IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Jaqueline Silva Marques

Janeiro | 2014

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

Jaqueline Silva Marques

Relatório para a obtenção do grau de licenciatura em Desporto

Janeiro/2014

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

Relatório de estágio apresentado no âmbito da unidade curricular – estágio de 3ºano, da Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, nos termos de regulamento de Estágio aprovado em 18 de Setembro de 2012

Orientador na ESECD: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador na instituição acolhedora: Professor Pedro Maio

Janeiro/2014

Ficha de Identificação

Estagiário: Jaqueline Silva Marques

Nº de Aluno: 7265

Curso: Licenciatura Desporto – 3ºano

Empresa/Instituição receptora: Varzim Lazer EEM

Endereço: Rua do Varzim Sport Clube, nº97

Póvoa de Varzim 4490-588

Portugal

Contactos: (+351) 252 298 690

Orientadora da instituição ESECD: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador da instituição acolhedora: Professor Pedro Maio (Licenciado em Ciências do Desporto –FCEDF/FADEUP)

Contactos: pavmaio@gmail.com

Início do Estagio: 11 Outubro 2012

Fim do Estágio: 26 Julho 2013

Agradecimentos

Após esta caminhada de 3 anos na licenciatura que tanto lutei, muito empenho e muita dedicação ficaram nesta longa caminhada, havendo muito por onde agradecer.

Em primeiro lugar, quero agradecer á instituição que me recebeu para a realização do meu estagio curricular, e muito me ajudou a alcançar todos os objectivos pretendidos ao longo da sua duração. Não esquecer o apoio dado por todos os professores, mas principalmente pelo meu coordenador de estágio Prof. Pedro Maio que foi dos meus maiores apoios no decorrer do estagio.

Em segundo lugar, o apoio familiar foi fulcral na focalização de objectivos no decorrer da licenciatura, fundamentalmente os meus pais que muito fizeram para eu poder prosseguir os meus estudos e me licenciar na área que eu mais queria, dando-me toda a força e o carinho que tanto precisei com a distancia que nos separou, mas também de salientar o importante papel da minha irmã na minha caminhada no nosso instituto, graças a ela, encontrei um modelo, no qual me deveria debruçar e consequentemente seguir as suas pisadas e deixar todos orgulhosas na pessoa que me tornei e que me virei a tornar. Um Especial Obrigado a todos eles por terem sido o meu maior pilar nesta fase.

Em terceiro lugar, quero desde já agradecer o apoio de todos os meus colegas de turma, de curso e de instituto, pela amizade e pelo apoio dado sempre que foi necessitado em todos os obstáculos encontrados.

Para finalizar, agradecer a todos os professores que encontrei, um muito obrigada pela transmissão da vossa sabedoria, que muito foi importante para nos tornarmos naquilo que somos hoje, licenciados, pois sem vocês esta licenciatura não seria possível.

Não esquecendo a nossa Instituição e a Cidade Alta e Fria – Guarda, que me Acolheu.

Resumo

Ao longo desta licenciatura, foram frequentadas unidades curriculares que foram propondo vários desafios, que no último ano de licenciatura, o melhor e mais desafiador de todos foi realizado, o estágio curricular.

Muitas competências no cumprimento das nossas funções foi esperado, pois tivemos 2 anos para nos prepararmos para este desafio, momento em que tivemos de mostrar tudo aquilo que aprendemos no decorrer da licenciatura e colocar em prática no estágio e em situações reais que nos poderiam aparecer, quando finalizado o nosso percurso académico.

A escolha desta instituição para a realização do meu estágio, foi devido à sua localização e pelo nome que a instituição representa na cidade. Sabia que ao realizar o estágio nesta instituição iria enriquecer os meus conhecimentos.

O meu estágio iniciou-se no dia 10 de Outubro de 2012 e terminou no dia 31 de Julho de 2013, cumprindo os requisitos de 486h de estágio.

As funções e objectivos que me foram propostos, foram delineadas pelo meu coordenador de estágio, tendo em vista à melhoria das minhas competências na área do fitness ao longo do período de estágio. As principais funções que me foram delegadas, são: acompanhar o funcionamento de todas as aulas de grupo, prestando todo o auxílio necessário aos professores que a leccionavam; ter uma postura activa dentro da sala de exercício, prestando sempre que necessário e sempre que fosse pedido o que os clientes precisassem (desde ajuda nos exercícios a aconselhamento dos melhores exercícios); e observar aulas de natação dadas pelo meu orientador de estágio e pelos restantes professores.

Este relatório de estágio abrange todo o trabalho realizado durante o período de estágio, assim como todos os trabalhos que me foram pedidos para serem feitos, de modo a todos os meus conhecimentos tenham ficado consolidados.

Palavras-chave: Sala de exercício, exercícios, natação, treino cardiovascular, plano de treino.

Índice Geral

Ficha de Identificação II
Agradecimentos III
Resumo IV
Índice de Ilustrações VII
Lista de Siglas VIII
Introdução 1
1.Caracterização da entidade acolhedora 3
1.1. Caracterização da cidade 3
1.2 Caracterização Sumária da Instituição 3
1.3 Recursos Humanos 4
1.4 Instalações e Recursos Materiais 4
1.4.1 Sala de Musculação 5
1.4.2 Piscina Olímpica 6
1.5 Plano de Actividades da Varzim Lazer EEM 6
1.6 Público-alvo 7
2-Revisão Bibliográfica 9
2.1 Actividade Física 9
2.2 Benefícios da actividade física 10
2.3 Envelhecimento – Terceira idade 11
2.3.1 Avaliação da condição física 11
2.4 Atividade física na terceira idade 12
2.5 Prescrição de exercício na terceira idade 13
2.5.1 Intensidade, duração, frequência e tipo de exercício. 13
2.5.1.1 Intensidade 13
2.5.1.2 Duração 14
2.5.1.3 Frequência 14
2.5.1.4 Tipo de exercício 14
2.6 Trabalho para este tipo de população 14
2.6.1 Resistência cardiovascular 14
2.6.2 Força 15
2.6.3 Velocidade de reacção 15

2.6.4 Coordenação e equilíbrio 15
2.6.5 Flexibilidade 15
2.7 Importância das avaliações intermédias 16
3.Objectivos de Estágio 18
3.1Objectivos Gerais 18
3.2Objectivos Específicos 19
3.3Actividades Desenvolvidas no Estágio 19
3.3.1 Planos de Treino 20
3.3.2 Investigação do material existente na sala de Musculação 20
3.3.3 Observação de aulas 21
3.3.4 Cooperação em Aulas de Adaptação ao Meio Aquático 21
3.3.5 Realização de festas de anos 21
3.3.6 Realização de uma aula de ginástica militar 22
3.4Eventos participados 23
3.4.2 Dia VL 23
3.4.3 Campeonato de natação da escola de natação 24
3.4.4 Aulas de zumba temáticas 24
3.4.5 Dia do coração 24
3.4.6 Mega aulas 24
Reflexão Critica 26
Referências bibliográficas 29

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Brasão da cidade da Póvoa de Varzim 3
Ilustração 2 - Logotipo da instituição 3
Ilustração 3 - Entrada da instituição 4
Ilustração 4 - Sala de musculação 5
Ilustração 5 - Piscina Olímpica 6
Ilustração 6 - cartaz aula de zumba 6
Ilustração 7 - cartaz da aula de ginástica militar 7
Ilustração 8 - Visualização de aula de natação 19
Ilustração 9 - monitorização da sala de musculação 23
Ilustração 10 - rastreio realizado com a balança de bioempedância 24

Lista de Siglas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ACSM – American College of Sports Medicine

AHA – American Heart Association

Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3º ano da Licenciatura de Desporto, e visa descrever as tarefas desenvolvidas nesse âmbito.

Durante as 486h fiz parte de uma instituição municipal bastante valorizada na cidade da Póvoa de Varzim. Escolhi o Varzim Lazer EEM como o meu local de estágio, pela sua localização, pelas referências que me foram dadas acerca do trabalho prestado e pelas oportunidades e experiências que poderia adquirir ao fazer parte desta instituição. Foi delineado o meu plano de estágio (Anexo I) de acordo com os parâmetros que foram discutidos com a minha orientador da instituição ESECD.

Como futura profissional de Desporto, este estágio tem um importante peso na minha formação como técnica de Desporto, possibilitando a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos e transmitidos pelos meus docentes nas unidades curriculares obtidas no decorrer da minha licenciatura, mas também permite-me aprender e a reunir o máximo de conhecimentos adquiridos através da observação de aulas de fitness e natação, podendo posteriormente esclarecer dúvidas com o meu coordenador assim como com os professores das actividades assistidas. Durante o período participei em actividades de fitness, natação e prescrição de treinos, supervisionada e orientada pelo meu coordenador de estágio e auxiliada pelos restantes professores.

Ao realizar este relatório de estágio, posso transmitir todo o meu trabalho desenvolvido ao longo das 486h na instituição acolhedora, estabelecendo um elo de ligação com todos os conhecimentos adquiridos na Licenciatura de Desporto.

O relatório divide-se em 4 partes. A parte 1é a caracterização da instituição acolhedora, a parte 2 é a revisão bibliográfica, a parte 3 são as actividades de estágio e a parte 4 é a reflexão crítica.

P Arte 1

Caracterização da Entidade Acolhedora

1.Caracterização da entidade acolhedora

1.1. Caracterização da cidade

Póvoa de Varzim é um Concelho que pertence ao Distrito do Porto, localizada a Sul do Cabo de Santo André. Podemos ver o seu brasão na ilustração 1.

Esta cidade abrange uma área de 82.1 km2 e tem como população segundo os censos de 2011, de 63 408 habitantes neste município, com uma densidade populacional de 772.33 hab./km2.

Esta cidade tem 12 freguesias: Aver-o-Mar, Aguçadoura, Amorim, Argivai, Balasar, Beiriz, Estela, Laúndos, Navais, Póvoa de Varzim, Rates e Terroso que ocupam uma área de 8224 hectares.

Ilustração 1 - Brasão da cidade da Póvoa de Varzim

Fonte: pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:PVZ2.png

1.2 Caracterização Sumária da Instituição

O local para a realização do estágio foi de minha escolha e optei por algo na minha cidade, ligado á área de Academia. Assim a instituição escolhida foi o Varzim Lazer EEM, que é uma Empresa Municipal, na zona balnear da Póvoa de Varzim. Podemos ver o seu logotipo na ilustração 2.

Ilustração 2 - Logotipo da instituição

A Varzim Lazer para além de ser uma empresa ligada à área de Academia, também possui outros serviços: Escola de Natação, Escola de Ténis, Piscina exterior e Actividades com a população sénior da cidade.

O horário de funcionamento é: de segunda a sexta-feira das 7h ás 22h, sábado das 7h ás 21h e domingo das 9h ás 13h.

A sala de musculação estão alocados 5 professores com horários distribuídos ao longo do dia. As aulas de grupo são distribuídas por 10 professores e as escolas de natação e de ténis apresentam também horários distribuídos por todos os professores.

Ilustração 3 - Entrada da instituição

Todas estas informações são referentes às actividades realizadas nas piscinas municipais do concelho, pois esta empresa possui diferentes polos: as piscinas municipais (ilustração 3),o pavilhão municipal e a praça de touros.

1.3 Recursos Humanos

Todo o Capital Social da Varzim Lazer EEM, é detido 100% pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim.

Esta entidade apresenta um conselho de administração (1presidente, 2 administradores), 1 fiscal e um quadro pessoal (38 colaboradores com contrato indeterminado, 2 colaboradores com contrato a termo certo e 7 colaboradores por acordo de cedência por interesse público).

1.4 Instalações e Recursos Materiais

Esta entidade apresenta as seguintes instalações:

- ✓ Gabinetes administrativos;
- ✓ 3 zonas de espera, 1 delas com visualização para a piscina de aprendizagem;
- ✓ Recepção;
- ✓ Bar;
- ✓ 1 Sala de Grupo;

- ✓ 1 Sala de Musculação:
- ✓ 2 Balneários para cada género;
- ✓ 2 Balneários para cada género com acompanhantes (ex: Senhora + menino);
- ✓ 2 zonas de arrumação de material aquático;
- ✓ 1 Piscina Olímpica;
- ✓ 1 Piscina de Aprendizagem;
- ✓ 1 Piscina Exterior;
- ✓ 1 Bancada;
- ✓ Corte de ténis exterior;
- ✓ Corte de ténis interior;
- ✓ Campo de Squash;
- ✓ Pavilhão Municipal;
- ✓ Praça de Touros.

1.4.1 Sala de Musculação

O estágio centralizou-se na sala de exercício. É uma sala (ilustração 4) que foi recentemente renovada no espaço e de algum equipamento.

Ilustração 4 - Sala de musculação

Encontra-se muito bem equipada de material e com um espaço muito apelativo à prática desportiva. A sala localiza-se na parte superior do estabelecimento com vista à piscina interior que se encontra no piso inferior.

O material e as máquinas que se pode encontrar na sala de musculação assim como as suas especificidades, está em anexo III e anexo IV.

1.4.2 Piscina Olímpica

Ilustração 5 - Piscina Olímpica

Foi nesta instalação (ilustração 5) que o estágio tomou um papel secundário com a visualização de aulas de Natação.

É um espaço muito apelativo à prática de actividades aquáticas, com acesso visual á zona balnear. Encontra-se muito bem equipado, com zonas específicas de arrumação de material e uma bancada na zona lateral (usada em competições aquáticas).

É permanentemente vigiada por nadadores-salvadores, "Os Delfins", que prestam serviço a toda a zona aquática, e também ás salas de musculação e salas de grupo.

1.5 Plano de Actividades da Varzim Lazer EEM

As actividades disponíveis à comunidade, são inúmeras:

Ilustração 6 - cartaz aula de zumba

- ✓ Natação para bébés;
- ✓ Hidróginástica;
- ✓ Natação pura;
- ✓ Hidroterapia;
- ✓ Natação de Manutenção:
- ✓ Natação de iniciação;
- ✓ Natação de Aperfeiçoamento;
- ✓ Hidrobike;
- ✓ Funcional;
- ✓ GAP;
- ✓ Zumba (ilustração 6);
- ✓ Alongamentos;
- ✓ Abdominais;

- ✓ Circuito;
- ✓ Fusão;
- ✓ Ginástica Militar (ilustração 7);
- ✓ Jump Circuit;
- ✓ Combat;
- ✓ Funcional;
- ✓ Localizada;
- ✓ Step;
- ✓ Alongamentos e Flexibilidade;
- ✓ Corpo e Mente;
- ✓ Pilates;
- ✓ Cycling;
- ✓ Killer Kilo;
- ✓ Cycling total.

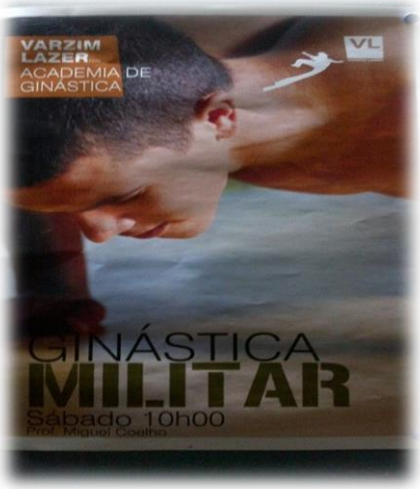


Ilustração 7 - cartaz da aula de ginástica militar

1.6 Público-alvo

Esta empresa apresenta uma variedade de ofertas desportivas destinadas a toda a comunidade da nossa cidade, onde o "Desporto é para todos". Pode-se encontrar desde os mais novos (2anos) aos mais graúdos (75 anos), nestas instalações, aproveitando as mais diversas ofertas que temos ao seu dispor. Sendo uma empresa municipal, tenta-se mostrar a todos em geral a importância que a pratica desportiva tem na vida de cada um.

Nas actividades aquáticas pode-se encontrar todas as faixas etárias, mas é a faixa etária entre os 55/75anos que mais domina o publico alvo das aulas de natação, principalmente a hidroginástica. A instituição oferece aulas de custo reduzido á comunidade sénior da cidade e de todas as freguesias do concelho.

Nas salas de exercício a variação do público alvo durante o dia é diferente. Durante a manha o ginásio é frequentado por indivíduos entre os 60/75anos, da parte da tarde a faixa etária é muito mais jovem entre os 20/35anos, á noite existe uma variedade muito maior, pois a população aproveita o fim do período do trabalho para se dirigir ao ginásio, podendo encontrar indivíduos entre os 18 e os 65 anos.

Parte 2

Revisão Bibliográfica

2-Revisão Bibliográfica

Todo o ser humano comporta-se segundo diversos factores biológicos e culturais, onde a actividade física aparece como base da nossa natureza, pois ela consegue-nos formar como pessoas. Hoje em dia temos responsabilidades acrescidas na construção do nosso futuro, desde o respeito pela Natureza, a melhoria das condições sociais ao aperfeiçoamento dos estilos de vida. Desde actividades físicas utilitárias a actividades desportivas, podemos encontrar contributos para o nosso desenvolvimento e crescimento como indivíduos mas também na manutenção da nossa saúde.

2.1 Actividade Física

Segundo Barata (2005), a actividade física é toda a actividade muscular e motora, ou seja, é tudo aquilo que implica movimento, força ou manutenção da postura. É ela que vai exercer os efeitos benéficos e maléficos no corpo, independentemente de quem ganhou ou perdeu em termos desportivos.

As atividades desportivas podem ser englobadas em dois grupos:

- ✓ Atividades físicas espontâneas, não estruturadas;

Estas atividades são aquelas que fazem parte do nosso dia-a-dia, quer por precisarmos ou gostarmos. Desde subir e descer escadas, ir a pé para o trabalho, fazer arrumações, ir ás compras, etc., fazem parte deste tipo de atividade física.

- ✓ Atividades físicas programadas, estruturadas.

Estas atividades obedecem a um esquema, apresentando objectivos, regras de intensidade e progressão, tempo definido, etc.. Quando vamos a um ginásio e obedecemos ao nosso plano de treino, estamos presente a este tipo de atividade.

2.2 Benefícios da actividade física

Segundo WHO Geneva (2003), os benefícios associados à prática regular de actividade física são:

- ✓ Reduz o risco de morte prematura;
- ✓ Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as mortes;
- ✓ Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- ✓ Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afecta 1/5 da população adulta mundial;
- ✓ Ajuda a controlar o peso e a diminuir o risco de se tornar obeso;
- ✓ Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- ✓ Reduz o risco de desenvolver dores lombares, pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- ✓ Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- ✓ Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- ✓ Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência) especialmente em crianças e adolescentes;

A actividade física traz inúmeros benefícios e proporciona um estilo de vida mais saudável. Optar pela prática regular de actividade física desde muito jovem ajuda a criar alicerces fundamentais no crescimento, que possibilita prevenir maus hábitos futuros e a aumentar a longevidade

2.3 Envelhecimento – Terceira idade

Ao longo da nossa vida vamos perdendo a predisposição para realizar exercicio físico, mas é nas fases mais avançadas da vida que a actividade física se torna mais importante, pois é apartir dele que se consegue um bom funcionamento do corpo humano.

Segundo Barata (2012), o envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de processos involutivos e degenerativos que repercutem nos diversos sistemas e órgãos do corpo, originando a manifestação de doenças e a perda progressiva de capacidades diversas.

Ao atingir a fase adulta há uma diminuição da tolerância ao exercicio físico e a capacidade física funciona no limite, e sentimo-nos incapazes de realizar algumas actividades, isto porque nas suas cabeças, a idade é um impedimento de poderem fazer aquilo que mais gostam na vida. O comodismo instala-se e as pessoas tornam-se sedentárias, os reflexos diminuem e a sua mobilidade fica muito reduzida, alterando o equilíbrio funcional dos indivíduos.

Barata (2005), afirma que o sedentarismo é um factor de risco de muita importância para as doenças cardiovasculares, etc. sendo ela a mais beneficiada com a prática de exercicio regular.

2.3.1 Avaliação da condição física

A prática de exercicio fisico é o principal meio da medicina preventiva nas doenças causadas pelo sedentarismo. Mas recomeçar a actividade física nesta idade (55/75anos), requer alguns cuidados a nivel sistema cardiovascular e locomotor.

Devem ser feitos exames médicos para avaliar a aptidão cardiovascular, para despistar qualquer existência de uma doença coronária. Embora a actividade física seja fundamental, ela não elimina os factores de risco que eventualmente possam existir e deverão ser corrigidos antes do início da prática desportiva.

Segundo Póvoa (2001) cit. Barata (2005), a utilização de uma bateria de testes tem como objectivo avaliar os parâmetros físicos associadas á capacidade funcional (força, flexibilidade, resistência, velocidade, agilidade e equilíbrio), para que, a selecção das atividades a desenvolver, sejam ajustadas aquando da prescrição.

2.4 Atividade física na terceira idade

Segundo ACSM (2000), os programas de actividade física devem integrar a avaliação da aptidão física e torna-se essencial o estabelecer de objectivos intermédios e saber quais os momentos em que o plano deve ser avaliado.

Estes programas têm como objectivo melhorar a condição física do idoso, respeitando sempre os seus limites e as suas capacidades físicas, orientando o exercicio para o seu fortalecimento muscular.

Deve ser aconselhado a esta faixa etária, actividade física moderada, principalmente exercícios que os motivem á prática do exercício físico.

Para Geis e Rubi (2003), os idosos não adquirem apenas novos conceitos como treino, adaptação ao esforço, jogo, condição física, flexibilidade, resistência, força, equilíbrio, eles aprendem a contar a frequência cardíaca, gostam de conviver, fazer novas amizades e quebrar o isolamento.

Este facto é muito importante para quebrar o isolamento do idoso, promovendo a interacção social, mantendo-os integrados e motivados em todos os acontecimentos, devendo todas as actividades organizadas ser em grupo.

Segundo Weineck (2002) e o ACSM (2000), devem estar incluídos num programa de exercícios para idosos, o treino de força muscular, da mobilidade articular e da resistência.

2.5 Prescrição de exercício na terceira idade

Ao prescrever um plano de treino para estas pessoas, há a necessidade de adaptar todos os exercícios, consoante a sua idade e as restrições que possam apresentar individualmente. Onde segundo o ACSM (2000), a actividade física em qualquer idade e principalmente nesta faixa etária, deve ser trabalhada para que o individuo sinta prazer, alegria, bem-estar e nunca como uma pratica imposta, dolorosa e acima de tudo que não respeite os limites de cada um.

Numa fase inicial pode-se aconselhar exercícios como nadar, andar, dançar, etc., sendo muito importante o exercício aeróbio, não esquecendo exercícios de fortalecimento muscular. Tem de ser prescritos exercícios moderados e progressivos sem a preocupação de atingir um objectivo.

2.5.1 Intensidade, duração, frequência e tipo de exercício.

Segundo Barata (2005), a recomendação para a prescrição de exercícios predominantemente aeróbios era de que os mesmos fossem realizados três a cinco vezes por semana, com duração de 20 a 30 minutos, com intensidades de leve a moderado.

2.5.1.1 Intensidade

Segundo ACSM (2000),a nivel do aparelho cardio-respiratório deve-se trabalhar entre 55 a 90% da FC máxima, ou a 40 a 85% da FC reserva. A nivel muscular devem ser feitas séries de 8 a 10 exercícios dos grandes grupos musculares. A flexibilidade dever ser suave mantendo o alongamento durante 10 a 30 segundos, com 4 repetições cada exercício.

2.5.1.2 Duração

Segundo ACSM (2000), a nivel do aparelho cardio-respiratório deve ser realizado exercícios ao longo do dia com duração de 10min. A nivel muscular a duração deve ser maior, entre 20 a 30 minutos. A fase de alongamento deve ter 15 a 30minutos.

2.5.1.3 Frequência

Segundo ACMS (2000), os exercícios devem ser realizados dia sim, dia não, se forem de intensidade elevada. A condição muscular deve ser trabalhado 2x por semana, com 48h de descanso entre as sessões.

2.5.1.4 Tipo de exercício

Segundo ACSM (2000), os exercícios devem ser simples, divertidos e acessíveis. A nivel cardio-respiratório pode-se realizar natação, bicicleta, corrida, marcha, etc.. A nivel muscular, deve ser treinada a força com máquinas ou pesos livres. A flexibilidade pode ser Yoga Tai-Chi, e os alongamentos estáticos.

2.6 Trabalho para este tipo de população

O trabalho com este grupo de pessoas deve passar pela resistência cardiovascular, a força, a velocidade de reacção, coordenação e equilíbrio e flexibilidade.

2.6.1 Resistência cardiovascular

A resistência cardiovascular segundo, LLano, Manz & Oliveira (2003), o exercicio fisico assume um papel importante na recuperação e tratamento de indivíduos com doenças vasculares crónicas, hipertensos e diabéticos.

Segundo a associação americana do coração (AHA) cit LLano, Manz & Oliveira (2003), os exercícios aeróbios são a forma de exercício primária para os idosos, pois estimulam os ossos, músculos e tecidos conjuntivos, produzindo melhorias a nivel do colesterol, pressão arterial, aumentando o consumo de oxigénio e o metabolismo.

2.6.2 Força

A força segundo, LLano, Manz & Oliveira (2003), conduz a uma melhoria considerável do aparelho locomotor a nivel de:

- ✓ Fortalecimento do sistema musculo-esqueletico;
- ✓ Aumento da força, resistência e tónus muscular;
- ✓ Prevenção de osteoporose;
- ✓ Prevenção de infecções e dores musculares e articulares;
- ✓ Prevenção no surgimento de alterações posturais e artroses.

2.6.3 Velocidade de reacção

A velocidade de reacção segundo, LLano, Manz & Oliveira (2003), vai diminuindo gradualmente com o avanço da idade. Esta redução tem um significado substancial para todos os aspectos das suas vidas.

2.6.4 Coordenação e equilíbrio

A coordenação e o equilíbrio segundo, LLano, Manz & Oliveira (2003), a pratica de exercicio fisico conduz á melhoria significativa a nivel da memoria, concentração e atenção, assim como retarda o declínio do equilíbrio e da coordenação.

2.6.5 Flexibilidade

A flexibilidade segundo, LLano, Manz & Oliveira (2003), é a capacidade que assume particular importância quando trabalhamos com idosos, pois ela é a responsável por realizar com mais facilidade os movimentos diários.

2.7 Importância das avaliações intermédias

Segundo Baumann (1996) cit. LLano (2003), o desenvolvimento da condição física pode realizar-se de múltiplas formas, os resultados de treino com idosos são mais eficientes do que com os jovens, em menor espaço de tempo. É importante estabelecer objectivos intermédios e determinar em que momento o plano deve ser avaliado. Conjuntamente com mais factores, determinar os objectivos permite ao treinador determinar os meios, métodos procedimentos e controlos a utilizar nos programas de treino. O controlo é obtido através de avaliações periódicas estabelecidas pelos objectivos traçados permitindo observar a evolução e aprendizagem destas pessoas.

Parte 3

Actividades de Estágio

3.Objectivos de Estágio

Desde o início do estágio foram estipulados objectivos por parte do meu coordenador de estágio e por mim, que se encontram no plano de estágio (Anexo I) de modo a que no seu decorrer mostrasse empenho e alcançasse todos os objetivos por ele propostos e por mim definidos, no final do meu estágio. Ao elaborar esses mesmos objectivos, tive em conta tudo aquilo que a que poderia oferecer à instituição com o meu trabalho, mas também tive em conta a que propósito a realização deste estágio estava a ser levado.

3.1Objectivos Gerais

- ✓ Conhecer a instituição e perceber a metodologia aplicada nas actividades;
- ✓ Criar um bom ambiente com todo o staff e direcção da instituição;
- ✓ Adquirir o máximo de conhecimentos no contacto com todas as modalidades, através da sua visualização e realização;
- ✓ Por em prática todos os conhecimentos das unidades curriculares frequentadas no decorrer da licenciatura;
- ✓ Aproveitar ao máximo cada experiência que me possam proporcionar;
- ✓ Procurar marcar a diferença em todas as actividades que possa realizar;
- ✓ Cooperar em eventos que possam vir a ser realizados na instituição;
- ✓ Procurar ser pro activa;
- ✓ Criar uma imagem segura e de respeito;
- ✓ Criar uma relação de confiança com todos os clientes;
- ✓ Colaborar em tomadas de decisão, quando me solicitado;
- ✓ Interagir com todos os professores de diferentes modalidades e trocar e esclarecer opiniões.

3.2Objectivos Específicos

- ✓ Procurar intervir em prescrições de exercicio;
- ✓ Auxiliar os clientes nos exercícios, quando solicitado;
- ✓ Realizar e orientar uma aula de grupo;
- ✓ Participar em todos os eventos organizados pela instituição;
- ✓ Ter autonomia para liderar uma sala de exercicio.

3.3Actividades Desenvolvidas no Estágio

Ao longo do período de estágio, fui tentando dar cada vez mais o meu contributo na realização das funções dentro da instituição. No início fazia 8/10h de estágio semanais, mas posteriormente senti a necessidade de aumentar esse número de horas para 12h por semana.

Inicialmente, o papel dentro daquela instituição passou por observar todo o trabalho dos profissionais que fazem com que as aulas corressem da melhor forma, mas também por investigar e conhecer toda a metodologia que envolvia cada modalidade assim como, cada espaço em que elas decorreram.

Ilustração 8 - Visualização de aula de natação

Nos primeiros dias foi-me proposto realizar alguns trabalhos, que me permitissem aprofundar os conhecimentos que já tinha e de forma a ficar a compreender tudo aquilo que poderia encontrar ao longo do meu estágio. Estes trabalhos permitiam-me formar bases e adquirir conhecimentos importantes para o planeamento e prescrição de treinos.

3.3.1 Planos de Treino

Para avaliar os níveis dos meus conhecimentos o coordenador de estágio propôs-me realizar 3 planos de treino inicial, intermédio e avançado (Anexo II), que posteriormente foram avaliados por ele e discutidos comigo, para saber que aspectos teria que melhorar.

No início do 2ºSemestre, finais de Janeiro, o coordenador de estágio procurou também dar-me alguma autonomia dentro da sala de exercicio, proporcionando-me acompanhar os clientes nos seus planos de treino e auxiliando nos exercícios quando solicitado, explicando a sua realização.

Quando me foi proposto acompanhar um plano de treino pela primeira vez, fiquei a duvidar das minhas capacidades, de certa forma receosa de que pudesse ficar aquém das minhas espectativas, mas todo o trabalho anterior prestado tinha de ter servido para alguma coisa, e focalizei-me criar uma relação de confiança e segurança com o cliente. Tudo correu pelo melhor e deram-me os parabéns pelo trabalho prestado, sendo normal aquele nervosismo inicial.

Acompanhei vários clientes nos seus planos de treinos, onde ao fim de algumas semanas já me encontrava familiarizada com ele e nem precisava de recorrer ao plano, pois já tinha memorizado o plano. Posto isto, surgiu também a oportunidade de realizar um plano de treino inicial para um cliente, que aceitei de bom agrado. Realizado o plano de treino o meu coordenador de estágio efectuou pequenas alterações, normais da realização do primeiro plano de treino, e fez-me polo em prática, dando-me uma importante função de acompanhar esse cliente naquele plano de treino.

3.3.2 Investigação do material existente na sala de Musculação

Para melhor conhecer todos materiais existentes na sala de exercício pediu-me para fazer uma pesquisa sobre cada material alternativo que encontrava dentro da sala (Anexo III). E finalmente pediu-me para abordar cada máquina existente na sala e procurar saber o que cada uma fazia (Anexo IV).

3.3.3 Observação de aulas

Ao início achei que não iria aprender muito com estas observações (Anexo IV), mas o tempo foi passando e fui achando o facto de visualizar uma aula muito importante, pois ia entrando em contacto com diferentes metodologias e abordagens diferentes de cada temática por parte dos professores. Todos aqueles nomes técnicos que ate á data me passariam ao lado, pude assimila-los melhor, mas também como poderia organizar a minha própria sessão de treino. Aprendi várias maneiras de realizar um exercício e de sequencia-lo e intercala-lo com outros similares.

Ao fim de cada aula, trocava impressões com os professores, questionando-os o porque de realizarem aquela aula daquela forma, havendo uma troca de opiniões. Isto fez com que de certa forma pode-se encontrar o meu estilo de ensino e a forma como poderia dirigir uma aula de grupo.

3.3.4 Cooperação em Aulas de Adaptação ao Meio Aquático

A meio do meio estágio foi-me proposto cooperar com 2 professoras em aulas de adaptação ao meio aquático a crianças de 4/5anos. Como a turma era muito grande, com 30 crianças (15crianças de 4anos e 15 crianças de 5anos), pediram-me para colaborar com duas professoras na orientação destas aulas, de modo a que corressem da melhor maneira. Ajudava no controlo das crianças dentro da piscina, na explicação de exercícios, auxiliava na execução dos mesmos e exemplificava de forma correcta a sua execução.

Fui melhorando a minha colocação dentro da piscina, de modo a poder ter melhor controlo sobre as crianças, garantindo a sua segurança.

3.3.5 Realização de festas de anos

Foi-me proposto pertencer à equipa organizadora destas festas de anos de crianças até aos 13anos, orientando exercícios lúdicos aquáticos e terrestres. Estas festas de anos tinham lugar nas piscinas municipais, durante o fim-de-semana. As actividades decorriam nos espaços da instituição, onde as actividades lúdicas terrestres, tinham

lugar na sala de grupo. Atividades que eram compostas por jogos tradicionais, jogos lúdicos e danças coreografadas. As actividades lúdicas aquáticas tinham lugar na piscina de aprendizagem, as actividades eram compostas por jogos, com recurso ao material disponível, desde bolas, rede de vollei, baliza, arcos e escorregas.

No final destas actividades, realizava-se um pequeno lanche na sala de grupo, onde se cantava os parabéns e havia a troca de prendas.

O importante destas festas de anos, era manter o controlo das crianças no decorrer das actividades, garantindo a sua segurança, não permitindo que tocasse em material perigoso à sua integridade física (pesos, caneleiras, bolas medicinais, etc.)

3.3.6 Realização de uma aula de ginástica militar

Antes de finalizar o meu estágio o Professor de ginástica militar, pediu-me que realiza-se a sua aula de "Ginástica Militar", pois ele não iria estar presente. Aceitei prontamente e aproveitei esta aula para poder aplicar todos os meus conhecimentos em relação ao que tinha vindo a assimilar com a observação das suas aulas. Mantive o mesmo sistema de aula que o professor tinha vindo a dar, mas inovei em alguns exercícios, deixando o meu próprio cunho na aula dada.

Foi uma aula que gostei de comandar, pois acho que aquele género de aulas, vai ao encontro aos meus ideais de planeamento de treino e tudo aquilo que eu gostaria de proporcionar no mundo fitness ia ao encontro com a metodologia daquela aula.

3.4Eventos participados

Ao longo do estágio participei em algumas actividades organizadas pela empresa. Desde actividades abertas a toda a comunidade a competições, tentei disponibilizar toda a ajuda necessária para que tudo corre-se da melhor maneira.

Foram várias as actividades em que me envolvi:

3.4.1Open Day

Este evento foi realizado no mês de Novembro, onde durante todo o dia o ginásio esteve aberto a toda a comunidade da cidade, clientes e não clientes. Era permitido ao clientes levarem amigos para todas as modalidades que ocorressem nesse dia. Durante esse evento estive a monitorizar a sala de musculação em conjunto com outro professor. A adesão foi elevada e notou-se algum acréscimo de cliente em algumas modalidades.

Ilustração 9 - monitorização da sala de musculação

3.4.2 Dia VL

O Dia VL, é o dia da instituição, com actividades realizadas em espaços abertos, neste caso no parque da cidade. Foram promovidas actividades ao ar livre, onde todas as pessoas que frequentassem aquele espaço, as poderiam realizar. Foram dadas aulas de zumba, crossfit, ginástica militar, combat e foi realizado um pedipaper por equipas. Neste evento fiquei responsável pelas questões burocráticas do pedipaper. Realizei o controlo dos postos que tinham de ser percorridos, assim como fiquei encarregue por analisar as respostas que foram dadas ás perguntas que tinham de ser respondidas em cada ponto de passagem.

3.4.3 Campeonato de natação da escola de natação

Este campeonato foi realizado entre a nossa escola de natação e o clube naval povoense. As escolas de natação estão compreendidas entre os 8 e os 14anos. Foram realizadas várias provas de todos os estilos aquáticos existentes, pondo em confronto as diferentes escolas de natação. Fiquei responsável pela cronometragem de tempos de uma das pistas em que se realizava a prova.

3.4.4 Aulas de zumba temáticas

Estas aulas foram dadas no horário normal de funcionamento da instituição. Mas em cada festividade (carnaval, halloween, dia dos namorados, etc.) era realizada uma aula dedicada a esse dia, onde os clientes tinha de ir caracterizados segundo o tema da aula. Fiquei encarregue pela foto-reportagem dessas aulas.

3.4.5 Dia do coração

Este dia foi dedicado ao rastreio de diabetes, controlo do IMC, controlo de perímetros e de hábitos alimentares. Eu estive encarregue pelo controlo do IMC através da balança de bioempedância. Enquanto este rastreio era submetido, eram realizadas actividades no recinto exterior da instituição.

Ilustração 10 - rastreio realizado com a balança de bioempedância

3.4.6 Mega aulas

Fui participando em mega aulas que foram sendo realizadas ao longo do meu estágio.

Parte 4

Reflexão Crítica

Reflexão Critica

"O individuo nunca é demasiado velho para praticar desporto de uma forma adaptada á sua idade. Cada idoso pode e deve conservar um pouco de alegria no movimento e prazer no esforço, independentemente da idade."

Mellerowicz

O que tudo na vida começa um dia chega ao seu fim. Chegada á reta final desta licenciatura, há muitas considerações a serem feitas por estes 3 longos e desafiantes anos da licenciatura de Desporto.

Os valores académicos que nos foram transmitidos e incutidos por toda a equipa de trabalho deste instituto foram de imenso valor e de grande qualidade. Uma licenciatura muito bem gerida de forma a nos oferecerem tudo aquilo que futuramente vamos encontrar no mundo do trabalho. Podemos aplicar na prática tudo aquilo que nos foi transmitido teoricamente e podermos limar as lacunas que fomos sentindo ao longo desta caminhada.

As unidades curriculares específicas que nos foram disponibilizadas, permitiu-me obter uma aprofundada abordagem de conhecimentos na minha área de especialização – o fitness - e uma melhor preparação para o estágio que realizei dentro dessa área.

Fui recebida muito bem por toda a direcção e equipa de professores, que prontamente me familiarizaram com a instituição e me mostraram todos os procedimentos a terem em conta em cada secção da empresa. Fui logo inserida nas salas de exercicio e logo me mostraram como era gerido o bom funcionamento da sala de exercício. Logo me apercebi que tudo aquilo que aprendi nas unidades curriculares específicas, eram apenas umas luzes, comparado com aquilo que comecei logo a experienciar durante o estágio.

Muitas actividades que encontrei no estágio, já as tinha abordado nas unidades curriculares, mas não de uma forma tão complexa. A troca de impressões com cada um

dos professores responsáveis por cada modalidade foi muito importante na assimilação de conceitos chave e na concepção de sequências de exercicio, mas também a encontrar o meu próprio método de ensino.

Fui desenvolvendo ao longo do estágio muito trabalho. Dei o máximo de contributo em cada área que fui passando, mas a sala de exercicio foi onde maior parte do tempo foi investida. Acompanhei muitos clientes nos seus planos de treino, prestei ajuda em exercícios que o cliente não tinha tanta facilidade em realiza-los, expliquei e demonstrei como se executava correctamente cada movimento e graças a todo este trabalho e com a confiança que o meu orientador de estágio tinha em mim, pude prescrever plano de treino para um individuo na casa dos 50 anos. Acompanhei esse individuo sempre que possível e segui o sei plano de treino ate finalizar.

A sala de exercício era predominantemente frequentada por pessoas mais velhas, entre os 50/75anos, onde pude abordar e me focalizar mais na prescrição de exercícios para pessoas mais velhas. Foi a melhor experiencia que tive trabalhar com este tipo de população, pois todos eles tinham idade para serem meus avos. E toda a simpatia, o respeito, o carinho que me foram dados fizeram com que eu pudesse dar um pouco mais de mim aquelas pessoas.

Todos os minutos passados com elas, trocando experiencias de vida e ouvindo tudo aquilo que eles tinham para dizer, tornaram-me na melhor pessoa que alguma vez sonhei ser.

Ao longo destes meses nesta empresa tornei-me numa melhor pessoa, e consegui mostrar o meu próprio caracter e atitude. Fui muito mais pró-activa, estando sempre à procura de algo para poder ser feito.

Aprendi a saber estar dentro de uma sala de exercicio, a abordar os cliente de uma forma correcta, a prescrever planos de treino de diferentes fases (inicial, intermédio, avançado).

Acima de tudo consegui tornar-me numa imagem daquela empresa, apresentando sempre aquele sorriso e amabilidade com todos os clientes. Aprendi a ser aquela pessoa que era conhecida pelo trabalho que desenvolvia na empresa. Ao início

pouca gente sabia quem eu era e que andava ali a fazer, mas ao longos dos tempos toda a gente já sabia quem eu era o meu papel dentro daquela instituição. Apesar de não passar de uma simples estagiaria, muitos já me tratavam como professora e queriam que la ficasse futuramente.

Referências bibliográficas

ACSM – American College of Sports Medicine (2000). Manual de Consulta para el control y la prescripcion de exercicio. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Barata, T. (2005). Mexa-se pela sua Saúde (5ªed). Lisboa, Portugal. Temas de Hoje.

Bento, J. et al (1993). Conferência internacional de Actividade Física e Saúde na Terceira Idade. Camara Municipal de Oeiras, Portugal. Livro dos Resumos, Abstracts.

Geis, Pilar Pont; Rubi, Maika Carrogio (2003). Terceira idade – Actividade criativas e recursos práticos. Artmed.

LLano, Mercedes: Manz, Margarida, Oliveira, Sandra (2003). Guia Prático da actividade física na 3ªidade. A.Manz Produções.

Martins, R. (2006). Exercicio Físico e Saúde Pública. Lisboa, Portugal. Livros Horizonte.

Nuland, Sherwin B. (2008). A arte de envelhecer (1ªed). Estrela Polar.

Nunes, L. (1999). A Prescrição da Actividade Física. Lisboa, Portugal. Editora Caminho.

Oro, U. (1999). Ciência da Motricidade Humana: Perspectiva Epistemológica em Piaget. Lisboa, Portugal. Instituto Piaget.

Simões, A. (2006). A Nova Velhice: Um Novo Público a Educar (1ªed). Lisboa, Portugal. AMBAR.

Thill, E. et al (1989). Manual do Educador Desportivo: Ciências Biológicas aplicadas ao Desporto. Lisboa, Portugal. Dinalivro.

Weineck, J. (2002). Manual do treino Óptimo: Teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes. Lisboa, Portugal. Instituto PIAGET.

Anexos

Anexo I

Anexo II

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

Plano de treino inicial

Pessoa endomorfa (homem)

Idade: 28anos

Altura: 1.72m

Peso: 98kg

Séries:3 Repetições: 10

Exercícios:

15min de bicicleta

10 – Extensora	3x10 – 14kg
12 – Press de Peito	3x10 – 14kg
13 – Flexora	3x10 – 14kg
11 – Remo Dorsal	3x10 – 14kg

Realizar uma série de cada exercício, quando chegar ao último exercício voltar ao início

Solo

Reverse lunge	3x10
Crunch ABD no solo	3x10
Agachamento	3x10
Prancha	20''x3

10min caminhar rápido ou corrida lenta

Observações:

1- Treino em série, com cargas e intensidades moderadas;

2- Treino de baixo impacto, com um número de repetições razoáveis, devido á condição do individuo;

3- Trabalho realizado com o peso do corpo, para evitar um impacto elevado nas articulações, como tem excesso de peso, o seu peso corporal é suficiente para sentir o impacto dos exercícios.

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

Plano de treino intermédio

Plano A

Idade: 28anos (homem)

Altura: 1.72m

Peso: 88kg

Séries: 3 Repetições: 10 a 15

Frequência: 2x por semana

Inicio: 15/3/2013 Fim: 30/4/2013

Objectivos: diminuição da massa gorda e tonificação

Exercícios:

20min Walker	acima dos 60bpm	Alternado
Elevações de pernas	3x12	
Reverse lunge	3x12 – 4kg	Alternado
Bola medicinal (atirar á parede)	3x15	
FT obliquo	3x12 – 16kg	Alternado
Pistol	3x10	
Crunch ABD no solo	3x12 – 4kg	Alternado
1000m corrida (velocidade = 9/10)		

Observações:

1- Treino em circuito fechado que visa melhorar a resistência muscular, indicado para a perda de massa gora, e fortalecimento cardiovascular.

2- Treino com intensidade elevada

3- É um trabalho de força distribuída, trabalho intercalado dos músculos.

Plano B

1500m Remo

Prancha Bosu	30’’x3	Alternado
Curl bicep	3x12 – 6kg	
Fit ball ABD	3x12	
Tricep	3x12 – 3kg	

500m corrida

Puxada ao peito	3x12 – 16kg	Alternado
Extensora	3x12 – 27kg	
Remada inclinada ao peito	3x12 – 16kg	
Prensa	3x15 – 80kg	

500m corrida

Alongamentos

Observações:

Treino de força intervalado com corrida especifica com muita intensidade e sem cargas elevadas (motivação alta).

Plano de treino Avançado

Idade: 28anos (homem)

Altura: 1.72m

Peso: 80kg

Séries: 3 Repetições: 10 ou em pirâmide (12-10-8)

Frequência: 5x semana

Inicio: 15/5/2013 Fim: 15/7/2013

Objectivos: tonificação e hipertrofia

Exercícios:

P1 e P7 – Pernas e Gémeos

10' bicicleta

20 – Prensa	3x10 – 120kg	P1 - Pernas
10 – Extensora	3x10 – 32kg	
16 – Split	3x10 – 15kg	
13 – Flexora	3x10 – 27kg	

Elevações de gémeo com halter	3x10 – 12kg	P7 - Gémeos
Elevações de gémeo na prensa	3x10 – 40kg	
Elevações de gémeo sentado com disco	3x10 – 10kg	

P2 – Peito

10' Passadeira

9 – Remada inclinada ao peito	3x10 – 27kg
17 – Supino	3x10 – 25kg

Aberturas inclinadas	3x10 – 12.5kg haltere
12 – Remada ao peito	3x10 – 27kg

P3 - Costas

10’ Remo

18 – Pássaro	3x10 – 12.5kg
Puxada ao queixo	3x10 – 18kg
2 – Puxada vertical	3x10 – 27kg
8 – Rotary shoulder	3x10 – 27kg

P4 - Ombros

10’ Walker

18 – press ombros	3x10 – 25kg
Elevações laterais c/ halteres	3x10 – 15kg
Elevações frontais c/halteres	3x10 – 15kg
Press	3x10 – 20kg

P5 e P6 – Bicep e tricep

10’ Pro ergómetro de braços

Curl bicep com haltere	3x10 – 22.5kg	Bicep
15 – Banc Scott bicep	3x10 – 12.5kg	
2 – Curl	3x10 – 21kg	
Tricep banc Scott	3x10 – 7.5kg	Tricep
Tricep com haltere	3x10 – 8kg	
2 – Tricep	3x10 – 16kg	

P8 – Abdominais(1 exercício todos os dias)

3 – Ft oblíquos	3x10 – 18kg
Prancha Bosu	45’’x3
Crunch ABD C/ disco	3x10 – 5kg

Observações:

Treino avançado realizado com intensidade baixa, com cargas elevadas e repetições baixas ou em pirâmide.

Anexo III

Materiais alternativos

- ✓ Bosus
- ✓ Kettle bells
- ✓ Fitt ball
- ✓ Bolas medicinais
- ✓ Pesos livres
- ✓ Caneleiras
- ✓ Barra

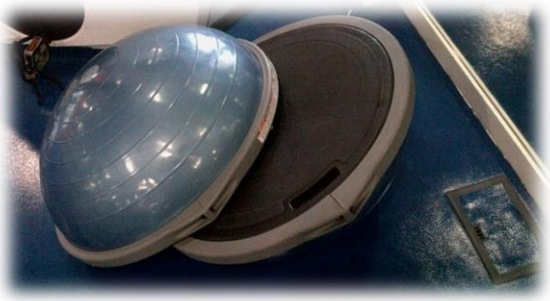
Bosus *(equilíbrio, proprioceptividade, coordenação)*

Podemos realizar exercícios de abdominais e de agachamentos

Podemos trabalhar com os bosus num plano mais estável e num plano mais estável

Tonifica o corpo de forma mais completa

Exercícios de coordenação, alongamento, flexibilidade, e exercícios onde é preciso dar pequenos saltos



Resulta de um grande esforço muscular, levando a uma melhor coordenação, equilíbrio global, e desempenho neuromuscular.

Permite um desenvolvimento na formação desportiva, postura e reabilitação.

Bolas medicinais *(resistência, força e potencia)*

Exercícios de pliometria e treino funcional

Permite uma resistência e estabilidade do core

A bola pode variar entre 1kg/10kg que nos permite melhorar o nosso core

Todos os movimentos do nosso corpo começam a partir do nosso core e a bola medicinal serve para os fortalecer

Pode ser usada para melhorar o passe de peito no basquete, também pode ser usada para melhorar o nivel de fitness do atleta

Leva um aumento da potência que exige alta velocidade de coordenação muscular e aplicação de uma grande quantidade de força

Lançar a bola á parede, séries (abdominais, rotação do tronco, agachamento, flexão de braços, elevação de ombros)

Trabalha abdominais, quadríceps, bicep/tricep, região lombar e músculos estabilizadores da coluna.

Fitness ball *(coordenação, agilidade e equilibrio)*

Trabalha abdominais, cintura, peitorais, bíceps, glúteos, músculos das costas

Aumenta o tónus muscular (principalmente para quem tem problemas de coluna)

Tem vários tamanhos, mas devemos escolher uma com o comprimento dos braços

Aumento de resistência física

Uma boa postura e um bom abdominais importante para a realização dos exercícios.

É necessário de força para trabalhar com ela, os músculos mais profundos são os mais solicitados.

O tamanho varia entre os 55cm e os 75cm

Kettle bell *(força da gravidade)*

Treino de força, equilíbrio, resistência, potencia, coordenação, flexibilidade

Trabalha corpo e mente, trazendo saúde física e mental

Treinamento funcional

O peso varia entre 4kg e 48kg

Melhora agilidade, flexibilidade e mobilidade

Queima muitas calorias

Aumento de força do core

Permite ao praticante executar exercícios de malabares com transições aéreas.

O centro de gravidade fica no centro da bola, aumentando a alavanca de resistência, aumentando a força nos antebraços, ombros e costas

Swing, turkish get up, clean, military press, front squat e snatch

Pesos livre / halteres

Trabalha abdominais, costas, peito, ombros, coxas, bicep, tricep, antebraço,

Exercita músculos estabilizadores juntamente com os principais grupos musculares

Treino de força com a força máxima, hipertrofia, força explosiva, e resistência de força.

Anexo IV

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

Estágio Varzim Lazer E.E.M 2012/2013

	Máquinas	Grupos Musculares trabalhados	Acções Musculares
1	Chin	Bicep, dorsais inf., peitoral e trapezio	Depres. Ombro, adução e ext. do antebraço, flex e ext horizontal do ombro
	Dip	tricep, peitoral e dorsal inf.	flex e ext horizontal ombro, depres. Ombro, ext. cotovelo
2	Multi-estações	bicep, trapezio, deltoide e tricep	ext. cotovelo, flex cotovelo/ombro e supi. antebraço, deprs. ombro, flex e ext braço
3	FT	peito/costas, ombros, pernas, braços, desportos especificos e core	
4	Abdominal	adbominais rectos e obliquos	Flexão tronco e retroversão da bacia
5	Lombar	lombar	extensão e flexao da coluna vertebral
6	Prensa Glúteos	glutes e isquios	extensao e rotação lateral do quadril
7	Lower back (lombares)	gluteos	extensão e rotação lateral do quadril
8	Rotary shoulder	deltoide, trapezio e tricep	ext cotovelo, elev ombro, adução escapulas, rotação sup escapulas e depres ombro
9	Rotary incline chest	peitorais, deltoides anteriores e tricep	adução, flex e ext horizontal ombro, ext cotovelo, flex e ext braço, abdução do braço
10	Extensora (pernas)	Quadricep	extensão do joelho
11	Remada dorsal	Deltoides posteriores, dorsaia, ramboides, trapezio e tricep	flexão do cotovelo, adução/abdução do ombro
12	Remada ao peito	peitoral, deltoides inf., tricep	adução, flex e ext horizontal ombro, ext cotovelo, flex e ext braço, abdução do braço
13	Flexora (pernas)	gemeos e isquios	extensão e rotação lateral do quadril
14	Abdominais	adbominais rectos	flexão do tronco e retroversão da bacia
15	Banc Scot	bicep, tricep	flexão do cotovelo
16	Multi power	pernas, peitorais, trapezio e bicep	adução, flex e ext horizontal ombro, flex cotovelo, sup antebraço, flex e ext braço, ext e flex joelho
17	Supino	grande peitoral, deltoide anteior, tricep e biceo	ext cotovelo, adução/abdução ombro
18	Prensa deltoide	Deltoides	abdução braço, flex rotação e ext do braço medial
	Prensa de ombros		
	Remada ou puxada ao queixo	trapezio	elev ombro, adução das escapulas, rotação sup das escapulas e depres do ombro
	Pássaro	trapezio e deltoides	ext cotovelo, elev ombro, adução escapulas, rotação sup escapulas e depres ombro
19	Rotarry lat pull down	dorsal, grande peitoral e bicep	flex cotovelo, adução, rotação, flexão e extensão horizontal do ombro
20	Prensa (pernas)	quadriceps e gluteos	extensão do joelho e do quadril

Anexo V

Observação de uma aula de hidroginástica

Local: Piscina de aprendizagem

Data: 2 de Novenbro de 2012

Alunos: 15

Faixa etário: +65anos

Repetições: 2x (2piscinas)

Professora: Ana luisa

Observações: Cadência de repetições dentro de água baixa, trabalho mais pausado.

Exercícios:

- ✓ Andar em bicos de pés com os braços esticados a cima da cabeça ;
- ✓ Mãos na cintura e caminhar com os calcanhares, olhar direccionado para a frente;
- ✓ Caminhar na posição “sentado” e rodar os braços á frente;
- ✓ O mesmo exercicio anteriormente executado, mas a caminhar de costas;
- ✓ Caminhar, tocando com a mão direita no joelho esquerdo e a mão esquerda no joelho direito, alternado;
- ✓ Caminhar, tocando com a mão direita no calcanhar esquerdo e a mao esquerda no calcanhar direito, alternado;
- ✓ Com as mãos na anca, caminhar a passo de “formiga”;
- ✓ Com as mãos na anca, caminhar a passo de “formiga” de costas;
- ✓ De joelhos flectidos, dar saltinhos para a frente e empurrar a água para a frente ao mesmo tempo;
- ✓ Andar a pé cochinho;
- ✓ Andar de lado, cruzando as pernas.
- ✓ Retorno á calma, com alongamentos.