IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ângela Isento Grilo

junho | 2019

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

ÂNGELA ISENTO GRILO

Junho, 2019

Estágio realizado na entidade acolhedora: **IPGym**

Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3ºano da Licenciatura em Desporto em *menor* Exercício Físico e Bem-estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, como requisito para obtenção do grau de Licenciada em Desporto – *Menor* Exercício Físico e Bem-estar.

Docente Orientador: Profª Doutora Carolina Vila-Chã

Tutor de Estágio: Profª Especialista Bernardete Jorge

Ficha de Identificação

Entidade formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Curso: Licenciatura em Desporto, *menor* exercício e Bem-Estar

Diretor de curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

Coordenador de estágio: Prof.ª Doutora Carolina Vila-Chã

Discente: Ângela Isento Grilo

Nº de aluno: 5008997

Local de estágio: IPGym

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, nº50, 6300 – 559 Guarda

Telefone: 271 220 135

Tutor de Estágio: Prof.ª Especialista Bernardete Jorge

Habilitações Académicas do Tutor: Especialista em Desportos de Academia

Nº da cédula profissional: 21971

Duração do Estágio: 420 horas

Data de Início: 1 de outubro 2018

Data de fim: 14 de junho de 2019

Agradecimentos

Como não podia deixar de ser, nesta fase das nossas vidas os agradecimentos são sempre essenciais.

Agradecer a todas as pessoas que de uma maneira ou de outra me ajudaram nesta minha vida de universitária, agradeço antes de mais aos meus pais por todo o apoio que me deram, pelos conselhos, pelos sacrifícios que tiveram de fazer para me ajudar nestes três anos de licenciatura, também à minha irmã e ao meu cunhado pelo apoio que me deram e por não me fazerem desistir do que era realmente o correto, um obrigada enorme.

Não podia esquecer-me de agradecer ao meu primo Filipe pelo apoio que me deu quando entrei para a licenciatura porque realmente não conhecia ninguém e foi com ele que conheci maior parte das pessoas que agora posso chamar de amigos para a vida.

Aqueles que me aturam nesta minha viagem, Hugo, Pimenta, Fábio, Filipe, Vita e Mara momentos que vivemos, momentos que partilhamos, tudo vai ser lembrado com certeza, obrigada por ter partilhado a minha vida convosco, obrigada por serem uma segunda família.

Por fim, obrigada a todos, pais, amigos, irmã e cunhado, pois sem vocês nada disto fazia sentido, nada disto era concretizado!

Resumo

Este relatório tem como objetivo relatar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular em Exercício Físico e Bem-Estar da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação Comunicação de Desporto (ESECD). O local de estágio escolhido foi o IPGym, situado na ESECD. Foram várias as funções que desempenhadas durante o estágio tais como: lecionação de aulas de grupo; orientação, acompanhamento e prescrição de exercício físico, supervisão e acompanhamento das sessões de treino dos participantes do programa Guarda +65 (populações especiais).

Assim, neste relatório será dado a conhecer a estrutura e funcionamento da Entidade de acolhedora, planeamento e os objetivos traçados no início do estágio, bem como as atividades de caráter regular e pontuais desenvolvidas ao longo das 420 horas de estágio.

Esta unidade curricular permitiu o fortalecimento do conhecimento e competências desenvolvidas, na licenciatura em Desporto, no contacto com o mundo do trabalho. Assim, neste relatório estão expostas as evidências de trabalho, empenho e aprendizagem que este me presenteou.

Palavras-Chave: Aulas de Grupo, Avaliação e Prescrição do Exercício Físico e Sala de Exercício, Populações Especiais.

Índice Geral

Ficha de Identificação II

Agradecimentos III

Resumo IV

Índice de Figuras VII

Índice de Tabelas VIII

Lista de Siglas IX

Introdução 1

PARTE I – CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA 3

1. Caraterização da Entidade Acolhedora 4

1.1. Recursos Humanos do IPGym 4

1.1.1. Recursos Físicos do IPGym 5

2. Modalidades do IPGym 7

3. População Alvo 9

PARTE II – OBJETIVOS E CALENDARIZAÇÃO 10

2. Áreas de Intervenção 11

2.1. Objetivos 11

2.2. Definição das Fases de Intervenção 12

2.3. Calendarização Anual 12

2.4. Horário 13

PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS 14

3. Aulas de Grupo 15

3.1. Atividades Regulares 15

3.1.1. *Pilates* 16

3.1.2. *Fitball* 17

3.1.3. *Cycling* 17
3.1.4. *Crosstraining* 18
3.2. Sala de Exercício 19
3.2.1. Avaliações Realizadas 20
3.2.2. Análise dos Estudos de Caso 24
3.3. Populações Especiais 34
3.4. Atividades Complementares 35
3.4.1. Atividade de Promoção 35
3.4.2. Formação de Cycling 35
3.4.3. I Jornadas Envelhe(ser)ativo 36
Reflexão Final 38
Referências Bibliográficas 40
Anexos 43

Índice de Figuras

Figura 1: Organograma dos Recursos Humanos do IPGym 4
Figura 2: Sala de Exercício 5
Figura 3: Área de Aulas de Cycling 5
Figura 4: Sala dos Estagiários 6
Figura 5: Sala de Dança 6
Figura 6: Sala de Cardiofitness (Sala 0.3) 6
Figura 7: Instalações do LABMOV 6
Figura 8: Gabinete de Avaliações (LABMOV) 6
Figura 9: Aula de Pilates 19
Figura 10: Aula de Cycling 19
Figura 11: Avaliação da % de Massa Gorda 26
Figura 12: Avaliação da resistência muscular da cliente B 26
Figura 13: Avaliação da Flexibilidade da cliente B 27
Figura 14: Avaliação das pregas da cliente B 28
Figura 15: Avaliação dos perímetros da cliente B 28
Figura 16: Avaliação do %MG do cliente D 30
Figura 17: Avaliação da Resistência Muscular do cliente D 31
Figura 18: Avaliação da Flexibilidade do cliente D 31
Figura 19: Avaliação das pregas adiposas do cliente D 32
Figura 20: Avaliação dos perímetros do cliente D 33
Figura 21: Avaliação da Força Muscular do cliente D 33
Figura 22: Aula de Pilates (Populações especiais) 34

Índice de Tabelas

Tabela 1: Modalidades Realizadas no IPGym 7
Tabela 2: Horário de Estágio do 1º Semestre 13
Tabela 3: Horário de Estágio do 2º Semestre 13
Tabela 4: Guidelines para a estratificação do risco (ACSM, 2014) 20
Tabela 5: Fatores de risco de doença cardiovascular (ACSM, 2014) 20
Tabela 6: Valores de Referência do IMC (OMS, 2010) 21
Tabela 7: Perímetros Avaliados 22
Tabela 8: Pregas Avaliadas 22
Tabela 9: Avaliação da composição corporal, resistência muscular e VO2máx da cliente B 25
Tabela 10: Avaliação da composição corporal e da resistência muscular do cliente D 30

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

LABMOV – Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde

ACSM – *American College Sport of Medicine*

IMC – Índice de Massa Corporal

PAR-Q – Questionário da Prontidão para Atividade Física

MG – Massa Gorda

RM – Repetição Máxima

OMS – Organização Mundial de Saúde

AVD – Atividade de Vida Diária

Introdução

Para a conclusão da licenciatura de Desporto, foi realizado um estágio no programa IPGym da ESECD, no âmbito da unidade curricular de Exercício Físico e Bem-Estar, no Instituto Politécnico da Guarda, que teve uma duração de 420 horas. Para que o estágio fosse aceite, foi preenchida uma convenção de estágio, presente no Anexo I.

Quanto aos objetivos do estágio foram vários aqueles que se destacaram, como, aprofundar os conhecimentos durante a licenciatura em Desporto, para pôr em prática na vida profissional, adaptar os vários comportamentos necessários para uma boa relação aluno/professor.

Em relação à escolha da entidade de acolhimento, optei pelo IPGym por ser um local que permite a rápida integração das atividades que desenvolve, permitindo um número considerável de horas de contacto com a prática e, consequentemente, aumentar o número de oportunidade para desenvolver competências nas mais diversas áreas do *Menor* Exercício Físico e Bem-Estar. Este contexto tem claras vantagens, mas também algumas desvantagens. No entanto, com o tempo, percebemos que errar também faz parte da vida profissional, e que estes momentos devem ser encarados como uma oportunidade para crescer e para ser alguém melhor.

Com este estágio foram alcançadas competências para a vida profissional, tanto em aulas de grupo como em atividades de sala de exercício, e até mesmo em populações especiais.

O relatório tem como objetivo descrever o processo de estágio e encontra-se dividido em quatro partes:

- Parte I – caracterização da entidade acolhedora;
- Parte II – objetivos e calendarização, em que expõem os objetivos gerais e específicos de cada área de intervenção, tal como o planeamento da calendarização.
- Parte III – atividades desenvolvidas, onde se descrevem as atividades que foram realizadas ao longo do estágio e as atividades complementares.

- Parte IV - reflexão final, de todo o estágio curricular, pontos positivos e pontos negativos, como também vantagens e desvantagens que surgiram ao longo do estágio.

Por fim, o relatório termina com a bibliografia usada para a elaboração deste relatório, e logo de seguida os respetivos anexos.

PARTE I – CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1. Caraterização da Entidade Acolhedora

O objetivo do programa IPGym é promover a atividade física de toda a população.

O IPGym está situado na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Este programa enquadra-se nas atividades do laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e saúde (LabMOV) do IPG e tem como missão promover a prática regular de atividade física. Apesar de estar aberto a toda a população tem como principal alvo grupo os alunos do IPG.

Toda a população pode usufruir do acompanhamento por parte dos estagiários presentes no IPGym, não só na sala de exercício, mas também nas aulas de grupo, podendo utilizar todas as instalações disponíveis para tal.

1.1.Recursos Humanos do IPGym

O IPG dispõe de vários recursos humanos e físicos que serão descritos nas seções que se seguem. No que toca aos recursos Humanos do IPGym, este é constituído por vários docentes, estudantes e funcionários, tal como se pode verificar na Figura 1.

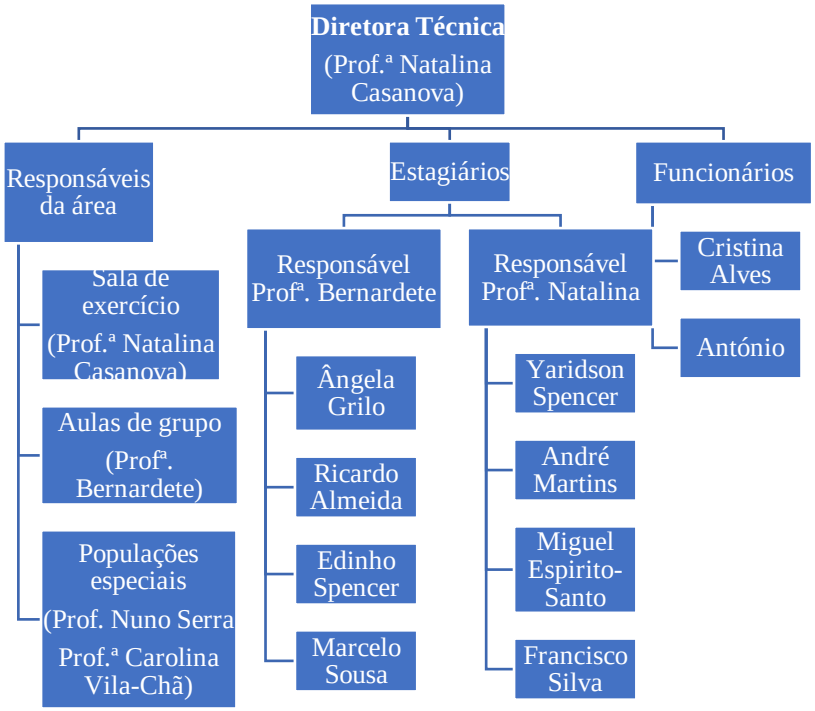

Figura 1: Organograma dos Recursos Humanos do IPGym

1.1.1. Recursos Físicos do IPGym

As atividades do IPGym decorrem em várias instalações da ESECD, nomeadamente:

- Sala de exercício (fig.2): contém várias máquinas de musculação para treinar os vários grupos musculares nesta sala ainda existem máquinas de cárdio como quatro bicicletas estacionárias, 2 passadeiras, 2 *steps* e 2 remos ergómetros, existindo também uma área para aulas de *cycling* com 16 bicicletas estacionárias incluindo a do instrutor (fig.3). Ainda neste espaço, podemos encontrar material diverso como por exemplo, BOSU©, *kettebells*, etc. Além disto, dispõe de um gabinete para os estagiários (fig.4), onde estes colocam os seus pertences, organizam e planificam os treinos para os seus utentes;
- Sala de dança (fig. 5): utilizada pelos alunos do IPG para a realização e organização de possíveis tarefas que podem surgir em alguma disciplina;
- Sala de *cardiofitness* (fig.6): também utilizada pelos alunos e realização de aulas de grupo;
- Instalações do LABMOV (fig.7 e 8).

Figura 2: Sala de Exercício

Figura 3: Área de Aulas de Cycling

Figura 4: Sala dos Estagiários

Figura 5: Sala de Dança

Figura 6: Sala de Cardiofitness (Sala 0.3)

Figura 7: Instalações do LABMOV

Figura 8: Gabinete de Avaliações (LABMOV)

2. Modalidades do IPGym

No IPGym realizam-se várias atividades, tanto na sala de exercício como em aulas de grupo. Numa forma geral, foram várias as capacidades que tiveram destaque nas aulas de grupo lecionadas, entre elas, foi trabalhado o equilíbrio, a força, resistência, a capacidade cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade e agilidade.

Com isto, na tabela 1 estão descritas as atividades desenvolvidas durante o estágio curricular.

Tabela 1: Modalidades Realizadas no IPGym

Modalidades	Descrição
Jump	Proporciona aumento da resistência cardiorrespiratória, melhorando a condição aeróbica e melhorar a aptidão física e da saúde. Aula com duração de 45 min (Perantoni *et al*, 2009).
Core	Tem como principal objetivo trabalhar músculos da região lombar e cintura pélvica. Aula com duração de 30 min.
ABS	Aula que trabalha diferentes tipos de abdominais trabalhando em alta intensidade e desenvolve a força abdominal com a ajuda dos membros inferiores e superiores. Aula com duração de 30 min.
GAP	Aula que tem com principal objetivo trabalhar glúteos, abdominal e membros inferiores. Aula com duração de 30 min.
Cycling	Promoção e manutenção do bem-estar físico, psicológico e melhora da qualidade de vida, melhorando ainda a resintência cardiorrespiratória e muscular Aula com duração de 45 min. (Machado *et al*, 2010);
Localizada	Aula que ajuda a fortalecer os músculos, aumenta a força, melhora a flexibilidade corporal e auxilia no ganho de massa magra. Aulas específicas para Glúteos abdominal e pernas. Aula com duração de 45 min.
Pump	Treino de pesos melhora a capacidade cardiorrespiratória, o emagrecimento, o aumento da massa muscular entre outras.Tem uma duração de 45 min (Ferrari & Guglielmo, 2006).
Fitball	É uma aula que ajuda a melhorar a postura e a flexibilidade, e que trabalha músculos lombares, pernas glúteos e costas.Tem uma duração de 45 min.

Pilates	Pretende melhorar a flexibilidade geral, melhora a postura e coordenação da respiração com os movimentos realizados Aula com duração de 45 min. (Bertolla *et al*, 2007).
Crosstraining	Treino funcional para desenvolver capacidade aeróbia melhorando a flexibilidade, agilidade e equilíbrio. Aula com duração de 45 min. (Roma *et al*, 2013);
Aerototal	Aula que trabalha todo o grupo muscular desde membros superiores e inferiores e abdominal, tudo com uma intensidade elevada. Aula com duração de 45 min;
Step Atlético	Aula que tem como principal objetivo trabalhar a resistência muscular, a capacidade cardiorespiratória e a coodenação motora em que a intensidade varia com a altura do *step*. Aula com duração de 45 min;
Strong Zumba	Treino de cardio e de força com movimentos intensos e vigorosos que vão exigir o máximo da sua capacidade física em alta intensidade. Aula com duração de 45 min.

3. População Alvo

O programa IPGym é frequentado principalmente por membros da comunidade interna sendo eles, alunos, funcionários e professores do IPG. Neste momento (junho 2019), estão inscritas no programa IPGym cerca de 100 pessoas. Destas 100 pessoas, cerca de 15 pessoas (maioritariamente mulheres) externas ao IPG frequentam o IPGym, em particular as aulas de grupo. Dentro da população que frequenta o IPGym ainda podemos referir a população mais idosa, que frequenta o ginásio às terças-feiras e quintas-feiras de manhã, no âmbito do programa Guarda+65.

PARTE II – OBJETIVOS E CALENDARIZAÇÃO

2. Áreas de Intervenção

2.1. Objetivos

Durante o estágio propus-me a alcançar alguns pontos dos quais se destacam:

Objetivos Gerais

- Aprofundar competências fundamentais para uma intervenção profissional;
- Aprofundar os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura em Desporto;
- Refletir sobre uma boa intervenção profissional e adaptar comportamentos necessários.

Objetivos Específicos Associados às Atividades da Sala de Exercício

- Intervir e corrigir erros técnicos;
- Intervir no exercício do cliente caso seja necessário;
- Prescrever e orientar o exercício físico que está a ser realizado;
- Avaliar o cliente numa primeira fase inicial e no decorrer do ano letivo em termos de composição corporal, IMC, perímetros da anca e cintura etc.

Objetivos Específicos nas Atividades de Grupo

- Observar e analisar o instrutor na execução das aulas lecionadas;
- Lecionar de forma autónoma a aula propriamente dita;
- Aplicar adequadamente as atividades utilizadas para aulas diferentes;
- Conseguir projetar a voz de forma clara e objetiva

Objetivos Específicos nas Populações Especiais

- Dar *"feedbacks"* e acompanhar o cliente, corrigindo cada exercício conforme a dificuldade;
- Ajudar e planear os planos de treino quando necessário;
- Interagir e haver um bom ambiente com o cliente.

2.2. Definição das Fases de Intervenção

De acordo com as áreas de intervenção e objetivos traçados, definiram-se as seguintes fases de intervenção:

1º fase – Integração e planeamento

É uma fase de integração e organização envolvendo várias reuniões preparatórias em que foi efetuado o planeamento e a calendarização das atividades a desenvolver e a realizar, e por fim a elaboração do Plano Individual de Estágio.

2º fase – Intervenção (observação, colecionação e lecionação em autonomia)

O objetivo desta fase foi a observação de cinco aulas de grupo, em que foi necessário realizar o relatório de cada uma das observações efetuadas. Após a observação intervim nas aulas como sombra, onde estive lado a lado do instrutor principal, ganhei alguma experiência e perdi alguma vergonha. Na fase final, assumi o papel como instrutora principal e criei os planos de aula.

3º fase – Conclusão

A 3º fase serviu para avaliar os objetivos definidos e atingidos, refletindo sobre os recursos utilizados, através da entrega do relatório de estágio e da defesa do mesmo.

2.3. Calendarização Anual

No que concerne à calendarização do estágio foi logo desde início que começámos a observar as aulas. Depois de duas semanas comecei a lecionar aulas de grupo de *Pilates e Fitball.* As aulas de *Fitball* foram em conjunto com outro estagiário às terças-feiras, nos restantes dias úteis continuei na sala de exercício.

Em fevereiro, o horário sofreu alterações, lecionei aulas de *Crosstraing e Cycling* nos dias de quarta-feira, segunda-feira e quinta-feira. No que diz respeito à sala de exercício o horário sofreu alteração à quarta-feira e sexta-feira.

Este horário, que foi alterado no segundo semestre, manteve-se até ao final do estágio, no mês de junho.

2.4. Horário

Neste ponto menciona-se o horário de estágio que foi dividido em duas fases: horário do 1º semestre do ano letivo e horário do 2º semestre letivo. Na tabela 2 pode ser observado o horário do 1º semestre que durou de outubro 2018 a fevereiro 2019.

Tabela 2: Horário de Estágio do 1º Semestre

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
18:00 às 19:00 Sala de exercício **19:30 às 20:00** Pilates	**18:00 às 19:00** Fitball **19:30 às 20:00** Sala de exercício	**14:00 às 18:00** Sala de exercício **19:30 às 20:00** Pilates	**14:00 às 16:00** Sala de exercício

Na tabela 3 podemos ver o horário de 2º semestre que durou de março 2019 a junho 2019.

Tabela 3: Horário de Estágio do 2º Semestre

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira
18:30 às 19:30 Cycling	**18:30 às 20:00** Sala de exercício	**14:00 às 17:00** Sala de exercício **18:00 às 18:30** Crosstraining	**14:00 às 18:00** Sala de exercício **18:30 às 19:30** Cycling

PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

3. Aulas de Grupo

Neste ponto, serão referidas as atividades que realizadas ao longo do estágio.

3.1. Atividades Regulares

Aulas de grupo

No que diz respeito às aulas de grupo, estas foram lecionadas desde início do estágio pelos estagiários, exceto na primeira semana, em que as aulas foram lecionadas pela professora responsável pelas aulas de grupo, também minha tutora de estágio. Esta primeira fase teve como objetivo permitir aos estagiários realizarem as observações necessárias para mais tarde colocar em prática. Nestas semanas, foram também lecionadas aulas de grupo pela ex. aluna Solange e Cláudia para que os estagiários pudessem observar diferentes estilos de lecionação das aulas.

Depois da fase inicial, e após a reunião com a tutora de estágio e diretora técnica do IPGym, foram distribuídas as aulas de grupo pelos estagiários em que se juntaram dois a dois para a lecionação das mesmas.

De outubro a fevereiro, foi-me dada a oportunidade de lecionar as aulas de *Pilates* (Figura 9) e *Fitball*, em que, *Pilates* foi lecionada em parceria com o meu colega estagiário André Martins e *Fitball* com o meu colega estagiário Ricardo Almeida. Relativamente, a *Pilates* decidimos que nas primeiras 2/3 semanas lecionávamos a aula em conjunto. Como esta decorria duas vezes por semana, na segunda-feira e na quinta-feira realizávamos os dois juntos. Passado o período inicial, comecei a lecionar as aulas sozinhas à segunda-feira e o meu colega à quinta-feira. Em *Fitball*, nas primeiras 2/3 semanas, optámos por dar a aula em conjunto dado que esta aula apenas acontecia uma vez por semana (à terça-feira). Posteriormente, semana sim, semana não, cada um dava a aula sozinho.

De março a junho, as aulas foram alteradas, sendo que, as aulas que lecionei foram *Cycling* (Figura 10) e *Crosstraing*. A aula de *Cycling* dava sozinha, à segunda-feira e à quinta-feira que era rotativo com o meu colega Ricardo. Já a aula de *Crosstraing* era realizada à quarta-feira, juntamente com o meu colega estagiário Ricardo.

Metodologia das aulas de grupo

De uma forma global, as aulas de grupo foram divididas em 3 fases distintas:

- Aquecimento, que serve para os clientes aumentarem a sua frequência cardíaca, a segunda fase;
- Parte fundamental o que quer dizer que é o objetivo da aula, onde se realiza grande parte da aula;
- Retorno à calma, o relaxamento ou alongamento das partes do corpo que estiveram em desgaste durante os exercícios realizados.

Nos pontos que se seguem aborda-se de forma mais específica a metodologia seguida para cada tipo de aula de grupo que lecionei durante o estágio.

No anexo II está um exemplo de uma observação de aula, neste caso, pump.

3.1.1. *Pilates*

"O Pilates configura-se pela tentativa do controlo o mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos, baseando-se na concentração, equilíbrio, perceção, controlo corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental, destacando a ênfase relativa à força e ao tônus muscular" (Muscolino & Cipriani, 2004). O método Pilates baseia-se em fundamentos anatómicos, fisiológicos e cinesiológicos, compreendido em cinco princípios: Concentração, controlo, Precisão, Respiração e Fluidez.

Neste tipo de modalidade tem que se ter em atenção vários tipos de situações, entre elas:

- Demonstrar o exercício que se vai realizar;
- Corrigir possíveis erros que poderão ocorrer;
- Manter a atenção dos alunos no professor na realização dos exercícios.

Com isto, antes de lecionar a aula de Pilates juntei-me com o meu colega André para treinarmos os exercícios que iriamos realizar, falando entre nós como executar cada um deles, para que na hora da aula não houvessem falhas.

No anexo III está um exemplo de um plano de aula de Pilates.

3.1.2. *Fitball*

A Fitball desenvolveu-se nos anos 70 na Suíça, sendo que, deu-se o nome de bola "Suíça" e surgiu para ser utilizada na reabilitação de problemas de postura e neurológicos (Sousa, 2015). A Fitball permite trabalhar os principais grupos musculares, enquanto isso, melhora a postura, o equilíbrio e a flexibilidade.

Esta aula é normalmente de 45 min e difere consoante o nível do praticante. As combinações são variadas em que podemos utilizar exercícios de pernas, costas, peito, bíceps e tríceps numa só aula.

Para mim, esta aula foi bastante acessível comparada com a aula de *Pilates*. No início demorei a assimilar tudo o que tinha de fazer e que exercícios tinha de realizar para que estivesse à altura e para que as clientes se sentissem confortáveis com a aula, com o passar do tempo fui melhorando e sentindo-me mais à vontade a dar as aulas, realizando-as com a maior naturalidade.

No anexo IV está um exemplo de um plano de aula de *Fitball*.

3.1.3. *Cycling*

O *Cycling* é uma aula intensa e em que as pessoas se motivam só de a fazer. É uma aula de 30 a 45min e em que é acompanhada com música durante a aula.

A metodologia utilizada nas aulas de grupo foi uma metodologia simples, em que se dividia no aquecimento, parte principal e retorno à calma, aula de 45 min bastante intensa em que umas se mantinham no *sprint* e outras em montanha.

Antes de lecionar a primeira aula de *Cycling* estava com receio que não me corresse como eu queria, foi das aulas mais difíceis, por ser a primeira que estava a lecionar custou-me muito mais porque não tinha resistência suficiente para tal. Com o passar do tempo senti-me mais à vontade de lecionar a aula e mais segurança em planeá-la.

Ao longo do estágio senti dificuldades nos tempos da música nas aulas de *Cycling*. Com o passar do tempo, as aulas melhoraram e sempre com a preocupação de corrigir erros que eventualmente pudessem surgir. Melhorei bastante no segundo semestre sentindo-me mais à vontade de realizar as aulas que me foram propostas.

No anexo V está um exemplo de um plano de aula de *Cycling*.

3.1.4. *Crosstraining*

Crosstraing é definido como "padrões de treino funcional onde se deve contemplar exercícios selecionados tendo como critério a sua funcionalidade e isto só é possível atendendo às cinco variáveis distintas da funcionalidade" (Grigoletto, Brito, & Heredia, 2014):

- Frequência adequada dos estímulos de treino;
- Volume de cada uma das sessões;
- Intensidade adequada;
- Densidade, ou seja, ótima relação entre duração do esforço e a pausa de recuperação;
- Organização metodológica das tarefas.

Este tipo de variável é aplicada dependendo das aulas que serão lecionadas, depende da intensidade, do volume, da frequência, da densidade e da organização de cada aula.

O ACSM (2009) define o conceito de força funcional como "o trabalho realizado contra uma resistência de tal forma que a força gerada diretamente a execução de atividades da vida diária (AVD) e movimentos associados ao desporto"

Esta foi uma das modalidades que mais gostei de lecionar, não só por ser uma aula intensa e dinâmica, mas por ser também uma aula em que as pessoas se sentem capazes de realizar os exercícios propostos, recebendo fe*e*dbacks dos instrutores, sejam eles positivos ou negativos.

No anexo VI está um exemplo de um plano de aula de *Crosstraining.*

Figura 9: Aula de *Pilates*

Figura 10: Aula de *Cycling*

3.2. Sala de Exercício

Desde o início do estágio que nos foram dadas tarefas da sala de exercício, em que acima de tudo nos tínhamos de preocupar com bem-estar dos clientes, tentando ao máximo corrigir possíveis erros que poderiam cometer durante as suas sessões de treino.

Cada cliente tinha as suas características, com problemas diferentes, uns realizavam os exercícios sem qualquer intervenção de algum estagiário, e outros precisavam de acompanhamento durante os exercícios, tanto para corrigir posturas como para dar *feedbacks* sobre o seu desempenho.

No seguimento do estágio e perante o acompanhamento particularizado, apenas realizei quatro avaliações. Dentro destas avaliações realizei a avaliação "Questionário de Prontidão para a Atividade Física" (PAR-Q), estratificação de riscos de doença coronária, composição corporal e dentro desta tínhamos o IMC, os perímetros e as pregas, a avaliação da resistência muscular, ou seja, o teste de abdominais e o teste de flexões de braços, avaliação da força muscular (estimativa 1RM) e avaliação da aptidão aeróbia, neste caso optei pela avaliação da milha.

3.2.1. Avaliações Realizadas

Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q)

O Questionário PAR-Q é um questionário para a atividade física, onde os clientes são sujeitos a algumas perguntas sobre o estado de saúde a que este se encontra. Corresponde a sete questões sobre possíveis sintomas ou doenças pré-existentes, às quais deve-se responder afirmativa ou negativamente (Luz, Neto, & Farinatti, 2007).

Tabela 4: Guidelines para a estratificação do risco (ACSM, 2014)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos que têm <2 FR descritos em ACSM (2014)
Moderado	Homens e mulheres assintomáticos que têm ≥ 2 FR descritos em ACSM (2014)
Alto	Indivíduos que possuem doença Cardiovascular, pulmonar e metabólica diagnosticada ou ≥1 FR ou sintomas descritos em ACSM (2014)

Classifica-se o indivíduo conforme a sua estratificação de riscos, como risco baixo, moderado e alto. Quanto ao risco baixo são indivíduos assintomáticos que apresentam não mais do que um fator de risco (< 2 fatores), o risco moderado são indivíduos que tenham dois ou mais fatores de risco (≥ 2 fatores) e o risco elevado que inclui indivíduos que apresentam um ou mais ou sintomas de doenças cardiovascular, pulmonar ou metabólica.

Tabela 5: Fatores de risco de doença cardiovascular (ACSM, 2014)

FR Positivos	Definição
Idade	Homem ≥ 45 anos; mulher ≥ 55 anos
Histórico Familiar	Enfarte do miocárdio; (revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco.
Tabaco	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes de fumo.

Obesidade	IMC ≥30kg.m2 ou circunferência da cintura >102cm para homens ou >88cm para mulheres.
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30min de atividade física moderada (40-60% VO2R) 3x/semana nos últimos 3 meses.
Hipertensão	Pressão sistólica ≥140mm Hg e/ou diastólica ≥90mm Hg (medidas em duas ocasiões distintas) ou com medicação hipotensivos.
Dislipidemia	LDL-C ≥130mg.dL ou HDL-C <40mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas. Colesterol total ≥200mg.dL
Pré-diabetes	Glucose plasmática ≥100mg.dL mas <126mg.dL (medida em duas ocasiões distintas) Tolerância à glicose diminuída (OGTT nas 2h após ≥140mg.dL ≤199mg.dL
FR Negativo	Definição
Colesterol HDL	HDL ≥60mg/dL

O valor do IMC é calculado através do peso e da altura. Na tabela 6, podemos ver segundo a OMS os valores referentes ao IMC.

Tabela 6: Valores de Referência do IMC (OMS, 2010)

Classificação	**IMC (Kg/m2)**
Excesso de magreza	<18.5
Normal	18.6 – 24.9
Excesso de peso	25 – 29.9
Obesidade Grau I	30 – 34.9
Obesidade Grau II	35 – 39.9
Obesidade Grau III	≥40

Avaliação da Composição corporal

No que respeita à avaliação da composição corporal foi utilizada a balança da bioimpedância em que nos mostrava a massa corporal, a massa muscular, % de massa gorda, massa óssea, idade metabólica, gordura visceral e as kcal em esforço. O IMC foi calculado a partir do peso e da altura. No seguimento da avaliação eram medidas as pregas e os perímetros, apresentados nas tabelas 7 e 8.

Tabela 7: Perímetros Avaliados

Perímetros

Cintura	Abdominal
Anca	Bicipital
Bicipital contraído	Geminal
Crural	

Tabela 8: Pregas Avaliadas

Pregas

Bicipital	Tricipital
Suprailiaca	Crural
Abdominal	

Existem assim vários tipos de métodos de avaliação da composição corporal: métodos diretos, indiretos e duplamente indiretos. O método direto permite a separação dos diversos componentes estruturais do corpo humano a fim de pesá-los e estabelecer relações entre eles e o peso corporal total. O método indireto são aqueles onde não há a manipulação dos componentes separadamente e o método duplamente indireto são avaliados a partir de um método indireto, mais frequentemente a densimetria. Utilizamos a técnica antropométrica e a impedância elétrica (Costa, 1999).

Com isto, o método que utilizei para as minhas avaliações foi o método duplamente indireto, através das pregas adiposas, técnica que necessita de um adipómetro em que as pregas utlizadas estão referidas na tabela 8.

No anexo VII está um exemplo de avaliação da composição corporal e PAR-Q.

Avaliação da Força Muscular

"A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um determinado grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento realizado em dada velocidade" (Fleck & Kraemer, 1999).

O método utilizado foi o indireto pela estimativa 1RM através do coeficiente de Repetições (Lombardi, 1989) podendo ser visto no *dossier* de estágio.

No anexo VIII está um exemplo de avaliação da força muscular.

Avaliação da Resistência Muscular

Para a realização da resistência muscular foi realizado o teste das flexões de braços e o teste de abdominais.

Segundo o ACSM (2010) e o CSEP (2003) recomendam o teste de flexão de braço para avaliar a resistência muscular da região superior.

Também foi feito o teste de abdominais que segundo o ACSM (2010) e o CSEP (2003), o cliente deita-se em decúbito dorsal com os joelhos a 90º com as pernas afastadas e os braços completamente estendidos lateralmente ao corpo, este deve elevar as omoplatas do colchão.

Os valores de referência do teste de flexão de braços e de abdominais pode ser visto no dossier de estágio.

Avaliação da Flexibilidade

Para a avaliação da flexibilidade foi utilizado o teste "senta e alcança" onde (Hoeger, 1989) desenvolveu este teste em que se leva a consideração a distância entra a ponta do dedo e a caixa de "senta e alcança". Para este este foi utilizada uma caixa de 30,5cm. O cliente senta-se junto à caixa, descalço, com a planta dos pés contra a caixa. Este com os braços estendidos deve inclinar-se para frente, sem impulso, e tentar aguentar o mais tempo possível, após sentir um ligeiro desconforto nas pernas. No anexo IX está um exemplo de avaliação da resistência muscular e da flexibilidade.

Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

"A aptidão cardiorrespiratória é a capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alta por períodos prolongados" (ACSM, 2010).

O teste utilizado para calcular o VO2máx foi a milha a correr/caminhada onde os clientes tinham de percorrer a distância especificada no menor tempo possível. Na cliente B de perda de massa gorda optou-se por fazer a milha a caminhar mas com um passo acelerado para não sofrer nenhuma lesão nos joelhos, com o objetivo de fazer o menos tempo possível.

Para calcular o valor do VO2máx segui a fórmula de George et al (1993), em que os constituintes desta são o peso, tempo, FC e sexo, para este deve-se substituir por 1, caso seja do sexo masculino, ou 0 caso seja do sexo feminino, podemos ver a fórmula no dossier de estágio.

3.2.2. Análise dos Estudos de Caso

Cliente B

A cliente B é do sexo feminino, tem 19 anos, e começou a frequentar o ginásio nos inícios de novembro e a sua avaliação inicial foi no dia 14-11-2018. A sua disponibilidade para treinar era 4x por semana. O seu principal objetivo foi perda de massa gorda onde realizei todas as avaliações exceto, a força muscular pelo facto de me focar mais em circuitos metabólicos. Esta cliente tinha uma altura de 1.56m e pesava 68.2kg. O seu IMC era de 27.9 o que era considerado, segundo a OMS, "Excesso de peso".

Foi realizado um plano de adaptação anatómica durante 1º mês (Anexo X) após o plano de adaptação anatómica prescrevi 4 planos de treino para a cliente, um treino de força, um treino de força em circuito dois circuitos metabólicos, como o objetivo da cliente era apenas perda de massa gorda foi realizado treinos de circuitos metabólicos e também um pouco de um treino de força em circuito em que a cliente treinava a 60% de 1RM, que corresponde a 12-15 repetições realizando 3 séries.

No anexo XI está um exemplo de um plano de treino de circuito metabólico.

Existem 3 métodos de treino: contínuo, descontínuo e intervalado. “Apesar do treino contínuo envolver um bloco contínuo de exercícios aeróbios com uma intensidade baixa a moderada sem intervalos de repouso e, o treino descontínuo envolver vários blocos de exercícios aeróbios com uma intensidade baixa a alta com intervalos de repouso entre eles e ambos os dois produzem melhoras significativas do VO2máx” (Morris, et al., 2002) o treino intervalado de resistência de alta intensidade melhora o VO2máx mais do que o treino de exercício aeróbio contínuo de intensidade moderada (Gormley, et al., 2008), logo, foi optado o método intervalado por ser blocos de esforço intercalados com períodos de repouso que envolve exercícios com intensidades mais altas o que seria mais útil do que o treino continuo de maior duração.

Na tabela 9, podemos observar os valores da primeira avaliação da composição corporal, resistência muscular e VO2máx da cliente B.

Tabela 9: Avaliação da composição corporal, resistência muscular e VO2máx da cliente B

Parâmetro	Valor	Classificação
IMC	27.9	Excesso de peso
%MG	34.9	Muito mau
Teste de Abdominais	17	Abaixo da média
Teste de Flexão de braços	6	Precisa de melhorar
VO2máx	46.96mg/l/min	Boa

Resultados da Cliente B

No que diz respeito à cliente B, a 1ºavaliação foi realizada no dia 14-11-2018, a 2ºavaliação dia 28-01-2019 e a 3ºavaliação dia 17-04-2019.

Começo por apresentar, na figura 11, o %MG da cliente B e as respetivas diferenças que o distinguem.

Podemos ver que da primeira avaliação para a segunda o %MG diminui e como o objetivo da cliente era perda de massa gorda, os resultados foram positivos, já na terceira avaliação não foi o esperado até porque aumentou 1kg devido a que nessa altura a cliente

não tinha disponibilidade para ir ao ginásio, logo, não tinha disponibilidade para treinar o que levou a que os resultados da terceira avaliação não fossem expressivos.

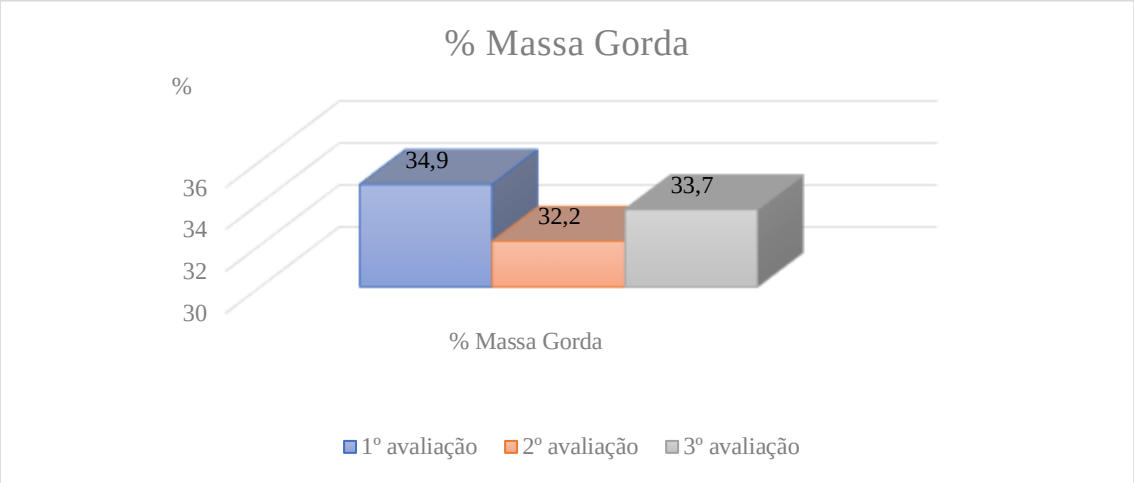

Figura 11: Avaliação da % de Massa Gorda

Na figura 12, analisámos as diferenças da resistência muscular, ou seja, do teste de abdominais e do teste de flexões de braços. Podemos então verificar que da primeira para a segunda avaliação o resultado foi o esperado, ou seja, foi bastante positivo tanto nos abdominais como nas flexões de braços, o que quer dizer que a cliente atingiu os objetivos predefinidos.

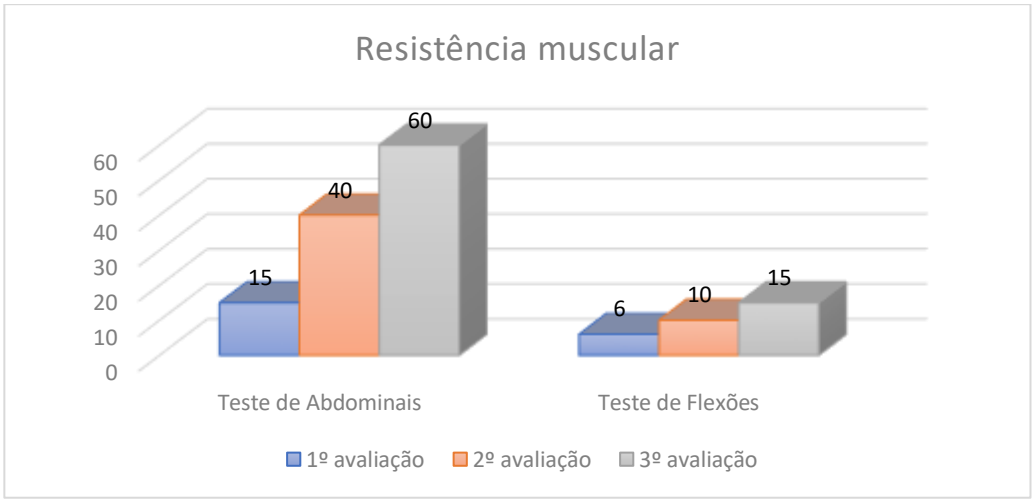

Figura 12: Avaliação da resistência muscular da cliente B

Verificámos na figura 13, os resultados da avaliação da flexibilidade da cliente B, em que, houve um balanço positivo da primeira para a terceira avaliação.

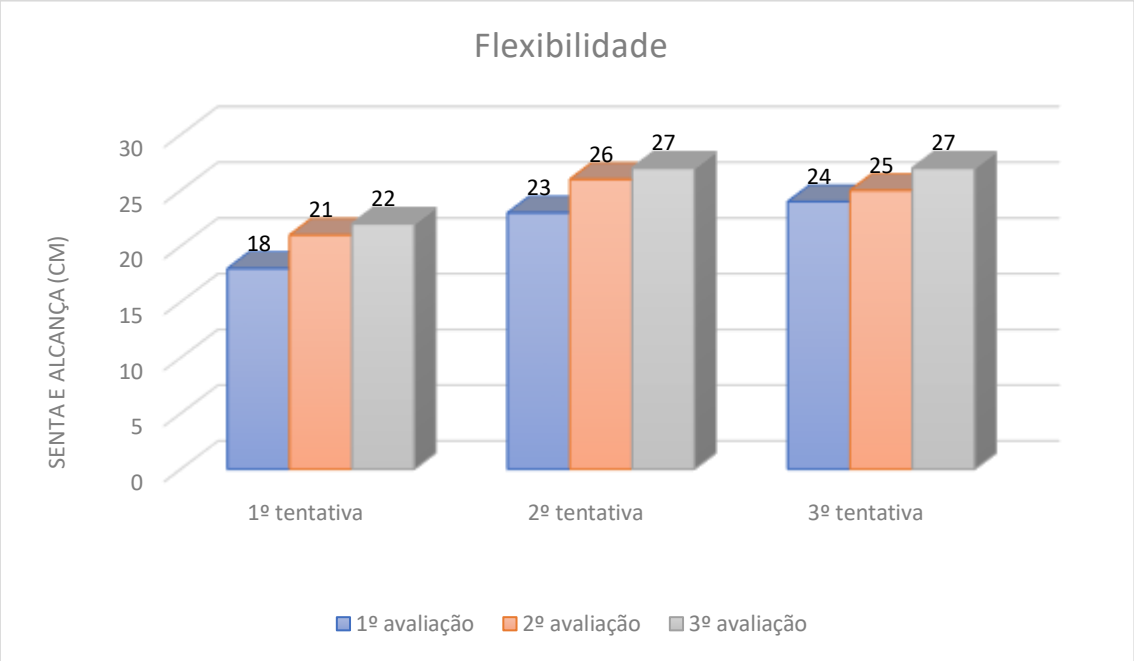

Figura 13: Avaliação da Flexibilidade da cliente B

Na figura 14 estão representados os resultados da avaliação das pregas adiposas. Relativamente ao abdominal verificou-se uma diminuição da primeira avaliação para a segunda o que é bastante bom. Já da segunda para a terceira avaliação houve um aumento não muito significativo pelo simples facto de aumentar o peso. Na prega tricipital houve também uma diminuição, o que é positivo, da primeira avaliação para a segunda, mas da segunda avaliação para a terceira aumentou o que não é bom relativamente aos resultados que eu esperava. Na prega crural aconteceu exatamente a mesma coisa, os resultados não diferem entre si, o que poderia melhorar com o passar do tempo. Por último e, relativamente à prega bicipital houve uma diminuição da primeira avaliação para a segunda o que foi o esperado, mas da segunda avaliação para a terceira o resultado não foi significativo o que levou a um aumento.

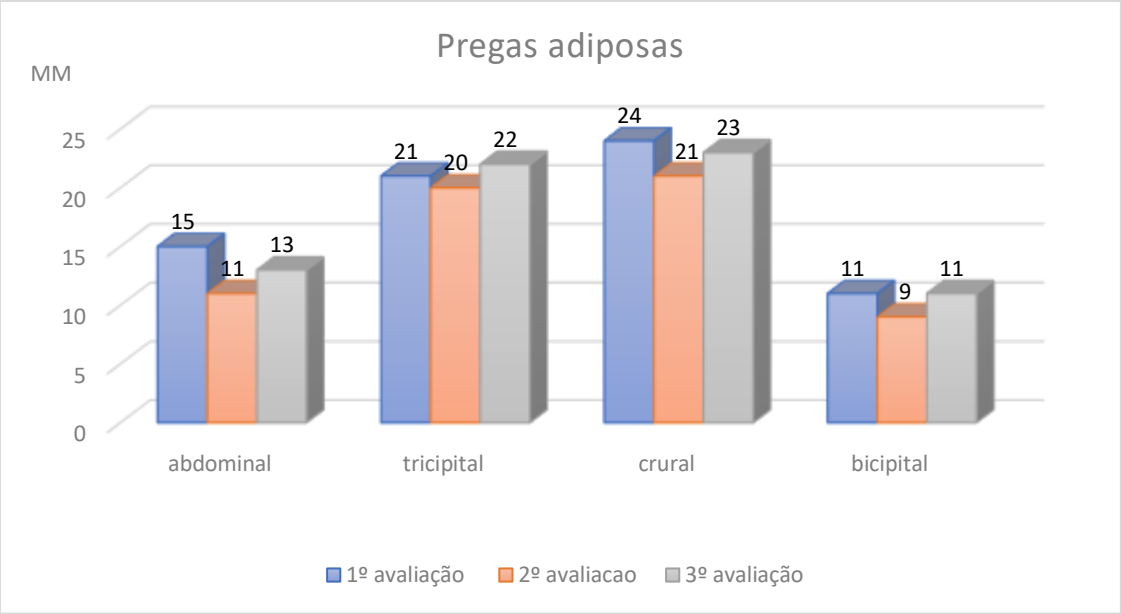

Figura 14: Avaliação das pregas da cliente B

Por último, na figura 15, serão apresentadas as avaliações no que diz respeito aos perímetros, e podemos verificar que em alguns perímetros houve uma diminuição, como o objetivo da cliente era perda de massa gorda o objetivo foi cumprido.

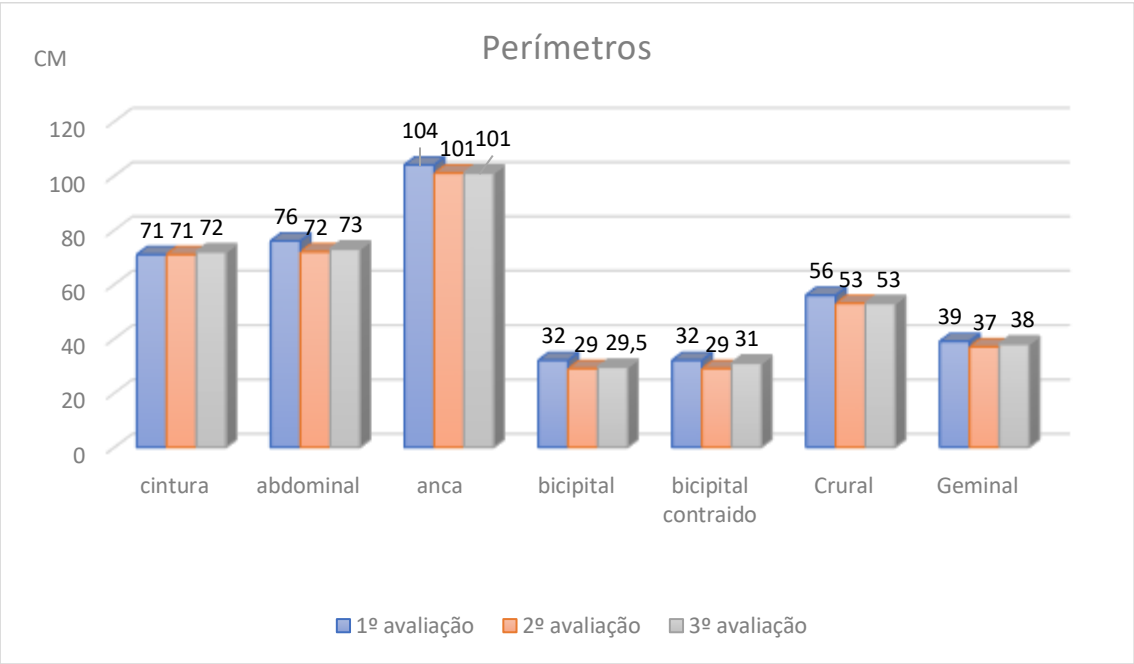

Figura 15: Avaliação dos perímetros da cliente B

Cliente D

Este cliente é do sexo masculino, tem 25 anos, começou a frequentar o ginásio a meio de Abril, o que levou a que realizasse só duas avaliações. O objetivo deste cliente era ganhar massa muscular, ou seja, hipertrofia.

Não apresentou nenhum fator de risco o que me facilitou na prescrição do exercício. A sua disponibilidade de treino era 4x por semana, focando-me mais especificamente no treino de força.

Este tinha uma altura de 1.88cm e pesava 77.2kg. O seu IMC era de 21.8 considerado como "normal".

O treino de força é uma modalidade de exercícios resistidos onde o indivíduo realiza movimentos musculares contra uma força de oposição, como por exemplo, os exercícios com pesos (Badillo & Ayestarán, 2001).

A hipertrofia tem como objetivo o aumento da massa muscular até aos níveis desejados de cada pessoa, melhora todos os grupos musculares e melhora a evolução entre todos os músculos do corpo, especialmente entre braços e pernas, costas e peito e flexores e extensores dos joelhos (Carnacchia & Bompa, 2000).

Existem vários tipos de treino para hipertrofia:

- Repetições forçadas;
- Séries Gigantes;
- Séries Combinadas ou Pré-exaustão
- Super - séries
- Repetições super lentas

O método que foi utilizado para prescrever o treino foi o método de séries gigantes, treino caracterizado pelo facto de haver uma redução da carga quando existe uma incapacidade para realizar mais repetições. O número de repetições não deve ultrapassar, as 12 repetições (Fleck & Kraemer, 1997).

Assim, no primeiro mês foi realizado um plano de adaptação anatómica, após o 1ºmês prescrevi quatro planos de treino divididos pelos grandes grupos musculares, apesar de ter utilizado vários métodos para o ganho de massa muscular foi utilizado mais

as séries gigantes, em que o cliente realizava 8-12 repetições até à exaustão e caso não conseguisse realizar mais repetições retirava 10% da carga o mesmo acontecia numa segunda ou terceira série. Quanto ao %RM a cliente treinava a 70-80% de 1RM realizando 8-12 repetições (NSCA, 2000).

No anexo XII está um exemplo de um plano de treino de força.

Tabela 10: Avaliação da composição corporal e da resistência muscular do cliente D

Parâmetro	Valor	Classificação
IMC	21.8	Normal
%MG	15.3	Razoável
Teste Abdominais	42	Acima da média
Teste de flexões de braços	26	Bom

Resultados do cliente D

O cliente D fez a sua primeira avaliação no dia 17-04-2019 e a segunda dia 17-06-2019, só podendo realizar duas avaliações devido a começar a frequentar o ginásio só no mês de abril.

De seguida irei expor todas as avaliações a que este foi submetido, começando por apresentar no gráfico 6 o %MG das duas avaliações realizadas.

Podemos observar que houve uma diminuição notória no que diz respeito ao %MG, o que de uma forma geral, é positivo.

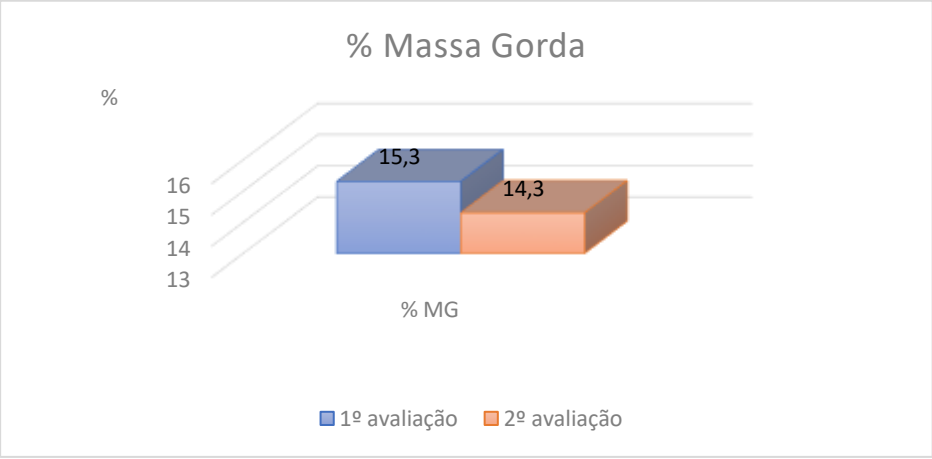

Figura 16: Avaliação do %MG do cliente D

Na figura 17 observámos também um aumento exponencial da resistência muscular tanto no teste de Abdominais como no teste de Flexões de Braços. A evolução da primeira avaliação para a segunda foi bastante positiva o que quer dizer que o cliente cumpriu com o objetivo que pretendia.

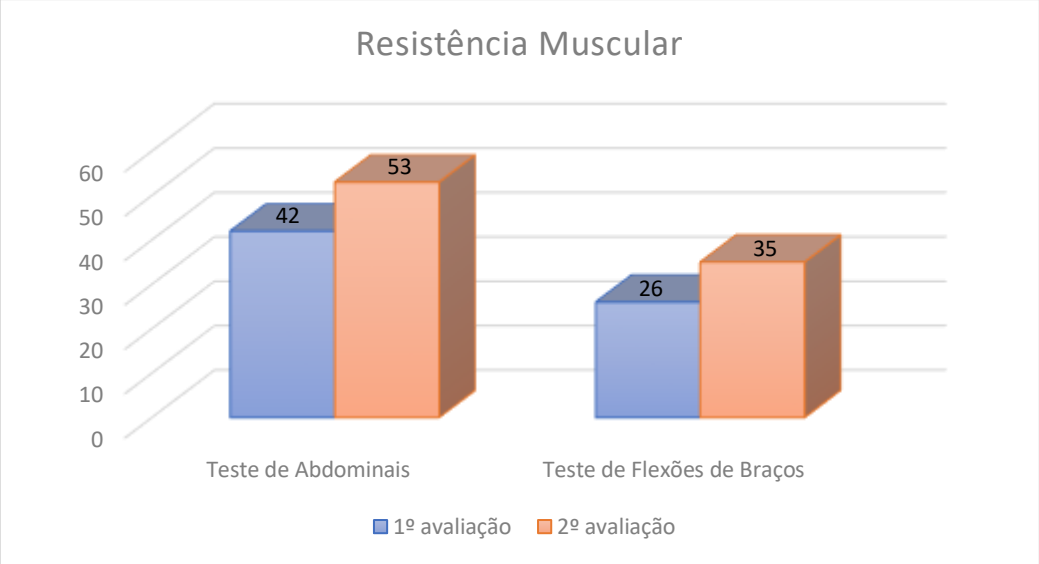

Figura 17: Avaliação da Resistência Muscular do cliente D

Quanto à flexibilidade, o cliente cumpriu com o desejado, ou seja, segundo a figura 18 existiu uma evolução notória da primeira avaliação para a segunda o que quer dizer que com o decorrer do tempo este possa vir a usufruir dessa capacidade para mais tarde colocar em prática.

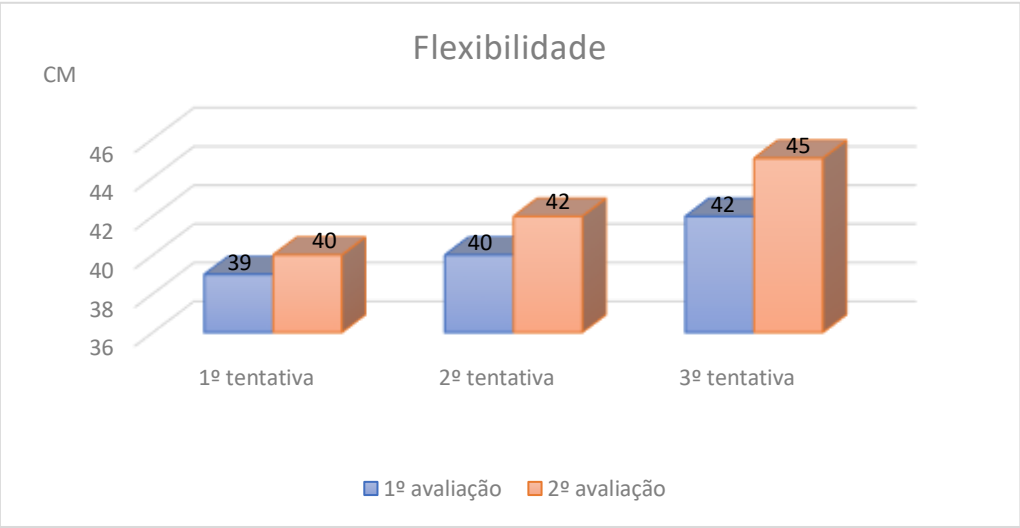

Figura 18: Avaliação da Flexibilidade do cliente D

Na figura 19 está exposto os resultados das pregas realizadas ao cliente D e, como foi de esperar o cliente teve resultados notórios em que tanto na prega abdominal, Suprailiaca, tricipital, crural e bicipital houve uma diminuição das mesmas, o que é bastante positivo, sendo que, o objetivo do cliente era hipertrofia. Como as pregas estavam um pouco altas tínhamos que fazer o possível para diminuir as mesmas, o que quer dizer que o objetivo foi cumprido.

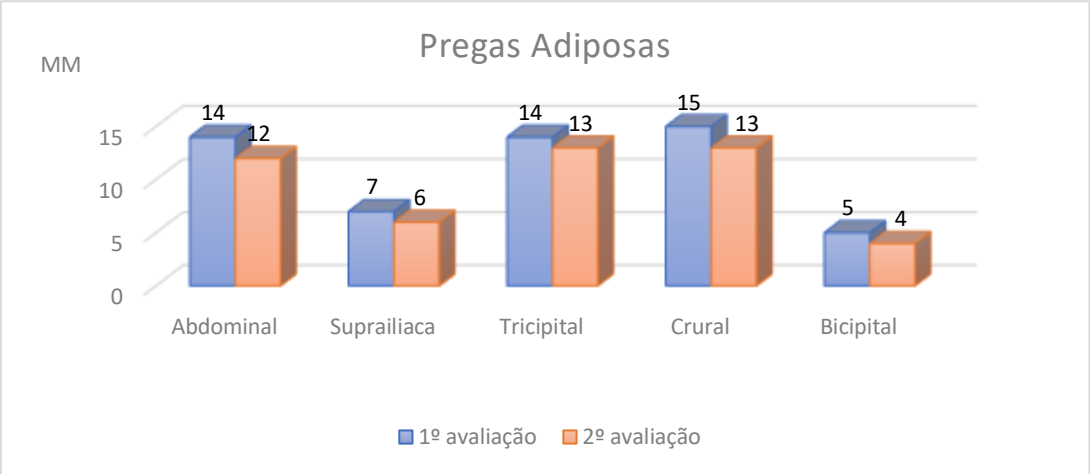

Figura 19: Avaliação das pregas adiposas do cliente D

Outra das avaliações que realizei foi a avaliação dos perímetros, como podemos ver na figura 20. Normalmente os perímetros aumentam, caso seja um cliente em que o objetivo é hipertrofia, o que aconteceu com este cliente, mas esse aumento é relativo, ou seja, há alguns dos perímetros aqui expostos que diminuíram, como por exemplo o abdominal e a anca, o que quer dizer que os perímetros que são medidos tanto podem aumentar como diminuir, é completamente relativo.

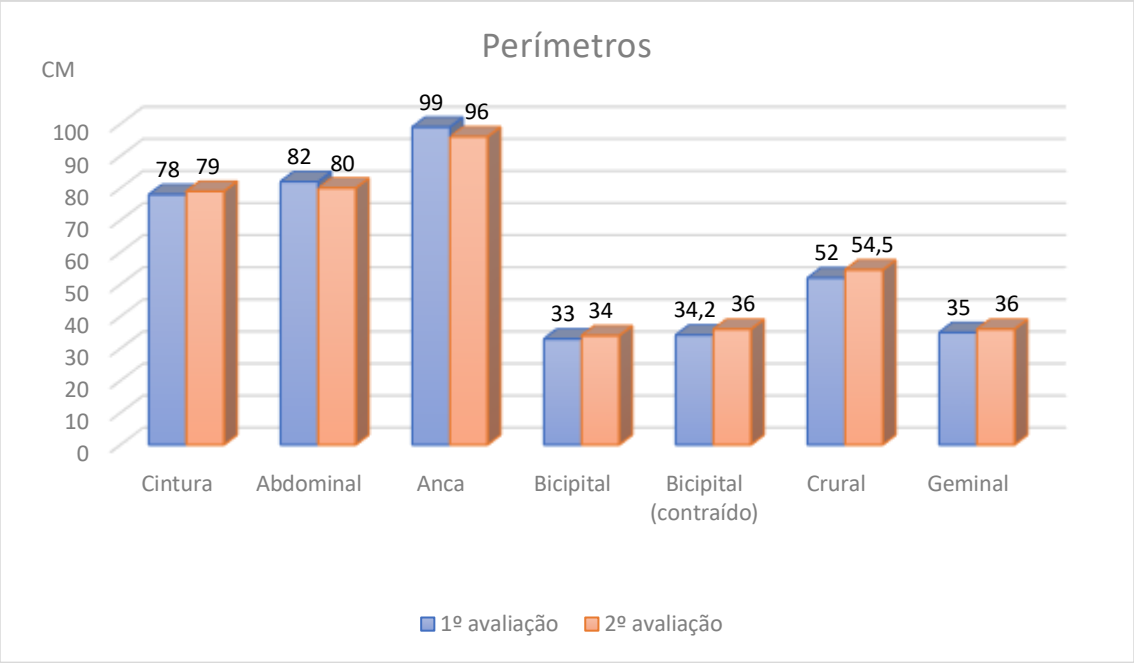

Figura 20: Avaliação dos perímetros do cliente D

Por último, foi avaliada a força muscular representada na figura 21. Aqui podemos ver que houve um aumento considerável em cada um dos exercícios. Através do coeficiente de repetições consegui encontrar a estimativa de 1RM para cada exercício realizado. Vemos então, um aumento dos mesmos em que relativamente ao objetivo do cliente estão a ser cumpridos.

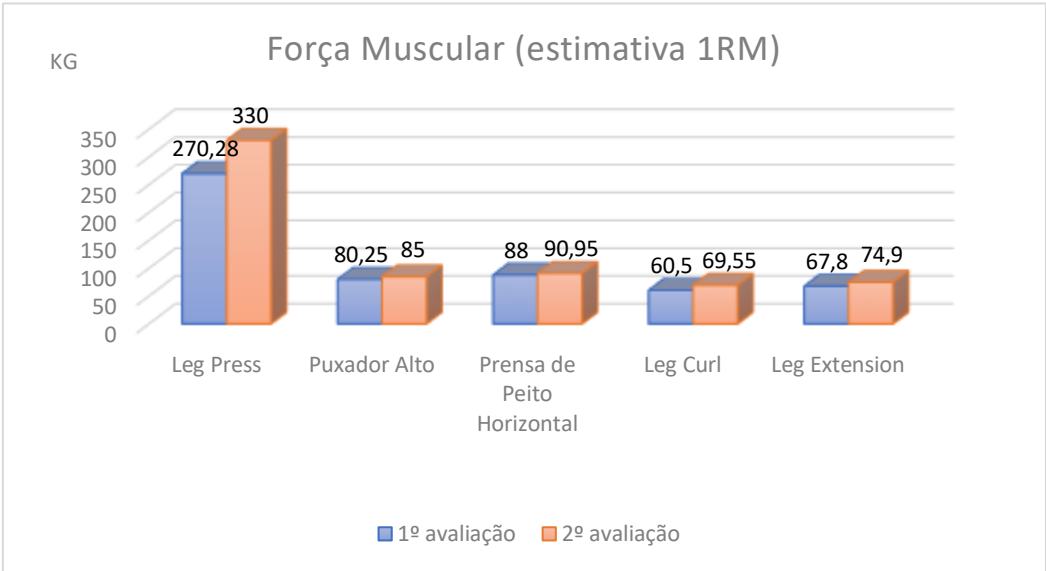

Figura 21: Avaliação da Força Muscular do cliente D

3.3. Populações Especiais

A partir do início de novembro comecei a estagiar no programa Guarda +65 à quinta-feira de manhã, este era um programa desenvolvido pela câmara Municipal da Guarda, onde o principal objetivo foi fazer com que eles tivessem uma vida mais ativa no que diz respeito à atividade física e também na interação e companhia com os amigos e colegas.

O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo progressivo para uns e mais rápido para outros (Caetano, 2006).

"O envelhecimento é um fenómeno que atinge todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais" (Brito & Litvoc, 2004).

De acordo com (Silva, Fossatti, & Portella, 2007), "para obter um envelhecimento com qualidade, é necessário que se tenha uma vida ativa, participativa, produtiva e afetiva, junto da família ou da sociedade. Logo, é imprescindível que o idoso desperte a curiosidade de buscar novos conhecimentos para aperfeiçoá-los e prolongar seu autocuidado."

Durante todo o estágio realizávamos acompanhamento dos idosos, caso eles precisassem de ajuda a fazer algum exercício, ou até mesmo erros que podiam ser cometidos, estando lá tínhamos que cumprir com o que nos era proposto. Com esta população tínhamos de ter um maior cuidado nos exercícios que dependia do estado de saúde de cada um.

Por fim, foi-me dada a oportunidade de lecionar uma aula de *Pilates* à população mais idosa onde me senti confortável na realização do mesmo, foi uma forma de pôr em prática conhecimentos e experiências de todo o percurso.

Figura 22: Aula de *Pilates* (Populações especiais)

3.4. Atividades Complementares

De seguida são referidas as atividades de caracter complementar que efetuei no decorrer do estágio, que achei interessante.

3.4.1. Atividade de Promoção

A atividade de promoção realizou-se no dia 6 e 13 de Junho e que teve como nome "2 em 1 *fitness*" por termos realizado 2 aulas numa, esta atividade foi lecionada por mim e pelo meu colega Francisco Silva. Na primeira hora lecionámos uma aula em circuito e logo a seguir passamos para a aula de *Cycling*. No dia 6 de Junho eu e o meu colega lecionámos a aula de circuito em conjunto e a aula de *Cycling* também foi lecionada em conjunto, ou seja, o aquecimento e metade da parte principal lecionei eu, a outra metade da parte principal e o relaxamento foi o meu colega que lecionou, no dia 13 de Junho a aula de circuito manteve-se igual e a aula de *Cycling* o Francisco lecionou o aquecimento e metade da parte principal e continuei a lecionar a aula, metade da parte principal e o relaxamento.

Apesar da atividade ter sido realizada já um pouco em cima do tempo, conseguimos cumprir com os objetivos que nos foram propostos, os clientes também ajudaram na forma de aparecerem para realizar a aula.

No anexo XIII está o exemplo do cartaz da atividade de promoção.

3.4.2. Formação de Cycling

Nos dias 9 e 10 de março decorreu uma formação de Cycling na qual eu tive interesse em participar, pela EAC System. Quando lecionei pela primeira vez uma aula de Cycling tive logo interesse em tirar formação, e quando me chamaram à atenção que ia decorrer uma formação de Cycling aceitei de imediato.

Foi uma formação bastante interessante, o formador era explícito na forma como transmitia as bases essenciais do que era o Cycling, e em qualquer dúvida ele ajudava.

Esta modalidade está cada vez a ser mais atrativa e mais procurava pelas pessoas, por isso é que a minha decisão passou um pouco por ai, saber que é cada vez mais a importância desta modalidade, aprendi de forma bastante simples e apesar de não haver bases na licenciatura foi gratificante fazer esta formação, aprendi de que forma se leciona uma aula de Cycling como as palavras-chave que podemos usar durante a aula.

Teve uma duração de 16 horas, o que para mim foi um ponto negativo devido a ser pouco tempo de aprendizagem, apesar de termos aprendido o essencial acho que se fosse mais um fim-de-semana era mais útil, praticávamos mais e todas as questões que achávamos importantes colocávamos em prática.

O EAC Training Systems é um projeto nascido da paixão pela saúde e pela atividade física, o objetivo é disponibilizar aos autorizados EAC-SYSTEM-INSTRUTOR uma grande variedade de ferramentas que facilitem o seu trabalho, através dos melhores recursos para garantir o sucesso com excelência. O formador desta formação de Cycling foi António Teixeira.

No anexo XIV encontra-se o meu certificado da formação de Cycling.

3.4.3. I Jornadas Envelhe(ser)ativo

No passado dia 27 e 28 de junho de 2019 realizou-se as I jornadas de Envelhe(ser)ativo no instituto Politécnico da Guarda. Estas jornadas "visam criar um espaço de partilha de conhecimento, de natureza multidisciplinar nas áreas da estimulação física e cognitiva, bem como nas temáticas relacionadas com a tecnologia e participação social".

No dia 27 na sessão da manhã esteve presente João Malva da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra com o tema "Estimulação da função cognitiva e envelhecimento ativo", Nuno Felício da Fraunhofer Portugal AICOS com o tema "Investigação tecnológica aplicada para promoção da qualidade de vida", José Blas Pagador do Projeto Euroage, com o tema " Iniciativas inovadoras para a promoção do envelhecimento ativo na Região EUROACE".

Na sessão da tarde tivemos Carolina Vila-Chã do Instituto Politécnico da Guarda com o tema "Atividade Física, uma necessidade para um envelhecimento saudável:

Resultados do GMOVE+", Alexandra Fonseca da Câmara Municipal da Guarda com o tema "No caminho para um envelhecimento ativo saudável: respostas do Programa Guarda+65", João Granado da Unidade de Cuidados na comunidade de Gouveia com o tema "Bate coração - Mexe-te Gouveia", Ermelinda Afonso da Câmara Municipal de Viseu com o tema "Município de Viseu Atividade Sénior: um compromisso com a vida", Vitor Rosário da Associação Azimute com o tema "Projeto Aldeias Pedagógicas – Bragança, Vimioso" e Vanda Rodrigues do Instituto Politécnico da Guarda com o tema "Sabores e Tradições do Vale da Teixeira – Azeite".

No dia 28 esteve presente Dulce Mota com o tema "Associação Rede de universidades da terceira idade" e por fim a mesa redonda com o tema "Ser idoso no Interior – desafios e conquistas futuras.

Com isto, achei o congresso bastante importante e bastante apropriado, neste caso, para nós estudantes a forma como é a saúde do idoso, os cuidados que devemos ter, porque nem todos são iguais, uns com mais problemas que outros. Também importante para a população mais idosa a forma como é necessária a atividade física na idade deles.

No anexo V está o exemplo do cartaz das I jornadas Envelhe(ser)ativo.

Reflexão Final

Dou assim por terminada mais uma etapa da minha vida, antes de mais faço uma reflexão sobre os pontos negativos e positivos que me foram aparecendo ao longo do estágio como uma reflexão crítica do que foi bom e menos bom durante este ano.

A fase mais importante da licenciatura é o estágio curricular, foi aqui colocado em prática todos os conhecimentos que me foram transmitidos ao longo dos anos em que adquiri experiência, responsabilidade, segurança e competências práticas para ser uma excelente profissional.

Quando escolhi o IPGym pensei que não me ia adaptar ao ginásio, ao ambiente que este se propunha e a todo o espaço que o envolve. Com o passar dos tempos percebi que ia ser fácil essa adaptação por haver maior afluência por parte tanto dos alunos como dos professores e dos funcionários que frequentavam o ginásio, do Instituto Politécnico da Guarda, o que podemos considerar como um ponto positivo.

Quanto à sala de exercício propus-me a cumprir com todos os objetivos que me foram propostos. Como um ponto positivo, o mais importante e que foi mais difícil de fazer, e mais desafiante foi auxiliar nos exercícios físicos a clientes com diversas patologias (artroses, recuperações pós cirúrgicas ao joelho e a entorses tibiotársicas).

A avaliação aos clientes também foi um ponto importante porque deu para perceber se houve ou não resultados positivos. Caso a avaliação não mostrasse uma evolução positiva do cliente, a estratégia passava por perceber se o erro estava no plano ou no cliente.

. Nas aulas de grupo, foi onde me senti mais à vontade por ser uma área em que já estava mais familiarizada. Não tive grande dificuldade em lecionar cada uma delas, superei os objetivos que me eram postos à prova, no início estava reticente em lecionar aulas de grupos mas com o passar do tempo desfrutei, aproveitei e conquistei cada uma das aulas de forma simples e descontraída.

Tive ainda o prazer de passar pela experiência de treinar população mais idosa, em que desfrutei dos melhores momentos passados no ginásio. Ao trabalhar com este tipo de população ajudou-me a evoluir nesta área enquanto profissional de desporto pois com

a teoria das aulas de Populações Especiais aliada à prática o acompanhamento realizado a estes clientes tornou-se mais simples e mais produtivo.

Fui uma estagiária assídua e sempre pronta a ajudar os outros, quando alguém tinha dificuldade em realizar um determinado exercício ajudava, sempre com disponibilidade para tal. No início não me sentia à vontade e tinha sempre receio de falhar, mas com a ajuda dos meus colegas, tornou-se mais fácil.

A relação com os meus colegas estagiários foi boa; claro que houve sempre conflitos entre nós estagiários, mas tudo foi resolvido e não faltou ajuda entre todos. Fomos todos muito positivos sem competitividade o que ajudou bastante na nossa relação enquanto estagiários.

Quanto à instituição há coisas que têm de ser melhoradas. É um ginásio fechado sem qualquer luz natural o que é desvantajoso para os clientes e até mesmo para nós estagiários que passávamos grande parte do tempo no ginásio. A falta de respeito de alguns clientes quanto à arrumação do material tem que ser repensado. As aulas de *Cycling* precisam de ser lecionadas noutra sala pois muitas das vezes o som elevado da música da sala de exercício sobrepunha-se às de *Cycling*.

Em suma, quanto ao meu comportamento ao longo do estágio foi bom, apesar de ter existido altos e baixos. Todos os objetivos a que me propus foram cumpridos, aprendi, errei e ajudei os clientes com mais dificuldade, ganhei ainda mais responsabilidade, segurança, dedicação e paixão nesta fase da minha vida. O objetivo está cumprido, obstáculos ultrapassados e sonhos realizados!

Referências Bibliográficas

ACSM. (2009). *Progression models in resistence training for healthy adults.* Med sci Sports Exercise.

Alter, M. J. (1996). *Science of flexibility.* 2ºedição Human Kinetics.

Badillo, J. G., & Ayestarán, E. G. (2001). *Fundamentos do treinamento de força - Aplicação ao alto rendimento esportivo.* Porto Alegre: Artmed.

Baechle, Earle, & Wathen. (2000). *Essentials of Strength and Conditioning.* Champaign: Human Kinetics.

Bertolla, F. (2007). *Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal.*

Brito, F. C., & Litvoc, C. J. (2004). *Envelhecimento - prevenção e promoção de saúde.* São Paulo.

Brito, F. S., Vila-Boas, F., Castro, I., Oliveira, J. A., & Guimarães, J. I. (2002). *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre teste Ergométrico.*

Bucci, M., Vinagre, E. C., Campos, G. E., Curi, R., & Curi, T. C. (2005). *Efeitos do treinamento concomitante hipertrofia e endurance no músculo esquelético.*

Caetano, L. M. (2006). *O idoso e a Atividade Física.* Horizonte: Revista de Educação Física e desporto.

Carnacchia, L. J., & Bompa, T. O. (2000). *Treinamento de força consciente.* São Paulo: Phorte Editora.

Costa, R. F. (1999). *Qual a melhor técnica de avaliação da composição corporal?*

Farinatti, P. T., & Silva, N. L. (2007). *Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta.* Revista Brasileira.

Fechine, B. R., & TRompieri, N. (2012). *O processo de Envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.*

Ferrari, H. G., & Guglielmo, L. A. (2006). *Domínios de intensidade e sobrecarga metabólica em aulas de body pump e body combate.*

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Fleck, S., & Kraemer, W. (1997). *Designing Resistance Training Programs.* Champaign: Human Kinetics.

George, J., Vehrs, P., Allsen, P., Fellingham, G., & Fisher, G. (1993). *VO2máx estimation from a submaximal 1-mile track jog for fit college-age individuals.* Medicine & science in sports & execise.

Gormley, S. E., Swain, D. P., High, R., Spina, R. J., Dowling, E. A., Kotipalli, U. S., & Gandrakota, R. (2008). *Effect of intensity of aerobic training on VO2max*. Medicine & Science on sports & exercise.

Grigoletto, M., Brito, C., & Heredia, J. (2014). *Treinamento funcional: funcional para que e para quem?* Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano.

Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de exercício - técnicas avançadas.* Porto Alegre.

Hoeger, W. (1989). *Lifetime physical fitness and wellness.* Englewood Cliffs: Nj. Morton.

Latey, P. (2001). *The Pilates method: History and Philosophy.* Jounal of Bodywork Movement Therepies.

Lombardi. (1989).

Lombardi, V. (1989). *Beginning weight training: the safe and effective way.* Dubuque.

Luz, L., Neto, G., & Farinatti, P. (2007). *Validade do Questionário de prontidão para atividade Física (PAR-Q) em Idosos.* Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.

Machado, M. (2010). *Perceção subjetiva de esforço como controle de carga em aulas de ciclismo indoor.* São Paulo.

Morris, N., Gass, G., Thompson, M., Bennett, G., Basic, D., & Morton, H. (2002). *Rate and amplitude of adaptation to intermittent and continuos exercise in older men.* Medicine & science in sports & exercise.

Muscolino, J., & Cipriani, S. (2004). *Pilates and "Powerhouse"*. Journal Bodywork movement therapies.

NSCA. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning.* Champaign: Human Kinetics.

Perantoni, C. B. (2009). *Análise da intensidade de uma sessão de Jump Training.*

Pereira, L. (2006). *Proposta de uma equação de regressão para estimar a FrequÊncia Cardíaca Máxima em Indoor Cycling.* Porto.

Pires, D., & Sá, C. (2005). *Pilates: notas sobre aspetos históricos, princípios, técnicas e aplicações.* Buenos Aires: Revista Digital.

Pollock, M. L. (1986). *Ezercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para a prevenção e reabilitação.* Rio de Janeiro.

Roma, M. B. (2013). *Efeitos das atividades físicas resistida e aeróbia em idosos em relação à aptidão física e à funcionalidade: ensaio clinico prospetivo.* São Paulo.

Silva, C. A., Fossatti, A. F., & Portella, M. R. (2007). *Perceções do homem idoso em relação às transformações decorrentes do processo do envelhecimento humano.* Porto Alegre.

Sousa, J. (2015). *Fitball: o que é e e para que serve?* Porto.

Tavares, C. (2008). *O treino de Força para todos* . Cacém.

Anexos

960

IPG Politécnico da Guarda

CONVENÇÃO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.003.05
Ano Letivo
____/____

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o **Instituto Politécnico da Guarda** (IPG) e **Entidades** parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos e estágios por parte de **Estudantes** de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.

Para o efeito, a **CONVENÇÃO** deverá ser preenchida em duplicado e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).

Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia: [ ] Curricular [ ] Extracurricular [ ] Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)

Informação adicional: (se aplicável)

Designação: Estágio em Educação Física e Desporto

Ano curricular: 3º Semestre: _____ ○ 1.º período ○ 2.º período ○ 3.º período

1. INTERVENIENTES

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):

Unidade orgânica: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, Nº 50 Cód. postal: 6300-559 Guarda

Telef.: 271220100 E-mail: iipg@ipg.pt Página WEB: www.ipg.pt

Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):

Telef.: 271 220 146 E-mail: gesp@ipg.pt

Docente orientador:

Nome: Carolina Gisela Félix Valente Rocha UTC: _____

E-mail: crocha@ipg.pt

Docente coorientador: (se aplicável) _____

ESTUDANTE:

Nome: Ângela Sofia Costa Seixo

N.º de estudante: 2020894 [ ] Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) [X] Licenciatura [ ] Mestrado

Curso: Desporto Telf.: 926111[illegible]

E-mail: angelaseixo1996@gmail.com

ENTIDADE:

Denominação: Instituto Politécnico da Guarda - IPG/ESECD

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro Nº 50

Cód. postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telef.: 271220100 Fax: _____ Página WEB: www.ipg.pt

Tutor/Supervisor:

Nome: Bernardete Adriana Lourenço Jorge

Cargo/Função: Professora Telef. direto: 966783380

E-mail: bernardete@ipg.pt

Habilitações académicas: Doutorada

IPG Politécnico da Guarda	**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO** **ANEXO E** **Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar** (Desporto)	**MODELO** GESP.003.02 **Anexo E**

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio,** sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

☐ **Estágio em Treino Desportivo** - **Modalidade:**

☑ **Estágio em Exercício e Bem-Estar** - **Área de intervenção:** sala de exercício, Aula de grupo, [illegible]

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Ângela [illegible] N.º: 5008997

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Prof. Carolina Vila Chã

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Prof. Bernardete Jorge

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;

c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:

(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);

(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;

(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;

e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:

(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
16/10/2018	31/10/2018	09/11/2018
Data	Data	Data
Ângela [illegible]	Carolina Vila Chã	[illegible]
(assinatura)	(assinatura)	(assinatura e carimbo da Entidade)

IPG Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto
(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)

MODELO
GESP.018.02

Este documento é um complemento do formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio.**
O **Plano de Estágio** é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

☐ **Estágio em Treino Desportivo** - **Modalidade:**

☒ **Estágio em Exercício e Bem-Estar** - **Área de Intervenção:** Aula de grupo, Aula de grupo Reduzido

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Ângela Sofia Gaio — N.º do estudante: 6008[illegible]

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Prof. Carlos Vila Chã — N.º de func.:

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de **Modalidade - Menor Treino Desportivo.**)

Nome: Prof. [illegible] — N.º da cédula profissional: 21431

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Aprofundar competências que dizem respeito à uma intervenção profissional
Aprofundar conhecimentos adquiridos durante o ano letivo
Refletir sobre a intervenção profissional e adaptar procedimentos sempre que necessário

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Idealizar um plano de intervenção individual adjunto comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais
Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares da área de exercício físico e bem-estar, bem como nas outras unidades curriculares relacionadas com a área de fitness
Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de treino / aulas de grupo desenvolvidas pelos profissionais da unidade de acolhimento, promovendo a aquisição de competências práticas

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

		Início: D D M M A A A A
1.ª fase:	Integração e planeamento	24/10/2018
2.ª fase:	intervenção	24/04/2019
3.ª fase:	condução e avaliação	30/06/2019

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
Data: 11/10/2018	Data: 31/10/2018	Data: 09/11/2018
(assinatura)	(assinatura)	(assinatura e carimbo da Entidade)

Grelha de Observação Aula de Grupo

AULA	[illegible]			DURAÇÃO	[illegible]	OBSERVADO	[illegible]
DATA	[illegible]	HORA	[illegible]	Nº Clientes	[illegible]	OBSERVADOR	[illegible]

ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO
INÍCIO DA AULA			
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X		
Apresentação do conteúdo da aula	X		
PLANO E DOMÍNIO DA AULA			
Aula pensada e treinada	OK		
Transição correta entre os exercícios	OK		
Confiança e segurança durante a sessão	X		
Capacidade de adequação aos imprevistos ocorridos	X		
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA			
Apresentação de um plano de sessão	X		
Gestão dos recursos e do tempo	X		
COMUNICAÇÃO			
Comunicação e apresentação dos conteúdos e objetivos da aula	X		
Leitura de tarefa clara e expressiva	X		
Utilização de volume da voz adequado ao espaço	X		
Utilização de tom de voz percetível	X		
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X		
Contacto visual com os alunos durante a comunicação	X		
CLIMA			
Interação aluno – professor	X		
Estimulação do professor à participação de todos	X		
Existência de intervalos/ entusiasmo por parte dos alunos			X
Manifestação de bom humor e entusiasmo pela profissão	X		
Tira partido das intervenções dos alunos		X	
Demonstra dinamismo e energia	X		

ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTEÚDO			
Colocação adequada dos alunos na sala	OK		
Colocação adequada do instrutor em relação aos alunos	X		
Utilização de comunicação não verbal	X		
INSTRUÇÃO			
Apresentação do exercício a realizar	X		
Descrição de como realizar o exercício	X		
Demonstração (quando necessária) do exercício visado para o aluno		X	
Utilização adequada e atempada dos vários de comando descritivos, regressivos e antecipados	X		
Correção Postural			X
Feedback positivos na prestação do aluno			X
FIM DA AULA			
Despedida dos alunos no final da aula	X		
Motivação para a aula seguinte			X

Observações / comentários:

[illegible]

IPG Politécnico da Guarda — Licenciatura em Desporto

Plano de Aula
Pilates

Objetivo: Flexibilidade e equilíbrio
Missão:

Docente: Bernardete Jorge
Discentes: Ângela Gelo e André Martins
Data: | **Hora:** 22 de Outubro 2018
Tempo total:

		Exercícios	Imagens / Critérios de êxito	Repetições
Aquecimento	5'	• Anteversão e Retroversão da bacia;	• Coluna reta;	
		• Subida para ponta de pés; (pés afastados)	• Coluna reta; • Sem flexão dos joelhos;	
		• Subida para ponta de pés; • (pés juntos)	• Coluna ereta; • Sem flexão dos joelhos;	
		• Subida para ponta de pés (pés afastados) e fazer sua;	• Joelhos não passam as pontas dos pés;	
		• Alongamento lateral;	• Joelhos não passam as pontas dos pés;	
		• Rodar braços (pequenos círculos);	• Coluna reta;	
		• Rodar ombros (respiração);	• Coluna reta; • Inspirar na subida e expirar na descida dos ombros;	
Fundamental	35'	• Imprinting		8x

		• Small circles;		20x cada perna
		• Inner-thigh lifts/Circles;		8x
		• Single leg stretch;		8x
		• Single straight leg stretch;		8x
		• Crisscross;		4x
		• Lower lift/ Double straight leg stretch;		4x

		• The hundred		50x
		• The roll-up		4x
		• Leg circles;		4x2 cada perna
		• The side kick Front/Back;		8x
		• The side kick Up/Down;		8x

		• Shoulder bridge:		4x
		• Push-ups:		4x
Final		Alongamento:		
45'				

Objetivo: Equilíbrio e tonificar		Instrutor: Ângela e Ricardo	
Música:		Data: | Hora: 18:45	
	🕐	**Exercícios**	**Imagens / Critérios de êxito**	**Repetições**
Aquecimento	**5'**	• **Com bola de fitball, toca com o pé ao lado**	• Braços esticados • Tronco direito	
		• **Toca com o pé ao lado conduzindo a bola**	• Braços esticados • Tronco direito	
		• **Toca com pé ao lado com bola para cima e para o peito**	• Braços esticados • Tronco direito	
		• **Toca ao lado dirigindo bola para a frente e para o peito**	• Braços esticados • Tronco direito	
		• **Rodar com a bola para um lado e para o outro**	• Braços esticados • Tronco direito	
		• **Agachamento com bola**	• Braços esticados • Tronco direito	
Fundamental	**35'**	• **Agachamento com bola em cima**		**3x** **15 reps**
		• **Lungue com bola em cima**		**3x** **15 reps**

		• **Lungue com bola no pé que vai atrás**		**3x** **15 reps**
		• **Abdução da perna c/bola**		**3x** **15reps**
		• **Posição de Agachamento com elevação da perna**		**3x** **15reps**
		• **Lateral abdução da perna**		**3x** **15reps**
		• **Sentado levanter Pernas juntas**		**3x** **15reps**

		• **Sentado afastar e juntar pernas**		**3x 15reps**
		• **Crunch**		**3x 15reps**
		• **Deitado na fitball, mão ao joelho contrário**		**3x 15reps**
		• **Deitado na bola realizando abdominais, fletindo o tronco**		**3x 15reps**
		• **Ponte Glúteos**		**3x 15reps**
Final		**Alongamentos**		
45'				

AULA DE CYCLING 2 – DECOMPOSIÇÃO MUSICAL								24/01/19
	2-SBS/DSC 03:02 **(6)**	3-SPRINT 05:01 **(7)**	4-PRGS 04:01 **(6)**	5-SBD 05:12 **(8)**	6-SPRNT 03:58 **(6)**	7-PGRS 03:27 **(7)**		OBS.
1-PLNS-02:59	INTRO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× OOOO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ×××× ××××- × DROP: 4T CIMA: 4 T BAIXO;	OO ×××× OO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× OO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ×××× OO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ×××× 3 NIVEIS DIFERENTES DE RPM´s.	OO OOOO OOOO OO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ×××× ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ OOOO O 2NIVEIS DE INTENSIDADE.	INTRO OOOO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ OOOO ××× × ××× × × ××× × ××× × ××× × ××× × O6T ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ×××× ×××× ×××× ×××× OOOO OOOO 3NIVEIS.	OOOO OOOO OOOO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ×××× OOOO ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ×××× OOOO ⊗⊗⊗⊗ ×××× ×××× ××××	OOO OO ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ OOOO OOOO ×××× ×××× ×××× ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗4T ×××× ×××× ×××× ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	RELAX: AGONGAMENTO	

FASE	Exercico	Repeticoes	Séries
AQUECIMENTO	Aquecimento Musical com Agachamentos, Jumping Jacks, Murros e Sprints no sitio e burpees	Variável depende do Numero de alunos	
PARTE FUNDAMENTAL	3 séries em circuitp 30`trabalho 10´ descanso		
	Burpees		
	Agachamento c/ fitball		
	Flexoes no step		
	Deadlift romeno		
	Remada c/barra		
	Ponte de Glúteos		
	Bíceps curl		
	Tríceps fundos no Step		
alongamentos	Alongar deltoide		
	Alongar tricípite		
	Alongar pescoço		
	Alongar pescoço		
	Alongar pescoço		
	Alongar abdominais		
	Alongar isquiotibiais		
	Alongar glúteos		
	Alongar quadricípite		

LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FISICA

FICHA DE Avaliação (Composição corporal)

Nome: _____ Idade: _____

Nº treinos/semana: _____ Data: _____

Duração: _____

Medida	1ªavaliação Data:	2ª avaliação Data:	3ªavaliação Data:	4ª avaliação Data:
Altura				
Peso				
IMC				
Perímetros				
Cintura				
Anca				
Bicipital				
Bicipital (contraído)				
Crural				
Gemínal				
Pregas				
Subescapular				
abdominal				
suprailíaca				
supraespinal				
bicipital				
tricipital				
crural				
gemínal				
Bioimpedância				
Peso				
%Massa gorda				
%Massa isenta				
%Massa muscular				
Kg Massa óssea				
Kcal repouso				
Kcal esforço				

Observações:

Medida	1ª avaliação Data:	2ªavaliação Data:	3ªavaliação Data:	4ªavaliação Data:
Tensão Arterial				
Freq. Cardíaca Rep.				

Questão PARQ - YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico		
2.Sente dores no peito quando faz atividade física?		
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?		
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?		
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?		
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?		
7. Conhece qualquer outro razão pela qual não deva praticar atividade física?		

Identifica os teus fatores de risco:

Fator	Situação	F.risco (S/N)	Obs.
Idade			
História Familiar			
Fumador			
Colesterol			
Diabetes			
Asma ___			
Estilo de vida			

Outros dados de Saúde:

Medicação			
Lesões/operações			
Suplementação			
Outros			

Observações:

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados

Nome: _____ Idade: _____

Nome do Avaliador: _____

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR – 1RM

DATA	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

1ª Avaliação

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Pulador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Bíceps Curl				
Leg Extension				

2ª Avaliação

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel.peso corporal
Leg Press				
Pulador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Bíceps Curl				
Leg Extension				

3ª Avaliação

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Pulador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Bíceps Curl				
Leg Extension				

4ª Avaliação

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Pulador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Bíceps Curl				
Leg Extension				

Observações:

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados

Nome:_____ Idade:_____

Nome do Avaliador:_____

- **AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR**

DATA:	1ªAvaliação	2ªAvaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

Teste de Abdominais Parciais (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de abdominais				
Classificação				

Teste de Flexão de Braço (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de flexões				
Classificação				

- **AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE**

DATA:	1ªAvaliação	2ªAvaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

- Teste "Senta e Alcança"

Flexibilidade	Valores (cm)			
	1ª	2ª	3ª	4ª
1ª Tentativa				
2ª Tentativa				
3ª Tentativa				

Observações:

LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:_____

Nome:_____ Idade: _____

Nº treinos/semana:_____ Data: :_____

Duração:_____

Plano de adaptação anatómica

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Puxador alto	15kg	3	15-20	
	Leg press	60kg	3	15-20	
	Remada horizontal	20kg	3	15-20	
	Leg extension	15kg	3	15-20	
	Prensa de peito	20kg	3	15-20	
	Leg curl	15kg	3	15-20	
	Bicep curl	4kg	3	15-20	
	Tricep	20kg	3	15-20	
	Cruch abdominal	-	3	15-20	
	Abdominais oblíquos	-	3	15-20	
	Prancha	-	3	30"	

Cárdio: Aquecimento – 10'passadeira

Retorno à calma – 10'remo

LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:_____

Nome:_____ Idade:_____

Nº treinos/semana:_____ Data: :_____

Duração:_____

Plano de circuito metabólico

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Volume	Pausa
	Jumping Jacks	Peso corporal		30''	15''
	Agachamento no TRX	Peso corporal		30''	15''
	Remada horizontal	Peso corporal		30''	15''
	Corda	Peso corporal		30''	15''
	Remada baixa c/barra	5kg		30''	15''
	Press ombros	5kg		30''	15''
	Lungue	Peso Corporal		30''	15''
	Montains climbers	Peso corporal		30''	15''
	Afundos	Peso corporal		30''	15''
	Prancha	Peso corporal		40''	15''
	Crunch	Peso corporal	3	20x20x20x	15''
	Atirar bola à parede lateral	5kg	3	20x20x20x	15''
	Abdominal tessouras	Peso corporal	3	20x20x20x	15''

Cárdio: aquecimento - 5'remo / 100 saltos à corda

Retorno à calma – 10' bicicleta

LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:_____

Nome:_____ Idade: _____

Nº treinos/semana:_____ Data: :_____

Duração:_____

Plano de treino de força

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Puxador Alto	30kg	2	10-12	S/P
	Bíceps c/halteres	5 kg	2	10-12	S/P
	Remada Horizontal	25kg	2	10-12	S/P
	Bíceps máquina de cabos	20kg	2	10-12	S/P
	Serrote c/halteres	5 kg	2	10-12	S/P
	Bíceps c/barra	5kg	2	10-12	S/P
	Remada baixa	10kg	2	10-12	S/P
	Bíceps no TRX	-	2	12-15	S/P
	Remada no TRX	-	2	12-15	S/P

Cárdio: Aquecimento – 10' bicicleta

Final do treino – 10' remo

IPG Guarda
2 em 1 Fitness
6 e 13 de junho 2019
Aberto ao público em geral
Sem inscrição prévia
Cycling
+
Circuito
IPGym
18:00 - Circuito
18:30 - Intervalo
18:45 - Cycling
19:15 - Encerramento
Promotores: Angela Grilo e Francisco Silva

Âmbito da Intervenção: Foi proposto a realização de uma atividade desportiva no âmbito da unidade curricular "Estágio ", com isto decidimos elaborar uma aula com um conteúdo diferente sendo uma aula no exterior com duas vertentes, cycling e aula de circuito, sendo esta modalidade executada em primeiro plano e em seguida cycling. Esta aula irá ser aberta a toda a comunidade do IPG tendo como objetivo o convívio e ao mesmo tempo a prática de atividade física ao ar livre e em grupo.

Tipo de atividade:

A atividade vai ser aberta a toda a comunidade do IPG, sem inscrição prévia, mas limitada a cerca de 15 participantes.

A atividade vai ser realizada no campus do IPG, assim a atividade irá ser decomposta em duas partes, na primeira fase o grupo irá elaborar um circuito com várias estações onde os participantes vão estar divididos em grupos de dois elementos por cada uma delas. Esta fase inicial terá uma duração de 30 a 40 minutos.

Em seguimento da próxima fase o grupo irá lecionar uma aula da modalidade "cycling" esta também ao ar livre, dando aos praticantes uma nova experiência da modalidade.

A duração desta fase é estimada entre 40 a 50 minutos.

Desenvolvimento:

Esta atividade irá angariar mais público ao IPGym, pois vai ser aberta a toda a comunidade do IPG, e vai ter uma componente diferente pois irá decorrer no exterior dando uma experiência fora do habitual aos praticantes. Com esta atividade pretendemos a prática de atividade física na comunidade do IPG. A atividade vai ser realizada no exterior, para tal as condições metrológicas vão ser importantes, o grupo delineou a data da atividade entre dia 6 e 13 de junho de 2019.

Objetivos:

O objetivo da atividade vai ser a prática desportiva, o convívio entre participantes e também procurar angariar novas experiências em diferentes contextos, espaços e modalidades.

Destinatários:

A atividade é direcionada a total a população, especialmente a toda a comunidade do IPG.

Funcionamento:

A atividade irá decorrer dia 6 de junho de 2019 ou 13 de junho de 2019 a data ainda vai ser definida devido ás condições metrológicas, pois vai decorrer no exterior. O número limite de participantes vai ser delimitado para 15 sem a necessária inscrição prévia. A atividade entre as 18:00h e as 19:20h.

Atividades:

Circuito	**18:00h - 18:30h**
Intervalo	**18:30h - 18:45h**
Cycling	**18:45h - 19:15h**

Indicadores:

Devido ao número de estações do circuito e ao número de bicicletas decidimos que o número máximo de participantes seria de 15 elementos. A atividade vai ser apenas realizada um dia com o dia ainda a determinar.

Recursos:

Os recursos materiais a utilizar serão da escola como coluna de som, bicicletas, cordas, barras, pesos livres, caixas, tapetes e bolas medicinais.

Promoção, divulgação e marketing:

A promoção da atividade irá ser realizada através de cartaz que irão ser distribuídos pela ESECD.

Pré-requisitos do projeto:

A atividade não necessita de algum tipo de comissão monetária visto que os materiais que vão ser utilizados estão presentes no espaço do IPGym.

Caderno de encargos:

A atividade vai ser realizada por Francisco Silva e Ângela Grilo e os mesmos irão coordenar a atividade, desde montar estações e lecionar as aulas das duas modalidades.

eac
training systems
Certificado de Calidad
Instructor Internacional
Formación Continua
Performance
CERTIFICA QUE
D/DÑA. Ángela Ivento Grilo
HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 16 HORAS (TEÓRICO-PRÁCTICAS)
CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA CYCLING®, Y HA OBTENIDO
LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE
CYCLING®
eac training systems
EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019
Raquel Marcos

I JORNADAS
envelheserativo
27 e 28 junho 2019
Politécnico da Guarda
exercício | saúde | tecnologia | cultura
Interreg
España - Portugal
guarda