. Um estágio é definido como uma atividade programada e orientada por um supervisor que pode, ou não, ser remunerado, e cujo o principal objetivo é o desenvolvimento pessoal e prático de competências.

Existiu uma fase de procura em que o aluno finalista do curso de Desporto se predispõe a analisar uma instituição adequada aos seus objetivos e conseqüentemente, verificar junto dos docentes se essa instituição continha todos os protocolos e formalidades necessários para ser aceite como local de estágio. Para o meu estágio escolhi o *Natura Clube & Spa*, inserido no Hotel *Lusitânia Congress & Spa*. A escolha deste local foi feita tendo em conta vários fatores. O primeiro deveu-se ao facto de na altura, estar a trabalhar em *part-time* na empresa *Decathlon*, que se situa relativamente perto do local de estágio, o que facilitou e ao mesmo tempo economizou tempo e

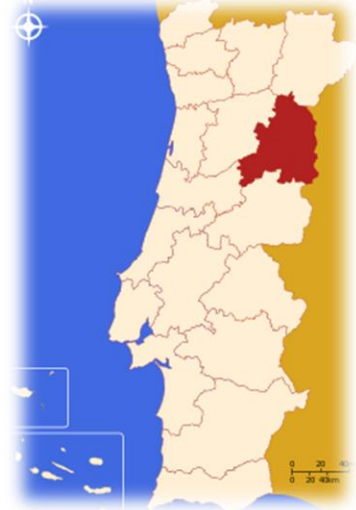
viagens; o segundo fator incidiu sobre o fato de o local pretendido possuir boas referências e por ser um ginásio com um *feedback* positivo da parte dos clientes que o frequentam; e o terceiro recaiu no facto deste ginásio oferecer um leque abrangente de oportunidades e experiências e, acima de tudo, a possibilidade de os estagiários ao fim de algum tempo de preparação poderem lecionar as aulas de grupo no ginásio. Acima de todos estes pontos o principal e o mais importante objetivo pelo qual escolhi este local para estagiar, foi o fato de futuramente me querer especializar na área do *fitness* e de poder ter a experiência e a oportunidade de neste local de estágio, pôr em prática e aprender as competências necessárias para trabalhar neste meio e por ter um gosto especial pela atividade física e pelo desporto em si.

Nesta instituição, antes de qualquer intervenção do estagiário, foi realizada uma fase de ambientação e de familiaridade com todos os métodos e intervenções utilizadas no estágio. Primeiramente houve uma fase de observação e de orientação, onde o estagiário observou todas as aulas e onde foi explicado individualmente o procedimento do ginásio e a forma como trabalhava em todas as áreas, desde a receção, passando pela sala de musculação, o funcionamento da piscina e das aulas lá lecionadas e por último, as aulas de grupo. Seguidamente houve a fase de experimentação onde o aluno estagiário experimentou e realizou todas as aulas, que foram possíveis, para se ambientar a todas as modalidades disponibilizadas no ginásio. Finalizando estas fases, o aluno estagiário pôde experimentar lecionar, criar e orientar as aulas das modalidades que se inseriam no ginásio.

Este relatório divide-se em 5 pontos. No ponto 1 é feita uma breve contextualização geográfica em que descrevo a cidade da Guarda, no ponto 2 é feita uma caracterização desde o Grupo IMB até à instituição *Natura Clube & Spa*; no ponto 3 faço uma reflexão acerca dos meus objetivos gerais e específicos e retiro uma conclusão acerca dos mesmos; no ponto 4 falarei um pouco das atividades desenvolvidas não só das aulas, mas também das atividades pontuais; no ponto 5 apresento aspetos positivos e a melhorar e por fim, no último ponto é efetuada uma reflexão acerca do estágio em que relaciono os assuntos que considero mais pertinentes e necessários a serem referidos tendo em conta este meu percurso.

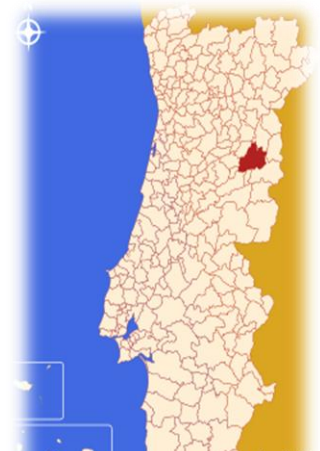
## 1. Contextualização Geográfica

A Guarda dá nome a um distrito de Portugal Continental pertencente à sub – região da Beira Interior, Norte e que possui uma área de 5 518 km<sup>2</sup>. Limitada a norte com o Distrito de Bragança, a leste com Espanha, a sul com o Distrito de Castelo Branco e a oeste com o Distrito de Viseu. Em 2009 a população residente no Distrito era de 168 898. Este distrito subdivide-se em 14 municípios, sendo eles, Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.



**Ilustração 1 – Distrito da Guarda no mapa de Portugal**

A Guarda é uma cidade portuguesa, capital do distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, é considerada a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal, pertence à sub-região da Beira Interior Norte. O concelho da Guarda tem 712,11 km<sup>2</sup> e 42 541 de habitantes (2011), subdividido em 43 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.



**Ilustração 2 – Cidade da Guarda no mapa de Portugal Continental**

A Guarda é conhecida como “A cidade dos 5 F's”, sendo a explicação mais conhecida e consensual desta frase, que diz que significam **F**orte (devido à torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica que demonstram a sua força), **F**arta (devido à riqueza do vale do Mondego), **F**ria (devido à proximidade à Serra da Estrela), **F**iel (porque Álvaro Cabral recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85 e pelo combate na batalha de Aljubarrota que tomou assento nas cortes de 1385, onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como rei) e **F**ormosa (pela sua natural beleza)



Ilustração 3 – Sé Catedral da Guarda

Segundo os dados mais recentes dos censos de 2011 a população deste concelho tem vindo a crescer nos últimos anos (I.N.E., 2011). No entanto, o fraco desenvolvimento da região faz com que a população se desloque para fora em movimentos pendulares em busca de melhores condições de vida.

<i>População do concelho da Guarda (1801 – 2008)</i>								
<b>1801</b>	<b>1849</b>	<b>1900</b>	<b>1930</b>	<b>1950</b>	<b>1981</b>	<b>1991</b>	<b>2001</b>	<b>2011</b>
17 287	21 771	38 800	43 283	48 994	40 360	38 765	44 084	42 541

Tabela 1 – População do concelho da Guarda

## 2.Caracterização

Seguidamente apresentarei caracterizações essenciais para a perceção do grupo em que estive inserida:

### 2.1. Grupo IMB

O maior grupo hoteleiro da região da Serra da Estrela, o IMB Hotéis, tem antecedentes industriais, nomeadamente relacionados com a atividade têxtil. A família Manuel Brancal, da Covilhã, além de manter a atividade industrial e contar com cerca de 30 lojas de fios para tricotar, há 20 anos reformulou o seu “*core business*”, apostando no imobiliário, e no turismo, fugindo à ameaça eminente que pairava no setor têxtil. Agora o seu grande investimento é o turismo de saúde, tendo investido 15 milhões de euros no *H2otel – Aquadome*, que abriu em Dezembro de 2009 em Unhais da Serra, estando atento a novas oportunidades de negócio, nomeadamente às atividades termais das autarquias da região. A IMB Hotéis é concessionária das Termas de Unhais da Serra.

A região da Serra da Estrela há 20 anos atrás, estava empobrecida em termos de ofertas turísticas e a família Manuel Brancal começou por criar um Clube de Campo da Covilhã, tendo sido a primeira área de animação integrada no interior do País contendo ténis, “*squash*”, piscinas e restaurante. Foi por isto criada a empresa Imobiliária Manuel Brancal (IMB), como sociedade anónima, que aparece como “*holding*” familiar de todo o grupo.

Pouco tempo depois, a IMB comprou o Covilhã Parque Hotel, na altura residencial e posteriormente, transformado no maior hotel de duas estrelas da região, e há sensivelmente 12 anos compra o Hotel Turismo da Covilhã, que contém o Estatuto de PME Excelência, o primeiro hotel de três estrelas a aparecer na Serra da Estrela e, que após ampliação ganhou também uma zona de *SPA*. Há três anos e meio a IMB também adquiriu o Hotel Vanguarda, na cidade da Guarda e em Janeiro inaugurou o H2otel, que “dentro de uma lógica de investimento turístico associado a saúde, agregando um hotel e um centro – lúdico, com área termal integrada”.

(Fonte: <http://www.naturaimbhotels.com/>)

## 2.2 Hotel Lusitânia

O Hotel Lusitânia\*\*\*\* encontra-se situado no coração da Beira Interior, na cidade da Guarda. Faz parte do grupo *Natura IMB Hotéis*.

O Lusitânia Hotel dispõe de quartos com varandas privadas, apenas a 10 minutos de carro do centro histórico da cidade da Guarda. Apresenta piscina interior e exterior e uma extensa área de *Spa*.

Todos os quartos possuem mobiliário moderno, incluindo ar condicionado e televisão por satélite. O acesso à Internet por fios está disponível gratuitamente em todos os quartos.

O *Spa* Lusitânia está totalmente equipado com sauna húmida e seca, *jacuzzi* e cabine de massagens e esteticismo.

O clube bem-estar dispõe de um ginásio e desportos aquáticos, bem como aulas de grupo e um campo de ténis.

O Lusitânia é o primeiro hotel biológico de Portugal e contém uma quinta orgânica e um jardim de flores locais. O restaurante do hotel serve pratos confeccionados com produtos da horta, que também dispõe de árvores frutíferas.



**Ilustração 4 – Hotel Lusitânia  
Congress & Spa**

(Fonte:<http://www.hotellusitaniaparque.com/?cix=197&lang=1>)

## 2.3. Instituição

O *Natura Clube & Spa* é um ginásio e *Spa* integrado no Hotel Lusitânia, que se situa no Piso -2 do Hotel.

O *Spa* Lusitânia está totalmente equipado com sauna húmida e seca, *jacuzzi* e cabine de massagens e esteticismo. O clube bem-estar dispõe de um ginásio, com uma sala de musculação equipado com máquinas e pesos livre, desportos aquáticos, bem como aulas de grupo e um campo de ténis.



Ilustração 5 –  
Entrada do ginásio

### 2.3.1. Atividades Natura Clube & Spa

O ginásio que integra o *Natura clube & Spa*, disponibiliza aos seus clientes uma infraestrutura de primeira linha, tecnicamente evoluída e pensada em função de uma utilização prática. O *Natura* proporciona aos seus clientes a liberdade de escolhas de diversas atividades. De entre elas encontramos *Natura Bike*, *Natura Pump*, *Step* Localizada, *Core + Alongar*, *Step Fitbal*, Hidroginástica, Natação para bebés, benjamins, iniciados, juvenis e sénior, o serviço de *Personal Trainer (PT)* e consoante os objetivos e preferências de cada cliente ainda proporciona um acompanhamento e avaliação física, assim como, um plano de treino individual e estruturado.

Como o *Natura* não se resume só a desporto, tem-se ainda acesso ao *Spa* que proporciona aos clientes a possibilidade de realizarem massagens, epilações, tratamentos faciais e corporais, sauna, banho turco e *jacuzzi*.

## 2.3.2 Descrição das Atividades

### 2.3.2.1. Bike

Nos ginásios o Ciclismo Indoor ou *Indoor Cycling*, vai-se tornando cada vez mais uma atividade indispensável devido aos seus benefícios relacionados com a aptidão cardiorrespiratória, à redução da gordura corporal e à minimização dos riscos das doenças cardiovasculares. Vários autores relacionam a componente da aptidão física, a composição corporal e a saúde, devido às ligações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas. (Valle et al., 2009).



Ilustração 6 – Sala de Bike na atividade de "3horas de Natura Bike".

O ciclismo indoor é um exercício aeróbico no qual se solicita os grandes grupos musculares dos membros inferiores, é carente de impacto osteoarticular e tem um elevado gasto calórico. (Valle et al., 2009).

De entre os diversos programas que existem de ciclismo indoor, os mais conhecidos são o *Spinning* e o *Raw Power in Motion* (RPM). Apesar das diferentes terminologias, esses programas possuem características muito parecidas entre si, uma vez que as condições básicas para as aulas são semelhantes, tais como, o tipo de bicicleta, ambiente, música e duração das sessões de treino.

Desde a década de 80, o *Indoor Cycling* tem sido utilizado apenas para o treino de atletas (Nogueira & Santos, 2000; Mello et al., 2003), e por isso, nasceu assim em 1987 um novo equipamento de treino *indoor* chamada bicicleta estacionária. Esta bicicleta estacionária foi chamada de *spinner* (a que gira). Como ela gira através da força do indivíduo e o seu método de treino é periodizado foi denominado de *spinning* e foi adotado para criar uma experiência o mais próxima possível dos ciclistas normais. (Ribeiro et al., 2008).



O *Spinning* ou *Indoor Cycling* foi adotado nos ginásios, devido à necessidade das atividades físicas em ambientes restritos. A violência que se nota nos grandes centros vem a assustar uma grande quantidade de ciclistas e praticantes, o que leva as pessoas a procurarem um ambiente mais seguro e confortável nos ginásios.

Após a inovação e a invenção de Johnny G., surgiram várias terminologias a respeito desta nova modalidade, tais como, *Indoor Cycling*, *RPM*, *Aero Bike*, *Spinning*, etc. A filosofia com a qual o *Spinning* se governa é o trabalhar o corpo e a mente. “Ao escolher as músicas, o objetivo do professor é fazer que o aluno viaje para outro local fora da sala de aula”, sem que tenha de seguir as indicações do monitor/professor como acontece no *RPM*. (J.G. Spinning, 2007). Uma aula desta modalidade dura entre 40 a 45 minutos e qualquer tipo de pessoa, sem restrição de idade pode praticar.

Em relação ao *RPM* caracteriza-se por ser um programa de *Indoor Cycling* que visa o desenvolvimento da capacidade cardiovascular e que pode vir a gastar cerca de 800 calorias numa única sessão.

### 2.3.2.2. Natura Pump (*Body Pump*)

O *Body Pump* nasceu em Auckland, na Nova Zelândia. O conceito foi criado por *Phillips Mills* e por uma equipa de coreógrafos em 1990, com o objetivo de tirar os homens para fora das salas de musculação sobrelotadas e para dentro das salas de aeróbica. Esta aula tem uma duração de 45 a 60 minutos sem impacto e é feita para dar ao corpo um treino completo usando barras e pesos ao som da música. A aula é lecionada a um grupo de pessoas por um instrutor certificado e qualificado para o mesmo. A aula começa pelo aquecimento geral dos vários grupos musculares e de seguida trabalha-se cada músculo específico do corpo acabando por se trabalhar o corpo inteiro. Toda a técnica é baseada na técnica de levantamento de peso usando pesos moderados e altas intensidades para se poder tonificar bem os músculos sem o uso de grandes cargas. Todo este exercício leva a uma diminuição da gordura corporal e um corpo mais tonificado.



Ilustração 7 - Fonte – Ricardo Simão. Foto tirada durante o evento *Agita a Guarda*, na demonstração do Ginásio *Natura Clube & Spa* da modalidade de *Natura Pump*

A aula geralmente começa com os exercícios de pernas, quadríceps e glúteos, passando de seguida para o peito, costas, braços e por fim os ombros.

No final do treino realizam-se abdominais, alongamentos e o respetivo relaxamento, sendo que a ordem de trabalho muscular pode depender do instrutor e da especificidade e objetivo de cada aula. Os alongamentos são importantes, pois servem para preparar os músculos e articulações, dando mais elasticidade aos tendões e fibras musculares e com isso a prevenção de lesões e ganho na flexibilidade.

A vantagem mais atrativa do *Body Pump* é que os resultados são rápidos e é uma vertente de aula de grupo animada e entusiasmante devido ao ritmo da música, além de que é feita em grupo o que se torna mais agradável para as pessoas que não gostam de

trabalhar sozinhas com pesos. Para além disto a aula é simples e eficaz onde podem participar várias pessoas na mesma aula, de várias idades e diferentes níveis de condição física. O condicionamento e a tonicidade muscular, bem como o aumento do metabolismo tornam o treino motivante devido ao ritmo e som da música.

Todas as pessoas podem praticar esta atividade, onde as barras e os pesos permitem diversos níveis de força e condição física e, à medida que se vai progredindo, o peso também vai sendo acrescentado de forma a tirar os melhores resultados.

O *Body Pump* visa trabalhar dois sistemas do nosso corpo, o aeróbio, que usa o oxigénio para queimar gordura e hidratos de carbono, e o anaeróbio que atua quando há treinos de grande intensidade, o que permite aos músculos trabalharem mais num espaço de tempo mais pequeno. Como os músculos são responsáveis pela combinação energética, quando mais ativos forem os nossos tecidos musculares, mais calorias queimamos. O treino físico nestas aulas faz com que o metabolismo aumente bastante e os resultados obtidos sejam significantes.

### **2.3.2.3 Step**

A origem do *Step*, assim como da aeróbica, teve a sua origem nos Estados Unidos. A ex-ginasta de aeróbica *Gin Miller*, após sofrer uma lesão grave nos ligamentos do joelho, teve de passar por uma série de tratamentos que incluía a fisioterapia para a ajudar no reforço dos membros inferiores. As atividades de *Gin Miller* consistiam na execução de movimentos repetitivos como subir e descer escadas. Após o tratamento que resultou na sua recuperação, a ex-atleta decidiu adaptar os seus movimentos às suas aulas de aeróbica. Assim teve a origem do *Step*. A empresa de equipamentos desportivos *Reebok*, interessou-se no trabalho de *Gin Miller* e em conjunto com um grupo de médico, pesquisadores, investidores e especialista em

motricidade, desenvolveram o banco de *step* como ainda hoje é conhecido.



O *Step* é um exercício aeróbio praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada *step*. A altura da plataforma pode variar e ser ajustada com a

colocação de pequenas peças em baixo da mesma, dependendo da necessidade de cada praticante e intensidade da aula. As aulas de *step* tornaram-se populares na década de 1990 em muitos ginásios. Estas aulas podem ser complementadas com outros tipos de modalidades e acrescentar vários tipos de acessórios, como pesos, para se ter um treino mais complexo.

O suporte usado na prática do *Step* também permite a realização de uma série de outros exercícios que visam melhorar a manutenção da aptidão física, provocando um aumento da capacidade aeróbia do praticante. Há estudos que afirmam que essa atividade pode consumir de 300 a 500 calorias localizadas em aulas com uma duração de 30 a 70 minutos. Outros benefícios que esta atividade traz são: o melhoramento do condicionamento cardiorrespiratório, o desenvolvimento da coordenação, ritmo, memória e capacidade de reação e velocidade, o aumento da resistência muscular e3 o fortalecimento dos osso, tendões e ligamentos.

### 2.3.2.4 Hidroginástica

A hidroginástica, como o próprio nome indica é um tipo de atividade praticado dentro de água e que se tornou popular ao longo dos anos devido aos benefícios que traz para o corpo e a saúde. Este tipo de atividade teve a sua origem na Alemanha, mais direcionado para as pessoas da terceira idade poderem ter uma forma de se exercitarem sem grandes impactos e/ou danos para a saúde.

Alguns especialistas afirmam que a hidroginástica é cada vez mais procurada, pois os tipos de exercícios que se realizam dentro de água acabam por tornar-se mais agradáveis, divertidos, estimulantes e eficazes. Isto deve-se porque na água os exercícios não serem acompanhados de dores, transpiração e na maioria dos casos são menos cansativos que os exercícios realizados fora de água.



A hidroginástica é um tipo de atividade principalmente indicado para quem não está acostumado com exercícios e para as pessoas que têm pouco ou nenhum condicionamento físico. É indicado para todo o tipo de idades. A hidroginástica melhora o *stress* do dia-a-dia, alivia as tensões e relaxa o corpo.

Os benefícios desta atividade são: a melhoria na postura e da respiração, o fortalecimento da massa muscular, a diminuição percentual de gordura e a melhoria na flexibilidade das articulações.

A pratica desta atividade não traz risco e a população que mais prática são os adultos e idosos, pois o impacto que a água traz ao corpo é diminuído em 90%. Esta prática também ajuda no processo de cura, em casos de recuperação de lesões ou cirurgias, de doenças a nível dos ossos e para pessoas com problemas na coluna.

A hidroginástica é praticada em piscinas aquecidas, o que torna os músculos mais elásticos e com isso evita os danos musculares e ao nível dos ossos.

### 2.3.3. Recursos

O *Natura* apesar de não ser de grandes dimensões, contém alguns recursos, que apresentarei seguidamente.

#### 2.3.3.1. Horário de Funcionamento

Tendo em conta que o ginásio se integra no Hotel e as diversas atividades e aulas. O horário da Instituição é o seguinte:

##### Horário de Funcionamento do Clube:

Segunda a Sexta-feira das 09.30h às 21.00h;

Sábados das 10.00h às 20.00h;

Domingos e Feriados das 10.00h às 19.00h.

##### Horário de Funcionamento do Spa:

Segunda a Sexta-feira das 09.30h às 21.00h;

Sábados das 10.00h às 20.00h;

Domingos e Feriados das 10.00h às 19.00h

##### Horário das Aulas de Natação

	Segunda - feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira	Sábado
10h10 – 10h45						Baby's A
10h45 – 11h20		Hidrogenástica (10h30 – 11h15)		Hidrogenástica (10h30 – 11h15)		Baby's B
11h20 – 12h05						Benjamins
12h05 – 12h50						Juvenis
16h15 – 17h00		Hidrogenástica		Hidrogenástica		
18h10 – 18h55	Benjamins	Baby's (18h20 – 18h55)	Benjamins	Baby's (18h20 – 18h55)		
18h55 – 19h40	Iniciados		Juvenis			
19h40 – 20h25	Hidrogenástica		Hidrogenástica			
20h25 – 21h10	Seniores		Seniores			

## Horários das Aulas de Grupo

Segunda – feira	Terça - feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira	Sábado
	<b>Bike</b> (10h15 – 11h00)		<b>Bike</b> (10h15 – 11h00)		
<b>Bike</b> (10h30 – 11h15)	<b>Step Localizada</b> (11h00 – 11h45)	<b>Bike</b> (10h30 – 11h15)	<b>Step + Fitball</b> (11h00 – 11h45)	<b>Bike</b> (10h30 – 11h15)	
<b>Natura Pump</b> (11h15 – 12h00)	<b>CORE + Alongar</b> (11h45 – 12h00)	<b>Bike</b> (11h15 – 12h00)	<b>CORE + Alongar</b> (11h45 – 12h00)	<b>Natura Pump</b> (11h15 – 12h00)	
		<b>Step + Fitball</b> (18h10 – 18h55)			
<b>Bike</b> (19h00 – 19h45)	<b>Bike</b> (19h00 – 19h45)	<b>Bike</b> (19h00 – 19h45)	<b>Bike</b> (19h00-19h45)	<b>Bike</b> (19h00 – 19h45)	
<b>Bike</b> (19h45 – 20h30)	<b>Natura Pump</b> (19h45 – 20h45)	<b>Step Localizada</b> (19h45 – 20h30)	<b>Natura Pump</b> (19h45 – 20h45)	<b>Step + Fitball</b> (19h45 – 20h30)	

### 2.3.3.2. Recursos Materiais

Dado que a instituição é alvo de alguma afluência de clientes, também os materiais devem ser vastos e em bom estado. Assim, é importante diferenciá-los consoante as modalidades de modo a ser mais fácil a compreensão da sua necessidade de uso.

Nesta sala o ginásio possui a sala de *cardiofitness*, dispondo de contém 2 passadeiras, 2 bicicletas elípticas, 2 bicicletas horizontais e 2 verticais, uma máquina de remo e e diversas máquinas de força para diversos tipos de grupos muscular, bem



Ilustração 8 – Sala de Cardiofitness

como recursos adicionais ao treino, possuindo ainda tapetes, *fitballs*, elásticos, espelhos, ventoinha e uma barra fixa na parede para elevações.

Na outra sala era onde se realizavam as aulas de *Bike*, sendo que as bicicletas estavam posicionadas e o ar condicionado previamente ligado antes de cada aula. Esta sala possui também um sistema de som adequado às aulas, uma televisão, espelhos do lado esquerdo da sala e uma imagem fixa de motivação para os clientes que realizam a aula.



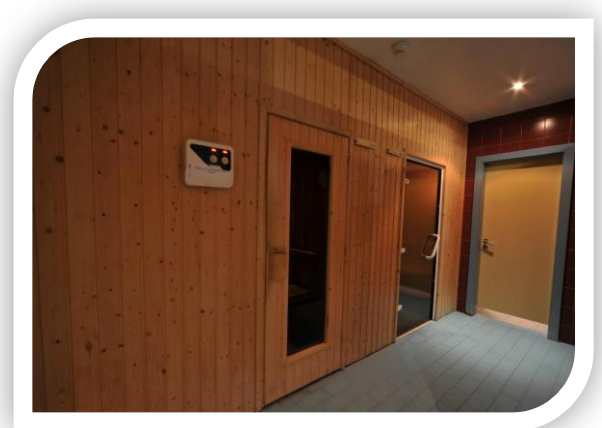
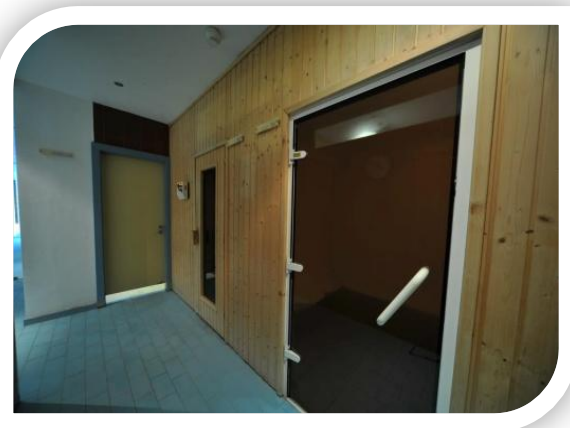
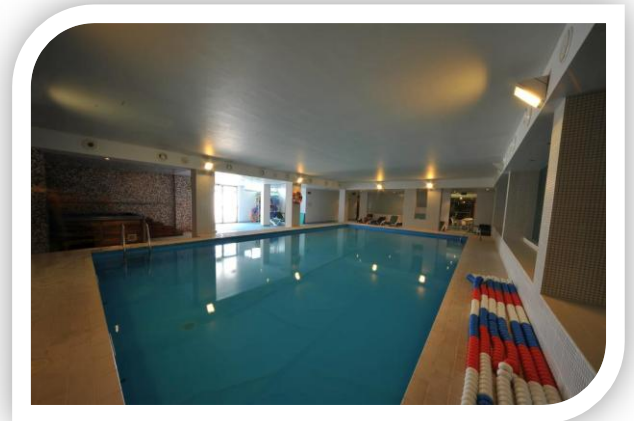
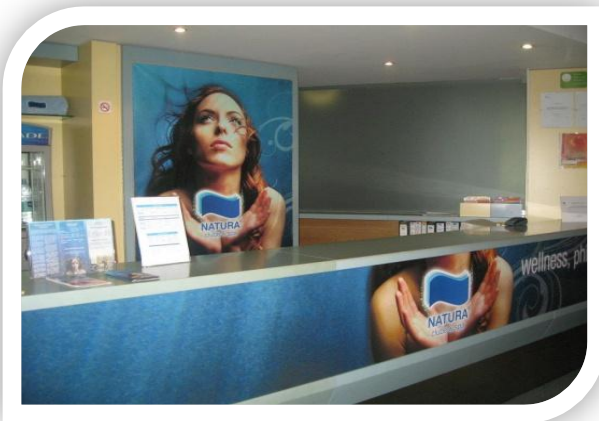
Ilustração 9 – Sala de Bike

Posteriormente as bicicletas foram mudadas para uma sala maior (Figura 8), onde se realizavam as outras atividades de grupo, devido à humidade e ao calor que se fazia sentir nesta sala. E os pesos livres foram dispostos nesta sala mais pequena de maneira que a sala de *cardiofitness* ficasse mais livre.

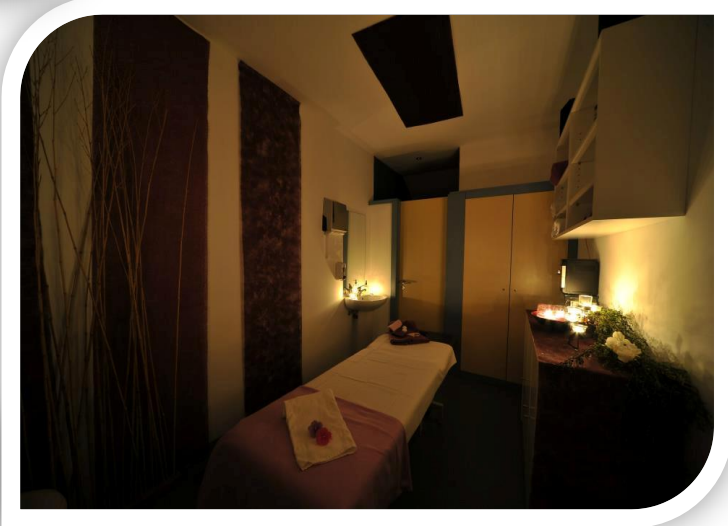


Ilustração 10 – Sala de Atividades de grupo

Seguidamente irei apresentar imagens da piscina interior onde se realizavam as atividades aquáticas, da piscina exterior, do campo de ténis, da sauna, do banho turco, do *jacuzzi*, da sala de massagens e tratamentos de corpo e a receção do ginásio.







### **2.3.3.3 Recursos Humanos**

Para o bom funcionamento deste ginásio existe uma série de pessoas empenhadas e profissionais. O *Natura Clube & Spa* na altura do meu estágio contou com 2 rececionistas formadas em massagens, pois também realizam a função de massagistas quando necessário, 3 estagiários, sendo um estagiário de licenciatura e dois estagiários de mestrado, um diretor – técnico que também fazia a função de instrutor e *personal trainer* e dois instrutores de aulas de grupo e de atividades aquáticas.

### **2.3.3.4 Público-alvo**

O público que frequenta esta instituição engloba todos os escalões etários visando a diversificação de aulas existentes. Desde crianças a idosos, todos são clientes habituais neste ginásio. Verifica-se uma adesão mais sénior às aulas de hidroginástica e uma faixa etária mais juvenil das aulas de natação que vai desde os 6 meses de idade até aos 13 ou 14 anos. Nas aulas de grupo a faixa etária é mais abrangente indo desde os 20 até aos 60 anos.

### **2.3.3.5 Horário Alvo**

O horário onde se verifica uma maior afluência de clientes é desde as 9h30mn até as 12h00 e das 17h30mn até as 20h30mn, visto esta ser a altura em que a maior parte das pessoas possui disponibilidade de se dirigir ao ginásio aproveitando para treinar na sala de *cardiofitness* e por ser nestes horários que se encontram agrupadas as aulas de grupo.

### 3. Objetivos do Trabalho

Desde o primeiro dia em que comecei a realizar este estágio curricular estipulei alguns objetivos conjuntamente com o orientador de estágio, entre os quais objetivos gerais e específicos para as modalidades. Assim, os meus objetivos serão apresentados no subponto que se segue.

#### 3.1. Objetivos

Os meus objetivos foram:

- Conhecer e perceber as metodologias de treino da instituição e, mais especificamente, das diversas modalidades;
- Interagir com a população dos diversos escalões etários;
- Pôr em prática os conhecimentos obtidos nas diversas áreas curriculares que frequentei durante a licenciatura;
- Fazer com que o estágio me proporcione um leque mais abrangente de conhecimentos e competências ao nível do *fitness*;
- Procurar agradar e colaborar com todos os intervenientes que cooperarem comigo e com todos os clientes inscritos nas modalidades que o ginásio oferece;
- Intervir e cooperar no máximo de atividades que o ginásio crie, sem ser as aulas normais;
- Colaborar na tomada de decisões, quando for solicitada para tal;
- Observar as sessões ministradas por outros profissionais no seio do ginásio com vista a analisar, comparar, aprender e perceber as técnicas de intervenção pedagógica utilizada pelos mesmos;
- Procurar aprender e ter as aptidões necessárias para o mercado de trabalho, tomando consciência de como se organizam as instituições e a forma como trabalham, assim como todos os seus profissionais;
- Estabelecer contacto com os clientes de modo a criar uma certa empatia e relação de amizade e respeito com eles;
- Criar uma imagem de respeito e confiança nas capacidades como instrutor e monitor;

- Observar pareceres e planos de aulas de outros profissionais do ginásio de modo a adquirir conhecimentos básicos, técnicos, teóricos e importantes relacionados com as metodologias de ensino/trabalho;
- Tentar diversificar o mais possível nas modalidades disponíveis no ginásio;
- Absorver o máximo de conhecimentos que conseguir.

## 4. Atividades Desenvolvidas

No período compreendido entre 22 de Outubro de 2012 e 22 de Junho de 2013, para além das aulas estipuladas no meu horário no meu horário realizaram-se outras atividades, que passarei a descrever.

Tive a oportunidade de lecionar diversas aulas durante este período e de ajudar e acompanhar diversos clientes do ginásio. No quadro abaixo irei indicar as aulas que lecionei, divididas por mês.

### 4.1 Aulas

Foram diversas as aulas em que participei diretamente (que lecionei ou ajudei os meus colegas) e indiretamente (a observar ou a efetuar a aula).

Observei quase todas as aulas que foram dadas no ginásio, à exceção das de natação em que coincidiam com as aulas de grupo, que não observei com tanta frequência. Passei pela experiência de lecionar quase todas as aulas, menos as aulas de *Step*, pois não era uma atividade que os clientes do ginásio praticassem muito.

#### Mês de Abril

<b>Dia da Aula</b>	<b>Tipo de Aula</b>	<b>Nº de alunos aprox.</b>
05/04/2013 (sexta-feira)	Aula de <i>Bike</i>	7
12/04/2013 (sexta-feira)	Aula de <i>Bike</i>	6
19/04/2013 (sexta-feira)	Aula de <i>Bike</i>	6
23/04/2013 (terça-feira)	Aula de <i>Hidroginástica</i> e Aula de <i>Baby's</i>	15/8
24/04/2013 (quarta-feira)	Aula de <i>Bike</i>	12
26/04/2013 (sexta-feira)	Aula de <i>Bike</i>	5
27/04/2013 (sábado)	Festa de Anos na piscina	14

Tabela 2 – Quadro de aulas lecionadas por mim no mês de Abril

Na primeira aula de *Bike* que lecionei estive muito nervosa e com medo de falhar. Inicialmente as três primeiras aulas que lecionei o prof. Ricardo Simão falou com todos os alunos que realizaram as aulas e explicou que eu iria lecionar a partir de agora todas as aulas de *Bike* à sexta – feira e perguntou se havia algum problema por ser a estagiária a dar aula. Fez uma pequena introdução ao trabalho que eu iria realizar e

pediu a colaboração de todos os alunos para o caso de eu errar em algum ponto ou situação e pediu que no final fossem críticos e conversassem comigo sobre técnicas e maneiras de melhorar os aspetos em que errei. Na primeira aula de Bike a principal crítica que recebi foi o facto de não conseguir colocar corretamente a voz e de estar nervosa o que interferiu com a contagem dos tempos na música, mas tive a sorte de todos os alunos me ajudarem a melhorar e me ajudarem durante a aula nos erros que ia cometendo. Ao fim de algumas aulas já me sentia à vontade e tanto a minha voz, como postura e sincronização das aulas já estavam melhores.

Na aula de hidroginástica que lecionei pela primeira vez, também tive algumas dificuldades na planificação, pois foi-me informado de um dia para o outro que precisava de a lecionar e não tinha nada preparado. No dia da aula de manhã, juntamente com o prof. Luís Marques, que me ajudou muito, foi feita uma estrutura de aula relativamente fácil de lecionar. O que tive mais dificuldade foi nos tempos das músicas com os exercícios, pois na altura meti o som da música demasiado baixo e não conseguia ouvir bem. De início fiz uma pequena introdução sobre mim e sobre o porquê de estar a lecionar aquela aula, pois na altura como as aulas de hidroginástica eram mais cedo do que o meu horário habitual de estágio, nunca tive muito contacto com os alunos destas aulas, pelo qual havia várias pessoas que não me conheciam. No final da aula recebi um feedback positivo e críticas construtivas dos alunos que me informaram que a minha colocação de voz deveria ser mais alta e que em termos de estrutura de aula foi diferente do que estavam habituados mas que gostaram na mesma de como foi lecionada.

Na aula de *baby's* já não tive tanta dificuldade, pois além de conhecer quase todos os pais e crianças, já tinha anteriormente ajudado o prof. Ricardo Simão na piscina com as aulas de *baby's*. O prof. Ricardo Simão também anteriormente me disponibilizou e explicou a estrutura da aula e de como todos os exercícios eram feitos, pela qual foi só fazer o seguimento dos exercícios e atividades que tinha proposto. Também se tornou mais fácil pelo facto de que o prof. Ricardo Simão estava de férias nesse período e como pai foi com a filha dele participar na aula, sendo um ponto a favor, pois apesar de estar na aula como aluno com a filha, me ajudou na sincronização do tempo da aula com todos os exercícios que teria de fazer.

A festa da piscina foi uma atividade pontual que realizei, onde precisava de coordenar um grupo entre 10 a 15 crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos, onde uma das crianças iria realizar o aniversário no hotel e posteriormente pediu para usufruir dos serviços da piscina do hotel num espaço de 1 hora antes do lanche. A atividade consistiu em pequenos jogos realizados na piscina de maneira a que todos pudessem participar e do qual eu só precisaria de orientar e precaver qualquer acidente que pudesse acontecer. Nesta atividade todas as crianças sabiam nadar e os jogos e o espaço pelo qual as crianças podiam nadar estava delimitado a meio, para que todas as crianças tivessem pé na piscina e não houvesse a possibilidade de alguma se afogar. A atividade decorreu sem qualquer incidente e no final a aniversariante ficou satisfeita e divertiu-se bastante, tal como os restantes dos amigos e convidados da festa.

### Mês de Maio

<b>Dia da Aula</b>	<b>Tipo de Aula</b>	<b>Nº de alunos aprox.</b>
<b>24/05/2013 (sexta-feira)</b>	Aula de <i>Bike</i>	3
<b>27/05/2013 (segunda-feira)</b>	Aula de <i>Bike</i>	10
<b>30/05/2013 (quinta-feira)</b>	Aula de <i>Hidrogenástica</i>	13
<b>31/05/2013 (sexta-feira)</b>	Aula de <i>Bike</i> (aula estruturada por mim)	8

Tabela 3 – Quadro de aulas lecionadas por mim no mês de Maio

Este mês foi o mês onde lecionei menos aulas e onde houve menos afluência pela parte dos clientes do ginásio. Nas aulas de *Bike* que lecionei todas decorreram da mesma forma, com exceção da última aula onde lecionei uma aula estruturada por mim. De todas as aulas os clientes notaram uma grande evolução nas minhas competências pelo qual a minha colocação de voz foi a maior diferença que notaram e referiram que soava mais confiante que as anteriores e que sentiam um maior à vontade da minha parte e uma comunicação melhor que nas aulas anteriores. Na aula que foi lecionada por mim, antes de começar referi que ia ser uma aula nova e estruturada por mim e que seria a primeira vez que a iria experimentar lecionar, pelo qual houve uma surpresa e um interesse acrescido da parte dos clientes. O *feedback* que recebi depois da aula foi que era uma aula aliciante e que gostaram imenso da escolha musical e da maneira como

estava organizada, mas que era uma aula com um nível mais intenso do qual estavam habituados, mas que esse era o fator pela qual gostaram.

A aula de hidroginástica que lecionei já estava melhor preparada que a anterior e que decorreu de forma mais organizada, sendo que os alunos no final gostaram mais e referiram mais uma vez que era diferente das que estavam habituados, mas que gostavam que eu explicasse antes de cada exercício para que é que servia e qual seria o efeito para o qual trabalhavam.

### Mês de Junho

<b>Dia da Aula</b>	<b>Tipo de Aula</b>	<b>Nº alunos aprox.</b>
<b>04/06/2013 (terça-feira)</b>	Aula de <i>Baby's</i> , <i>Bike</i> e faixa de agachamento e de bíceps de <i>Natura Pump</i> dada por mim, com ajuda da prof. Ana Simão	6/ 13
<b>06/06/2013 (sexta-feira)</b>	Aula de <i>Baby's</i> , Aula de natação de Iniciados e faixa de agachamento e bíceps da aula de <i>Natura Pump</i> dada por mim, com a ajuda do Prof. Granjo	7 / 6 / 10
<b>07/06/2013 (sexta-feira)</b>	Aula de <i>Bike</i>	5
<b>11/06/2013 (terça-feira)</b>	Aula de <i>Baby's</i> e faixa de agachamento e bicipes da aula de <i>Natura Pump</i> dada por mim, com a ajuda da Prof. Ana Simão	6 / 10
<b>14/06/2013 (sexta-feira)</b>	Aula de <i>Bike</i>	7
<b>18/06/2013 (terça-feira)</b>	Aula de <i>Baby's</i>	3
<b>20/06/2013 (quinta-feira)</b>	Aula de <i>Baby's</i>	5
<b>21/06/2013 (sexta-feira)</b>	Aula de <i>Bike</i>	5
<b>22/06/2013 (sábado)</b>	Aula de <i>Baby's</i>	4

Tabela 4 – Tabela de Aulas lecionados por mim no mês de Junho

Em todas as aulas lecionadas por mim nestes três últimos meses de estágio, a estrutura das aulas não diferenciou muito, pois adotei sempre as mesmas metodologias.

As aulas de *Bike* deste mês foram sempre a aula da qual eu estruturei no mês passado, sendo que fiz só uma alteração numa música pois pelo facto de a musica não ser creditada o som era demasiado baixo, mas a estrutura manteve-se.



As aulas de *baby's* também seguiram sempre a mesma estrutura, tirando a última aula que lecionei, pois tive de fazer uma fase de aquecimento mais alongado, pois a água da piscina estava um bocado mais fria do que era normal. Por esse motivo fiz um aquecimento mais alongado e mais intenso para que os bebés não sentissem tanto frio.

As faixas que lecionei da aula de *Pump* foram as que tive mais dificuldade pois não conseguia coordenar os tempos das músicas com os exercícios e sentia-me bastante nervosa por as lecionar juntamente com os outros professores e sentia medo de falhar. No entanto tanto os professores como os alunos me ajudaram imenso e sempre me apoiaram quando errava ou falhava. A minha colocação de voz mais uma vez foi uma das maiores dificuldades, pois sempre que ficava nervosa quando errava a minha voz falhava.

## 4.2 Atividades Pontuais

Como é normal, surgiram algumas atividades pontuais em que foi necessário a minha colaboração. Assim sendo, apresento um quadro resumo que dá a conhecer essas mesmas atividades, o dia em decorreram e a minha função.

Atividade	Data	Função	Descrição da Função
<b>Lançamento da nova coreografia de <i>Natura Pump</i></b>	24 De Janeiro de 2013	Organização	Ajudar a decorar e a prepara a sala para os clientes. O tema do lançamento foi “Festa Branca”.
<b>Aula Temática do Carnaval</b>	07 De Fevereiro de 2012	Organização	Não estive presente no dia da atividade mas ajudei na decoração da sala no dia anterior.
<b>Lançamento da nova coreografia de <i>Natura Bike</i></b>	25 De Fevereiro de 2013	Organização e Participação	Ajudar na decoração do espaço e a preparar a sala para os clientes, sendo que o tema era “Festa Colorida”. Participei na aula lecionada pelo Ricardo Simão e Ana Simão.
<b>Atividade 3h de <i>Natura Bike</i></b>	11 E 22 de Março de 2013	Organização	Ajudei na organização e disposição da sala para se realizar a atividade.
<b>Festa de Aniversário</b>	27 De Abril de 2013	Organização e Vigilância	Foi realizado uma festa de aniversário na piscina do Hotel, onde fui solicitada a estar presente dentro de água e a prepara algumas atividades para as crianças.
<b>Workshop de “Zumba, Bike Pump, Pilates e Danças de Salão no parque Popis</b>	1 De Junho de 2013	Organização	Ajudei na organização e a transportar o material do ginásio para o Parque Popis, tendo ficado na atividade a dar apoio aos instrutores do ginásio.

Tabela 5 - Tabela de síntese das atividades Pontuais

## 5. Aspectos a melhorar

Embora acredite que cumpri com tudo aquilo que propus, existem sempre aspectos que podemos sempre melhorar

Penso que foi bom o fato de as pessoas que trabalham no ginásio terem acreditado em mim e me terem dado a oportunidade de lecionar algumas aulas, permitindo que desse a minha opinião e expusesse todas as minhas dificuldades de modo a conseguir contorná-las. O fato de me terem dado responsabilidades tornou-me mais competente e profissional. Os professores sempre me deram liberdade para expressar todas as minhas dúvidas e inseguranças tornando esta passagem na instituição uma verdadeira lição e experiência de como integrar o mundo do trabalho.

Foi também positivo o meu relacionamento com todos os intervenientes da instituição, desde professores, funcionários e clientes, o que me proporcionou um maior à vontade no ginásio.

Como aspectos a melhorar, penso que a minha colocação de voz nas primeiras aulas de *Bike* e o nervosismo de ter de dar uma aula sem ninguém mais experiente por perto foi um grande desafio. Tive a sorte de todos os clientes que participaram nas minhas primeiras aulas me ajudarem imenso e o fato de ser uma coreografia que já era do conhecimento deles também me ajudou, pois eles conseguiram-me dar um *feedback* muito positivo e ajudaram-me a melhorar imenso em termos de postura e colocação de voz nas aulas.

A primeira aula de hidroginástica também foi um grande desafio, principalmente porque tive que prepará-la de um dia para o outro, pois o professor que a iria dar nesse dia teve um contratempo e não havia mais ninguém para o substituir. Foi particularmente difícil conseguir controlar os tempos da música com os gestos dos exercícios, mas no fim recebi um *feedback* positivo por parte dos clientes.

A nível das aulas de natação para bebés já não foi tão difícil, pois o prof. Ricardo Simão deu-me a estrutura das aulas e sabia o que havia de fazer pelo fato de já o ter ajudado anteriormente neste tipo de aulas. O mais difícil foi fazer com que os pais dos bebés confiassem em mim, mas no final já havia uma boa relação entre mim, os pais e

os bebés. A minha maior ajuda neste caso também foi um dos pais de um bebé que me ajudou muito, por já frequentar este tipo de aulas há algum tempo.

A nível de organização de aulas, e devido à minha inexperiência, foi imprescindível recorrer a materiais como livros, revistas, internet e o *feedback* e conhecimento dos outros professores no ginásio. No entanto, acredito que a experiência se adquire com muito esforço, dedicação, empenho e experiência.

## 6. Reflexão Final

Efetuada um balanço geral, creio que o meu desempenho ao longo do ano foi bastante positivo.

Iniciei-me na instituição realizando observações e pareceres relativamente ao *Natura Clube & Spa - Guarda* e às suas metodologias sempre tendo em vista a possibilidade de lecionar e transmitir para a prática todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso escolar.

Sabendo que me iniciei em atividades que para mim só eram conhecidas a partir da experiência das aulas que tive por fora, acredito que a minha adaptação foi um bocado mais lenta do que o esperado, mas que no final se tornou um aspeto bastante positivo. Admito que o sentimento de “falha” da minha parte foi sempre uma constante e o “medo” de arriscar tornou a minha capacidade de lecionar aulas um bocado mais difícil do que o esperado.

A experiência das aulas de *Bike* foi das que mais gostei e das que mais evolui sendo que acabei o estágio a lecionar uma aula totalmente estruturada por mim e obtive um *feedback* bastante positivo de todos os clientes.

Em relação às aulas de natação para bebés a minha maior dificuldade, foi mesmo o facto de no início não ter conseguido mostrar a confiança suficiente para os pais, o que dificultou diversas vezes a aprendizagem dos bebés. No final do estágio já me sentia muita mais à vontade com os pais e o *feedback* deles para comigo já foi muito melhor.

A maior dificuldade nas aulas de hidroginástica, foi mesmo o facto de nunca as ter lecionado e de me ter sido pedido para realizar as aulas de um momento para o outro, mas com a ajuda do Prof. Luís que me ajudou imenso nas aulas de natação no geral, consegui estruturar uma aula simples o que facilitou bastante. Os alunos destas aulas não me conheciam, pois o horário deles era ao início da tarde e nem sempre me viam, pois normalmente não estava no ginásio nessa altura, pelo que no início houve um bocado de desconfiança, mas que no final já havia uma boa relação entre todos. Uma grande dificuldade foi não saber o nível de condição física dos clientes e não saber o

que eram ou não capazes de fazer, mas com a ajuda de todos conseguimos realizar uma aula sem qualquer tipo de problemas.

As aulas de *Pump* foi a modalidade no qual tive maior dificuldade, não conseguindo chegar ao final do estágio a lecionar esta aula sozinha por inteiro. O nervosismo e a falta de confiança nas minhas capacidades foram o meu maior obstáculo para não conseguir projetar a minha voz e não conseguir sincronizar os tempos da música com os exercícios. Neste tipo de aula precisava de muito mais treino e mais experiência para conseguir superar todas as minhas dificuldades.

É importante mencionar que, embora na instituição tenha desenvolvido bastante as minhas competências tanto práticas como teóricas, foi no meu percurso escolar que adquiri a maior das competências teóricas. Foi através de unidades curriculares como pedagogia do desporto que consegui desenvolver as capacidades de liderança, confiança e estilos de ensino apropriados a cada modalidade; e através da unidade curricular de psicologia do desenvolvimento que me permitiu entender o desenvolvimento de alunos e clientes nos diferentes escalões etários e, por fim, disciplinas como anatomofisiologia, biomecânica, fisiologia do exercício, atividade física adaptada, entre outras, foram uma mais-valia proporcionando-me conhecimentos, que me permitiram intervir e relacionar todos os aspetos físicos com o treino que deveria implementar.

Aquilo que senti mais falta durante esta experiência de estágio foi a ausência de formações nas modalidades, que o ginásio praticava que, poderiam ter sido uma mais-valia e me poderiam ter proporcionado uma aprendizagem e adaptação mais rápida.

Assim sendo, e tendo em conta todos estes aspetos, acredito que o meu estágio foi muito bom, pelo meu empenho, interesse, pela minha evolução, relação com os outros, pela minha intervenção e adaptação e por todos os outros aspetos que salientei até agora e acima disto tudo pela responsabilidade que tive e da qual me propuseram a aceitar. Tive longe de ser perfeita, mas consegui superar-me a mim própria e acredito que isso se refletiu bastante na parte final do meu estágio. Nenhum destes resultados teria sido possível de realizar se trabalhasse sozinha. Desenvolvi-me imenso a nível pessoal e profissional graças a todas as pessoas que trabalharam comigo diretamente e a toda a restante equipa que me recebeu e, não tendo nada a ver comigo e sem me conhecerem, me ajudaram e instituíram sempre que eu solicitava e errava, o que

acredito que nem todos os que realizaram estágio em diversas instituições tivessem as oportunidades que tive.

Relativamente aos objetivos a que me propus no início deste estágio estes objetivos foram cumpridos sendo que os principais foram o de absorver o máximo de conhecimentos que conseguir foi realizado, pois neste estágio tornei-me numa “esponja” onde absorvi tudo aquilo que podia absorver em termos de conhecimentos, capacidades e competências, sempre procurei encontrar as aptidões necessárias para o mercado de trabalho e tomei consciência de como as instituições se organizam e de como trabalham, tal como todos os profissionais e sempre observei com atenção todos os pareceres e planos de aulas de outros profissionais do ginásio de maneira a adquirir os conhecimentos básicos, técnicos, teóricos e importantes relacionados com as metodologias de ensino/trabalho.

Acredito que a partir de agora terei ainda mais autonomia para o planeamento e leção de aulas, mas que ainda preciso de muito tempo, esforço e empenho, além de formações para me tornar uma melhor pessoa e profissional.

Por fim, tenho de salientar que foi bastante gratificante estagiar no *Natura – Clube & Spa*, e trabalhar com toda a equipa que me proporcionou momentos de satisfação sempre aliados ao meu bem-estar. Acredito que cada vez mais que o *Fitness* é uma área da qual eu gosto de trabalhar e me dá vontade de aperfeiçoar e aprender cada vez mais, e da qual, através deste estágio, consegui perceber que consigo ter mais competências que as que julgava poder ter num futuro promissor. Este estágio foi ótimo para me ajudar a perceber o que quero para o meu futuro e que apesar de todos os medos e receios que tenho, consigo ter muitas competências e tornar-me uma boa profissional.



## Bibliografia

- *Effects of Indoor Cycling associated with diet an body composition and serum lipids*; Valeria S. do Valle; Danielli B. de Mello; Marcos de Sá R. Fortes; Estelio H. M. Dantas;
- *Alterações Fisiológicas no ciclismo indoor*; Mello, D. B; Dantas, E. H. M.; Novaes; J. S.; Albergaria, M. B.; *Fitness & Performance Journal*, V.2; n. 1, p.30-40, 2003;
- *Quantification of Spinning® bike performance during a standart 50-minute class*; M. A. Caria; F. Tangianu; A. Concu; A. Crisafulli & O. Mameli; *Journal of Sports Sciences* , V. 25, issue 4, 2007;
- *The Standartdization process of movement in the fitness industry. The experience design of Less Mills choreographies*. Jaana Parviainen; *Journal of cultural studies*, October 2011, V. 14, p. 526-541;
- *Effect os step height on cardiorespiratory responses during aerobic step test in young Indian women*; Tirthankar C.; Madhusudan P.; Debojyoti B.; Deepti M.; Sonia S. & Dhuzjati M.;
- *The Reebok Core Board, Analysis of a global sport product*; Mark G. Hecox – *Southern New Hampshire University*;
- *Aptidão física relacionada à saúde de idosos: Influência da hidroginástica* – Roseane V.; Mota, J.; Cunha Costa, M.; Alves. J.
- *Spike Avalanches Exhibit Universal Dynamics across the Sleep-Wake Cycle* - Ribeiro TL, Copelli M, Caixeta F, Belchior H, Chialvo DR, et al. (2010)

- *Serious Cycling* - Edmund R., Burke, PhD, *University of Colorado at Colorado Springs*,
- *Fitness & performance journal*, Homero Gustavo Ferrari, Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo,
- *Relationship between heart rate and oxygen consumption during a “Step Training” class* Vianna, Viviane Riveiro de Ávila; Damascen, Vinícius de Oliveira; Vianna Jeferson Macedo; Bottaro, Martim; Lima, Jorge Roberto Perrou Lima; Novaes, Jeferson da Silva,
- *Hydrogymnastics for elders: what is the reason for choice?* Teixeira, Clarissa Stefani; Lemos, Luiz Fernando Cuozzo; Mann, Luana; Rossi, Angela Garcia,
- <http://www.hotellusitaniaparque.com/>, Obtido a 10 de Outubro de 2013;
- <http://www.naturaimbhotels.com/>, Obtido a 10 de Outubro de 2013;
- <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/hidrogenastica/>, Obtido a 12 de Outubro de 2013;
- <http://www.desportosdeginasio.com/areas/artigo>, 11, Obtido a 12 de Outubro de 2013;
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Step>, Obtido a 12 de Outubro de 2013;
- [http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681\\_15.pdf](http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_15.pdf) , Obtido a 22 de Novembro de 2013;

# **Anexos**

---

**Anexo 1**  
**Plano de Estágio**

---

**Anexo 2**

**Plano Anual de Atividades Natura 2013**

---

**Anexo 3**

**Planos de Aulas**

---

**Anexo 4**

**Planos de Treino de Adaptação ao Exercício Físico**

---

**Anexo 5**

**Panfletos do Ginásio e do *Spa***