



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

David Marques Carreira

julho | 2014



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DAVID MARQUES CARREIRA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

GUARDA, JULHO 2014



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ESCOLA DE KARATÉ DE MIRA DE AIRE - EKMA

IPGYM

GUARDA, JULHO 2014

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135 **Fax:** 271220111 **E-mail:** ipg@ipg.pt

Docente Orientador: Bernardete Jorge

Telefone: 271220135 **E-mail:** bernardete.jorge@sapo.pt

Discente: David Marques Carreira

Nº de aluno: 5007427

Telefone: 914637011 **E-mail:** davidmcarreira23@gmail.com

Instituição de Estágio - EKMA

Endereço: Escola de Karaté de Mira de Aire (EKMA), Rua das Serradinhas, Bloco 1, 2ºEsquerdo, 2485-110 Mira de Aire

Telefone: 913243892 **E-mail:** dance@ekma.pt

Web: www.ekma.pt

Coordenador: Tânia Moreira

Orientador na Instituição: Tânia Moreira **E-mail:** tania.moreira6@gmail.com

Resumo do estágio: Área 1: Organização e Gestão do ensino e da aprendizagem (aprendizagem em diferentes modalidades); Áreas 2 e 3: Participação na Escola; Relações com a comunidade; Área 4: Desenvolvimento profissional.

Duração do estágio: 36 semanas (cerca de 18 horas semanais)

Data de início: 26 de Setembro de 2013

Data de fim: 5 de Junho de 2014

Instituição de Estágio - IPGYM

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135 **Fax:** 271220111 **E-mail:** ipg@ipg.pt

Coordenador: Bernardete Jorge

Orientador na Instituição: Bernardete Jorge

E-mail: Bernardete.jorge@sapo.pt

Resumo do estágio: Apoio na sala de musculação do IPGYM; Aulas de grupo nas modalidades de aeróbica, step, localizada e zumba; Apoio nas atividades a realizar na cidade da Guarda no âmbito dos Desportos de Academia.

Duração do estágio: 36 semanas

Data de início: 26 de Setembro de 2013

Data de fim: 5 de Junho de 2014

Agradecimentos

Passada esta pequena grande etapa da minha vida, gostaria de manifestar a minha gratidão para com aqueles contribuíram de uma forma ou de outra para o sucesso que tive na realização do meu trabalho.

Um grande obrigado desde já à professora Tânia Moreira, por me ter auxiliado e orientado nesta importante tarefa, que é por em prática os conhecimentos adquiridos. Obrigado pelas oportunidades, conselhos, ensinamentos, pela confiança depositada e pelas oportunidades proporcionadas nas diferentes áreas em que trabalhei! Obrigado pela grande amizade e contínuo apoio!

À professora Bernardete Jorge, pela disponibilidade, ajuda e supervisão durante este importante ano.

Um grande obrigado aos meus alunos, que sem eles nada seria possível. Agradeço todo o vosso apoio e dedicação e toda a vossa boa disposição, que me permitiram crescer.

A todos os professores de Desporto da ESECD, em especial à professora Bernardete, pela disponibilidade e ajuda em certas dificuldades que apareceram durante o ano.

A toda a minha família, em especial aos meus pais e irmão. Sem eles nada seria possível, nem em termos monetários nem em termos emocionais. Serão sempre aquele grande pilar para me sustentar.

Aos meus colegas e amigos, com destaque para os meus parceiros de viagem Liliana Alves, Bruno Botas, Diogo Duarte, Bruno Botas e Igor Pereira, pela amizade, pelas experiências e porque mostraram que apesar da distância, amigo é amigo! Um agradecimento especial também aos parceiros do IPGYM (Gonçalo Ruivo, José Pinho e Vasco Sousa pelo companheirismo e por estarem sempre presentes quando precisei deles).

Por fim, e não menos importante, quero agradecer a todos os meus alunos de todas as escolas e associações em que dei aulas (São Mamede, Amoreira, Mira de Aire e Instituto Politécnico da Guarda), pois sem eles nada teria sido possível.

Resumo

A Escola de Karaté de Mira de Aire e o IPGYM abriram-me as portas a um vasto leque de experiências que me permitiu crescer enquanto profissional e enquanto pessoa, durante a realização do meu estágio curricular. Experiências essas que foram desde aulas de grupo, ao acompanhamento de crianças, à organização de documentos, a comemoração de dias especiais, a formações, às aulas de karaté e outras. Os objetivos estabelecidos inicialmente foram atingidos, destacando sobretudo o sucesso que obtive na aplicação da teoria à prática.

A razão para escolher estes locais de estágio prendeu-se com o facto de os mesmos apresentarem diversas modalidades, desde zumba, karaté, aeróbica, step e localizada e treino, bem como uma área de ginásio, o que possibilita uma vasta vivência de experiências em vários aspetos. O estágio realizou-se de segunda a sexta, incluindo muitos fins de semana.

Em suma, as atividades realizadas foram de extrema importância pelo facto de ter sido possível colocar em prática todas as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo de três anos de licenciatura, ter conhecido novos métodos de lecionação, ter adquirido novos conhecimentos, ter aperfeiçoado técnicas, modelos e métodos aprendidos na licenciatura e, por fim, ter conseguido adquirir competências e vivências proporcionadas pelo tempo de estágio.

Foram estas experiências tão diversificadas, através de um sistema de meritocracia (onde é valorizado o mérito e o empenho), que fizeram com que hoje eu seja um futuro profissional da área do desporto preparado para enfrentar as mais diversas adversidades que a vida tem para me proporcionar.

Palavras-chave: EKMA, IPGYM, Aulas de Grupo, Desportos de Academia, Zumba, Karaté, Aeróbica, Step, Localizada

Abstract

The School of Karate Mira de Aire and *IPGYM* opened me the doors to a wide range of experiences that allowed me to grow as a professional and as a person, during the traineeship. I had many experiences like group lessons, monitoring of children, organizing documents, celebrating special days, the fitness formations, the karate lessons and others. The initial objectives have been achieved, particularly highlighting the success attained in the application of theory to the practice.

The reason for choosing these locations for my traineeship was related to the fact that they display various forms, from *zumba*, karate, aerobics, step and localized and training, as well as a gym area, enabling me a wide experience in various aspects. My traineeship was held from Monday to Friday, including many weekends during this year.

To sum up, the activities were extremely important and they had given me the possibility to put into practice all the learning and knowledge gained over three years of my degree. I have also known new methods of teaching, acquired new knowledge, perfected new techniques, models and methods learned in graduation and finally I was able to acquire skills and experiences offered by the traineeship.

These different experiences, through a system of meritocracy (which is valued merit and commitment) will help me to be a good professional in the sports area and prepare myself to face the adversities that life has to offer me in the future.

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract.....	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas	IX
Índice de Ilustrações	IX
Lista de Abreviaturas.....	IX
Introdução.....	1
PARTE I – Contextualização do local de Estágio.....	3
1. Mira de Aire.....	4
2. Caracterização da EKMA.....	5
3. Estrutura Organizacional da EKMA.....	6
4. Projeto EKMA.....	6
4.1. EKMA DANCE – São Mamede	7
4.2. EKMA DANCE – Mira de Aire.....	7
4.3. EKMA DANCE – Amoreira	7
4.4. EKMA DANCE KIDS – Mira de Aire	8
4.5. EKMA KARATÉ – São Mamede.....	8
4.6. EKMA GYM – Mira de Aire	8
5. Guarda	9
6. Caracterização do IPGYM.....	11
7. Caracterização do Instituto Politécnico da Guarda.....	12
7.1. Estrutura da Presidência	13
7.2. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.....	14
7.3. Direção da Escola.....	15
7.4. Estrutura Organizacional do IPGYM.....	15
7.5. Organograma IPGYM	17
PARTE II – Revisão Bibliográfica.....	18
1. Atividade Física e Saúde	19

2. Benefícios e riscos da prática regular de atividade física.....	21
3. Condição Física	23
PARTE III – Atividades de Estágio	24
1. Objetivos.....	25
1.1. Objetivos Gerais	25
1.2. Objetivos Específicos	25
2. Plano de Estágio	26
2.1. Horas de Estágio.....	26
3. Modalidades desenvolvidas	27
3.1. Ginástica Localizada	27
3.2. Aeróbica	28
3.3. Step.....	30
3.4. Ginásio de Musculação	32
3.5. Zumba.....	33
3.6. Karaté	34
4. Atividades de carácter espontâneo	35
4.1. Atividades de carácter Festivo	35
4.2. Atividades de carácter formativo (Zumba)	38
4.3. Atividades de carácter formativo (Karaté)	40
4.4. Atividades de carácter formativo (Formação Avançada).....	42
4.5. Atividades de carácter escolar	43
4.6. Atividades de carácter complementar	43
4.7. Reflexão do 1º Semestre	44
4.8. Reflexão do 2ºSemestre	46
5. Análise Crítica	47
Conclusão.....	48
Bibliografia	49
Anexos	51

Índice de Figuras

Figura 1: Brasão de Mira de Aire	4
Figura 2: EKMA e as várias vertentes	5
Figura 3: Sala de Aulas de São Mamede	7
Figura 4: Sala de Aulas de Mira de Aire	7
Figura 5: Sala de Aulas da Amoreira	7
Figura 6: EKMA Dance Kids - Mira de Aire	8
Figura 7: Karaté Colégio de São Mamede.....	8
Figura 8: EKMA GYM	8
Figura 9: Brasão da Guarda	9
Figura 10: Cartaz do IPGYM 2013/2014	11
Figura 11: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	14
Figura 12: Ginásio de Musculação	16
Figura 13: Sala Fitness	16
Figura 14: Aula de Zumba Marmita do Zé Grande	35
Figura 15: Festa de Natal EKMA	36
Figura 16: Jantar de Natal.....	36
Figura 17: Desfile Carnaval Mira de Aire	37
Figura 18: Color Run Cascais 2014.....	37
Figura 19: Zumba Solidário Juncal	38
Figura 20: Zumba com Beto Pérez - Lisboa.....	38
Figura 21: Logótipo do site	40
Figura 22: Exames de Karaté.....	41
Figura 23: Campeonato Regional Karaté	41
Figura 24: Promofitness Póvoa do Varzim	42
Figura 25: Convenção School Fitness	42
Figura 26: Passagem de Ano Académica	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 Benefícios da prática regular de atividade física	21
Tabela 2 Benefícios da prática regular de atividade física	22
Tabela 3: Horário 1ºSemestre	26
<i>Tabela 4: Horário 2ºSemestre</i>	<i>26</i>
Tabela 5: Batidas Musicais de uma aula de Aeróbica - Fonte: Vieira (1995).....	28

Índice de Ilustrações

Ilustração 1: Estrutura Organizativa do IPGYM	17
---	----

Lista de Abreviaturas

IPGYM – Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda

EKMA – Escola de Karaté de Mira de Aire

MTB – Mirense Trilhos e Bikes

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

Na área do desporto, bem como na maioria das áreas, um profissional nunca está atualizado, pois novos conceitos, técnicas e teorias surgem diariamente. Por isso, é importante para um futuro licenciado em desporto manter-se em constante atualização, manter-se num processo contínuo de aprendizagem e formação, sem nunca fechar as portas ao conhecimento. Cabe depois ao técnico desportivo, transferir os seus conhecimentos teóricos para a prática, e a forma como isso é feito é o que distingue um excelente profissional de um profissional razoável.

O trabalho seguinte reflete o tempo, as vivências e competências que adquiri ao longo do estágio. Assim, de acordo com o dicionário de Língua Portuguesa (2012), o estágio pode ser definido como o período de trabalho por tempo determinado para formação e aprendizagem de uma prática profissional.

Posto isto, e porque uma intervenção prática é sempre aquela que nos proporciona experiências mais marcantes, esta etapa de estágio que marca o final da minha licenciatura em desporto irá fazer com que, após a finalização da mesma eu ganhe uma perceção para que tenha de me manter em constante aprendizagem.

Quando ingressamos numa Licenciatura em Desporto, não podemos pensar que vai ser só desporto e que não vai ser acompanhada de mais nenhuma componente. Ao longo da Licenciatura vamos adquirindo, enriquecendo e amadurecendo os nossos conhecimentos e aprendizagens de uma forma teórica para mais tarde os aplicarmos na prática. A melhor forma e oportunidade de aplicarmos tudo o que aprendemos é através do estágio. Este permite-nos ter a perceção, de uma forma real e verdadeira, de todos os procedimentos, técnicas e métodos que obtivemos durante as atividades letivas, o que nos permite estabelecer uma ligação e articulação entre a componente teórica e prática. Assim, a conjugação de todas as vivências conseguidas e as Unidades Curriculares por mais diversificadas que possam ser, têm como objetivo a sua aplicabilidade numa fase inicial no estágio e posteriormente a nível profissional.

O estágio decorreu no IPGYM e na Escola de Karaté de Mira de Aire. A razão da escolha destes locais de estágio prendeu-se com o facto de o mesmo apresentar diversas modalidades, bem como uma área de ginásio. Este facto foi um fator motivacional, pois com todas as vivências e experiências aprendidas ao longo da Licenciatura era uma

possibilidade de conjugar várias áreas diferentes, conhecer novas modalidades, aprender novos métodos de ensino, aperfeiçoar o que já tínhamos aprendido e aplicar de forma coerente e profissional essas mesmas vivências e experiências. Os fatores apresentados anteriormente eram também objetivos para este estágio, bem como estabelecer ligação com várias faixas etárias a fim de ter uma perspetiva diferente quer na aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens quer na transmissão de conteúdos e perspetivas.

As atividades que desenvolvi ao longo do estágio foram observar e lecionar aulas de karaté, lecionar aulas de grupo tais como aeróbica, localizada, step, zumba e zumba Kids, participar em diferentes convenções de fitness, auxiliar nas graduações de atletas de karaté, acompanhamento no ginásio de fitness, participar em múltiplas atividades externas ao estágio de diferentes modalidades e preparar festas e eventos juntamente com a coordenadora de estágio.

Para ser mais fácil a organização o presente relatório, este encontra-se dividido em quatro partes:

Na primeira parte encontra-se a caracterização da cidade da Guarda e da Vila de Mira de Aire, do IPGYM e do local de estágio EKMA, bem como os recursos disponíveis.

Já na segunda, encontraremos uma revisão bibliográfica sobre os temas abordados durante o estágio.

Uma terceira parte, serão descritos os objetivos, a população alvo, as atividades desenvolvidas e atividades complementares, bem como a quantificação das mesmas.

Para finalizar, na parte quatro, serão apresentadas as reflexões finais, onde estarão presentes reflexões, competências desenvolvidas, relação com o público, considerações finais e uma avaliação final de todo o processo de estágio.

PARTE I – Contextualização do local de Estágio

1. Mira de Aire

Mira de Aire é uma freguesia portuguesa do concelho de Porto de Mós, com 16,77 km² de área e 3 775 habitantes (2011). Densidade: 225,1 hab/km².

O brasão é um Escudo de azul, com dois montes de prata e uma campanha nublada de negro; em cima uma rosa de ouro com as pontas em ouro e o seu centro a verde e uma lançadeira de ouro com fio de azul, posta em faixa, e ponta. Apresenta uma coroa mural de prata de quatro torres. Listel branco, com a legenda a negro: "MIRA DE AIRE".



Figura 1: Brasão de Mira de Aire

Fonte: <http://www.municipio-portodemos.pt>

Em pleno coração de Portugal, Mira de Aire é o centro do círculo turístico formado por Leiria, Batalha, Ourém, Vieira de Leiria, S. Pedro de Moel, Fátima, Tomar, Marinha Grande, Nazaré, Alcobaça, S. Martinho do Porto, Caldas da Rainha e Santarém.

Mira de Aire situa-se em pleno Maciço Calcário Estremenho, nos flancos da serra que lhe deu o nome (a Serra D'Aire), ocupando a parte norte da Mira/ Minde, sulcada pela estrada nacional n° 243 que liga o entroncamento de Torres Novas ao de S. Jorge. Pertence ao concelho de Porto de Mós, distrito de Leiria a cujo bispado está ligada religiosamente. Situa-se a apenas 15Km de Fátima.

Fonte: <http://www.municipio-portodemos.pt>

2. Caracterização da EKMA

A Escola de Karaté-Do de Mira de Aire- Associação, designada por EKMA é uma escola sem fins lucrativos e tem por objetivo, a promoção e fomento da prática de Karaté e desportos associados, nas suas diversas modalidades.



Figura 2: EKMA e as várias vertentes
Fonte: ekma.pt

A EKMA implementa encontros que servem de elo e de fraterna comunicação e de cooperação entre todos os associados que compõem a escola; desenvolve ações conjuntas com outras entidades que seguem objetivos idênticos e fomenta o intercâmbio de experiências ao nível técnico e pedagógico com outras associações.

Esta escola está filiada numa Associação denominada AKKP e numa Federação denominada FNK-P. Atualmente a EKMA tem cerca de 400 atletas e 13 dojos (local de prática), entre eles escolas, infantários, associações e colégios.

A época 2013/2014 foi marcada pela expansão da EKMA para novas vertentes: EKMA DANCE, EKMA RUN; EKMA BIKE e EKMA STUDY (abertura de 3 salas de estudo).

3. Estrutura Organizacional da EKMA

Esta escola está filiada numa Associação denominada AKKP e numa Federação denominada FNK-P. Atualmente a EKMA tem cerca de 400 atletas e 13 dojos (local de prática), entre eles escolas, infantários, associações e colégios.

Atualmente, a EKMA apresenta várias vertentes (EKMA DANCE, EKMA RUN; EKMA BIKE e EKMA STUDY), mas o meu estágio foi, mais incisivo, na vertente da EKMA DANCE.

A EKMA DANCE encontra-se em 3 locais diferentes onde leciona aulas de zumba, sendo esses locais a Escola Secundária de Mira de Aire, o Montamora Sport Club (Amoreira) e na Junta de Freguesia de São Mamede. Na vertente EKMA DANCE, constam cerca de 150 participantes distribuídas pelos 3 locais de treino.

4. Projeto EKMA

Durante todo este ano, neste local de estágio, o meu estágio era feito de quarta a sexta-feira, e muitas vezes também ao fim de semana. Lecionei aulas à quarta na Escola Secundária de Mira de Aire de Zumba Kids, Zumba e observação de treino de ginásio, às Quintas-feiras no Montamora Sport Club (Amoreira) e, por fim, às Sextas-feiras, Karaté no Colégio de São Mamede, Zumba Kids em Mira de Aire e Zumba Fitness na Junta de Freguesia de São Mamede.

4.1. EKMA DANCE – São Mamede

A turma de Zumba de São Mamede conta atualmente com cerca de 60 atletas praticantes desta modalidade. Esta turma teve um enorme crescimento desde o início da época visto começar com apenas 20 pessoas. Em São Mamede contamos com uma sala equipada com palco e sistema de som.



Figura 3: Sala de Aulas de São Mamede

4.2. EKMA DANCE – Mira de Aire

Antes da minha entrada na Escola de Karaté de Mira de Aire, esta turma já existia, sendo ela, anteriormente, uma turma de aeróbica e não de zumba. Nesta turma também existiu um crescimento no número de atletas desde o início da época, mostrando-se os participantes sempre todos muito aplicados em aprender novas coreografias.



Figura 4: Sala de Aulas de Mira de Aire

Mira de Aire conta com cerca de 60 alunos pagantes.

4.3. EKMA DANCE – Amoreira

A turma da Amoreira é a que apresenta menos atletas, cerca de 30, não deixando de ser uma ótima turma. Também teve um elevado crescimento desde o início da época.

Apresenta uma sala enorme onde é possível realizar a aula com todas as condições possíveis, mas não tendo um sistema próprio.



Figura 5: Sala de Aulas da Amoreira

4.4. EKMA DANCE KIDS – Mira de Aire

O Zumba Kids foi uma modalidade inserida a meio da época, mas com resultados fantásticos, criando assim a nova vertente da EKMA, designando-se EKMA DANCE KIDS. Atualmente contamos com cerca de 20 crianças de variadas idades, participando já em alguns eventos e tendo cada vez mais alunos



Figura 6: EKMA Dance Kids - Mira de Aire

4.5. EKMA KARATÉ – São Mamede

Durante todo o ano, acompanhei o meu supervisor em aulas de karaté no Colégio de São Mamede a crianças entre os 3 e os 5 anos. Por vezes, lecionei algumas dessas aulas de forma a ganhar experiência noutra ramo que não a área da dança.



Figura 7: Karaté Colégio de São Mamede

4.6. EKMA GYM – Mira de Aire

Durante todo o ano também observei treinos de ginásio/musculação/manutenção com senhoras de Mira de Aire num ginásio. Estas sessões eram feitas em ginásio próprio com material de musculação e cardiovascular. Contava com cerca de 10/12 atletas.



Figura 8: EKMA GYM

5. Guarda

“Fundada no século XII pelo segundo rei de Portugal, D. Sancho I, Guarda insere-se na paisagem montanhosa da Serra da Estrela e é considerada a cidade mais elevada do país, impondo-se a uma impressionante altura de 1056 metros. A Torre é o pico mais elevado da Serra (1993 metros), bem como o mais alto de Portugal continental, e acolhe a famosa estância de esqui do Parque Natural da Serra da Estrela.



Figura 9: Brasão da Guarda

Fonte:

www.bigviagem.com/turismo-na-guarda-portugal/

A Guarda é uma cidade portuguesa com 42 541 habitantes.

Inserida no concelho homólogo com 712,1 km² de área e 42 541 habitantes (2011), subdividido desde a reorganização administrativa de 2012/2013 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. É ainda a 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, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

Nas proximidades encontram-se as localidades serranas de Seia e Manteigas, locais esplêndidos em qualquer altura do ano, quer prefira esquiar nas belas encostas cobertas de neve ou passear tranquilamente junto ao rio Zêzere.

Adaptado de: pt.wikipedia.org/wiki/Guarda (web 2014)

A prática desportiva, é hoje uma questão de formação, de saúde e de cidadania. De formação pelo seu papel ao nível da formação de crianças, jovens e adultos, em termos de estimulação e desenvolvimento das suas capacidades motoras, sócio afetivas e cognitivas. De saúde face ao papel que o movimento assume na nossa vida e à necessidade de manter um estilo de vida ativo que se ganha pelos hábitos, atitudes e práticas adquiridas. De cidadania porque é o Desporto que pode proporcionar a todas as crianças, jovens e adultos uma diversidade de Atividades Físicas e Desportivas. É a partir das atividades desportivas, que todos os cidadãos realizam aprendizagens que os fazem

gostar, desejar aprender mais e vincular a uma prática desportiva regular ao longo da vida. A importância social e cultural das Atividades Físicas e Desportivas exige condições para que todos acedam, independentemente das suas características individuais e sociais.

Conhecida pelo seu importante papel durante a Idade Média, Guarda ainda mantém muitos dos seus colossais castelos que outrora fortificaram o país. Estes podem ser visitados em vilas como Figueira do Castelo, Pinhel e Almeida. Não perca também o Castelo do Sabugal e o Castelo de Sortelha, símbolos máximos do estilo de inspiração militar que caracteriza estas estruturas monumentais.

Trancoso é uma das cidades mais interessantes do distrito da Guarda, graças aos seus inúmeros monumentos religiosos, ao bairro judeu medieval e ao seu ambiente rústico e tradicional. Viaje no tempo, para lá da Idade Média, e visite o fascinante Parque Arqueológico de Foz Côa – um local que abriga a maior coleção de gravuras a céu aberto do Paleolítico de todo o mundo.

Quanto às acessibilidades destaca-se os acessos rodoviários como a A25 (considerada a segunda via mais importante de Portugal) que liga Aveiro à fronteira, dando ligação direta a Madrid; a A23 que liga a Guarda a Torres Novas, bem como o IP2 que liga Guarda a Bragança.

A nível ferroviário, a Cidade da Guarda possui atualmente uma linha, a da Beira alta, que se encontra completamente eletrificada permitindo a circulação de comboios regionais, nacionais e internacionais, constituindo o principal eixo ferroviário para o transporte de passageiros e mercadorias para o centro da Europa.

Para os Guardenses é conhecida pela cidade dos 5Fs, sendo que a sua origem tem vários significados. A explicação mais conhecida e consensual que estes significam **F**orte, **F**arta, **F**ria, **F**iel e **F**ormosa.”

(Fonte: www.mun-guarda.pt web,2014)

Guarda é uma cidade muito rica a nível de desportos de academia possuindo atualmente 7 ginásios: Stadius Fitness, Clube Bem-Estar, *Ffitness*, Lusitânia, Bemequer, Fitness Bibi e IPGYM.

6. Caracterização do IPGYM

O IPGYM é o ginásio do Instituto Politécnico da Guarda, com localização na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

Este ginásio tem ao dispor dos seus clientes, externos e internos, um número vasto de aulas de aulas de grupo entre elas: Zumba, PUMP, Step, *Stretching*, Aeróbica, Localizada, Circuito e Zumba Kids. Também apresenta uma sala de musculação onde todos os inscritos têm a possibilidade de efetuar um plano de treino adequado à sua estrutura corporal e aos seus objetivos.

O IPGYM também desenvolve um programa especial de ginástica sénior (+65 anos) em parceria com a Câmara da Guarda em que podem frequentar o IPGYM sendo acompanhados pelos responsáveis do ginásio. Também o programa de aulas *express* é uma constante no ginásio, principalmente nas horas do almoço.



Figura 10: Cartaz do IPGYM 2013/2014
Fonte: <http://www.esecd.ipg.pt/ipgym.asp>

7. Caracterização do Instituto Politécnico da Guarda

“O projeto de implementação do Ensino Superior na Guarda remonta à década de 70. Contudo, foi necessário esperar até 1979 para que fosse criada a Escola Superior de Educação (ESE), integrada no Instituto Politécnico da Guarda.

A dinâmica do processo desenvolvido a partir de então permitiu, em 1986, o início das atividades letivas da ESE, iniciando o funcionamento dos cursos de Educação de Infância e de Professores do Ensino Básico, com as variantes de Educação Física, Educação Musical e Português-Francês. No ano seguinte, a Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) iniciou também a sua atividade letiva, sendo o IPG e até esta data, constituído por estas duas Escolas Superiores.

Passados 13 anos, em 1999, foi criada a Escola Superior de Turismo e Hotelaria, localizada na cidade de Seia. Desde então o seu progresso tem sido rápido e caracterizado pela qualidade de ensino e no ano de 2001 a Escola Superior de Saúde da Guarda (ESSG), foi integrada no IPG, mantendo no entanto, uma certa autonomia. Em 2005, foi convertida em Escola Superior de Saúde, com perspetivas da abertura de novos cursos da área da saúde. Prova disso, foi a abertura logo no ano seguinte do Curso Bietápico de Licenciatura em Farmácia.

Atualmente o IPG é formado por quatro Escolas Superiores, ministrando Cursos de Especialização Tecnológica (CET), licenciaturas, alguns Mestrados e ainda Cursos preparatórios para o acesso ao Ensino Superior de maiores de 23 anos, funcionando em regime presencial (diurno e pós-laboral).

Deste modo, o IPG desempenha um papel decisivo na qualificação dos recursos humanos, em diversas áreas do saber, na sua esfera de competências, bem como no desenvolvimento económico, social, científico e cultural da região da Guarda.”

Fonte: www.ipg.pt (web, 2014)

7.1. Estrutura da Presidência

O Presidente do Instituto Politécnico é o órgão superior de governo e de representação externa do Instituto e preside ao Conselho de Gestão. É coadjuvado por dois Vice-presidentes, por si livremente nomeados, podendo ser exteriores à instituição.

O Instituto possui ainda um Administrador do IPG e um Administrador dos Serviços de Ação Social.

Atualmente, o presidente do IPG é o Prof. Doutor Constantino Mendes Rei e os vice-presidentes são os professores Doutor Gonçalo Poeta Fernandes e Pedro Alexandre Nogueira Cardão.

Os administradores são o Administrador Eng. Paulo Fragoso e o Administrador dos Serviços de Ação Social o Doutor António José Afonso.

Fonte: adaptado de www.ipg.pt (web, 2014)

7.2. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

“A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), é uma das escolas que constitui o Instituto Politécnico da Guarda, possuindo atualmente uma oferta formativa diversa, desde Cursos de Especialização Tecnológica, a Licenciaturas e Mestrados, dentro das áreas de Educação Comunicação e Desporto.



Figura 11: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

A ESECD é uma instituição de Ensino Superior que pretende promover uma dinâmica centrada em três vertentes fundamentais:

Fonte: www.esecd.ipg.pt

1. Desenvolver uma cultura de empenho, no respeito por todos, em que todos se sintam participantes reconhecidamente válidos, com capacidade para intervir no processo de construção em curso.
2. Afirmar e desenvolver a qualidade da formação ministrada na ESECD, apoiando todos quantos, pelos mais diversos modos, colaboram nesta nobre missão;
3. Reforçar os laços com a comunidade.”

Fonte: www.ipg.pt (web, 2014)

7.3. Direção da Escola

A escola é dirigida pelo Diretor Professor Doutor Carlos Reis e o Subdiretor Professor Doutor José Alexandre como se pode ver na ilustração nº4, auxiliados na gestão da mesma pelos professores e alunos pertencentes ao Conselho Técnico-Científico.

A direção da mesma tem como funções, a gestão e administração dos recursos financeiros indispensáveis à viabilidade do projeto; analisar e pronunciar-se sobre o plano de atividades proposto pela Escola; contribuir para a divulgação e promoção das atividades desenvolvidas pela Escola; estabelecer protocolos de cooperação desportiva com entidades públicas e privadas e por fim realizar um controlo de segurança e qualidade dos recursos físicos e materiais.

Fonte: www.ipg.pt (web, 2014)

7.4. Estrutura Organizacional do IPGYM

No âmbito da licenciatura de desporto, para o ano letivo 2012/2013, o estágio curricular decorreu no programa Projeto IPGYM, que pertence à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda.

O presente projeto (IPGYM), é desenvolvido pela Professora Natalina Casanova, técnica responsável, e pelo Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física.

O Projeto IPGYM abrange não só os estudantes do Politécnico da Guarda, mas também o corpo docente, funcionários e comunidade externa.

Na tentativa de rentabilizar os recursos desportivos (materiais e humanos) existentes na ESECD, proporcionando, a toda a comunidade a prática de atividade físico-desportiva, com enquadramento técnico especializado, o projeto IPGYM conta com um ginásio de musculação e duas salas de *fitness* equipadas com os mais diversos materiais para poder servir com qualidade as necessidades dos clientes, contando sempre com o apoio do Laboratório de Desporto.

Os objetivos do Projeto IPGYM passam por promover e dinamizar a sala de musculação como as salas de *fitness* contando ainda com o apoio das piscinas, pretendendo aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso, bem

como obter novos conhecimentos, saberes e experiências de modo a fazer crescer os estagiários a nível pessoal e profissional. Pretendem portanto:

- Estimular a prática de exercício físico;
- Avaliar a condição física;
- Controlar o treino;
- Realizar planos de treino;
- Prescrever o exercício físico;
- Preparar o estagiário para uma vida profissional com sucesso.

Na sala de musculação, pode-se usufruir de material de Cardio como passadeiras, bicicletas, remos e steps complementando ainda com material de força, nas quais se podem trabalhar todas as regiões do corpo, como o supino reto, polias (alta e baixa), abdominais, pressas, entre outras, e ainda halteres e barras livres com os mais diversos tipos de pesos. Tem ainda um sistema audiovisual, incorporando sistema de som e televisões.



Figura 12: Ginásio de Musculação

As salas de *fitness*, possuem todo o material necessário para que as aulas decorram dentro das normalidades e nas perfeitas condições. Apesar de se utilizar as duas salas, o material encontra-se apenas na sala de *fitness* (0.3) contendo steps Reebok, halteres, barras e discos, elásticos, tornozeleiras, colchões, trampolim, *Fitball* e bolas de esponja, sistema de som (computador e colunas).



Figura 13: Sala Fitness

Estes espaços estão situados no piso zero da ESECD. Apesar de não serem locais relativamente espaçosos, são espaços bem organizados e acolhedores, para que os utentes se sintam mais à vontade.

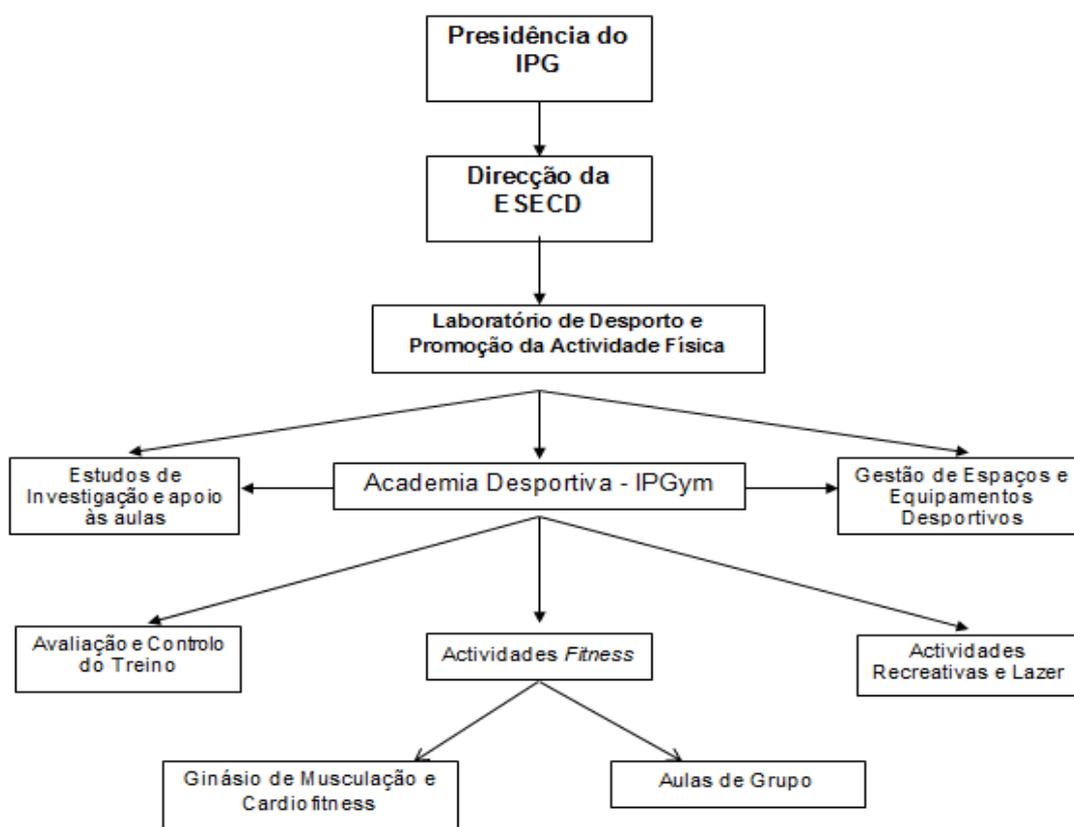
O espaço dispõe ainda de cacifos e dois balneários, (masculino e feminino), disponíveis para utilização dos utentes.

O horário de funcionamento do Projeto IPGYM, mais propriamente o ginásio de musculação é de segunda a sexta-feira das 9:00 às 19:45 horas, com interrupção das 13 horas às 14 horas. As aulas de grupo decorrem em ambas as salas, apenas das 18:15 até às 19:45 horas todos os dias da semana, sendo que a primeira aula é, por norma, lecionada na sala de dança e a segunda, na sala de *fitness*. As ofertas para aulas de grupo neste ano letivo foram *total pump*, aeróbica/step, localizada (ABS, GAP), *circuit training* e Zumba. O Projeto IPGYM oferece ótimas condições para a prática desportiva.

7.5. Organograma IPGYM

Passo apresentar o Organograma do IPGym:

Ilustração 1: Estrutura Organizativa do IPGYM



PARTE II – Revisão Bibliográfica

1. Atividade Física e Saúde

Este estágio foi realizado no IPGYM e na EKMA e desenvolveu-se sobretudo na lecionação de aulas de grupo tendo como vertentes fundamental a atividade física sempre associada à saúde e à condição física dos próprios utentes.

Hoje em dia, estamos perante uma sociedade generalizada, que se constitui como uma sociedade sedentária, com baixos níveis de atividade física e que leva, por isso a vários transtornos, como a obesidade, os problemas cardiovasculares, o cancro, entre muitos outros.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 1946, saúde comum como "estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença".

Piéron (1998) acrescenta ainda que a saúde é uma condição humana, em que as dimensões físicas, social e psicológicas são caracterizadas por polos positivos e negativos. A saúde positiva encontra-se associada à capacidade de gozar a vida e responder aos seus desafios e não simplesmente à ausência de doença. A saúde negativa encontra-se associada à morbidez e, em casos extremos, à mortalidade.

A investigação sobre a relação entre a atividade física e saúde iniciou-se por volta dos anos 20, focalizando-se sobretudo nas doenças coronárias, estendendo-se posteriormente ao estudo de um vasto conjunto de problemas e condições associadas com o sedentarismo. No início do séc. XXI é claro que um estilo de vida pouco saudável e sedentário se relaciona com um conjunto de enfermidades adversas (Blair, 2000).

Porém Barata (2009) defende que apesar de o exercício ser "uma componente essencial da terapêutica e reabilitação de muitas doenças que dele beneficiam, é ainda muito mais importante na prevenção dessas mesmas doenças". Embora seja desconhecido por grande parte da população, os medicamentos não dão tudo, por mais caros que sejam.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2007) reconhece a grande importância da atividade física para a saúde física, mental e social, capacidade funcional e bem-estar de indivíduos e comunidades.

É importante ainda referir que a atividade física deve ser praticada de forma regular, ou seja, regrada e contínua, com sessões determinadas por semana e ao longo do tempo.

Segundo Barata (2009) a regularidade é a primeira característica a pedir a qualquer atividade física e a mais importante para a saúde. A atividade física regular afeta beneficemente quase todos os órgãos.

Segundo Horta e Barata (2009), a atividade física apresenta um papel muito importante, sendo até primordial, na prevenção primária das doenças cardiovasculares, sendo que o seu objetivo fundamental deve ser a promoção da saúde.

Esta eficácia justifica-se não só pela ação direta que proporciona, eliminando o fator de risco da inatividade física, mas também por uma ação indireta, que passa pelo controlo e correção de outros fatores de risco de doenças cardiovasculares, como sendo a insulinoresistência, a hiperglicemia, hipertensão arterial, excesso de peso/obesidade, tabagismo e stress. A atividade física também se torna vantajosa no que diz respeito à preservação da massa óssea.

2. Benefícios e riscos da prática regular de atividade física

A atividade física transmite uma sensação de bem-estar e aumenta a capacidade do indivíduo para conviver ou ultrapassar *o stress*, e atua nos planos físico, mental e social, contribuindo para um equilíbrio perfeito entre os três fatores (Lança, 2009).

As vantagens que decorrem da prática regular de atividade física são inúmeras, desde os benefícios cardiovasculares até aos psicológicos, sociais e afetivos. O autor sugere através da Tabela 1 algumas das principais vantagens da prática regular de atividade física.

Tabela 1 Benefícios da prática regular de atividade física

Fonte: Barata (1997:143)

A Nível Cardiovascular	
Nos fatores de Risco Cardiovascular ateroscleróticos	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa a pressão arterial - Melhora o perfil lipídico - Melhora a sensibilidade à insulina e a diabetes
Nos fatores de Risco trombogênicos	<ul style="list-style-type: none"> - Melhora a atividade fibrinolítica - Diminui a adesividade e agregação plaquetárias - Diminui o fibrinogénio
Na doença coronária	<ul style="list-style-type: none"> - Previne a sua ocorrência por ação nos fatores de risco - Melhora a vascularização miocárdica - Reduz a mortalidade pós-enfarte - Diminui o VO2 miocárdico e aumenta o limiar de angina
Na hipertensão arterial	<ul style="list-style-type: none"> - Previne a sua ocorrência - Tem discretos efeitos hipotensos diretos - Efeitos indiretos marcados (obesos e insulinoresistentes)
Na prevenção de disritmias	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa o peso - Promove a manutenção ou aumento da massa muscular - Ação modeladora do apetite - Aumenta o metabolismo de repouso após a atividade física

Tabela 2 Benefícios da prática regular de atividade física

Fonte: Barata (1997:143)

<p>A nível da obesidade e sobrecarga ponderal</p>	<p>- Baixa o peso - Promove a manutenção ou aumento da massa muscular - Ação modeladora do apetite - Aumenta o metabolismo de repouso após a atividade física - Aumenta a termogénese alimentar</p>
<p>No Sistema Locomotor</p>	
<p>No esqueleto</p>	<p>- Previne a osteoporose, aumentando ou atrasando a sua perda</p>
<p>Nos músculos</p>	<p>- Aumenta o tónus e o consumo calórico em repouso - Aumenta a força</p>
<p>Nos tendões e ligamentos</p>	<p>- Aumenta o “turnover” do colagénio - Aumenta a resistência de tendões e ligamentos</p>
<p>Efeitos imunoestimulantes diversos</p>	<p>- Menor incidência de infeções - Menor incidência de neoplasias</p>
<p>Efeito Psíquicos</p>	<p>- Melhora a depressão - Melhora a autoconfiança e autoestima - Melhora a ansiedade e stress - Melhora as capacidades cognitivas - Eventual auxílio na evicção de toxicomanias</p>
<p>No crescimento e desenvolvimento</p>	<p>- Atrasa certos processos de envelhecimento - Promove o crescimento saudável - Enriquece o repertório psicomotor - Escola de virtudes e respeito pelos outros</p>

Contudo, é bom termos presente que apesar dos seus grandes benefícios, a prática de atividade física pode igualmente acarretar alguns riscos ou inconvenientes que, na perspectiva de Barata (2009), se relacionam essencialmente com três aspetos: o tipo de atividades realizadas; o contexto clínico e etário do praticante; e sobretudo a intensidade a que a mesma decorre.

3. Condição Física

No que se refere ao termo “condição física”, a OMS define o como a capacidade de realizar de forma satisfatória determinada tarefa muscular ou motora. A partir desta definição, bastante restritiva, outras mais abrangentes têm sido propostas. Assim, a ACSM (1998) define condição física como a capacidade para realizar atividade física de nível moderado a elevado, sem causar fadiga, e a faculdade de manter essa capacidade ao longo da vida.

Por sua vez, Pereira (1997:146) refere que a “as múltiplas tentativas de definição de condição física têm-se mostrado ingratas e ineficazes” apesar de ser uma das variáveis mais significativas da qualidade de vida que “caracteriza as potencialidades de resposta e integração de um indivíduo, no âmbito bio motor, face ao seu envolvimento bio social”.

Barata (2009) acrescenta que “a condição física é algo necessário a toda gente e não um luxo só para alguns. O que se pode discutir é qual o grau de condição física necessária a cada um”.

PARTE III – Atividades de Estágio

1. Objetivos

Para que uma atividade tenha sucesso, é necessário traçarmos objetivos realistas e concretizáveis para a mesma. O que apresento de seguida são os meus objetivos (gerais e específicos) (ver anexo 1)

1.1. Objetivos Gerais

- Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica;
- Adquirir novos conhecimentos e experiências nas diversas áreas do estágio (aulas de grupo, ginásio de musculação e cardiofitness);
- Adquirir novos conhecimentos através da prática;
- Promover a atividade física;
- Interagir com vários tipos de população e enriquecer a nível pessoal.

1.2. Objetivos Específicos

- Saber elaborar uma sessão de aula das modalidades de *Fitness* (Aeróbica, Zumba, Karaté Localizada, Step);
- Saber corrigir movimentos/más posturas nas aulas e exercícios no ginásio de musculação e cardiofitness;
- Coreografar uma aula de grupo;
- Saber transmitir *feedbacks* durante uma aula;
- Promover a autonomia (tanto em aulas de grupo como no ginásio);
- Saber adaptar aulas ao número e nível dos alunos presentes;
- Saber atuar em diferentes situações.

2. Plano de Estágio

2.1. Horas de Estágio

O estágio teve início em Setembro de 2013 e decorreu praticamente todos os dias da semana até Junho de 2014, com uma duração total que variou entre as 12 horas e as 20 horas semanais. No total foram realizadas entre 700 e 800 horas de estágio durante os dois semestres letivos (incluindo todo o tempo de preparação de aulas)

Nas seguintes tabelas podemos observar o horário do primeiro semestre e do 2º semestre:

Tabela 3: Horário 1ºSemestre

Fonte: Própria

Segunda IPGYM	Terça IPGYM	Quarta EKMA	Quinta EKMA	Sexta EKMA
Aeróbica (18:15 – 19:00)	Step/Localizada (18:15 – 19:00)	Zumba (19:30 – 20:15)	Zumba (20:30 – 21:15)	Karaté (15:00 – 15:45)
Pump (Obs) (19:00 – 19:45)	Zumba (19:00 – 19:45)	Gym (20:45 – 21:45)		Zumba (20:00 – 20:45)

Tabela 4: Horário 2ºSemestre

Fonte: Própria

Segunda IPGYM	Terça IPGYM	Quarta EKMA	Quinta EKMA	Sexta EKMA
Aeróbica (18:15 – 19:00)	Zumba (19:00 – 19:45)	Zumba Kids (18:50 – 19:30)	Zumba (20:30 – 21:15)	Karaté (15:00 – 15:45)
Sala Musculação (19:00 – 19:45)		Zumba (19:30 – 20:15)		Zumba Kids (18:50 – 19:30)
		Gym (20:45 – 21:45)		Zumba (20:00 – 20:45)

3. Modalidades desenvolvidas

As modalidades desenvolvidas durante o estágio curricular, em virtude dos horários estipulados para o efeito foram designadamente, Ginástica Localizada, Aeróbica/Step, monitor no ginásio de musculação, Zumba e *Karaté*. Estas modalidades dividem-se ainda em caráter contínuo e periódico.

3.1. Ginástica Localizada

As aulas de Ginástica Localizada foram lecionadas semanalmente, sendo inicialmente supervisionadas pela responsável e posteriormente passaram a ser da minha responsabilidade.

Esta atividade visa essencialmente o desenvolvimento da resistência muscular localizada, ou seja, a capacidade do organismo resistir à fadiga em esforços que impliquem a utilização da força por longos períodos tempo.

As várias partes do corpo são habitualmente trabalhadas de forma equilibrada, todavia existem aulas especializadas apenas em determinados grupos musculares, como o GAP (glúteos, abdominais e pernas). O peso do corpo e acessórios (barras e discos, bastões, elásticos, bolas, halteres, colchões, etc.) são tradicionalmente utilizados como resistência.

O objetivo principal da ginástica localizada é tonificar o corpo. A conclusão das mesmas era praticamente da mesma forma, concluindo sempre com o trabalho abdominal com alguma intensidade e várias repetições.

No Projeto IPGYM a aula realizava-se uma vez por semana, às terças-feiras, com a duração de 45 minutos por sessão. (ver anexo 3)

A prática desta modalidade realizada tanto como aluno como monitor enriqueceu ainda mais os meus conhecimentos e fiquei com uma boa experiência para o futuro profissional.

3.2. Aeróbica

Segundo Barata (2003), Ginástica Aeróbica é uma forma de atividade física que promove a coordenação psicomotora, devido à sua componente coreográfica.

“*Fitness* é a capacidade de realizar atividade física de moderado a elevado, sem causar fadiga imprópria e, a faculdade de manter essa capacidade ao longo da vida” (ACSM, 1998).

Na Década de 80, Jane Fonda, Jacki Sorensen e outros, surgem com um novo método *Aerobic Dance*, uma combinação de passos de dança, saltos e corrida com exercícios localizados, realizados ao ritmo de músicas.

A velocidade da música ou o tempo é a frequência média do pulso musical, ou seja, corresponde ao número de batidas por minuto (BPM).

A batida da música também varia de acordo com o momento da sessão em que nos encontramos sendo que a subida do ritmo deverá sempre ser gradual, sem mudanças bruscas que rompam a fluidez do desenvolvimento da sessão. Podemos considerar que de uma forma geral a batida da música nas várias fases da sessão se encontra descrita no quadro seguinte:

Tabela 5: Batidas Musicais de uma aula de Aeróbica - Fonte: Vieira (1995)

Aquecimento	BPM entre 130 – 140
Parte Fundamental de Aeróbica	BPM entre 140 – 160
Localizada	BPM entre 125 – 135
Retorno à calma	Música relaxante-Slow

As aulas de aeróbica apenas decorriam uma vez por semana, às segundas-feiras. Decorriam sempre às 18h15min. A estrutura da aula dividia-se em três partes: aquecimento, parte principal ou fundamental e retorno à calma. Durante as três fases, através de um estilo de comando ensinava uma pequena coreografia que ia sendo construída ao longo da aula. Esta tinha sempre a duração de, sensivelmente, 45 min. A aula iniciava-se sempre de forma relativamente calma, com batimentos entre 130 a 140

batidas por minuto, havendo um crescimento gradual da velocidade à medida que nos aproximávamos da parte principal na sessão. Na parte principal as batidas por minuto são as mais elevadas podendo chegar até as 160 batidas por minuto. Aquando o retorno à calma a música tem que ser lenta para podermos baixar a frequência cardíaca.

Na Aeróbica, para facilitar o trabalho dentro do ritmo música, dividimo-la em 8 tempos (Papí, 1997):

Frase Musical – Grupos de 8t musicais

Partes – 2 x 8t musicais =16t

Blocos – 4 x 8t musicais =32t

Segmentos - 2 x 32t musicais =64t

Para trabalhar na música, é necessário saber o número de passos que se vai usar e, o número de tempos que cada um ocupa, para que se consiga encaixar os mesmos na música.

Os aspetos de liderança são fundamentais para a contextualização de uma aula pois podemos ter várias vertentes:

- Liderança à Direita: quando um passo é iniciado com a perna direita.
- Liderança Neutra: passos que são realizados com os dois pés ao mesmo tempo e não têm lateralidade
- Liderança à Esquerda: quando um passo é iniciado com a perna esquerda.

3.3. Step

Step é um exercício aeróbico praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada step. A altura da plataforma pode ser ajustada com a colocação de pequenas peças debaixo da mesma, dependendo da necessidade de cada praticante ou da intensidade da aula.

Step em inglês, significa degrau. É uma aula com exercícios aeróbios contínuos e de alto impacto, simulando o subir e descer de um degrau de escada numa plataforma individual, trabalhando simultaneamente membros superiores e inferiores. Visa a melhoria do sistema cardiovascular, a queima de gordura corporal e tonificação de todo o corpo de forma intensa e motivante (Vidal, 1989).

Para Amantêa (2003), é considerada como objetivo primordial o trabalho essencialmente aeróbico, por ser uma atividade de longa duração e intensidade baixa/moderada, e secundariamente, pela utilização constante da musculatura dos membros inferiores contra a ação da gravidade, o trabalho muscular envolvido.

As vantagens de participar em aulas de grupo, sobretudo em aulas de Step, são extremamente importantes. De seguida serão enunciados alguns benefícios:

- Solicita todos os grupos musculares dos membros inferiores, mais especificamente os glúteos, os posteriores e anteriores da coxa e os das pernas.
- Numa fase mais avançada, os grupos musculares dos membros superiores devem ser igualmente solicitados. Procede-se então a uma combinação de exercícios.

Para que os benefícios sejam adquiridos corretamente é necessário manter uma postura correta e uma técnica adequada. De seguida estão algumas normas de como utilizar da melhor maneira o Step:

- Olhar dirigido para a frente;
- Glúteos e abdominais contraídos;
- Alinhamento dos segmentos corporais (tornozelo, joelho, bacia e ombros);
- Ombros em posição neutra;
- Peito para fora;
- Ligeira flexão do joelho;

- Apoiar na Totalidade o pé no Step;
- Na subida, o primeiro contacto é realizado pelo calcanhar seguido da ponta do pé;
- Na descida, contacta primeiro a ponta do pé e depois o calcanhar;
- Manter uma pequena distância até ao Step;
- Manter o alinhamento dos segmentos corporais durante a subida e descida.

A modalidade de step está há muito tempo enraizada no mundo do *fitness* e é uma das principais modalidades que levam muitas pessoas aos ginásios, na sua grande maioria do sexo feminino.

Por serem modalidades que envolvem dança e música torna-se também um prazer a prática deste exercício, poder realizar exercício enquanto se faz algo que se gosta, poder fugir das rotinas diárias, procurar o alívio do *stress*, são as principais razões que levam muitas pessoas aos ginásios. As aulas de Step foram lecionadas todas as terças (trocando semana sim e semana não com localizada) durando 45 minutos cada.

A essência das aulas consiste na realização de uma coreografia, realizada pelo monitor, que ao som da música durante os 45 minutos da aula a ensina através de várias repetições.

Quanto à liderança a coreografia é sempre realizada para ambos os lados independentemente de começar com a direita ou com a esquerda.

Após a aprendizagem dos alunos, a coreografia é repetida diversas vezes sem paragens, considerando este o ponto alto da aula e com maior gasto energético.

Preferencialmente, os professores durante a parte principal da aula trabalham com músicas nos 135BPM para que toda gente consiga acompanhar o ritmo e aumentar o tempo de empenhamento motor independentemente das diferenças de idade. A exigência da aula fica ao critério do professor, podendo este utilizar o nível 1,2,3 dos steps. Cabe ao professor assim decidir realizar uma aula de baixo, médio ou de alto impacto.

No início, a turma era um pouco heterogénea, mas com o avançar do tempo foram-se registando melhorias significativas, melhorando e aumentando o tempo de empenhamento motor (tempo efetivo de aula). O grau de dificuldade foi aumentando e permitiu a realização de coreografias mais complexas.

O objetivo mais desafiante foi a capacidade de criar novas coreografias todas as semanas mantendo as participantes sempre motivados. Ao longo do ano a frequência destas aulas foi inconstante. No início do ano as aulas tinham mais participantes enquanto nos meses de inverno a participação foi menos. Estes dados foram conseguidos através da folha de registo de presenças ao longo do ano.

No final, pode concluir-se que foi um processo de longa aprendizagem, sendo superadas as dificuldades e notando-se uma grande evolução dos participantes, sobretudo a nível de ritmo e coordenação.

3.4. Ginásio de Musculação

Ao longo do segundo semestre foram algumas as horas que passei no ginásio de musculação do Projeto IPGYM, exercendo tarefas de monitorização, tais como: controlo do bom uso do material, correção de más posturas, controlo na abordagem ao material por parte dos clientes. Tudo foi feito para que o Projeto IPGYM funcionasse conforme as regras do regulamento interno.

Estive como monitor no ginásio de musculação todas as segundas-feiras à tarde das 19 horas às 19h45 min.

Durante este ano letivo realizaram-se algumas atividades dentro do ginásio para incentivar a prática de atividade física.

Foi um ano bastante produtivo e fica a perspetiva que os objetivos traçados para a sala de musculação também foram bem-sucedidos.

Foi sem dúvida uma experiência que se aproxima muito da realidade e do mundo do trabalho. Todas as experiências e atividades desenvolvidas no ginásio contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal.

3.5. Zumba

Segundo Pérez (2011) a lecionação desta atividade surgiu no seguimento de uma formação realizada no ano anterior ao estágio. A partir desse momento foi assumida a lecionação de algumas aulas contribuindo para o enriquecimento do atual plano de estágio.

Zumba *Fitness* combina música internacional fácil de seguir, para conseguir um treino de corpo inteiro e se sentir feliz e saudável. Zumba é uma aula de dança-ginástica com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional e movimentos de dança, criando um sistema de ginástica dinâmico, excitante, divertido e eficaz mas de acordo com os princípios do treino aeróbio. Esta combina ritmos rápidos e lentos que tonifiquem e esculpem o corpo usando uma abordagem de ginástica aeróbica para alcançar uma mistura exclusiva e balanceada de benefícios de tonificação muscular e cardiovascular.

O programa Zumba integra alguns princípios básicos de treino aeróbio, intervalado e de resistência para maximizar a queima de caloria, benefícios cardiovasculares e tonificação corporal total. Os movimentos de dança com base cardiovascular são fáceis de acompanhar e incluem zonas específicas do corpo, tendo como áreas alvo os glúteos, pernas, braços, abdominais e o músculo mais importante do corpo, o coração.

Resumidamente o instrutor tinha de fazer daquela aula uma festa, uma diversão, porque é uma aula extremamente diferente, fácil e eficaz.

3.6. Karaté

Esta atividade começou a ser lecionada no início do ano letivo com a minha supervisora Tânia Moreira, no colégio de São Mamede, dando aulas de karaté a crianças entre os 2/3 e os 5 anos todas as sextas-feiras. Foi um projeto muito interessante que pretendo dar continuidade nos próximos anos.

O Karaté constitui para a maioria dos alunos uma atividade interessante, a que aderem com uma forte atitude emocional.

Isto requer que o ensino seja realizado de forma correspondente e que, simultaneamente, sejam combatidas pedagogicamente todas as tendências negativas. O aspeto emocional deve ser utilizado para a formação de qualidades de carácter.

Concretamente isto quer dizer que se deve:

- Organizar a situação de combate, como princípio permanente;
- Apresentar objetivos claros;
- Proceder cuidadosamente à escolha dos parceiros;
- Lidar individualmente com cada aluno.

A colocação dos objetivos orienta-se fortemente pelo aperfeiçoamento corporal dos alunos, pela formação de características específicas da personalidade. A situação de combate, com as suas potencialidades educativas, deve ser acentuadamente utilizada e progressivamente empregue.

Segundo Loken e Willoughby (1967), o Karaté desenvolve, entre outras, a coragem, o espírito de iniciativa, o estado de alerta, a precisão, qualidades estas mentais, não se ficando somente pelos fatores físicos. Sendo o Karaté um desporto individual, de acordo com os mesmos autores, pela repetição, ele desenvolve ações que podem permitir o sucesso na realização dos elementos técnicos assim como o Karateca ser capaz de ultrapassar os seus próprios medos, devendo ser capaz de passar por cima dos seus mais íntimos receios. Isto tudo através da sua força de vontade, ou de outras características tão bem conhecidas mas por vezes muito difíceis de aplicar como a autoconfiança, perseverança e autodisciplina, que o Karaté profundamente atua.

“Um atleta de alto nível deve ser considerado como uma personagem diferente do comum dos mortais” (Saint-Géniès, 1998). Logo, “... motivação constante, controle da Ansiedade, para poder procurar a perfeição, suportar os esforços, o trabalho e a competição individual...”, são determinadas características psicológicas que os karatecas devem ter, segundo e de acordo com a mesma autora.

*“Seja qual for o teu nível na arte do Te (Karaté)
e nos teus empenhos escolares, nada é mais importante
do que o teu comportamento
e o teu humanismo
observáveis na vida quotidiana”.*
Teijunsoku,
(Poeta Japonês do Séc. XVII)

4. Atividades de carácter espontâneo

4.1. Atividades de carácter Festivo

- “Aula de Zumba – Marmita do Zé Grande”

Esta foi a primeira grande atividade que realizei enquanto estagiário. Consistiu numa festa no Bar “Mamita do Zé Grande em que decidimos fazer uma noite diferente, ou seja, no ambiente de noite e festa colocar todas as pessoas a dançar quer estivessem equipadas ou não. A noite foi repleta de alegria e de boa disposição juntamente com alguns dos nossos alunos das aulas de zumba.



Figura 14: Aula de Zumba Marmita do Zé Grande

- **“Festa de Natal EKMA”**

A tradicional festa de natal da EKMA contou este ano com a participação de muitos atletas, entre eles os pertencentes ao EKMA Dance, EKMA Run, EKMA Bike, EKMA Study e, por fim, todos os atletas praticantes de karaté. Esta festa teve um elevado tempo de preparação pois foi necessário o aluguer do pavilhão (Mira de Aire), ensaio de muitas coreografias e, principalmente, um estudo de como seria organizada e estruturada toda a festa. Fiz parte de toda a organização juntamente com a Tânia Moreira, Miguel Rodrigues, entre outros, que proporcionaram a realização da mesma. Esta festa contou com a maior parte dos atletas e também de todos os seus pais o que resultou num pavilhão repleto de pessoas. A festa foi um sucesso conseguindo alcançar o nosso principal objetivo que era uma grande interação entre pais e filhos.



Figura 15: Festa de Natal EKMA

- **“Jantar de Natal EKMA DANCE”**

Visto que este ano foi o ano de lançamento das novas variantes EKMA, foi a primeira vez que foi realizado o jantar de natal da EKMA Dance (apenas alunos de zumba e acompanhantes). Este jantar teve lugar no restaurante “Marmita do Zé Grande” em São Mamede e contou com cerca de 80 pessoas. Este jantar requereu alguma organização e algum trabalho pois o restaurante foi decorado a rigor por nós professores de Zumba e, claro, com uma aula de zumba no final onde todas as pessoas puderam queimar as calorias ingeridas ao jantar, proporcionando assim uma interação entre os alunos das três turmas de zumba.



Figura 16: Jantar de Natal

- **“Desfile de Carnaval”**

Em Mira de Aire o Carnaval é, para muitos o maior evento do ano. Posto isto e querendo aproveitar todo o entusiasmo dos nossos alunos, decidimos criar um tema e vestirmo-nos todos a rigor. O tema escolhido foi “a EKMA no ZUMBALÓGICO”, ou seja, todos nós fomos vestidos de um animal diferente desde gatos, cães, girafas, pinguins, etc. Toda a nossa criatividade e toda a festa que fomos realizando ao longo do desfile, zumbando, garantiram-nos o primeiro lugar do desfile carnavalesco de 2014.



Figura 17: Desfile Carnaval Mira de Aire

- **“Color Run Cascais”**

Este foi um evento em que mais pessoas levámos, foram cerca de 55 pessoas. Para Cascais partiu de Mira de Aire um autocarro completo de modo a propiciar um dia cheio de cor e divertimento a todos. A organização esteve ao meu encargo correndo tudo como previsto e conseguindo ser a 3ª equipa a nível nacional mais numerosa.



Figura 18: Color Run Cascais 2014

4.2. Atividades de carácter formativo (Zumba)

- **“Zumba - Juncal”**

Existem muitos eventos nas terras próximas de Mira de Aire, São Mamede e Fátima, da concorrência, eventos esses que nós gostamos de estar presentes de modo a tirar ideias do seu trabalho assim como ver o estilo de aulas que eles apresentam. A EKMA foi convidada pela instrutora Rita Santos, da localidade do Juncal, a estar presente no seu primeiro evento de zumba e nós fomos levando o maior número de pessoas de modo a que o pavilhão estivesse repleto de pessoas.



Figura 19: Zumba Solidário Juncal

- **“WE LOVE ZUMBA – KORPO SANO”**

Este foi mais um dos eventos da concorrência em que a EKMA Dance esteve a marcar a sua presença. Foi um evento marcado por 3 horas intensas de zumba onde reinou a energia e a boa disposição. A EKMA marcou a diferença visto que éramos cerca de 35 os participantes, todos vestidos de igual.

- **“Zumba com Beto Pérez”**

O criador da marca Zumba veio a Lisboa para dar uma grande aula a todos os fanáticos pela modalidade no nosso país. Decidido pouco tempo antes do dia da grande aula, juntamente com a Tânia e com a Rita Santos decidimos ir ao grande evento pensando que seria uma experiência única e que já não se poderia vir a repetir tão depressa.



Figura 20: Zumba com Beto Pérez - Lisboa

Assim, optámos por ir e foi um dia bem passado fazendo atividades como body combat e como body attack como forma de aquecimento para a aula de zumba que se realizou durante a tarde.

- **“Zumba - Entroncamento”**

No âmbito das atividades do concelho do entroncamento “Fim de Semana da Atividade Física”, estive presente na aula de zumba lecionada por alguns instrutores que não conhecia de modo a adquirir novas visibilidades e novos modos de dar aulas. Fui juntamente com a minha supervisora e com alguns alunos.

- **“Master Class em São Mamede”**

Até à data foram realizadas duas master class em São Mamede sendo uma delas nas Festas de Santo António e outra delas no Festival da Juventude. Ambas tiveram muita aderência do público em geral conseguindo sempre obter um público animado e sorridente.

- **“Aulas temáticas”**

Ao longo de todo o ano correntes as aulas temáticas foram uma constante realizando aulas como “Aula do Dia dos Namorados”, “aula do Chapéus”, “Despedida do Verão”, Aula do “*Halloween*”, “*Pink Party*, Festa do Pijama, entre muitas outras. Estas aulas serviam essencialmente para juntar os alunos das três turmas e criar ambientes diferentes nas aulas, ouvindo e dançando músicas de acordo com o tema em que estávamos e também como forma de motivar os alunos a virem mais às aulas. Ao expor as fotos depois no Facebook da EKMA, seria também uma maneira de chamar a atenção à população e, deste modo adquirir mais alunos.

- **“Zumba/ Combat / Kizomba”**

De modo a proporcionar novas experiências aos nossos alunos, decidimos ir a um evento no Reguengo do Fetal que não contemplasse apenas Zumba, como foi o exemplo. As modalidades de Kizomba e de Combat também estiveram presentes e a adesão foi muita.

- **“Zumba nas provas Nacionais de Atletismo”**

A EKMA quer sempre marcar a diferença em qualquer situação, incluindo nesta. No final das provas houve uma aula de zumba lecionada pelo KORPO SANO e em que a EKMA se destacou ela enorme quantidade de alunos que levou.

- **“Zumba Kids no Dia Mundial da Criança”**

No dia 1 de Junho em Mira de Aire preparei em conjunto com a orientadora uma sessão de Zumba Kids para todas as crianças presentes, que teve total aderência conseguido criar um ambiente muito acolhedor neste dia tão belo para eles. Também fizemos uma demonstração com os nossos alunos da EKMA DANCE KIDS

4.3. Atividades de carácter formativo (Karaté)

- **“Gestor da Página do Facebook - EKMA Karaté”**

Após alguns meses de integração na EKMA, Tânia e Miguel Rodrigues promoveram-me a gestor da página oficial do Facebook da EKMA, ficando eu como principal responsável pela mesma, quer a nível de publicação de fotos, avisos ou de próximos eventos a realizar. Foi um passo importante obter esta responsabilidade, mesmo sabendo que me ocupava muito tempo.



Figura 21: Logótipo do site

Fonte: www.ekma.pt

- **“Graduações de Karaté – Fevereiro e Junho”**

Visto que já tenho alguma experiência ao nível do Karaté, fui chamado como avaliador dos mais novos na passagem de cinturão dos mesmos. Os exames de graduação realizaram-se em Torres Novas ocupando sempre 2 dias inteiros de muito trabalho e concentração para que tudo corresse de forma calma e



Figura 22: Exames de Karaté

séria. A realização destes fenómenos exige sempre uma grande organização visto que cada atleta tem de ter uma ficha de avaliação, estando todos eles divididos por idades. Também o pavilhão requer uma grande mudança a nível estrutural de modo a possibilitar um maior conforto dos atletas, desde os mais jovens aos mais velhos.

- **“Campeonato Regional de Karaté - Viseu”**

Um dos primeiros campeonatos regionais a que os atletas da EKMA participaram e eu participei como colaborador. Neste campeonato os resultados foram muito positivos conseguindo medalhar mais de 50% dos nossos atletas, ou seja, dos 24 atletas trouxemos cerca de 17 medalhas, algumas de 1º lugar e outras de 2º e 3º lugares. Assim, o resumo do torneio foi positivo visto que os atletas conseguiram todos eles implementar tudo aquilo que lhes foi pedido nos treinos e mostrando raça e ambição por representarem este clube.



Figura 23: Campeonato Regional Karaté

- **“Torneio de Primavera - Valongo”**

Este torneio foi organizado por outro clube de Karaté, denominado CKMAIA. Visto a equipa da EKMA ter historiais de lá, decidimos levar alguns dos nossos atletas a esta competição para comparar os diferentes níveis e qualidades existentes entre eles. E o resultado foi bem visível pois os nossos atletas superaram em grande escala a capacidade dos atletas da casa arrecadando muitas mais medalhas nos escalões mais novos do que a própria equipa da casa.

4.4. Atividades de carácter formativo (Formação Avançada)

- **“Convenções Internacionais de Fitness”**

Este ano, de modo a adquirir mais conhecimentos, optei por fazer um ano repleto de formações, onde nela estavam intrínsecas as duas anuais da Promofitness e também a Convenção Internacional de São João da Madeira. Todas elas foram muito produtivas tanto a nível de aeróbica, de step, zumba, localizada, etc... A frequência



Figura 24: Promofitness Póvoa do Varzim

destas convenções permitiu-me ainda conhecer uma nova modalidade que foi o Djembel, formação essa que vou realizar no dia 28 e 29 de Junho do ano corrente. Nestas Convenções fui sempre acompanhado pela minha supervisora que me ajudou na integração de novas modalidades.

- **“School Fitness Leiria”**

Esta foi uma convenção ligeiramente diferente de todas as outras que já fui, foi uma formação apenas de dança, que contou com a presença do ator e dançarino Cifrão. Mesmo assim, esta formação estava muito bem organizada, durante um dia e com muitos tipos de dança, ocorrendo até várias master classes em simultâneo, o que ampliava a nossa escolha.



Figura 25: Convenção School Fitness

- **“Zumba Kids e Zumba Step”**

Estas duas novas formações foram as principais que tirei ao longo deste ano visto que são as duas mais específicas dentro da minha área. Zumba Kids tem tido um enorme sucesso já contando com quase 30 alunos mensais. Zumba Step é um projeto que ainda está em desenvolvimento assim como o Djembel.

4.5. Atividades de carácter escolar

- **“Coreografia Passagem de Ano Académica - Guarda”**

Este ano na cidade da Guarda realizou-se mais uma vez a Passagem de Ano Académica e, com isso, os alunos do terceiro ano decidiram elaborar uma coreografia para a apresentar a toda a população nesse mesmo dia. Visto já ter uma coreografia pré-feita e em que era possível ser utilizada, ajudei os meus colegas e, com algumas alterações, todos nós aprendemos uma coreografia simples e fácil, acessível a todos e que conseguimos apresentar na festa. Para nos brindar pelo sucesso obtido, alguns flocos de neve caíram no momento exato em que estávamos a realizar a mesma.



Figura 26: Passagem de Ano Académica

4.6. Atividades de carácter complementar

- **“Caminhada/Trail - MTB”**

Em Parceria com o MTB (clube de BTT de Mira de Aire, realizámos esta atividade que durou toda a manhã, fazendo a EKMA Dance o aquecimento e o relaxamento da prova para toda a população.

- **“Insanity”**

Desde Março até ao final do ano letivo, todas as quartas e sextas-Feiras implementámos um treino cardiovascular de alta intensidade para todos aqueles que quisessem treinar de forma suplementar às aulas de zumba. Este treino não tinha qualquer custo adicional para os alunos de zumba.

- **“Caminhada Saudável”**

Em Fátima pertenceu à EKMA e à Associação da Amoreira a organização da caminhada saudável em Fátima. Tudo correu como planeado sendo o feedback muito positivo

4.7. Reflexão do 1º Semestre

Finalizando o primeiro semestre, é importante refletir sobre tudo o que se passou durante estas 15 semanas de estágio de maneira a todos crescermos e aprendermos um pouco mais com aquilo que se fez corretamente, mas mais importante, ainda, é olhar para os erros cometidos e refletir sobre os mesmos para que mais tarde não se voltem a repetir.

Durante o primeiro semestre o estágio foi realizado na própria instituição que frequento a licenciatura de desporto e na EKMA. O estágio neste primeiro semestre dividiu-se em três fases: observação (aulas de PUMP), participação nas atividades/ aulas propostas e por último a realização/instrução dessas mesmas aulas. (ver anexo 2)

No primeiro semestre dei algumas aulas de step, aeróbica, zumba e localizada. De todas as que dei as de step e zumba foram as que mais gostei.

No início o medo de errar era grande mas, com o passar do tempo fui ganhando hábitos, técnicas, estratégias para alcançar os objetivos.

Falando um pouco das aulas de grupo e como correram é de salientar que estas ao longo do semestre foram ganhando um novo rumo, uma nova alegria e boa disposição. Comecei a perceber que o mais importante não é a coreografia que se faz e se tenta ensinar/transmitir mas sim a alegria que se gera na realização desta, ou seja, o nosso esforço. É importante brincar com as situações e fazer da aula um momento de festa de alegria, conseguindo que as pessoas se esqueçam dos problemas do trabalho, ao mesmo tempo que realizam exercício físico. O clima de aula é sem dúvida um dos pontos fulcrais para o sucesso de um instrutor. Se o clima de aula for favorecido o resto vem por acréscimo.

Na minha opinião deveríamos ter passado por um processo de observação e só depois para a instrução da aula, pelo menos no IPGYM

Como aspetos positivos das aulas de grupo saliento o espírito de iniciativa ganho ao longo do mesmo, já que por vezes tive de substituir alguns colegas em cima da hora, sem ter a aula preparada; o empenhamento e as relações interpessoais foram outros dos aspetos a salientar ao longo do estágio, uma vez que me mostrei sempre interessado em melhorar as aulas e estabelecer novas relações quer de amizade quer a nível profissional, aceitando

sempre as críticas visto que estas foram muito construtivas. Outro aspeto positivo é a alegria que transmito durante a realização das aulas.

Na minha opinião não existem aspetos negativos, mas sim aspetos a melhorar. Como consequência disso um dos aspetos a melhorar será a quantidade de feedback e a gestão da aula. Quanto a gestão da aula, devo realizar uma coreografia mais pequena para que elas possam fazer um pouco de localizada sobretudo abdominais e braços.

Ao longo deste semestre o apoio dos docentes foi muito importante, transmitindo-me muita confiança no meu trabalho e alguma responsabilidade. Ao sentir que os professores confiam em mim, e no meu trabalho só me vai beneficiar e estimular para que eu continue a desempenhar o meu papel como estagiário ainda melhor.

Com esta “liberdade” ganho alguns valores muito importantes a vários níveis: autonomia, confiança no meu trabalho, grande sentido de responsabilidade, e sobretudo grande experiência a nível profissional como pessoal.

4.8. Reflexão do 2ºSemestre

Finalizando o segundo e último semestre, é importante refletir sobre tudo o que se passou durante as últimas 15 semanas de estágio de maneira a todos crescermos e aprendermos um pouco mais com aquilo que se fez corretamente, mas mais importante, ainda, é olhar para os erros cometidos e refletir sobre os mesmos para que mais tarde não se voltem a repetir.

Como é normal e já com algumas experiências vividas anteriormente este semestre correu muito bem. Ao longo do mesmo pude passar por experiências muito enriquecedoras e que graças aos professores elas estão hoje presentes na minha vida profissional e também pessoal.

As outras aulas decorreram normalmente com os erros do primeiro semestre a serem corrigidos. Apesar de tudo as aulas correram dentro da normalidade sem nenhuma crítica em especial a apontar.

Nestas instituições aprendi muita coisa: aprendi a ser um profissional responsável, dedicado, e zelador por uma boa imagem da instituição, a nível de conhecimentos a minha bagagem vai mais rica devido ao contato com os próprios professores e até mesmo com as utentes.

Recomenda-se o estágio e a instituição e eu sei que nunca a vou esquecer tanto a nível profissional como pessoal, porque hoje sou quem sou e estou onde estou é devido a esta instituição e aos momentos e conhecimentos que cá adquiri.

5. Análise Crítica

No decorrer do presente ano letivo, nos dois semestres de estágio realizados na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, no Projeto IPGYM e na EKMA, é de realçar todo o trabalho realizado ao longo do mesmo.

Finalizado o estágio curricular, é altura de refletir sobre tudo o que foi realizado de maneira a obter maior aprendizagem e crescer um pouco mais. Deste modo, é importante enaltecer o apoio humano e material que sempre foi proporcionado pelo corpo docente e não docente das instituições onde o aluno esteve inserido de forma direta ou indireta.

Foi um ano muito produtivo com várias atividades realizadas pela escola, que de uma forma mais ou menos direta todos estagiários estavam envolvidos.

Apesar da existência de alguns momentos menos bons, o certo é que foi-nos dada a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura de Desporto, contribuindo assim para o sucesso/êxito de algumas atividades.

É ainda de valorizar a união criada à volta deste grupo de trabalho que muitas das vezes conseguia dar a volta a situações menos positivas, contando sempre com o apoio da nossa orientadora de estágio.

Conclusão

A elaboração deste relatório marca o final de uma das etapas mais importantes das nossas vidas.

Foi uma licenciatura recheada de aspetos positivos que se traduzem nos conhecimentos adquiridos, na boa formação, e nas amizades realizadas ao longo destes 3 anos.

Sabe-se que nada na vida é perfeito, mas o objetivo é sempre melhorar e tentar chegar à perfeição. Contudo, deve dar-se sempre o melhor e oferecer um sorriso àqueles que nos acompanham todos os dias.

Ao finalizar este relatório olho e deparo-me que estes três anos passaram a correr e muitas foram as experiências, os conhecimentos que nos fizeram sentir próximos do mercado de trabalho. No decorrer deste estágio curricular foram desenvolvidas algumas atividades que me permitiram corrigir erros, aprender com eles, fazendo de mim um melhor profissional.

Os objetivos propostos inicialmente pelas instituições foram ultrapassados, uns de maneira mais simples outros de maneira mais complexa. Quanto aos objetivos pessoais foram alcançados e o resultado disso é a lecionação de aulas de fora do contexto. Atualmente sabe-se que, ainda há muito por aprender e descobrir mas a bagagem que se adquire com este estágio serve como rampa de lançamento para um futuro permissor na área.

Foi sem dúvida uma mais-valia para a nossa formação, e certamente nos tornou pessoas mais maduras, mais consciencializadas e mais profissionais.

O balanço final não poderia deixar de ser o mais favorável.

Bibliografia

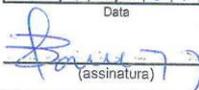
- *Atividade Física*. (s.d.). Obtido em 5 de abril de 2014, de http://mohumana.esenweiseu.net/Recursos_Educativos_Doc/Aptidao_fisica_e_saude.pdf
- Barata, T. (2009). *Mexa-se...pela sua Saúde*. Lisboa: publicações Dom quixote.
- *Body Pump*. (s.d.). Obtido em 25 de maio de 2014, de <http://en.wikipedia.org/wiki/BodyPump>
- Guarda, C. M. (2006). *Cidade da Guarda*. Obtido em 24 de outubro de 2013, de <http://www.mun-guarda.pt/>
- *Instituto Politécnico da Guarda*. (s.d.). Obtido em 17 de novembro de 2013, de <http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp>
- *Instituto Politécnico da Guarda*. (s.d.). Obtido em 28 de fevereiro de 2014, de <http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp>
- Jorge, B. (2011). *condição física aeróbica e step*. Guarda.
- Lança, R. (2009). *Animação Desportiva e Tempos Livres*. Alfragide: Texto Editores.
- *LesMills BodyPump*. (s.d.). Obtido em 26 de março de 2014, de http://www.bodysystems.net/novosite/progr/programas_bp.asp?item=oqe
- Perez, B. (2011). *Instrutor Training Manual*. Hollywood, Flórida, EUA.
- *wikipedia*. (s.d.). Obtido em 12 de dezembro de 2013, de <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>
- OMS. Obtido em 17 de Fevereiro de 2014 de <http://www.alternativamedicina.com/medicina-tropical/conceito-saude>
- Piéron Obtido a 16 de Janeiro de 2014 http://www3.uma.pt/defd/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=217&Itemid=34
- Barata. Obtido em 25 de Março de 2014 de <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/11998/6/Trabalho%20Final.pdf>
- Horta e Barata. Obtido em 25 de Março de 2014 de <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n1%20artigo5.pdf>

- Lança. Obtido em 26 de Março de 2014 de <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1631/5/DUARTE%20Ana%20Margarida%20Marques%20Parte%20I.pdf>
- ACSM. Obtido em 26 de Março de 2014 de <http://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a-saude.htm>
- Pereira. Obtido em 15 de Abril de 2014 de http://www.academia.edu/3383385/Motivacao_para_a_pratica_de_exercicio_fisico_estudo_dos_motivos_para_a_pratica_de_actividades_de_fitness_em_ginasios
- Vidal. Obtido em 15 de Abril de 2014 de <http://www.studiocorpoativo.com.br/#!ginastica/c66t>
- Amantéa. Obtido em 16 de Abril de 2014 de http://www.cdof.com.br/ARTIGOS/step%20training_%20uma%20revis%E3o%20bibliogr%E1fica.pdf
- Souza. Obtido em 17 de Abril de 2014 de <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/guia/isometria-e-grande-aliada-na-hora-de-desenvolver-e-fortalecer-musculatura.html>
- Loken e Willoughy. Obtido em 17 de Abril de 2014 de http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10318/3/527_TD_01_P.pdf

Anexos

ANEXO 1 PLANO DE ESTÁGIO

	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>David Marques Carreira</u> N.º <u>5007427</u> Docente orientador: <u>Benedete Jorge</u> Supervisor: <u>Tânia Alexandra Moneira Rodrigues</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<p><u>Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem das diferentes modalidades.</u> <u>Esta área estará relacionada com o conhecimento da modalidade; conhecimento da matéria a transmitir aos alunos; usar a criatividade em situações imprevistas</u></p> <p><u>Área 2 e 3: Participação na escola e relações com a comunidade.</u> <u>Estas áreas referem-se à participação e organização de eventos: aulas temáticas (máscara, carnaval, chapéus, halloween, ...), eventos de alguma dança, alguma canção, alguma bike, alguma rum, ...; participar como animador nos finais desportivos das crianças; dar apoio aos alunos de alguma gym.</u></p> <p><u>Área 4: Esta área estará relacionada com todo o trabalho de planeamento que se possa fazer; relatório das competências, das exatitudes das aulas do ginásio; junções das músicas a apresentar em eventos... (Desenvolvimento profissional)</u></p> <p><u>Este estágio estará estruturado em competências de conhecimento, de atuação, de reflexão e de comportamento social percorrendo estas 4 áreas de desempenho</u></p>		
3. ASSINATURAS		
O Estudante <u>12/11/2013</u> Data  (assinatura)	O Docente Orientador <u>12/11/2013</u> Data  (assinatura)	O Supervisor <u>12/11/2013</u> Data  (assinatura e carimbo da Entidade)

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP.004.02</p>
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>David Marques Carreira</u>		N.º <u>5007427</u>
Docente orientador: <u>Bermandete Jonge</u>		
Supervisor: _____		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<p><u>Os objetivos propostos ao estudante neste estágio são:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar no programa IPGym, principalmente na lecionação de aulas de grupo (Aeróbica, localizada, Step e Zumba) - Observar e monitorizar (sala de exercício e aulas de grupo) → Pump e BodyCombat - Colaborar em eventos da ESECD e da cidade da Guarda - Planear as aulas de grupo 		
3. ASSINATURAS		
O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
<u>27/11/2013</u> <small>Data</small>	<u>02/12/2013</u> <small>Data</small>	<u>27/11/2013</u> <small>Data</small>
 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

ANEXO 2
EXEMPLOS DE REFLEXÕES DE AULAS

Relatório de Aula	Modalidade: Localizada	
Data: 01.10.2013	Hora: 18:15	Participantes: 17

A aula de localizada contou com cerca de 17 participantes, tanto pessoas do sexo masculino como do sexo feminino. Como era a primeira vez que estava a lecionar uma aula de localizada, decidi abordar todos os grupos musculares, desde os membros superiores aos membros inferiores, trabalhando músculos tais como bíceps, tríceps, peitorais, abdominal, glúteos, pernas, entre outros

A aula de forma geral correu bem conseguindo cumprir todo o plano que tinha estruturado antes do final da aula conseguindo ainda fazer mais algumas repetições de alguns exercícios que não tinha planeado anteriormente.

Globalmente, a aula foi cansativa, mostrando-se todos os alunos, que a fadiga era evidente e que a aula tinha tido os resultados que queria obter.

Relatório de Aula	Modalidade: Zumba	
Data: 02.10.2013	Hora: 19:30	Participantes: 33

A aula de zumba em Mira de Aire é sempre algo diferente, isto porque somos dois professores a lecionar a aula em conjunto e, então, raramente esta aula corre mal visto que ambos temos estilos diferentes de dar aulas de zumba, o que torna a aula muito mais interessante para quem está a fazer a mesma.

Com isto, os alunos estão sempre bem-dispostos e conseguimos, 90% das vezes concluir todo o plano de aula que temos programado. As vezes que não consigo dar todas as músicas é devido ao facto de, por vezes, termos de dar a entender como se faz um certo passo para que os alunos consigam acompanhar-me durante toda a música.

A aula correu bem pois consegui ver um sorriso na cara de todas as pessoas no fim da aula.

Relatório de Aula	Modalidade: Zumba	
Data: 03.10.2013	Hora: 20:30	Participantes: 20

Esta aula teve a presença de 20 alunos, todos do sexo feminino. Na amoreira é onde tenho um público menos fácil visto que a população já tem, na sua maioria, uma idade mais avançada, o que requer um melhor planeamento de aula pois esta população não pode fazer todos os tipos de movimentos.

Com isto, planeei uma aula com menos saltos e mais movimentos no próprio lugar de modo a que todos os alunos conseguissem acompanhar.

Após a aula, os alunos gostaram da aula e pediram para que desse músicas conhecidas para que eles pudessem cantar ao mesmo tempo que dançam e que assim o tempo passava mais rápido. Assim, consegui dar todas as músicas planeadas dentro do tempo delineado.

Relatório de Aula	Modalidade: Zumba	
Data: 04.10.2013	Hora: 20:00	Participantes: 35

Cerca de 35 pessoas estiveram nesta aula de zumba. Em São Mamede temos um espaço onde consigo colocar cerca de 60 pessoas e, é por isso, o meu espaço de eleição para lecionar aulas de zumba pois tenho direito a palco e consigo visualizar e corrigir qualquer aluno que não esteja a efetuar um passo/exercício corretamente.

Esta aula correu, por assim dizer, “às mil maravilhas”, isto porque tive muitas pessoas na sala e também porque consegui concluir o plano até ao fim sem interferências.

O cansaço físico no final da aula era evidente em todos os alunos, pois era isto o pretendido por mim, que no final da aula, todos os alunos estivessem transpirados, cansados e satisfeitos pela aula.

<i>Relatório de Aula</i>	Modalidade: Aeróbica	
Data: 07.10.2013	Hora: 18:15	Participantes: 17

Após o planeamento desta aula de aeróbica, foi colocar o meu plano em prática. Tudo parecia muito motivado até que dei por mim a visualizar o pessoal desanimado isto porque a coreografia que tinha feito não estava aquilo que pretendia. A coreografia era demasiado monótona apresentando passos muito repetitivos e que valeram feedbacks negativos por parte de muitos alunos dizendo que esta coreografia tinha muitos joelhos e que queriam aulas mais dinâmicas com passos mais elaborados e não com tantas repetições.

No fim da aula ouvi as críticas, que devemos levar sempre como sendo construtivas, para melhorar na próxima aula de aeróbica que lecionar.

Esta aula de zumba foi dada em conjunto com a professora Bernardete e com a Ana Rita Branco

<i>Relatório de Aula</i>	Modalidade: Zumba	
Data: 08.10.2013	Hora: 19:00	Participantes: 30

(também instrutora de zumba) e foi repleta de boa energia.

As aulas de zumba, quando são três pessoas a lecionar são sempre diferentes, pelo mesmo motivo de em Mira de Aire, ou seja, pelo simples facto de cada pessoa ter a sua maneira própria de dar a aula.

A aula correu muito bem, vendo sempre todos os alunos sorridentes e a responderem de forma exemplar quando assim era preciso.

Nesta aula conseguimos lecionar todas as músicas e adquirir muitos feedbacks positivos no fim da atividade.

ANEXO 3
EXEMPLO DE PLANOS DE AULAS

		Tempo	Descrição	Conteúdos	Objectivos
Parte inicial	1 total	1 parcial	Pequena conversa com os utentes sobre a estrutura da aula	Coordenação	Aumentar a temperatura e frequência cardíaca e respiratória de forma saudável
	5 Min	5 Min	8 Step touch 8 Grapevine 8 Joelhos 8 Mambos com chassé 4 Jumping jack Mãos à frente Mãos em cima Mãos a tocar por baixo do joelho Os membros superiores devem estar sempre em constante movimento	Aumento da temperatura corporal	
			Descrição	Objectivos	
Parte fundamental	40 Min	35Min	4 Step touch 8 A rodar a cintura 4 Jumping Jack Cruza e gira 4 Toca cruzado 8 Joelhos Step touch 2 Quadrados 8 Calcanhares 8 Mambos com chassé	Ritmo Coordenação Lateralidade	Melhorar o ritmo de frequência cardíaco; Desenvolver a coordenação e a lateralidade
	50 Min	10 Min	Deve realizar alguns exercícios que incidam sobre músculos posturais, treinando assim o equilíbrio, o fortalecimento dos músculos para vertebrais, abdominais e a flexibilidade 	Flexibilidade Equilíbrio Retorno a calma	Baixar para condições normais a frequência cardíaca de forma saudável Alongar os diferentes músculos Treinar flexibilidade
Observações: a coreografia é repetida para ambos os lados (direito e esquerdo)					
Avaliação:					

Unidade e Função Didática: localizada (GAP)

Data: 22/11/2012
Hora: 19:15
Duração: 45min
Nº de alunos: 15
Local: IPGym

Objetivos gerais: tonificar glúteos abdominais e pernas

Conteúdos: Agachamentos, joelhos, calcanhares, step touch, abdominais, extensão e flexão da perna
Recursos: sistema de som
Material: colchoes
Estilo de ensino: estilo por comando

		Descrição	Objetivos
Parte inicial	5	Aquecimento 4 Step touch 4 Grapevine Andar 5 passos para a direita 4 Joelhos Twist Andar 5 passos para a esquerda 4 Joelhos Twist 8 Calcanhares alternados	Aumentar a temperatura corporal Ativar os diferentes musculos
Parte fundamental	35	Parte principal Realizar 2/3 séries dos exercicios abaixo ilustrados, sendo que cada série é composta por cerca de 8 repetições 	Trabalhar os diferentes musculos
Parte final	5	Retorno a calma Deve realizar alguns exercicios que incidam sobre musculos posturais, treinando assim o equilibrio, o fortalecimento dos musculos para vertebrals, abdominais e a flexibilidade 	Baixar para condições normais a frequência de forma saudável Alongar os diferentes musculos