



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Lídia Sofia Lopes Calado

junho | 2020





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Lídia Sofia Lopes Calado

junho/2020



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Relatório de estágio realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano de licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, servindo o presente como requisito para a obtenção do Grau de Licenciatura em Desporto. Sob orientação do professor Dr. Mário Costa.

Lídia Sofia Lopes Calado

junho/2020

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero desde já agradecer aos meus pais que desde o primeiro momento, apesar de saberem que não seria fácil, e de a minha vida deixar de ser estável para uma situação incerta, sempre me apoiaram e em momento algum se impuseram ou demonstraram desagrado.

Em seguida e não menos importante, ao meu companheiro e amigo Nelson Nunes, que durante todos estes anos me apoiou e me ajudou com toda esta nova etapa da vida, e mostrando que se predomina força e vontade, tudo se torna possível. Por todas as vezes que juntos encontramos solução para as adversidades da vida que foram surgindo.

Quero agradecer a todos os meus colegas de curso, que de uma forma ou de outra sempre me ajudaram com o que foi necessário, principalmente à Mónica, à Marta, à Sónia, à Liliana Barata e Liliana Mendes, e à Bárbara, não esquecendo os colegas de estágio Rodrigo e Maria, com os quais também pode contar.

Agradecer as minhas irmãs Marisa e Carolina, pelo facto de deixar de estar presente em muitas das situações para as quais teria sido uma grande ajuda. Por me terem também tal como os meus pais, apoiado e se mostrarem sempre orgulhosas da minha atitude.

Não poderia deixar de referir e agradecer ao professor e coordenador Mário Costa, que sempre se mostrou disponível para qualquer dúvida e partilha de conhecimento, que sempre me orientou bastante bem com cada passo a seguir durante o estágio.

Quero ainda agradecer ao corpo docente em geral da licenciatura em desporto no IPG (Instituto Politécnico da Guarda), pois todos sem exceção me ajudaram com a partilha de conhecimento e pressupostos básicos para a fase de realização de estágio e de um futuro profissional na área em questão.

Por fim aos responsáveis pelo estágio realizado no IPGym (ginásio do IPG), e na piscina do IPG, professora Natalina Casanova e professora Bernardete Jorge, professora Maria João Silva, professor Carlos Chagas, professor Miguel Bico e professor Tiago Almeida. O apoio, conhecimento, paciência e vontade de ajudar e ensinar, que foi crucial para o meu desempenho no decorrer do estágio e de sem dúvida para o meu percurso profissional.

Um sincero e profundo obrigado a todos!

Resumo

O presente documento foi realizado com o intuito da obtenção de grau na licenciatura em desporto no menor de exercício físico e bem-estar inserido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio no IPG (Instituto Politécnico da Guarda).

O estágio curricular teve lugar no ginásio IPGym e na Piscina do IPG, onde tive a oportunidade de intervir em três áreas (Sala de Exercício, Aulas de Grupo e Atividades Aquáticas). Primeiramente o estágio teria de perfazer o total de 420 horas, mas derivado a situação que nos assolou, o caso da doença do coronavírus (COVID-19), as horas de estágio reduziram para 273 horas.

No IPGym assumi as seguintes funções: acompanhamento e prescrição de exercício físico individualizado em sala de exercício, acompanhamento a populações especiais (idosos), com a participação no programa “Guarda +65” a decorrer no IPG em parceria com a câmara municipal da Guarda, e as aulas de grupo que decorriam todos os finais de tarde de 2^a a 6^a feira. Quanto à piscina do IPG, as intervenções em atividades aquáticas são divididas em adaptação ao meio aquático, iniciação e aperfeiçoamento das técnicas de nado e hidroginástica.

As maiores dificuldades sentidas durante todo este percurso foram relacionadas com o facto de frequentar simultaneamente as diferentes unidades curriculares (UC) inseridas no terceiro ano da licenciatura em desporto com a UC estágio. Situação que por vezes não é fácil de gerir, devido ao empenho que é necessário empregar para o sucesso tanto no estágio como nas restantes disciplinas. De referir ainda que o não ter acompanhamento presencial em sala de exercício se tornou uma outra dificuldade.

Contudo, apesar desses contratemplos, as minhas maiores aprendizagens focam-se na capacidade de autonomia tanto para atuar nas diferentes áreas de intervenção, bem como planear as diferentes aulas inseridas no ipgym e piscina do IPG e no planeamento de treino individualizado.

Palavras-chave: IPGym, Piscina do IPG; sala de exercício, aulas de grupo, prescrição de exercício físico; atividades aquáticas.

Índice geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice geral	IV
Índice imagens	VI
Índice tabelas	VII
Lista de siglas	IX
1. Introdução	1
2. Caracterização da Entidade e meio envolvente	2
2.1 Entidade.....	2
2.1.1 IPGym	2
2.1.2 Piscina IPG	3
2.2 Meio envolvente	3
3. Recursos humanos e físicos	4
3.1 IPGym.....	4
3.1.1 Recursos humanos.....	4
3.1.2 Recursos físicos.....	5
3.2 Piscina IPG	8
3.2.1 Recursos humanos.....	8
3.2.2 Recursos físicos.....	9
4. Objetivos de estágio	11
4.1 Objetivos gerais	12
4.2 Objetivos específicos.....	12
5. Áreas e fases de intervenção	13
5.1 Áreas de intervenção	13
5.1.1 Sala de exercício.....	13
5.1.2 Aulas de grupo	13
5.1.3 Programa “ Guarda + 65”.....	13
5.1.4 Piscina IPG	14
5.2 Fases	14
6. Planeamento e calendarização	15
7. Atividades desenvolvidas	18
7.1 Pré pandemia	18

7.1.1	IPGym	18
7.1.1.1	Avaliação e prescrição de exercício físico.....	18
7.1.1.2	Acompanhamento geral dos clientes	19
7.1.1.3	Acompanhamento individualizado	19
7.1.1.4	Análise dos estudos caso.....	26
7.1.1.5	Aulas de grupo	36
7.1.1.6	Programa “Guarda +65”	40
7.1.2	Piscina IPG.....	41
7.1.2.1	Adaptação ao meio aquático	41
7.1.2.2	Ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado	43
7.1.2.3	Análise de estudo caso	46
7.1.2.4	Hidrogenástica	48
7.2	Durante pandemia.....	50
7.2.1	Acompanhamento dos estudos caso.....	50
7.2.2	Aulas de grupo	53
8.	Atividades Complementares	55
8.1	Pré pandemia	55
8.1.1	Atividades de formação.....	55
8.1.2	Atividades extracurriculares.....	59
8.2	Durante pandemia.....	61
8.2.1	Atividades de formação.....	61
8.2.2	Webinars.....	62
9.	Atividades de Promoção	64
9.1	Hidro solidária.....	64
9.2	Flashmov IPGym.....	64
10.	Reflexão final	66
11.	Referências.....	68
Anexos	72

Índice imagens

Imagem 1 – ESECD	2
Imagem 2 – Logo IPGym.....	2
Imagem 3 – Piscina	3
Imagem 4 – Recursos humanos IPGym	5
Imagem 5 – IPGym Receção.....	6
Imagem 6 – IPGym cycling	6
Imagem 7 – IPGYM zona alongamentos	6
Imagem 8 – IPGym zona cardio.....	6
Imagem 9 – IPGym Máquinas	6
Imagem 10 – IPGym gabinete estagiários.....	6
Imagem 11 – IPGym balneários.....	6
Imagem 12 – IPGym labmov	6
Imagem 13 – Recursos humanos piscina IPG	9
Imagem 14 – Piscina receção	10
Imagem 15 – Piscina zona de banho	10
Imagem 16 – Piscina zona técnica	10
Imagem 17 – Piscina zona cais	10
Imagem 18 – Piscina balneários.....	10
Imagem 19 – Piscina zona pública.....	10
Imagem 20 – Calendarização das aulas de grupo do 1º semestre de estágio	36
Imagem 21 – Logo do projeto “Guarda + 65”	40
Imagem 22 – Aula de pilates sénior	40
Imagem 23 – Habilidades motoras aquáticas Básicas (adaptado de Barbosa et al. 2012) ..	42
Imagem 25 – Aula de hidroginástica de carnaval.	48
Imagem 26 – Treino de Hiit	51
Imagem 27 – Treino de Tabata	51
Imagem 28 – Treino AMRAP	52
Imagem 29 – Treino EMOM.....	52
Imagem 30 – Treino mobilidade	53
Imagem 31 – Sessão de Tabata	54
Imagem 32 – Sessão HIIT	54
Imagem 33 – Sessão de Mobilidade.....	54
Imagem 34 – Sessão de Stretching.....	55
Imagem 35 – Cartaz do seminário de investigação em ciências do desporto	55
Imagem 36 – Catálogo do curso APTN	61
Imagem 37 – E-mail da APTN.....	61
Imagem 38 – Início do webinar – Exercícios para perda de massa gorda	62
Imagem 39 – Fim do webinar – Exercícios para perda de massa gorda	62
Imagem 40 – Webinar – “ trail – da carga à sobrecarga	63
Imagem 41 – Cartaz Hidro solidária	64
Imagem 42 – Cartaz FlashMov IPGym.....	64

Índice tabelas

Tabela 1 – Material sala de exercício.....	7
Tabela 2 – Material sala aulas grupo.....	8
Tabela 3 – Material piscinas IPG.....	11
Tabela 4 – Horário Semanal – 23/09/2019 até 14/10/2019.....	15
Tabela 5 – Horário Semanal – 14/10/2019 até 24/01/2020.....	15
Tabela 6 – Horário Semanal - 27/01/2020 até 28/02/2020.....	16
Tabela 7 – Horário Semanal – 02/03/2020 até 11/03/2020 (Seria até ao fim do semestre)	16
Tabela 8 – Plano anual de estágio.....	17
Tabela 9 – Fatores de risco de cardiopatia coronariana (adaptado de Heyward, 2013).....	20
Tabela 10 – Linhas orientadoras para classificação de risco de ACSM (2014).....	21
Tabela 11 – Padrões de gordura corporal relativa para adultos, crianças.....	22
Tabela 12 – Tabela de classificação do teste de Cooper, 1982.....	23
Tabela 13 – Classificação teste de Curl-up (ACSM 2010).....	24
Tabela 14 – Classificação do teste de push-up (ACSM 2010).....	24
Tabela 15 – Coeficiente de conversão (Lombardi, 1989).....	25
Tabela 16 – Classificação do teste “Sit-and-reach” (Adaptado de CSEP citado por ACSM, 2010).....	25
Tabela 17 – Informação sobre entrevista inicial dos clientes.....	26
Tabela 18 – Resultados Bioimpedância – Sujeito A.....	28
Tabela 19 – Resultados de teste força máxima – Sujeito A.....	28
Tabela 20 – Resultados teste de flexibilidade – sujeito A.....	28
Tabela 21 – Resultados do teste de Capacidade cardiorrespiratoria – Sujeito A.....	29
Tabela 22 – Resultados de teste de resistência – Sujeito A.....	29
Tabela 23 – Resultados de bioimpedância – Sujeito A.....	30
Tabela 24 – Resultado do teste de força máxima – Sujeito B.....	31
Tabela 25 – Resultado do teste de flexibilidade – Sujeito B.....	31
Tabela 26 – Resultados teste capacidade cardiorrespiratória – Sujeito B.....	31
Tabela 27 – Resultados de testes de resistência – Sujeito B.....	31
Tabela 28 – Resultados Bioimpedância – Sujeito D.....	33
Tabela 29 – Resultados de teste força máxima - Sujeito D.....	33
Tabela 30 – Resultado do teste de flexibilidade - Sujeito D.....	33
Tabela 31 – Resultado do teste de capacidade cardiorrespiratória – Sujeito D.....	33
Tabela 32 – Resultados de testes de resistência - Sujeito D.....	33
Tabela 33 – Escala modificada de borg.....	37
Tabela 34 – Aulas de grupo lecionadas.....	38
Tabela 35 – Aulas de grupo lecionadas (Cont.).....	39
Tabela 36 – Progresso pedagógico para AMA (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004)....	43
Tabela 37 – Modelo determinístico dos elementos caracterizadores das técnicas alternadas (adaptado de Barbosa e Queirós, 2005).....	45
Tabela 38 – Modelo determinístico dos elementos caracterizadores das técnicas simultâneas (adaptado de Barbosa e Queirós, 2005).....	45
Tabela 39 – Tabela de avaliação inicial do Sujeito C.....	46
Tabela 40 – Modelo de desenvolvimento das habilidades motoras (adaptado de Gallahue, 1982, citado em Barbosa et al.,2012.....	47

Tabela 41 – Tabela de avaliação das capacidades de AMA, ADAPTADO DE Federação portuguesa de natação	47
Tabela 42 – Estrutura da aula de hidrogenástica (Adaptado de Barbosa e Queirós, 2005).	49

Lista de siglas

UC	Unidade Curricular
EFBE	Exercício Físico e Bem-Estar
ESECD	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
IPG	Instituto Politécnico da Guarda
LABMOV	Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde
%M.G.	Percentagem de massa gorda
ACSM	American College of Sports Medicine
PAR-Q	(Physical Activity Readiness Questionnaire)
AF	Atividade física
AMA	Adaptação ao meio aquático
RM	Repetição máxima
FR	Fatores de risco
%MM	Percentagem de massa muscular
%ML	Percentagem de massa líquida
IMC	Índice massa muscular
GFUC	Guia de funcionamento da unidade curricular
AA	Adaptação anatómica
MCM	Massa corporal magra
FC_{máx}	Frequência cardíaca máxima

1. Introdução

Entendo por estágio a atividade profissional que o estudante realiza para pôr em prática os seus conhecimentos e as suas competências. O estagiário é o aprendiz que leva a prática adquirida com a intenção de obter experiência na área em questão, quem se encarrega de o orientar e formar é o tutor.

Neste sentido, estágio é uma Unidade Curricular (UC) anual que se insere no 3º ano da Licenciatura de Desporto, sendo constituída por três fases - fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação. Nesta UC são determinados objetivos gerais e específicos, no qual deverão ser cumpridos ao longo das fases mencionadas.

Depois deste tempo todo, vejo que não poderia ter escolhido outro local, e outro curso. Adoro a ideia de poder vir a exercer na área de desporto quando finalmente o conseguir. Dentro das vertentes do curso que nos são dadas como opção de escolha, a de exercício físico e bem-estar (EFBE) e ainda a possibilidade de poder ficar com o nível I de técnico de natação, são opções que me agradam e que nunca imaginaria poder agarrar.

O estágio curricular decorreu no IPG em duas entidades, sendo elas a piscina do IPG e o ginásio IPGym localizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD). Optei por escolher o IPG como entidade acolhedora por três razões: (i) porque tem as duas vertentes profissionais nas quais eu tenho interesse, ginásio e piscina; (ii) pela grande oportunidade de experimentação que nos oferece; (iii) o estágio e ao mesmo tempo ter aulas a decorrer ao longo de todo o ano, leva a que o facto de estar no mesmo local onde se realizam ambas as atividades, ajuda nas despesas e o contacto que mantemos com os docentes acaba por nos ser bastante útil e interessante.

O relatório apresenta-se da seguinte forma, caracterização da entidade acolhedora - IPGym e piscina do IPG, os objetivos que pretendo atingir com o estágio, todo o planeamento e áreas de intervenção abrangidas durante todo o período de estágio, no âmbito de sala de exercício, aulas de grupo e atividades aquáticas. Seguindo com as devidas apresentações de todas as atividades realizadas em cada área de intervenção.

Toda a informação referida neste relatório terá como base bibliográfica uma revisão da literatura abrangendo todos os itens da estrutura do documento.

Serão também aqui apresentadas todas as formações presenciais e virtuais que me foram permitidas participar, assim como webinars e seminários.

2. Caracterização da Entidade e meio envolvente

Os locais onde decorreu o estágio em que estava integrada, estão situados na instituição IPG que incorpora várias Unidades de ensino, e uma delas, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), onde se insere o IPGym e também a piscina.



IMAGEM 1 – ESECD

Fonte: ipg.pt

2.1 Entidade

2.1.1 IPGym

O IPGym é um ginásio inserido na ESECD que disponibiliza diferentes salas de exercícios, tendo como objetivo promover a prática de atividade física regular, quer seja para com os alunos, funcionários e docentes, quer para com a população exterior. Todos os utentes do ginásio podem ter acesso ao acompanhamento por parte dos estagiários presentes, seja em sala de exercício ou em aulas de grupo.



IMAGEM 2 – LOGO IPGYM

Fonte: ipg.pt

Para além disso, em cooperação com a Câmara Municipal da Guarda, o IPGym acolhe o projeto Guarda +65, com o intuito de combater o sedentarismo e outro tipo de doenças.

O ginásio em sala de exercício teve como horário, de 2ª feira a 6ª feira, das 09h00 às 12h30, e das 14h00 às 20h00, encerrando aos fins de semana. A sua maior afluência registava-se entre as 16h00 e as 20h00, sendo que as aulas de grupo decorriam todos os dias (exceto ao fim de semana), entre as 18h00 e as 20h00.

2.1.2 Piscina IPG

Organismo que visa a dinamização, ensino e aprendizagem da natação, em várias vertentes e escalões etários, apresenta um comprimento de 16.67m e 8m de largura, tendo uma profundidade que varia entre 1m (parte mais baixa) e 1.40m (parte mais funda). Segundo o Artigo 2º, do Capítulo I, do regulamento de funcionamento da Piscina e segundo a Normativa 23/93



IMAGEM 3 – PISCINA

Fonte: Própria

do Conselho Nacional da Qualidade é considerada uma piscina, uma vez que inclui um tanque artificial para fins balneares. Segundo a Tipologia Construtiva é uma piscina coberta e segundo a Tipologia Funcional é um Tanque de Aprendizagem e Recreio. (adaptado do Regulamento de Funcionamento da Piscina do Instituto Politécnico da Guarda).

Tal como o IPGym, a piscina também existe com o foco direcionado para a melhoria da condição física e da saúde. Bem como para os alunos, funcionários e docentes, como também para a população externa às instalações.

Já conta com 215 utentes inscritos, tirando os grupos de entidades externas que tem aulas nas nossas instalações, com o acompanhamento dos nossos docentes.

2.2 Meio envolvente

IPGym tem ao seu redor, um amplo espaço de paisagens deslumbrantes, o que facilita a quem é fã de desporto, e principalmente de desportos radicais, porque a cidade da Guarda acaba por ter condições raras e apelativas a esse tipo de atividades, uma vez que a Serra da Estrela está relativamente perto. Mas não é apenas esse o motivo que caracteriza a cidade como uma cidade de desporto. Existe realmente o espírito desportivo na cidade. Escolas de desporto, secundárias e ensino superior, pavilhão desportivo municipal, campo do Zambito, parque urbano (Polis) e piscinas municipais. Como se não bastasse, ainda são inúmeros os ginásios aqui instalados. Temos o Clube Bem-Estar, O Polis Fitness Club, Golden Fitness & Spa, Bem Me Quer, porem este último apenas é frequentado pelo género feminino, o Club crossfit Guarda, entre outros.

O IPGym acaba por se diferenciar pelo facto de estar incluído na ESECD, o que facilita aos estagiários, podendo estar em aulas e em estágio ao mesmo tempo, e da mesma

forma contar com o apoio dos docentes que se encontram sempre disponíveis. Haverá sem dúvida ginásios com melhores condições do que o IPGym, no entanto, o IPGym apresenta todas as condições para quem desejar efetivar o seu estágio em Exercício físico e Bem-Estar.

3. Recursos humanos e físicos

3.1 IPGym

3.1.1 Recursos humanos

Quanto ao funcionamento do IPGym a direção técnica e administração da Sala de Exercício está a cargo da Professora Doutora Natalina Casanova, sendo que as aulas de grupo, é a Professora Especialista Bernardete Jorge que está responsável pelo funcionamento e organização das mesmas, contando com o apoio dos estagiários, Lídia Calado, Bárbara Alexandre, Maria Monteiro, Mariana Mata, Ana Cláudia Gomes, Rodrigo Renca, Tiago Henriques e Paulo Azevedo.

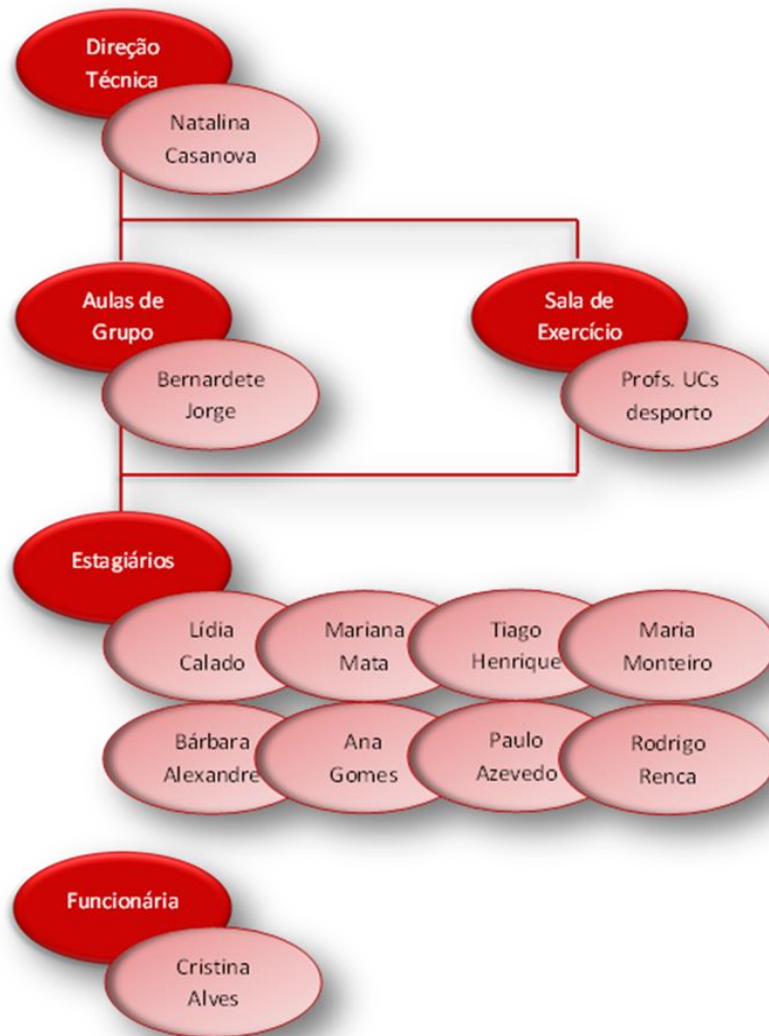


IMAGEM 4 – RECURSOS HUMANOS IPGYM

Fonte: Própria

3.1.2 Recursos físicos

O IPGym engloba vários espaços para a realização de atividade física. A sala de exercício, duas salas de espelhos, a sala de dança que se encontra no 1º piso, e a sala 0.3 situada no piso 0, sendo esta mais utilizada para aulas de grupo devido a possuir todo o material necessário para as mesmas. Conta ainda com um laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde (LABMOV), e com um pequeno gabinete disponível aos estagiários, para que estes possam colocar os seus bens, realizar trabalhos de grupo ou discutir sobre algo relacionado com o estágio.



IMAGEM 5 – IPGYM RECEÇÃO

Fonte: Própria



IMAGEM 6 – IPGYM CYCLING

Fonte: Própria



IMAGEM 7 - IPGYM ZONA ALONGAMENTOS

Fonte: Própria



IMAGEM 8 - IPGYM ZONA CARDIO

Fonte: Própria



IMAGEM 9 - IPGYM MÁQUINAS

Fonte: Própria



IMAGEM 10 - IPGYM GABINETE ESTAGIÁRIOS

Fonte: Própria



IMAGEM 11 – IPGYM BALNEÁRIOS

Fonte: Própria



IMAGEM 12 – IPGYM LABMOV

Fonte: Própria

Na tabela que se segue, poderemos verificar os vários materiais e suas quantidades que pertencem ao IPGym, tanto na sala de exercício, como na sala de aulas de grupo.

Sala de exercício

Materiais	Quant.	Materiais	Quant.
Fitball	21	Halteres cinza 1kg	2
Steps	4	Halteres cinza 2kg	2
Caixa Grande	2	Halteres cinza 3kg	2
Caixa Pequena	1	Halteres cinza 4kg	2
Bosus	2	Halteres cinza 6kg	1
Rolo Libertação Miofascial Pequeno	2	Halteres cinza 9kg	2
Rolos Lib. Miofascial Médios	3	Halteres cinza 15kg	1
Rolo Lib. Miofascial Grande	1	Halteres cinza 20kg	1
Saco de 10kg	1	Halteres 5kg	2
Bola de 5kg	1	Halteres 7.5kg	2
Caneleiras de peso	7	Halteres 10kg	2
Bolas de eponja	10	Halteres 12.5kg	2
Bolas medicinais 2kg	3	Halteres 15kg	2
Bolas medicinais 3kg	3	Halteres 17.5kg	2
Bolas medicinais 5kg	4	Halteres 20kg	2
Apoio para lombar	2	Halteres 22.5kg	2
Bicicletas Cycling	16	Halteres 25kg	2
Pesos 1.25kg	4	Halteres 27.5kg	2
Pesos 2.5kg	2	Halteres 30kg	2
Pesos 5kg	14	Discos 5kg	2
Molas	6	Discos 7.5kg	2
Barras	6	Discos 20kg	4
Tubos	6	Cordas	4
Pau	1	TRX	2
Colchões	3	Elásticos cinza	2
Kettlebell 6kg	1	Elástico laranja	1
Kettlebell 8kg	2	Bicicletas	4
Kettlebell 12kg	2	Remos	2
Kettlebell 16kg	1	Passadeiras	2
Kettlebell 20kg	1	Elítica	1
Banco de Wells	1	Barras	4
Discos barra olímpica 5kg	2	Barra Olímpica	1
Discos barra olímpica 10kg	2	ViPR 4kg	1
Discos barra olímpica 15kg	2	ViPR 8kg	1
Discos barra olímpica 20kg	2	ViPR 12kg	1
Discos 2kg	8	Rolo abdominal	1
Discos 3kg	8	Máquina adutores	1
Discos 4kg	7	Máquina de cabos	1
Discos 5kg	7	Máquina abdominais (porção inf.)	1
Discos 7.5kg	4	Máquina press peito	1
Discos 10kg	6	Máquina gêmeos	1
Escadas coordenação	1	Máquina Glúteos	1
Discos 0.5kg	1	Puxador alto	1
Discos 1kg	7	Leg extension	1
Discos 1.75kg	4	Leg press	1
Discos 2.5kg	4	Máquina para lombar	1
		Peck- Deck	1
		Máquina press ombros	1
		Remada horizontal	1

TABELA 1 - MATERIAL SALA DE EXERCÍCIO

Sala de aulas de grupo

Materiais	Quantidade
Pesos 1.5kg	44
Pesos 2.5kg	46
Pesos 5kg	24
Barras	16
Halteres 0.5kg	7
Halteres 1kg	12
Halteres 1.5kg	6
Halteres 2kg	8
Halteres 2.5kg	2
Halteres 3kg	4
Steps	25
Colchões	11
Trampolim	15
Barras 3kg	15
Barras 5kg	10
Molas	22
Elásticos azuis	8
Elásticos vermelhos	8

TABELA 2 - MATERIAL SALA AULAS GRUPO

3.2 Piscina IPG

3.2.1 Recursos humanos

A professora Maria João Silva é a responsável pela direção técnica desta entidade, pertencendo também ao grupo de técnicos de natação desta piscina. Os professores Carlos Chagas, Tiago Almeida, Marco Vieira e Miguel Bico, contando com a participação dos estagiários, Lídia Calado, Mariana Mata e Tiago Henriques. A entidade também conta com duas funcionárias, que garantem a limpeza da piscina e o bom funcionamento da receção.

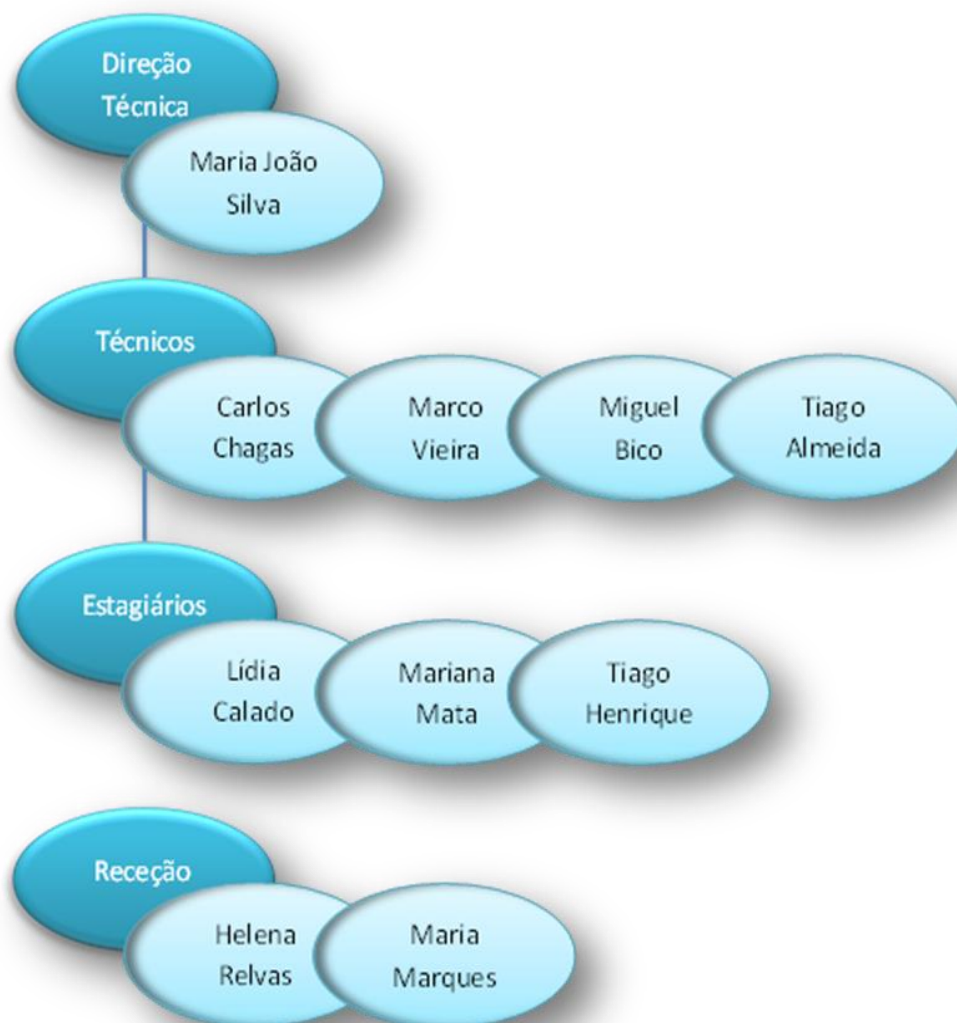


IMAGEM 13 – RECURSOS HUMANOS PISCINA IPG

Fonte: Própria

3.2.2 Recursos físicos

A piscina do IPG está dividida em várias partes, é composta pelo tanque de natação e pela plataforma ou área de cais, onde decorrem as atividades da mesma. Uma zona que abrange os locais dos vestiários, balneários e sanitários para os utentes, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e locais de arrecadação de material. É ainda constituída por uma zona que diz respeito a todos os espaços e serviços acessíveis ao público espetador e visitantes não-banhistas, a sala de observação para a piscina.



IMAGEM 14 - PISCINA RECEÇÃO

Fonte: Própria



IMAGEM 15 – PISCINA ZONA DE BANHO

Fonte: Própria



IMAGEM 16 – PISCINA ZONA TÉCNICA

Fonte: Própria



IMAGEM 17 – PISCINA ZONA CAIS

Fonte: Própria



IMAGEM 18 – PISCINA BALNEÁRIOS

Fonte: Própria



IMAGEM 19 – PISCINA ZONA PÚBLICA

Fonte: Própria

Este espaço detém, ainda, vários materiais para a prática de atividades aquáticas, adaptação ao meio aquático, natação e hidroginástica, como ilustra a seguinte tabela:

Materiais	Quant.	Materiais	Quant.
Cestos de basquetebol	2	Jogo de Fitas Slalom	6
Balizas	2	Círculos submergíveis com números	9
Rolos (vermelho e amarelo)	2	Círculos submergíveis com letras	5
Rede de voleibol	1	Pranchas	19
Jogo do galo (1 tabela, 5 X, 6 O)	1	Halter Octogonal	20
Arcos Grandes	13	Paus para halteres	30
Cinto de resistência/Plástico	5	Jogo de 5 paus de profundidade	11
Bolas Grandes/Golfinho	5	Jogo Ring	1
Bola Mikasa	1	Pull-buoy Monoblok	30
Bolas Pequenas	5	Discos numerados	18
Argolas de fundo	31	Boia Salva-vidas em plástico	1
Pranchas Peixe	7	Vara salva-vidas	1
Ovnis	6	Pistas	3
Tapete Flutuante	5	Pau monitor	1
Tapete Furado	5	Marquesa	1
Túnel de arcos	1	Caixa de Primeiros Socorros	1
Tapete de hidro	1	Cestos de plástico	6
Bolas medicinais Golfinho	15	Armário em PVC para esparguetes	1
Puzzle Flutuantes Multiformas	2	Suporte e carro de enrolar pistas	1
Figuras Flutuantes	22	Estante de PVC para material	1
Halter Gym Cristal	40	Robot de limpeza	1
Halter Gym Redondo	40	Estante de PVC para material	1
Aqua Hands	40	Robot de limpeza	1
Esparguetes	22		

TABELA 3 – MATERIAL PISCINAS IPG

4. Objetivos de estágio

No início do ano letivo 2019 / 2020, foram definidos os objetivos de estágio, gerais e específicos, variando de acordo com as áreas de intervenção. Os objetivos que passo a referir em baixo, dizem respeito tanto á sala de exercício, e sala de aulas de grupo, bem como á parte das atividades aquáticas.

Na educação, decidir e definir os objetivos de aprendizagem significa estruturar, de forma consciente, o processo educacional de modo a incutir mudanças de pensamentos, ações e condutas. Essa estruturação é resultado de um processo de planeamento que está diretamente relacionado à escolha dos conteúdos, procedimentos, atividades, recursos

disponíveis, estratégias, instrumentos de avaliação e da metodologia a ser adotada por um determinado período de tempo (Ferraz e Belhot, 2010).

4.1 Objetivos gerais

- Aperfeiçoar competências que respondem às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Ser dinâmica e proactiva;
- Cuidar todo o material que nos é fornecido, incentivando os utentes a fazer o mesmo.
- Observar as metodologias utilizadas na entidade acolhedora, de forma a contribuir para as relações interpessoais com quem terei contato, tanto os profissionais da entidade acolhedora, como com os clientes/utentes.

4.2 Objetivos específicos

- Avaliar e prescrever sessões de treino, tendo em conta a necessidade de cada cliente;
- Saber diagnosticar as capacidades dos diversos clientes, e proceder de acordo com essas mesmas capacidades, incluindo os objetivos de cada cliente;
- Realizar atividades lúdicas de modo a motivar e cativar o cliente;
- Saber como agir em determinadas situações que possam surgir, adquirir capacidades de improvisos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais no treino.

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo e de atividades aquáticas desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora.
- Desenvolver as habilidades técnicas de treinador em contexto prático, tais como as capacidades de organizar, observar, analisar, intervir.

5. Áreas e fases de intervenção

O estágio curricular no qual estive integrada permitiu uma intervenção em várias áreas, atuando no IPGym e na piscina do IPG, permitindo aperfeiçoar e aprofundar competências de modo a permitir uma melhor intervenção nas diferenciadas áreas aqui descritas.

5.1 Áreas de intervenção

5.1.1 Sala de exercício

Em sala de exercício o foco centrou-se no acompanhamento individualizado de utentes, fazendo a avaliação devida, a prescrição de exercícios de acordo com os objetivos de cada cliente, a observação e posterior correção da postura mais adequada na execução dos exercícios, acompanhamento individualizado a 4 clientes com o questionário inicial e avaliações, planeamento do treino e prescrição do exercício, tendo em vista os objetivos individuais de cada cliente.

5.1.2 Aulas de grupo

Na sala de aulas de grupo, com o apoio dos docentes responsáveis, pude observar, adquirir conhecimento e lecionar as diferentes modalidades de aulas a decorrer no IPGym, tais como: SFX Core, Dumbbells, Zumba, Stretching, Pilates, Cycling, Jump e circuitos.

5.1.3 Programa “ Guarda + 65”

Contei com o privilégio de poder participar no “ programa + 65 ”, onde é realizado um acompanhamento mais generalizado, corrigindo posturas e execuções de exercícios, e dando motivação e feedbacks das atividades realizadas, e desta forma contribuir para

incentivar população em relação á prática de atividade física. Desta forma foi permitido uma maior aproximação em relação a esta população, proporcionando uma maior abrangência de várias faixas etárias em sala de exercício.

5.1.4 Piscina IPG

Em relação às atividades na piscina, no inicio foram cruciais as observações quanto as aulas lecionadas e adquirei e aproveitei ao máximo todo o conhecimento possível, pois é sem dúvida uma grande curiosidade para mim, principalmente a fase de adaptação ao meio aquático para crianças, que me fascina muito, não tendo menos interesse pelas restantes atividades aquáticas, bem como o ensino e a hidroginástica. O fato de ter tido a possibilidade de lecionar todo o tipo de aulas efetuadas nesta vertente.

5.2 Fases

Neste ponto será referido as diferentes fases de intervenção pelas quais o estágio foi dividido, não esquecendo a situação a qual fomos sujeitos, doença de corona vírus (COVID 19), que nos prejudicou e acabamos por terminar o estágio presencial muito antes do planeado. Em baixo apresento o que estava estipulado, sendo que o estágio presencial decorreu apenas até ao dia 11/03/2020. De qualquer forma isso não foi impedimento, pois o estágio continuou de uma forma virtual, proporcionando um novo método de ensino a todos os níveis, preparando assim para as tais adversidades da vida.

1ª Fase: Integração e Planeamento – 23/09/2019 até 04/11/2019

Nesta fase o objetivo principal é o contato com os colegas, com o espaço e funcionários do mesmo. São realizadas reuniões para a discussão de assuntos relevantes para a iniciação de estágio, nomeadamente a avaliação dos potenciais domínios, as funções e horários a desempenhar pelos estagiários.

2ª Fase: Intervenção:

Presencial – 04/11/2019 até 11/03/2020

Virtual – 11/03/2020 até 03/06/2020

Esta fase a mais longa de todas as fases, decorreu quase ao longo de todo o ano letivo. Incluiu a parte da observação, tendo que executar relatórios e a parte de leção,ção,

onde se teve de estruturar, planear e intervir igualmente em ambas as entidades. Mantendo as reuniões com os tutores e coordenadores de estágio. E a importante participação em ações de formação, congressos, seminários sempre que possível.

3ª Fase: Conclusão e avaliação - 03/06/2020 até 22/07/2020

Fase de avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos, bem como refletir sobre as metodologias e recursos utilizados. E será entregue o relatório final de estágio.

6. Planeamento e calendarização

Foi elaborado um plano anual e a calendarização do estágio, de acordo com as necessidades da entidade acolhedora e com o nosso consenso. Em baixo encontram-se ilustrados os horários semanais de estágio com a duração de 12h a 14h, e o plano anual.

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
09:00 - 11:00 h				Programa + 65	
11:00 - 13:00 h					
16:00 - 17:00 h			Sala de exercício		
17:00 - 18:00 h					
18:00 - 18:45 h	Ensaio de aulas de grupo	Zumba	SFX - CORE		
18:45 - 19:30 h	Ensaio de aulas de grupo	Cycling	Ensaio de aulas de grupo	Ensaio de aulas de grupo	
19:30 - 20:15 h	Sala de exercício	Stretching	Pilates	Sala de exercício	

TABELA 4 - HORÁRIO SEMANAL – 23/09/2019 ATÉ 14/10/2019

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
09:00 - 11:00 h				Programa + 65	
11:00 - 13:00 h					
16:00 - 17:00 h			Sala de exercício		
17:00 - 18:00 h	Piscina				
18:00 - 18:45 h	Piscina	Zumba	SFX - CORE		
18:45 - 19:30 h	Piscina	Cycling		Piscina	
19:30 - 20:15 h	Piscina - Hidro	Stretching	Pilates	Piscina	

TABELA 5 - HORÁRIO SEMANAL – 14/10/2019 ATÉ 24/01/2020

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
09:00 - 11:00 h				Programa + 65	
11:00 - 13:00 h					
16:00 - 17:00 h					
17:00 - 18:00 h	Piscina		Sala de exercício		
18:00 - 18:45 h	Piscina	Dumbells		Piscina	
18:45 - 19:30 h	Piscina	Sala de exercício	Cycling	Piscina	
19:30 - 20:15 h	Piscina - Hidro				

TABELA 6 – HORÁRIO SEMANAL - 27/01/2020 ATÉ 28/02/2020

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
09:00 - 11:00 h				Programa + 65	
11:00 - 13:00 h					
16:00 - 17:00 h					
17:00 - 18:00 h	Piscina		Sala de exercício		
18:00 - 18:45 h	Piscina	Pilates	Body Jump	Piscina	
18:45 - 19:30 h	Piscina	Dumbells	Cycling	Piscina	
19:30 - 20:15 h	Piscina - Hidro	Sala de Exercício	Stretching		

TABELA 7 - HORÁRIO SEMANAL – 02/03/2020 ATÉ 11/03/2020 (SERIA ATÉ AO FIM DO SEMESTRE)

7. Atividades desenvolvidas

7.1 Pré pandemia

Este ponto faz referência a todo o material de estágio recolhido antes da situação pandémica. Sendo o estágio realizado em duas vertentes, ginásio e piscina, o leque de atividades foi bastante diversificado, nos pontos seguintes passo a relatar o que procedeu nestes meses, primeiramente no IPGym e em seguida, na piscina do IPG.

7.1.1 IPGym

7.1.1.1 Avaliação e prescrição de exercício físico

Os termos atividade física e exercício são utilizados frequentemente como termos permutáveis, mas eles não são sinónimos. Atividade física (AF) é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulte em aumento substancial das necessidades calóricas sobre o gasto energético em repouso. Exercício é um tipo de atividade física que consiste em movimentos corporais planeados, estruturados e repetitivos realizados para melhorar e/ou manter um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2009).

É já do nosso conhecimento a importância da atividade física, e a recomendação de uma das diretrizes amplamente adotadas em todo o mundo do American College of Sports Medicine (ACSM), orienta que adultos realizem 30 minutos ou mais de AF com intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana, ou 20 minutos de AF de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana, além das atividades da vida diária. E como tal é de extrema importância, que cada vez mais os profissionais da área consigam de uma forma ou de outra cativar os clientes e uma vez já convencidos a iniciar a atividade, que a mantenham regular ao longo do tempo.

Tal como em anos anteriores, os estagiários são os responsáveis pela sala de exercício desde cedo, com isto quero dizer que são os estagiários que avaliam e prescrevem exercício físico. Neste sentido as fases de observação e de intervenção foram efetuadas em simultâneo e com o auxílio dos professores quando possível. Para ajudar nesta fase de observação foi realizado o preenchimento de uma ficha de observação que se encontra no anexo II.

7.1.1.2 Acompanhamento geral dos clientes

Tendo em conta a minha carga horária e o estar dividida entre dois espaços, não me foi possível estar frequentemente em sala de exercício em contexto de acompanhamento a clientes do ginásio à exceção dos estudos caso, pois apenas estava presente de 2h a 3h semanais.

Quando estava, preocupava-me em verificar se os exercícios dos presentes estavam a ser bem executados, responder a questões que eram colocadas, mas em geral, de todas as áreas de estágio, talvez tenha sido onde estive menos tempo. Tentei sempre ser dinâmica e profissional com os clientes, e mesmo fora do meu horário, cuidei em mostrar-me disponível a questões.

7.1.1.3 Acompanhamento individualizado

Sabe-se que, dependendo das características de cada indivíduo, bem como idade, nível de condicionamento físico, até mesmo suas preocupações relacionadas com a saúde, apresentam grande influência no tipo e na intensidade de exercício mais adequado para cada indivíduo (Hollmann, 1989, p.75).

São os princípios que asseguram o caráter permanente do processo de educação física, sua alternância sistemática de cargas, com intervalos de descanso, o aumento consecutivo das influências do treino e a construção cíclica do sistema de treinos e sua orientação adaptável a diferentes objetivos, adequada aos períodos de desenvolvimento físico (motor) do indivíduo (Matveev, 1991, citado de Gomes).

Assim sendo, é necessário toda uma avaliação ao cliente, antes da prescrição de exercício físico, e continuar com as mesmas periodicamente para detetar as evoluções ou regressões do cliente e desta forma adaptar a metodologia e/ou exercícios.

Procedimentos utilizados:

Anamnese – Questionário Inicial (*Avaliação preliminar da saúde e estratificação de riscos*)

De acordo com Heyward (2013), esta permite identificar os testes mais adequados para a determinação da aptidão física, as possíveis contraindicações médicas para a prática de exercício, sinais e sintomas de doenças, fatores de risco e as necessidades especiais.

Deste modo, inicialmente recorri à estratificação de risco, de forma a identificar possíveis contraindicações médicas, ou possíveis limitações dos indivíduos para a execução de exercício físico, assim como a necessidade de um médico para a realização de determinados testes físicos. Concluída esta fase, segue-se ao preenchimento de um questionário, PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire), questionário de prontidão para a atividade física.

Neste caso, foi formulada uma ficha inicial onde figuram os procedimentos anteriores, conjuntamente com uma outra parte referente ao historial de atividade física e o objetivo do cliente (anexo III, adaptado sobre as orientações de Heyward (2010) e a partir do teste PAR-Q).

Segundo Heyward (2013) caso o cliente responda “sim” a qualquer uma das perguntas, este deverá ser encaminhado ao seu médico e só depois da aprovação deste é que pode iniciar os testes de aptidão física.

Relativamente à análise do perfil de risco coronariano, existem vários fatores de risco (FR) que poderão conduzir a doenças cardiovasculares, pulmonares ou metabólicas, podemos confirmar na tabela a baixo.

FR positivos	Crítérios
Idade	Homem \geq 45 anos; mulher \geq 55 anos
História familiar	Enfarte domiocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes do 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco (masculino) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco (feminino).
Tabaco (cigarro)	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes com fumo.
Obesidade	IMC \geq 30Kg.m ² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou >88 cm para mulheres
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física moderada (40-60% VO ₂ R) 3x/sem nos últimos 3 meses
Hipertensão	PA sistólica \geq 140 mmHg ou PA diastólica \geq 90 mmHg ou sob medicação anti-hipertensiva
Dislipidemia	CT \geq 200 mg/dL; HDL < 40; LDL \geq 130 mg/dL ou sob medicação.
Glicose em jejum	\geq 100 mg/dl

TABELA 9 – FATORES DE RISCO DE CARDIOPATIA CORONARIANA (ADAPTADO DE HEYWARD, 2013)

Após conhecer os fatores de risco, deve-se classificar o cliente como em risco baixo, moderado ou alto. Segundo o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2014).

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos que tem < 2 FR.
Moderado	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≥ 2 FR.
Alto	Indivíduos que possuem doença CV, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou ≥ 1 FR e um ou mais sinais ou sintomas.

TABELA 10 – LINHAS ORIENTADORAS PARA CLASSIFICAÇÃO DE RISCO DE ACSM (2014)

Concluída a avaliação inicial de todos os procedimentos anteriores e o cliente estar apto para a AF, seguimos para a avaliação dos parâmetros de aptidão física.

Composição corporal

A composição corporal é a proporção entre os diferentes componentes corporais e a massa corporal total, sendo normalmente expressa pelas percentagens de gordura e de massa magra (Heyward, 1998).

A avaliação da composição corporal torna-se extremamente necessária, visto que para o desenvolvimento de uma avaliação mais criteriosa sobre os efeitos da atividade física no organismo humano existe a necessidade de fracionamento corporal em seus diferentes componentes (GOMES & FILHO, 1995).

A medição da composição corporal foi efetuada através de método indireto, neste caso bio impedância, foram retirados valores de gordura visceral, valores de percentagem de massa muscular (%MM) e massa líquida (% ML), como também massa óssea.

Foi também calculado o IMC, pois se o $IMC > 30\text{kg/m}^2$ deverá estar associado a uma quantidade superior ao indicado de gordura corporal, exceto no caso de atletas de algumas modalidades desportivas.

$$IMC (\text{kg/m}^2) = \frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Experimentalmente verificou-se que, em homens adultos, $IMC = 30\text{ kg/m}^2$ implica proporções de gordura por volta de 30% do peso corporal aos 20 anos e 40% aos 60 anos

de idade. Em mulheres de 20 e 60 anos, esses valores corresponderam a 40% e 50%, respetivamente (Deurenberg, Weststrate & Seidell, 1991).

Órgãos de prevenção e tratamento do sobrepeso advogam, para ambos os sexos, valores desejados de 19-24kg/m² para sujeitos entre 19 e 24 anos de idade e 20-25kg/m² para aqueles entre 25 e 34 anos. Depois, os limites desejáveis devem-se elevar ligeiramente com a idade nas mulheres, porém não nos homens (Bray, 1987).

NÍVEIS RECOMENDADOS DE %GC PARA ADULTOS E CRIANÇAS					
	NR*	Baixo	Médio	Alto	Obesidade
Homens					
6-17 anos	< 5	5-10	11-25	26-31	> 31
18-34 anos	< 8	8	13	22	> 22
35-55 anos	< 10	10	18	25	> 25
55+ anos	< 10	10	16	23	> 23
Mulheres					
6-17 anos	< 12	12-15	16-30	31-36	> 36
18-34 anos	< 20	20	28	35	> 35
35-55 anos	< 25	25	32	38	> 38
55+ anos	< 25	25	30	35	> 35
NÍVEIS RECOMENDADOS DE %GC PARA ADULTOS FISICAMENTE ATIVOS					
		Baixo	Médio	Alto	
Homens					
18-34 anos		5	10	15	
35-55 anos		7	11	18	
55+ anos		9	12	18	
Mulheres					
18-34 anos		16	23	28	
35-55 anos		20	27	33	
55+ anos		20	27	33	

TABELA 11 – PADRÕES DE GORDURA CORPORAL RELATIVA PARA ADULTOS, CRIANÇAS

Capacidade cardiorrespiratória

Um dos componentes mais importantes da aptidão física é a capacidade cardiorrespiratória. Consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alta por períodos prolongados (ACSM, 2010).

Está provado em vários estudos, a própria ACSM refere isso várias vezes, que a capacidade cardiorrespiratória se relaciona com a saúde, porque níveis mais baixos de aptidão física têm sido associados a um aumento notável do risco de morte prematura por várias causas, principalmente por doenças cardiovasculares, enquanto uma aptidão física mais alta associa-se a uma prática de atividade física habitual que, por sua vez, está diretamente associada a muitos benefícios para a saúde.

Neste ponto o método de avaliação utilizado foi o teste de Cooper, que consiste em o avaliado correr a maior distância possível em 12 minutos. O avaliador deve apontar a distância percorrida pelo avaliado em metros e de seguida substituir na seguinte fórmula $VO_{2MÁX} \text{ (ml/kg/min)} = (D - 504,9) / 44,73$. Ou avaliar de acordo com a idade, sexo e seu desempenho (profissional ou amador), e comparar os valores com a tabela comparativa $VO_{2MÁX} = (D - 504,1)/44,79$ de Cooper, 1982.

Categoria de Capacidade Aeróbia	Distância em Metros no Teste					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ou mais
I - M. Fraca (homens) (mulheres)	< 2090 < 1610	< 1960 < 1550	< 1900 < 1510	< 1830 < 1420	< 1660 < 1350	< 1400 < 1260
II - Fraca (homens) (mulheres)	2090-2200 1610-1900	1960-2110 1550-1790	1900-2090 1510-1690	1830-1990 1420-1580	1660-1870 1350-1500	1400-1640 1260-1390
III - Média (homens) (mulheres)	2210-2510 1910-2080	2120-2400 1800-1970	2100-2400 1700-1960	2000-2240 1590-1790	1880-2090 1510-1690	1650-1930 1400-1590
IV - Boa (homens) (mulheres)	2520-2770 2090-2300	2410-2640 1980-2160	2410-2510 1970-2080	2250-2460 1800-2000	2100-2320 1700-1900	1940-2120 1600-1750
V - Excelente (homens) (mulheres)	2780-3000 2310-2430	2650-2830 2170-2330	2520-2720 2090-2240	2470-2660 2010-2160	2330-2540 1910-2090	2130-2490 1760-1900
VI - Superior (homens) (mulheres)	> 3000 > 2430	> 2830 > 2330	> 2720 > 2240	> 2660 > 2160	> 2540 > 2090	> 2490 > 1900

TABELA 12 – TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DO TESTE DE COOPER, 1982

Resistência muscular

Pode ser definida como a capacidade do organismo resistir à fadiga numa determinada atividade motora prolongada, sendo a fadiga a diminuição transitória e reversível da capacidade de trabalho do atleta (Bompa, 1999), ou seja, resistência é a capacidade que permite realizar esforços, com uma determinada duração e intensidade, suportando a fadiga. Melhorando esta capacidade, consegue-se, por exemplo, jogar durante mais tempo e praticar um maior número de atividades. Para testar a resistência, existem, entre outros, corrida de resistência prolongada, realizar determinado exercício até a exaustão.

Segundo os protocolos da ACSM (2014), foram realizados os seguintes testes:

- Teste de extensões de braços (Push up);
- Teste dos abdominais (Curl-Up)

Idade	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excelente	45	30	30	27	25	24	21	21	18	17
Muito Bom	35	29	29	26	24	23	20	20	17	16
	29	21	22	20	17	15	13	11	11	12
Bom	28	20	21	19	16	14	12	10	10	11
	22	15	17	13	13	11	10	7	8	5
Razoável	21	14	16	12	12	10	9	6	7	4
	17	10	12	8	10	5	7	2	5	2
Fraco	16	9	11	7	9	4	6	1	4	1

TABELA 14 - CLASSIFICAÇÃO DO TESTE DE PUSH-UP (ACSM 2010)

Idade	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excelente	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Muito Bom	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	21	18	18	19	18	19	17	19	16	17
Bom	20	17	17	18	17	18	16	18	15	16
	16	14	15	10	13	11	10	10	11	8
Razoável	15	13	14	9	12	10	10	9	10	7
	11	5	11	6	6	4	8	6	6	3
Fraco	10	4	10	5	5	3	7	5	5	2

TABELA 13 – CLASSIFICAÇÃO TESTE DE CURL-UP (ACSM 2010)

Força máxima

Para Heyward (2013), a força muscular é o nível máximo de força ou tensão que pode ser produzida por um grupo muscular. Ou seja, força é a capacidade que permite movimentar o corpo ou um objeto, através do trabalho de contração muscular. O mesmo autor ainda refere que a força dinâmica geralmente medida como uma repetição máxima (1 RM), que traduz o peso máximo que se consegue levantar numa repetição completa do movimento. Melhorando esta capacidade, consegue-se por exemplo, lançar uma bola mais longe ou rematar com mais energia, tudo depende da atividade que realize, ou dos músculos que se irão trabalhar, ou até mesmo apenas para facilitar as tarefas diárias.

Em suma utilizando os protocolos de Heyward (2013) para os clientes em questão, foram realizados testes de força máxima (1 RM), os quais:

- Leg press;
- Puxador alto;
- Remada baixa;
- Biceps curl

Para cada um dos exercícios, o cálculo de 1 RM foi feito através do coeficiente de conversão para 1 a 10 repetições (Lombardi, 1989).

Coeficientes de conversão (Lombardi, 1989)	
Repetições completas	Coefficiente de conversão
1	1.00
2	1,07
3	1,10
4	1,13
5	1,16
6	1,20
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36

TABELA 15 - COEFICIENTE DE CONVERSÃO (LOMBARDI, 1989)

Flexibilidade

Embora negligenciada com frequência, a flexibilidade é uma importante característica da aptidão física relacionada à saúde. Níveis adequados de flexibilidade são necessários para manter a independência funcional e o desempenho de atividades da vida diária, como curvar-se para apanhar um jornal ou sair do banco de trás de um carro (Heyward, 2013). Posto isto, as diretrizes para o treino de flexibilidade pressupõem exercícios para os principais grupos musculares, 3 vezes por semana, de 3 a 5 repetições por cada grupo muscular e duração de 10 a 60s cada repetição (ACSM, Franklin, Whaley, Howley & Balady, 2000).

Ao nosso dispor temos a caixa para a realização do teste de sentar e alcançar (“sit-and-reach”), com o ponto zero estabelecido nos 23 cm, geralmente este é o protocolo mais efetuado para avaliação da flexibilidade dos clientes, sendo este o protocolo que adoptei para avaliar a flexibilidade. Classificando o resultado através da tabela que se segue:

Idade	20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excelente	40	41	38	41	35	39	35	39	33	35
Muito Bom	39	40	37	40	34	38	34	38	32	34
	37	37	33	36	29	33	28	33	25	31
Bom	33	36	32	35	28	32	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
Rezoável	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
Fraco	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

TABELA 16 – CLASSIFICAÇÃO DO TESTE “SIT-AND-REACH” (ADAPTADO DE CSEP CITADO POR ACSM, 2010)

7.1.1.4 Análise dos estudos caso

Desde já tenho de referir a dificuldade que senti ao adquirir todos os dados necessários para a avaliação dos estudos caso, pois nem sempre os horários eram compatíveis com o dos clientes. No GFUC da UC em estágio diz que temos de fazer avaliação a 4 clientes, 3 no mínimo. Para além disso o estado de pandemia veio agravar toda a situação, acabando por acompanhar apenas 3 clientes, pois um dos estudos caso, estava relacionado com a área da piscina. Não sendo possível o acompanhamento do mesmo, pois este seria num contexto em meio aquático no qual a avaliação e observação seriam totalmente diferentes, onde o meu interesse prevalecia sobre a sua progressão na AMA. Deste modo apenas se apresenta a primeira e única avaliação de cada estudo caso.

Vou começar por apresentar os resultados de uma entrevista inicial (anexo III) dos sujeitos A, B e D inicialmente avaliados.

Avaliação inicial	Sujeito A	Sujeito B	Sujeito D
Data	11-11-2019	11-11-2019	26-11-2019
Idade	21	21	21
Massa corporal	67,5 kg	72,6 kg	60,3 kg
Género	Feminino	Feminino	Feminino
Histórico Familiar	–	–	–
Perímetro da Cintura (cm)	71,3	87,9	69,7
Tabagismo	Não	Não	Não
IMC (kg/m ²)	23,4 (Kg/m ²)	28,3 (Kg/m ²)	24,5 (Kg/m ²)
FC repouso (bpm)	72 bpm	72 bpm	60 bpm
Pressão arterial (mmHg)	118/77	121/75	114/79
Diabetes	Não	Não	Não
Colesterol	Não	Não	Não
Nível de atividade física	Ativo (3x na semana)	Ativo (3x na semana)	Ativo (5x na semana)
Fatores de risco	0	0	0
Outros dados	Dores na zona lombar	Tiróide alterada	–

TABELA 17 – INFORMAÇÃO SOBRE ENTREVISTA INICIAL DOS CLIENTES

É necessário compreender claramente as necessidades pessoais, a história e as condições clínicas e fisiológicas atuais para prescrever atividades físicas de forma adequada e segura (Pollock & Wilmore, 1993, citado em Monteiro, 2004), como tal verifica-se na tabela que todos os sujeitos estão aptos para o exercício físico. Considerados ativos, 3 dos indivíduos praticavam no mínimo atividade física 3 vezes por semana e um praticava já 5 vezes na semana.

Para Heyward (2013), os técnicos de exercício físico devem saber como usar os resultados dos testes de aptidão física para planear programas de exercícios adequados, posto isto, é necessário ter em conta os objetivos de cada cliente em específico, para que se possa passar a elaboração do plano de treino. De acordo com este mesmo autor, os princípios de treino são: princípio da especificidade, princípio da sobrecarga, princípio da progressão, princípio dos valores iniciais, princípio da variabilidade interindividual, princípio dos rendimentos decrescentes e princípio da reversibilidade.

Além disso, alterações em outras variáveis do treino como escolha do exercício (tal como a realização de mais exercícios voltados à potência, em algum momento do programa de treino) e a duração dos períodos de descanso entre séries e exercícios também podem ser feitas de forma regular de maneira periodizada. (Fleck & Kraemer, 2017)

Na elaboração dos planos de treino foram tidos em conta os seguintes elementos básicos, seguindo as diretrizes de Heyward (2013): modalidade, intensidade, duração, frequência e a progressão do exercício.

Os planos de treino de todos os sujeitos para além de terem sido focados nos seus objetivos individualizados, continham uma vertente de treino aeróbio que apliquei em todos os estudos caso, embora de forma diferente, pois as 3 clientes tinham um objetivo em comum, a perda de massa gorda. Com a diferença que apenas em uma das clientes esse era o principal foco. Daí a junção do treino de força com treino aeróbio. Segundo Heyward, 2013, se o seu objetivo é melhorar a saúde ou perder peso, especialistas recomendam incluir os treinos aeróbios e de força no programa. Como é o caso das clientes A e B.

Os programas de treino devem respeitar uma ordem de elaboração tal como a sua execução, sendo estes divididos em parte de ativação funcional (aquecimento), parte fundamental (treino específico) e por fim a parte do retorno à calma (alongamentos).

Sujeito A

O Sujeito A, do género feminino, com 21 anos, estudante, pratica regularmente exercício físico, e trabalha num supermercado aos fins de semana. Após a avaliação inicial, o sujeito não apresentou nenhum fator de risco, tendo por isso iniciado as avaliações da aptidão física.

1ª Avaliação / Data: 11- novembro – 2019

- **Bio impedância**

Parâmetros	1ª Avaliação
Massa corporal (Kg)	67,5
Massa gorda (Kg)	20,2
Massa muscular (Kg)	51,2
IMC (Kg/m ²)	23,4
Idade metabólica (anos)	12
Gordura Visceral	1

TABELA 18 – RESULTADOS BIOIMPEDÂNCIA – SUJEITO A

Observações: Gordura visceral (valores de $0 \leq 9$ considerado normal de >9 alto)

- **Estimativa 1RM**

Exercício	Carga/Começou	Nº Rep.	Carga/Acabou	Nº Rep.	Estimativa 1RM
Leg Press	80 Kg	6	130kg	9	170kg
Puxador Alto	Falta				
Remada Baixa	Falta				
Biceps Curl	Falta				

TABELA 19 – RESULTADOS DE TESTE FORÇA MÁXIMA – SUJEITO A

Observações: Cliente esteve incapacitado de realizar os restantes testes e derivado a situação de pandemia, não chegaram a ser realizados.

- **Flexibilidade - Teste “Senta e Alcança”**

Flexibilidade	Valores (cm)	
	1ª Perna Dir	2ª Perna Esq
1ª Tentativa	49 cm	49 cm
2ª Tentativa	49 cm	49 cm
3ª Tentativa	49 cm	49 cm
Classificação	Excelente	Excelente

TABELA 20 – RESULTADOS TESTE DE FLEXIBILIDADE – SUJEITO A

- **Capacidade Cardiorrespiratória**

Teste Cooper	Metros percorridos	Idade
12 minutos	2100m	21
Classificação	Boa	

TABELA 21 . RESULTADOS DO TESTE DE CAPACIDADE CARDIORRESPIRATORIA – SUJEITO A

- **Resistência**

Exercícios	Curl-up	Push-up
Nº de repetições	25	21
Classificação	Excelente	Excelente

TABELA 22 – RESULTADOS DE TESTE DE RESISTÊNCIA – SUJEITO A

A cliente tinha como principal objetivo a melhoria da postura e tonificação, pretendendo perder também alguma massa gorda, pois o facto de trabalhar tantas horas seguidas em pé ou sentada e parada, uma vez que exerce funções numa caixa de supermercado, estava a prejudicar a sua saúde. A postura corporal ereta (em movimento e/ou parada) é obtida pelo equilíbrio entre as forças que agem no centro de gravidade, puxando o corpo para o chão, e a força dos músculos antigravitacionais, que fazem esforço em sentido contrário (José Knoplich, 1989). E como tal os planos de treino seriam direccionados para esse efeito, dando sempre prioridade a exercícios de fortalecimento muscular da coluna, pois ao ter um reforço da musculatura, a postura será mais adequada e desta forma o cliente terá uma melhor condição de vida. O treino foi elaborado sempre de uma forma completa, ou seja, recrutando os vários grupos musculares, não isolando seguimentos musculares. Apenas foi possível a realização de um plano, o qual se apresenta no anexo IV.

A postura envolve o conceito de balanço (equilíbrio), coordenação neuromuscular e adaptação e deve ser aplicado a um determinado momento corporal e para uma determinada circunstância - postura para andar, postura para jogar ténis ou dar a partida para uma disputa de natação (José Knoplich, 1989).

A Academia Americana de Ortopedia (citado em José Knoplich, 1989), definiu a postura como sendo um arranjo relativo das partes do corpo; e define, como critério de boa postura, o equilíbrio entre as estruturas de suporte do corpo, os músculos e ossos, que protegem o corpo contra uma agressão (acidente) ou deformidade progressiva.

Com isto, não quer dizer que a restante musculatura não tenha também a sua devida importância. Assim sendo foi necessário incluir também exercícios para os restantes grupos musculares, não tendo o sujeito a intenção da hipertrofia, mas sim a tonificação,

apostei mais em exercícios de resistência muscular, realizados com elásticos e com o peso corporal, dando ênfase as repetições com baixo peso. Embora seja mais adequada para resistência e tônus muscular, uma intensidade de baixa a moderada também produz alguns ganhos de força (Heyward, 2013). Para desenvolver resistência muscular, prescreva uma intensidade $\leq 50\%$ de 1 RM (ACSM, 2010).

Quanto ao treino aeróbio era realizado com o intuito de potenciar a perda de massa gorda, pelo que se verificou nos resultados do teste, a sua aptidão cardiorrespiratória, encontrava-se minimamente bem, deste modo, era realizado ao início 10 minutos de bicicleta ergonómica ou passadeira antes do treino específico, participando para além do treino prescrito em aulas de cycling inseridas no IPGym, ou em aulas de SFXcore.

Ao fim de semana quando possível a cliente era incentivada a praticar 20 a 30 minutos de corrida moderada, ou caminhada vigorosa.

Sujeito B

O Sujeito B, do género feminino, com 21 anos, estudante, pratica regularmente exercício físico. Após a avaliação inicial, o sujeito não apresentou nenhum fator de risco, tendo por isso iniciado as avaliações da aptidão física.

1ª Avaliação / Data: 11- novembro – 2019

- **Bio impedância**

Parâmetros	1ª Avaliação
Massa corporal (Kg)	72,6
Massa gorda (Kg)	34,6
Massa muscular (Kg)	45,1
IMC (Kg/m ²)	28,3
Idade metabólica (anos)	35
Gordura Visceral	4

TABELA 23 – RESULTADOS DE BIOIMPEDÂNCIA – SUJEITO A

Observações: Gordura visceral (valores de $0 \leq 9$ considerado normal de >9 alto)

- **Estimativa 1RM**

Exercício	Carga/Começou	Nº Rep.	Carga/Acabou	Nº Rep.	Estimativa 1RM
Leg Press	80 Kg	7	115Kg	10	156kg
Puxador Alto	25 Kg	5	25 Kg	5	29Kg
Remada Baixa	15Kg	6	30 Kg	9	39Kg
Biceps Curl	5 Kg	7	8 Kg	4	9Kg

TABELA 24 – RESULTADO DO TESTE DE FORÇA MÁXIMA – SUJEITO B

- **Flexibilidade - Teste “Senta e Alcança”**

Flexibilidade	Valores (cm)	
	1ª Perna Dir	2ª Perna Esq
1ª Tentativa	27 cm	23 cm
2ª Tentativa	29 cm	24 cm
3ª Tentativa	29 cm	24 cm
Classificação	Razoável	Razoável

TABELA 25 – RESULTADO DO TESTE DE FLEXIBILIDADE – SUJEITO B

- **Capacidade Cardiorrespiratória**

Teste cooper	Metros percorridos	Idade
12 minutos	2000	21
Classificação	Boa	

TABELA 26 – RESULTADOS TESTE CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA – SUJEITO B

- **Resistência**

Exercício	Curl-up	Push-up
Nº de repetições	45	18
Classificação	Excelente	Bom

TABELA 27 – RESULTADOS DE TESTES DE RESISTÊNCIA – SUJEITO B

A cliente tinha como principal objetivo a perda de massa gorda, e preferência em fazer os seus treinos participando em aulas de grupo, nomeadamente zumba e SFXcore. O treino cardiovascular engloba exercícios ritmados e atividade muscular contínua, utilizando energia proveniente da via aeróbia (Plowman e Smith, 2011), sendo que o SFXcore acaba por se tornar numa aula mais localizada. Foi elaborado um plano de treino semanal (anexo V), onde foco tanto os exercícios de força como aeróbios. Heyward (2013) também refere que, para mudanças de composição corporal, devem-se prescrever uma combinação de exercícios aeróbios para reduzir a gordura corporal e exercícios de força para desenvolver músculos e ossos.

A primeira fase é conhecida como fase de adaptação anatómica (AA), onde o indivíduo terá de adaptar o corpo ao exercício, e de acordo com Tavares (2008), esta fase permite um fortalecimento progressivo e cuidadoso dos tendões, ligamentos e tecido muscular, auxiliando o praticante a entrar em fases de treino mais vigorosas com menores probabilidades de se lesionar. Tendo em conta o facto de a cliente já praticar exercício físico regular, não dei tanta ênfase a esta parte, respeitando de qualquer forma a progressão do treino e as suas fases.

Na parte da musculação a cliente tinha preferência em realizar os treinos separando parte superior de parte inferior. A mesma não tinha por norma o hábito de fazer musculação, apenas praticava esporadicamente, sendo mais frequente a sua presença em aulas de zumba. Geralmente deve-se prescrever intensidades de 60 a 70% de 1 RM para praticantes de musculação novatos; 70 a 85% de 1RM para praticantes de musculação intermediários, e 80 a 100% de 1 RM para praticantes de musculação avançados (Kraemer et al., 2002, Kraemer, Ratamess, 2004), por esse motivo o treino era realizado a intensidades de 70 a 80% de 1RM.

O plano semanal estava dividido em 2 dias de exercícios de reforço muscular, e outros 2 de aulas de grupo (Zumba, SFXcore) e 3 dias de descanso, por incapacidade de realizar exercício físico nos restantes dias. Antes de iniciar a parte fundamental nas sessões de treino, era sempre realizado um aquecimento de 10 minutos no remo ou na bicicleta. Tal como no caso anterior, devido ao objetivo da tonificação, volto a prescrever os exercícios com peso corporal e com elásticos, utilizando apenas pesos para alguns exercícios. Desta forma consegue-se um reforço muscular sem a necessidade de hipertrofiar.

Sujeito D

O Sujeito D do género feminino, até á data da apresentação com 21 anos, estudante, praticante de kickboxing, frequentando algumas competições das quais esteve fora este ano. O fato de estar a estudar fora da sua cidade, também a prejudica nesse sentido. Como tal, a sua intenção era manutenção da performance e de massa muscular e perda de massa gorda. Após a avaliação inicial, o sujeito não apresentou nenhum fator de risco, tendo por isso iniciado as avaliações da aptidão física.

1ª Avaliação / Data: 26- novembro – 2019

- **Bio impedância**

Parâmetros	1ª Avaliação
Massa corporal (Kg)	60,3
Massa gorda (Kg)	22
Massa muscular (Kg)	44,5
IMC (Kg/m ²)	24,5
Idade metabólica (anos)	12
Gordura Visceral	1

TABELA 28 - RESULTADOS BIOIMPEDÂNCIA – SUJEITO D

Observações: Gordura visceral (valores de $0 \leq 9$ considerado normal de >9 alto)

- **Estimativa 1RM**

Exercício	Carga/Começou	Nº Rep.	Carga/Acabou	Nº Rep.	Estimativa 1RM
Leg Press	100 Kg	6	135Kg	7	166kg
Puxador Alto	35 Kg	8	50 Kg	2	53Kg
Remada Baixa	35Kg	8	45 Kg	6	54Kg
Biceps Curl	8 Kg	8	10Kg	7	12Kg

TABELA 29 - RESULTADOS DE TESTE FORÇA MÁXIMA - SUJEITO D

- **Flexibilidade - Teste “Senta e Alcança”**

Flexibilidade	Valores (cm)	
	1ª Perna Dir	2ª Perna Esq
1ª Tentativa	29 cm	24 cm
2ª Tentativa	29 cm	24 cm
3ª Tentativa	30 cm	25 cm
Classificação	Razoável	Razoável

TABELA 30 - RESULTADO DO TESTE DE FLEXIBILIDADE - SUJEITO D

- **Capacidade Cardiorrespiratória**

Teste cooper	Metros percorridos	Idade
12 minutos	2300	21
Classificação	Excelente	

TABELA 31 – RESULTADO DO TESTE DE CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA – SUJEITO D

- **Resistência**

Exercício	Curl-up	Push-up
Nº de repetições	120	38
Classificação	Excelentes	Excelente

TABELA 32 - RESULTADOS DE TESTES DE RESISTÊNCIA - SUJEITO D

Como era de esperar todos os seus resultados, á exceção da flexibilidade, foram excelentes, era de esperar no sentido em que a cliente já detinha toda uma rotina de exercício físico embora esteja numa fase de pouca prática. Com foco na manutenção da performance e uma vez que a situação é bastante diferente das situações anteriores, foi aplicado um treino concentrado na força. O treino de força altera positivamente a composição corporal e preserva os tecidos magros, embora o peso corporal possa não se alterar, a massa corporal magra – MCM (músculo e ossos) aumenta, e a gordura corporal diminui (Heyward, 2013). Ainda sobre as orientações deste autor para planos de treino de força de praticantes de musculação avançada, sugere uma intensidade de 85-100% 1RM, com volume de série 3-6 de 1-6 repetições periodizadas, de 4-6 dias na semana.

Apesar do número de dias de treino na semana se manterem os 6 dias, apenas em 2 dias eram realizados treinos de força, enquanto um treino era específico (kickboxing), quando tinha hipótese de treinar junto da sua equipa e os outros 3 dias optámos numa fase inicial por incidir também num treino aeróbio.

Para praticantes avançados, são recomendadas 4 a 6 sessões de treino por semana e rotinas de treino divididas (Kraemer et al., 2002). De qualquer forma, para otimizar os ganhos de força de praticantes de musculação recreacionais treinados e atletas competidores, cada grupo muscular deve ser exercitado duas vezes por semana (Rhea et al., 2003; Peterson et al., 2004, citado em Heyward, 2013). Tentei assim., como apenas estavam 2 dias na semana dedicados ao treino de força, colocar diferentes exercícios para os diferentes grupos musculares.

Os treinos aeróbios eram realizados de forma curta e intensa, ou mais prolongados e menos intensos. Quanto aos treinos curtos e intensos, optei por fazer 1 treino intervalado uma vez na semana, onde a proporção entre trabalho e repouso era de 1/1 e segundo Heyward, 2013, treino intervalado envolve uma série repetida de blocos de esforço intercalados com períodos de repouso. Era utilizado um cronómetro para marcar 1 minuto de trabalho e 1 minuto de repouso, o treino era realizado durante 15 minutos. E os treinos prolongados eram realizados 2 vezes na semana de uma forma moderada de 20 a 30 minutos.

Plano de treino semanal em anexo VI.

Reflexão estudos caso

Nos casos das clientes A e B tive de adotar medidas de forma a conseguir colocar em prática o que tinha planeado para ir de encontro aos seus objetivos. Isto porque nenhuma das clientes em questão gostava de correr, ou sequer de treinar sozinha. De imediato foi colocada a proposta de participar em aulas de grupo e ambas aceitaram, tornando assim os treinos mais proveitosos, pois estavam a fazê-lo de agrado.

Apesar do principal objetivo não ser a hipertrofia, depois de algum tempo a executar sempre os mesmos exercícios e da mesma forma, os ganhos desse exercício serão cada vez menos, com isto a janela de adaptação, ou tamanho possível de uma adaptação, está agora muito menor em virtude do treino prévio (Newton e Kraemer, 1994, citado em Fleck e Kraemer 2017). E por isso seria necessário um novo plano com sequências de exercícios diferentes e acrescentar mais peso, para criar novamente um estímulo.

No final de cada sessão de treino, eram realizados exercícios de alongamento para retorno á calma. Apesar do foco das clientes não ser a flexibilidade, ao fazer a avaliação de aptidão para a atividade física, verifiquei que seria aconselhado tanto na cliente B como na cliente D, alguns exercícios para melhorar a flexibilidade de ambas. Não só num ponto de vista da saúde, mas também num ponto de vista preventivo da lesão. O trabalho muscular que não adote uma amplitude de movimento total das articulações envolvidas, pode trazer realmente problemas de flexibilidade. Um programa de treino resistido pode melhorar a flexibilidade quando os exercícios são feitos com uma amplitude total de movimentos (Morton et al., 2001, citado em Fleck e Kraemer, 20017).

Consequentemente, preservar a flexibilidade de todas as articulações facilita o movimento; em contraste, quando uma atividade move as estruturas de uma articulação além de sua adaptação muscular anatómica completa, pode ocorrer dano tecidual (ACSM, 2009).

Em resultado da situação pandémica que chegou sem avisar, e acabou por prejudicar todo este processo de estudos caso, não foi possível a progressão dos treinos aqui referidos. Por esse motivo o acompanhamento dos clientes continuou, mas de uma forma virtual. Condição que retrato no ponto 7.2.

7.1.1.5 Aulas de grupo

Nos últimos anos o nosso corpo passou a ser alvo de uma maior atenção, as pessoas começaram a preocupar-se mais consigo próprias e a recorrer aos ginásios à procura de atividades ligadas ao fitness (Castro, 2003).

Charpin (1996) defende que a prática regular desta atividade favorece a diminuição das angústias e das depressões e desenvolve a autoconfiança e a consciência corporal, fazendo com que o praticante adquira uma melhor percepção do seu corpo, com o qual, estou totalmente de acordo e para além de praticar também estas aulas, o fato de as lecionar também me deixa

bastante agradada e confortável. Foram observadas alterações no humor (diminuição de tensão, raiva, depressão e confusão) em uma única sessão de atividade física (McGowan et al., 1991 citado em Gomes, 2009).

As aulas à exceção de pilates e de stretching, eram compostas pelo aquecimento, que permite ao corpo ajustar-se às mudanças fisiológicas, biomecânicas e bioenergéticas exigidas durante a parte fundamental (ACSM, 2009). Tem o propósito de aumentar a temperatura intramuscular, estimular a circulação sanguínea, aumentando a mobilidade muscular e articular e melhorar a coordenação motora (Smith, 1994). Em seguida a parte fundamental, que o ACSM (2009) recomenda que seja pelo menos 20 minutos e sejam realizados exercícios aeróbios, de resistência muscular e neuromusculares, e uma última parte, o retorno à calma, que deve conter técnicas de respiração e alongamentos com duração de pelo menos 5 a 10 minutos (ACSM, 2009). Pastre et al. (2009) referem que a recuperação pós-exercício tem como objetivo restaurar os sistemas do organismo que retomam a sua condição basal, proporcionando equilíbrio e prevenindo o aparecimento de lesões.

O estilo de ensino aplicado nas aulas foi o estilo de ensino por comando e demonstração, pois é o estilo de ensino mais adequado para as aulas de grupo, para que os clientes memorizem os exercícios e a sua execução técnica. O número de clientes/alunos a frequentar as aulas não variava muito de umas para as outras, mas por norma as aulas com mais afluência era mesmo as de cycling, que não eram só lecionadas por mim, mas por



IMAGEM 20 - CALENDARIZAÇÃO DAS AULAS DE GRUPO DO 1º SEMESTRE DE ESTÁGIO

mais dois colegas meus ao longo da semana, sendo que eu instruí uma vez por semana esta modalidade. As aulas de zumba também se destacavam um pouco das outras enquanto número de clientes, as quais eu também lecionei durante uma primeira fase do estágio.

Relativamente ao controlo da intensidade das aulas, uma vez que os alunos não utilizam cardiofrequencímetros, torna-se necessário recorrer a teste de perceção subjetiva de esforço dos praticantes, neste sentido é utilizada a escala de sensação subjetiva de esforço de Borg, de modo a obter um valor estimado do esforço e fadiga muscular inerente à atividade realizada. De acordo com a ACSM (2000), o uso da escala de perceção subjetiva de esforço é considerado um elemento importante para a monitorização da intensidade de esforço em conjunto com a frequência cardíaca. Podemos recorrer também ao test talk, teste da fala, refere-se à capacidade do aluno conseguir dar um feedback verbal após a solicitação por parte do professor. Caso a intensidade seja superior à capacidade do individuo, este terá dificuldade em falar, será difícil controlar a fala juntamente com a respiração.

0	Nenhuma
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

TABELA 33 – ESCALA
MODIFICADA DE BORG

É também interessante verificar o quanto a música tem um papel importantíssimo nestas aulas, seja num ponto de vista coreógrafo, seja num ponto de vista calmante. A música nas atividades físicas é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica (Gfeller, 1988). Para tal, é necessário também uma sábia seleção de músicas a aplicar nas aulas que são de programação livre.

Algumas das aulas de SFXcore, apesar de não constar no meu horário, foram substituídas algumas vezes por aulas de circuito.

Passo a citar as aulas de grupo por mim lecionadas durante o estágio, com a sua devida descrição, observação e pontos favoráveis.

Modalidade	Descrição da atividade	Observações	Pontos favoráveis
Zumba	<p>Tem como principal objetivo o treino de cardio com movimentos coreografados; Aula com duração de 45 min.</p> <p>Um dos fatores apontados como diferenciadores desta modalidade é o facto de ter uma forma livre. Isto é, existe uma aula organizada e coreografada mas o praticante não terá que a executar perfeitamente, não havendo preocupação com as contagens ou mudança de passos (Zumba, 2010). Nas sessões de Zumba® são integrados os princípios básicos do treino aeróbio, de força e resistência muscular e treino intervalado, aumentando assim o gasto calórico, a tonificação muscular e a aptidão cardiorrespiratória (Perez e Greenwood-Robinson, 2009).</p>	<p>Nestas aulas fui colocada à prova, sem dúvida. Tive sempre o apoio da minha colega estagiária Maria e da professora Bernardete, de facto senti desde sempre alguma dificuldade para realizar este tipo de aulas. Pois tinha alguma dificuldade em decorar as coreografias e não tinha qualquer prática.</p> <p>Foram lecionadas por mim 12 aulas, mas sempre com a presença da professora Bernardete e da colega Maria.</p>	<p>Com o apoio destas aulas, apesar de não ser a modalidade onde me sinto mais confortável, ajudou-me a melhorar em outras, tais como a hidroginástica em que eu própria tinha de planear as aulas e o Zumba realmete foi uma mais valia para o auxílio das coreografias.</p>
Circuito	<p>Treino de alta intensidade que proporciona uma melhoria da condição física geral e maior tonificação; As aulas eram cronometradas pelos estagiários, que indicavam quando parar e recomençar. Aula com duração de 45 min.</p> <p>Poderá ser incluído no treino em circuito trabalho cardiovascular, entr eas séries de exercícios de musculação, podendo ser efectuado com ou sem descanso, com mais ou menos repetições ou tempos de execução, dependendo do tipo de treino em circuito a usar (Fleck e Kraemer, 2007).</p>	<p>Os circuitos eram sempre preparadas de 8 a 10 estações; As pausas eram realizadas em cada exercício, a densidade do treino era 2:1(1' execução : 30" descanso), e realizava-se o maior número de rondas possíveis. Bompa (2002) sugere que a densidade ótima de treinamento pode ser expressa pela relação trabalho/recuperação, isto é, 1:2 (o primeiro dígito se refere ao trabalho e o segundo ao repouso) significa que a cada um minuto de trabalho será dado dois minutos de recuperação, podendo-se ler também que a duração do esforço corresponde à metade da duração do repouso, ou seja, 3 minutos de trabalho, necessitaria de 6 minutos de repouso, caracterizando assim o treinamento aeróbio intervalado (TAI).</p> <p>Foram lecionadas 4 aulas sobre a minha orientação.</p>	<p>Em circuito a situação anterior já não se repetiu, senti confiança e segurança no que estava a fazer. Os circuitos eram preparados por mim e pelos restantes estagiários.</p>
Cycling	<p>Exercício aeróbio sobre uma bicicleta estática, em que ocorre mudanças de intensidade, simulando subidas e descidas de montanhas, e realizando sprint's; Aula com duração de 45 min.</p> <p>Mais conhecido como aula de "cycling indoor", que é a aula feita em bicicleta estática e em local fechado com o uso de música, tendo como objetivo, reproduzir o ciclismo de rua, já que a bicicleta desenvolvida especialmente para esse tipo de aula, tem as mesmas características de uma bicicleta normal de corrida, permitindo variação nas posições de pedaladas e simulação de situações diferentes a cada instante da aula, o que torna essa atividade atrativa e motivante (Henrique, 2004).</p>	<p>A modalidade que mais me motivou lecionar, pois era eu que preparava as aulas, escolhendo as músicas e preparando a sua progressão. Foi sempre uma aula que lecionei durante o estágio presencial, tendo logo iniciado desde o seu começo, apesar da não experiência como intrutora.</p> <p>Foram lecionadas 17 aulas sobre a minha orientação.</p>	<p>O fato de ser eu a preparar, a estruturar e a escolher as músicas para a sua execução, facilitou e muito a minha exposição quanto instrutora.</p>
Pilates	<p>Tem como principal objetivo melhorar a flexibilidade, postura e coordenação dos movimentos com a respiração, e de reduzidas repetições, com variados exercícios. Aula com duração de 30 min.</p> <p>A execução dos exercícios no método Pilates precisa ser realizada sempre sob a prerrogativa do controle, quer seja da respiração, do fluxo dos exercícios ou até mesmo da quantidade de esforço desprendido a cada momento da série (Roble, 2014).</p>	<p>Pilates, mais uma das aulas que me deu prazer, apesar de aqui não estar completamente confortável de início, pois foi necessário uma pesquisa mais aprofundada, tendo em conta a técnica necessária para a execução correta dos exercícios.</p> <p>Foram lecionadas 15 aulas sobre a minha orientação, juntamente com o meu colega estagiário Tiago Henriques.</p>	<p>Neste caso a música auxília no alcance do relaxamento que é necessário para esta atividade, sendo imprescindível para a realização do exercício, não havendo uma coreografia. Apenas os exrcícios devem ser fluidos.</p>

TABELA 34 - AULAS DE GRUPO LECIONADAS

Modalidade	Descrição da atividade	Observações	Pontos favoráveis
Stretching	<p>Treino curto e eficaz que visa alongar todos os seus grupos musculares. Combina o melhor de um treino personalizado com a energia de uma aula de grupo; Aula com duração de 45 min.</p> <p>As aulas de alongamento, com o objetivo de se alcançar o relaxamento, podem ser acompanhadas de música. Estas músicas são escolhidas pelos professores por apresentarem certas características como as de estilo New Age. Elas são suaves, sem o predomínio de ritmo, com supremacia da melodia, e muitas delas são sem acompanhamento vocal, ou seja, instrumentais. (Valim et all, 2002).</p>	<p>Apenas aqui temos de saber alguns exercícios de alongamentos, e de preferência para todos os grupos musculares.</p> <p>Foram lecionadas 14 aulas sobre minha orientação e da minha colega estagiária Ana Cláudia.</p>	<p>Tal como em pilates, aqui a música tem o mesmo efeito. E foi sempre aulas onde me senti confortável em todos os aspetos.</p>
Jump	<p>Treino aeróbio cujo os movimentos são executados em cima de um trampolim individual. As sessões consistem em exercícios coreografados ao ritmo da música. Aula com duração de 45 min.</p> <p>Esta atividade proporciona aumento da resistência cardiorrespiratória, podendo ser indicada como uma modalidade de aula nas academias, tendo como um de seus objetivos melhorar a condição aeróbica e contribuir de forma efetiva para a manutenção e melhora da aptidão física e da saúde (Furtado, Simão e Lemos, 2004).</p>	<p>Quanto a esta modalidade não tive muita experiência quanto a sua lecionação, pois esta aula apenas comecei a instruir a partir de final de fevereiro. Esta modalidade por fazer parte das modalidades da EAC System, tinha uma coreografia predefinida que seria decorada e executada conforme a sua pentente.</p> <p>Foram lecionadas apenas 2 aulas sobre minha orientação e da minha colega estagiária Maria Monteiro.</p>	<p>Gostar de atividades mais intensas, é aqui um ponto positivo, e gostaria de ter lecionado mais vezes estas aulas, apenas o fiz 2 vezes.</p>
SFXcore	<p>Treino focado no reforço de toda a musculatura do core; Aula com duração de 45 min.</p> <p>SFX-CORE é uma nova forma de treinar a zona média, com a sua prática podemos trabalhar os músculos do abdómen, e todos os que advém daí, melhorar a postura, fortalecer as costas, minimizar o risco de lesões e aumentar a flexibilidade (EAC System).</p>	<p>Tal como a aula anterior, a coreografia também já estava predefinida e aqui lectionei todo o primeiro semestre e apesar de ser menos ritmada, não deixava de ser intensa.</p> <p>Foram lecionadas 9 aulas sobre minha orientação e da minha colega estagiária Bárbara Alexandre.</p>	<p>Por ser uma aula focada no core, como o nome indica, acaba por ser interessante por ser diferente de todas as outras que orientei, uma vez que apenas se foca numa parte corporal.</p>
Dumbells	<p>Aumenta a resistência cardiorrespiratória, melhorando a condição aeróbica e melhorar a aptidão física e da saúde. Aula com duração de 45 min.</p> <p>O programa de DUMBBELLS® é composto por 10 músicas e cada uma delas está destinada ao trabalho de um ou vários grupos musculares. É um treino eficaz que facilitará a integração de todas as pessoas presentes na sala, com um novo conceito de treino e saúde (EAC System).</p>	<p>À semelhança do jump, esta aula também era recente no horário, uma vez que seria para ser lecionada durante este semestre, que apenas se realizaram durante 2 semanas.</p> <p>Foram lecionadas por mim e pela minha colega estagiária Ana Cláudia.</p>	<p>Mais uma aula que acho interessante por ser um treino de força coreografado, o que acaba por tornar as aulas menos monotonas e mais divertidas e interativas.</p>

TABELA 35 - AULAS DE GRUPO LECCIONADAS (CONT.)

Em anexo apresento um plano de treino de cada modalidade á exceção do jump, uma vez que só realizei 2 aulas.

7.1.1.6 Programa “Guarda +65”

Faz parte do subponto IPGym também esta atividade, o “Programa +65”. Este projeto proporciona a possibilidade de interagir com a população sénior, uma situação que me agradou em muito, pois é uma área que tal como as atividades aquáticas me interessam e me deixam realmente realizada. Acompanhar estas populações no contexto de exercício físico é realmente onde gostaria de atuar.



IMAGEM 21 – LOGO DO PROJETO “GUARDA + 65”

O projeto Gmove+ do IPG alia-se ao programa Guarda +65, da Câmara Municipal da Guarda. Este programa foi especialmente desenvolvido para os munícipes a partir dos 60 anos e visa promover a saúde e bem-estar através da prática regular de AF. Com o intuito de oferecer várias alternativas aos seus participantes, o programa desenvolve várias atividades de carácter regular em diferentes locais da cidade da Guarda (Gmove+).

Para além desta parceria, existem outras, onde decorrem outras atividades regulares ao longo do ano, como: hidroginástica e treino de força, karaté sénior.

Com o avanço da idade, existe uma redução, normal, da massa muscular, na qual é designada por sarcopénica. Segundo Heyward (2013) o treino da força para idosos proporciona muitos benefícios para a saúde, é um dos objetivos deste tipo de treino, diminuir a sarcopénia e a fraqueza muscular consequentes do processo de envelhecimento.

Os programas de treino da força em idosos devem procurar a melhoria da qualidade de vida dos mesmos, bem como a melhoria da função do aparelho músculo-esquelético, daí que dois aspetos cruciais para atingir tais objetivos são a força e a hipertrofia muscular (ACSM, 2002). É de extrema importância a prescrição deste tipo de treino, a seleção e a ordem dos exercícios, a progressão e a variação da carga.



IMAGEM 22 – AULA DE PILATES SÉNIOR

Fonte: ipg.pt

A minha participação incidiu no acompanhamento em sala de exercício, e também em aulas de grupo, pois lecionava também aulas de pilates no meu horário de intervenção, estipulado entre as 9h00 e as 11h00, todas as quintas feiras, em conjunto com a minha colega estagiária Bárbara. Estavam sempre presentes para além dos estagiários a coordenadora do programa professora Alexandra Fonseca. Mais uma vez gostaria de citar a minha satisfação com essas aulas, a população aderiu bastante e existia um notável agrado da sua parte.

7.1.2 Piscina IPG

O estágio como já tinha referido anteriormente estava dividido em duas partes, desta forma neste ponto passo a designar todas as atividades integradas na instituição, que após uma fase de observação fui sendo inserida. As várias funções aqui desempenhadas passaram por lecionar aulas de AMA (Adaptação meio aquático), de iniciação/aperfeiçoamento das técnicas de nado e por fim as aulas de hidroginástica.

Em seguida passo a aprofundar mais detalhadamente cada uma destas atividades aquáticas.

7.1.2.1 Adaptação ao meio aquático

No que refere a este tópico, tal como em sala de exercício, a fase de observação, foi juntamente com a fase de intervenção, começando desde o primeiro dia a interação no meio aquático com os alunos. Por serem de idades compreendidas entre os 5 e os 9 anos, fui logo inserida nas aulas de um modo interventivo, criando assim empatia com os alunos, e desta forma foi um ponto positivo para o momento que tive de assumir a liderança das aulas.

Eram duas as turmas de AMA com as quais tive interação e lecionei aulas, uma das turmas tinha de 10 a 12 alunos, e uma outra que contava com 6 alunos. O número reduzido de participantes na sessão visa criar um ambiente de ensino eminentemente individualizado e estabelecido numa relação positiva de interação entre o aluno, a pessoa significativa e o professor (Barbosa e Queirós, 2005).

A prática das atividades aquáticas na primeira infância foi-se desenvolvendo desde meados dos anos sessenta até aos nossos dias. Inicialmente estes programas tinham um cunho fortemente orientado para a natação de sobrevivência e o auto salvamento (Barbosa e Queirós, 2005). No domínio da aprendizagem e do desenvolvimento motor, as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, a posteriori, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas (Barbosa & Queirós, 2004).

Não é objetivo da AMA aprender as técnicas de nado formal, mas sim adquirir um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas (Barbosa e Queirós, 2004). Considera-se como tendo prontidão aquática todo o sujeito que saiba adotar o comportamento mais

adequado a cada situação, no meio aquático, em termos de equilíbrio, de respiração e de propulsão (Barbosa e Queirós, 2000), como tal, apresento no quadro em baixo, as habilidades motoras aquáticas básicas, e as respetivas subhabilidades.



IMAGEM 23 – HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS
(ADAPTADO DE BARBOSA ET AL. 2012)

Surge a importância de aplicar um modelo de progressão pedagógica no seguimento da aquisição das habilidades, é necessário um progresso pedagógico. O modelo que apliquei em ambas as turmas de AMA foi baseado na proposta de Barbosa e Queirós (2004), representado na tabela 21.

Foi neste autor onde mais me baseei para a elaboração de planos de aula não só de AMA, mas também na parte de ensino/aprendizagem das técnicas de nado, utilizando também os estilos de ensino por comando e descoberta guiada, apresentadas pelo mesmo. Foram instruídas 8 aulas e de um modo geral foi sempre simples, e os alunos respeitavam as indicações do professor e quando iniciei a lecionação, aconteceu o mesmo, apesar de serem crianças de tenra idade, o fato de gostarem de estar no ambiente aquático era motivo para que estas cumprissem as indicações dadas.

Na tabela que se segue podemos verificar as várias etapas de progressão pedagógica de AMA.

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa
Objetivo da etapa	Promover a familiarização com o meio aquático.	Adquirir autonomia no meio aquático.	Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas.
Respiração	» Imerge a cabeça; » Faz expirações ritmadas.	» Adquire ritmo respiratório.	» Adquire controlo respiratório.
Equilíbrio	» Mantém a posição vertical sem apoios	» Mantém a posição horizontal (ventral e dorsal); » Efetua imersões; » Efetua rotações no eixo longitudinal.	» Tem a capacidade de equilíbrio de acordo com a ação segmentar e respiração; » Efetua rotações no eixo frontal.
Propulsão	» Faz deslocamento vertical sem apoios.	» Faz ação alternada das pernas; » É associada à manutenção da posição horizontal; » Faz saltos com entrada de pés.	» Faz ação alternada de pernas e braços; » É associada com a respiração; » Faz saltos com entrada da cabeça.
Manipulação	» Faz a exploração e descoberta de materiais.	» Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa; » Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação.	» Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidade de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa; » Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação.

TABELA 36 - PROGRESSO PEDAGÓGICO PARA AMA (ADAPTADO DE BARBOSA E QUEIRÓS, 2004)

O anexo XIX apresenta um exemplo de um plano de aula de AMA.

7.1.2.2 Ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado

Posto isto, passaremos então ao ensino/aperfeiçoamento das técnicas de nado, que no decorrer de todo o estágio me foi possível intervir nas diversas turmas existentes. Nas aulas, onde a fase de observação foi maior que nas aulas de AMA, senti que a função que estava a desempenhar era exatamente o que gostaria de exercer numa situação futura. As mesmas contavam com a presença normalmente de 8 a 10 pessoas.

Também estas eram lecionadas sob a forma de comando, e com o auxílio dos vários técnicos da piscina do IPG procedi à elaboração dos planos de aula a serem lecionadas por mim, tendo sempre o aporte da literatura aqui mencionada inúmeras vezes, tomando o controlo como instrutora em 8 destas aulas. A instrução e interação das aulas eram realizadas fora de água, de modo a verificar e corrigir as técnicas de nado dos variados utentes se assim o exigisse. Durante as aulas incluí o uso de materiais auxiliares com o objetivo de aperfeiçoar as técnicas e melhorar a resistência dos alunos.

A aquisição por parte de um sujeito de habilidades motoras de complexidade superior implica que habilidades de complexidade inferior estejam consolidadas. De uma forma mais simplista, no meio terrestre, só depois de a criança ter consolidado a técnica da

caminhada é que poderá passar para a aquisição da técnica da corrida e mais tarde para a técnica de corrida com passagem de barreiras. Este fenómeno é justificável pelo facto do processo de desenvolvimento interhabilidades se dar por fases, numa sequência previsível de mudança qualitativa (Robertson, 1982; Seefeldt e Haubenstricker, 1982, citado de Barbosa et al, 2012).

A aprendizagem e o treino técnico constituem uma etapa fundamental na formação do nadador, seja numa perspetiva educativa, competitiva ou de saúde. Ensinar e aperfeiçoar as técnicas de nado, de partir ou de virar são atos pedagógicos que devem sempre orientar-se para a preparação do quadro de competências específicas do futuro nadador (Conceição et al., 2011, citado em Barbosa et al., 2015).

Desta forma, em turmas de iniciação, a sequência no ensino reporta para o ensino das técnicas alternadas, nomeadamente crol e costas, pelo que pressupõe um baixo custo energético e pelo seu grau de complexidade inferior, pelo que se tratam de duas técnicas de nado com uma grande semelhança à marcha em termos de padrão motor, ao que lhe confere uma transferência na aprendizagem, comparativamente às técnicas simultâneas que são conteúdos abordados posteriormente, em primeiro lugar bruços, seguindo-se de mariposa (Barbosa & Queirós, 2005). Ainda segundo este autor, no ensino de cada técnica são introduzidas as técnicas específicas de partida e de viragem, sendo que estas só devem ser apresentadas quando o aluno possua resistência para realizar dois percursos consecutivos, neste sentido, algumas vezes no final destas aulas guardava 10 minutos para colocar em prática estas técnicas.

De acordo com as linhas orientadoras para o ensino das técnicas de nado, o mesmo é realizado com exercícios com complexidade crescente, partindo da ação isolada para a junção gradual dos segmentos até chegar a técnica de nado completa. Isso verifica-se na tabela 22 para técnicas de nado alternadas e na tabela 23 para as técnicas de nado simultâneas.

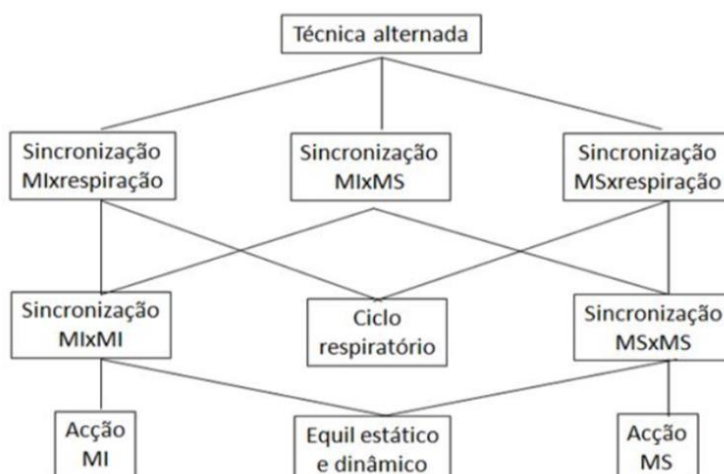


TABELA 37 - MODELO DETERMINÍSTICO DOS ELEMENTOS CARACTERIZADORES DAS TÉCNICAS ALTERNADAS (ADAPTADO DE BARBOSA E QUEIRÓS, 2005)

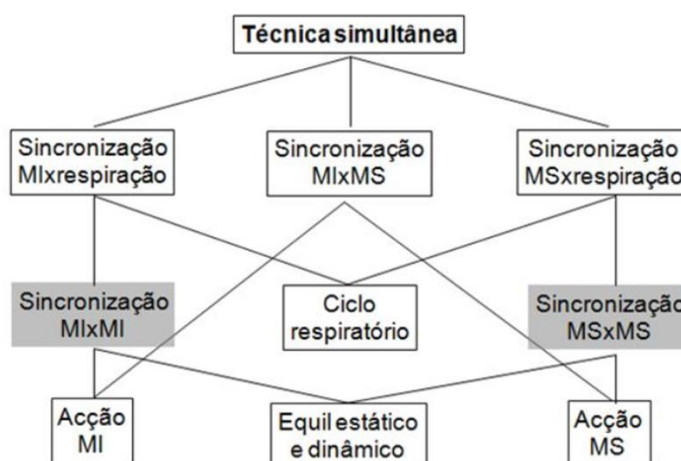


TABELA 38 - MODELO DETERMINÍSTICO DOS ELEMENTOS CARACTERIZADORES DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS (ADAPTADO DE BARBOSA E QUEIRÓS, 2005)

Quanto às técnicas simultâneas, nomeadamente bruços e mariposa, primeiramente dá-se a abordagem a bruços e só depois mariposa, por esta última se tratar de uma técnica de nado com um dispêndio energético superior a bruços. Pela complexidade desta técnica, muitas das vezes foi necessário a minha entrada na água, para poder auxiliar na execução da tarefa pretendida.

O anexo XX apresenta um exemplo de plano de aula, das técnicas de nado alternadas e simultâneas respetivamente.

7.1.2.3 Análise de estudo caso

Sujeito C

O sujeito C, que estava inserido na piscina do IPG ao contrário dos restantes estudos caso, tendo na data da sua avaliação 5 anos de idade. Aqui o critério de avaliação foi totalmente diferente, pois a minha intenção era avaliar a progressão do sujeito em meio aquático enquanto este frequentava as aulas de AMA, uma vez que se iniciava este ano.

Avaliação inicial	Sujeito C
Data	18-11-2019
Idade	5
Peso	18kg
Género	Masculino
Histórico Familiar	–
Perímetro da Cintura (cm)	23,2
Tabagismo	Não
IMC (kg/m ²)	14,87 (Kg/m ²)
FC repouso (bpm)	81 bpm
Pressão arterial (mmHg)	–
Diabetes	Não
Colesterol	Não
Nível de atividade física	Ativo (3x na semana)
Fatores de risco	0
Outros dados	–

TABELA 39 – INFORMAÇÃO DE ENTREVISTA INICIAL DO SUJEITO C

Seguindo a ordem de Gallahue (1982, citado em Barbosa et al., 2012) que propôs o modelo de desenvolvimento interhabilidades mais popularizado e que se esquematiza numa pirâmide. Na base da pirâmide encontra-se o primeiro estágio (movimentos reflexos) tipicamente característicos dos recém-nascidos. Nos patamares seguintes surgem dois estádios relativos a movimentos essenciais (movimentos rudimentares, como gatinhar ou caminhar; movimentos fundamentais, como correr, saltar ou lançar). O topo da pirâmide é constituído pelos movimentos desportivos, ou seja o ensino das técnicas. Neste sentido, e uma vez que o aluno já não era bebé, passou de imediato ao estágio de movimentos

essenciais, desta forma fiz uma primeira avaliação para registar o comportamento do aluno nesta fase inicial.

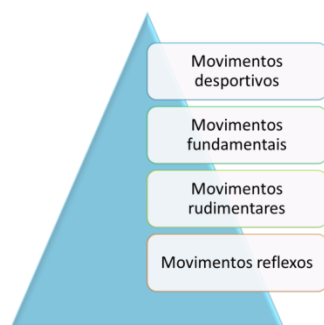


TABELA 40 - MODELO DE DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS (ADAPTADO DE GALLAHUE, 1982. CITADO EM BARBOSA ET AL., 2012)

1ª Avaliação / Data: 04- novembro – 2019

	Deslize em posição ventral	Sim	Não	Observações
1.	Realiza o deslize ventral	x		
2.	Desliza, com o corpo pouco estendido, numa distância inferior a 2,5m.	x		Sem placa
3.	Desliza, com o corpo estendido, numa distância inferior a 2,5m.	x		Com a placa
4.	Desliza, em imersão com o corpo estendido, numa distância superior a 2,5m.		x	Já faz o deslize em imersão, mas apenas numa distância de 1,5m.
	Deslize em posição dorsal			
5.	Realiza o deslize dorsal		x	
6.	Desliza, com o corpo pouco estendido, numa distância inferior a 2,5m.		x	
7.	Desliza, com o corpo estendido, numa distância inferior a 2,5m.		x	c/ ajuda de bola
8.	Desliza, em imersão com o corpo estendido, numa distância superior a 2,5m.		x	c/ ajuda de bola
	Rotação do eixo longitudinal			
9.	Roda no eixo longitudinal		x	
10.	Realiza, em imersão, 1 rotação no eixo longitudinal.		x	Corpo pouco estendido
11.	Realiza, em emersão, 1 rotação no eixo longitudinal.		x	Corpo pouco estendido
12.	Realiza, em emersão, várias rotações no eixo longitudinal.		x	Corpo pouco estendido
	Posição de medusa			
13.	Define posição de medusa.	x		
14.	Realiza medusa com apneia inspiratória e com apoios.		x	
15.	Realiza medusa com apneia inspiratória e sem apoios.		x	

TABELA 41 – TABELA DE AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES DE AMA, ADAPTADO DE FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Observei que em um primeiro estágio, o aluno tinha demasiada dificuldade em estar presente nas aulas. Chorava frequentemente, apresentando um estado nervoso e de negação. A adaptação ao meio aquática parece estar um pouco atrasada, no sentido em que o mesmo não se sente confortável neste meio. Foi difícil a sua progressão, e comecei a perceber que o estilo por comando e de forma direta e exaustiva não era favorável para aquele aluno, pois o facto de não se sentir confortável, condicionava o modo como se devia lecionar a aula, e optei nas minhas aulas de leção tanto para com este aluno, como para com a restante turma, um método mais variável, utilizando o estilo por comando, mas de uma forma mais lúdica e interativa, para que de alguma forma os alunos menos interessados nas aulas, se motivassem mais. Pois a população com esta faixa etária (5 a 8 anos), requer alguma atenção no sentido em que se sentem desprotegidos ao não terem os pais ali na sua presença naquele momento e se não forem incentivados de uma forma que os agrade, é mais difícil reter a sua atenção e o processo pedagógico torna-se mais complicado. Tal como refere Barbosa et al., 2012 a primeira etapa é de familiarização com o meio aquático e a tudo o que lhe está adstrito. É um momento marcante já que possivelmente o aluno terá algum receio de se encontrar dentro de um plano de água.

Apesar de não ter conseguido uma nova avaliação das habilidades, pude ainda observar que o aluno progrediu no sentido em que chegava para as aulas muito mais agradado e sem chorar como era habitual.

7.1.2.4 Hidroginástica

Segundo Campos (1991) a hidroginástica é um programa de exercícios adaptado ao meio, realizado e organizado respeitando as particularidades da água, objetivando a melhoria da aptidão física em qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática.

É uma modalidade do domínio do fitness, cujo objetivo geral é a melhoria das capacidades e sistemas do organismo, aproveitando as propriedades físicas da água, realizada ao ritmo da música, podendo ou não ser coreografada (Figueiras, 2005).

Na fase de observação destas aulas, o método de observação e de registo foi idêntico ao utilizado para as aulas de grupo em meio terrestre (anexo II). As aulas tinham a duração de 45 minutos, nas quais eu assumi o comando em 7 delas.



IMAGEM 24 – AULA DE HIDROGINÁSTICA DE CARNAVAL.

Fonte: ipg.pt

A partir do momento que passei a lecionar as aulas, fui de imediato percebendo que a população em questão (idades compreendidas entre os 30 e os 60), terminavam as aulas mais agradas quando as mesmas eram coreografadas. Tentei de todas as formas ser dinâmica nas aulas sem repetir os mesmos planos de aula e seguindo métodos alternados, variando com uso de material e sem material.

Também nestas aulas foi dado o lugar a aulas temáticas, como no carnaval e na época natalícia, fazendo alusão as datas em questão.

A música como em todas as aulas de grupo é uma componente importante, apesar de como refere Barbosa e Queirós (2005), não é determinante para a sua realização, mas serve como um elemento motivacional.

Dependendo do estilo utilizado, esta poderá ser ou não uma componente essencial, pois se optarmos por uma aula coreografada, a música é um fator crucial.

Dada a intensidade da aula e devido a dificuldade do seu controlo ao longo da aula realizava o teste da fala, de forma a entender o nível de esforço em que o aluno se encontrava.

A Composição da aula de hidroginástica, segundo Barbosa & Queirós (2005), é dividida em quatro partes: aquecimento, condicionamento cardiorrespiratório, condicionamento muscular e retorno à calma. Confirma-se isso mesmo com a tabela que se segue:

Partes da Aula	Objetivos	Exercícios	Duração aproximada (min)
Aquecimento	» Preparação psicológica e pedagógica para a atividade.	» Caminhada; » Marcha; » Elevação do joelho; » Soldado de chumbo.	5 » 10
Condicionamento cardiorrespiratório	» Desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório e a alteração da composição corporal.	» Polichinelo; » Esqui; » Saltos; » Twist; » Cavalo-marinho; » Golpes; » Chutos.	20 » 30
Condicionamento muscular	» Desenvolvimento da força resistente.	» Desenvolver a força dos diversos grupos musculares. (ex: Peitoral e trapézio; reto abdominal...)	5 » 15
Alongamentos e retorno à calma	» Desenvolver a flexibilidade; » Promover retorno à calma.	» Alongamentos para todos os grupos musculares.	5 » 10
		Tempo total:	45

TABELA 42 - ESTRUTURA DA AULA DE HIDROGINÁSTICA (ADAPTADO DE BARBOSA E QUEIRÓS, 2005)

No anexo XXI está exemplificado um plano de aula.

7.2 Durante pandemia

Aqui serão apresentadas todas as atividades desenvolvidas durante o estado de pandemia. Apesar da situação em que todos nos encontrávamos, fui conseguindo manter contato com os estudos caso e o ponto a seguir retrata a continuidade do processo, muito embora completamente diferente do que o estipulado inicialmente.

7.2.1 Acompanhamento dos estudos caso

Derivado às circunstâncias, os clientes não tinham a possibilidade de realizar exercícios com pesos muito elevados, e devido à quarentena que decorreu durante o mês de março, abril e maio, a possibilidade de permanecer na rua por muito tempo era nula. Foi necessária toda uma adaptação a vários níveis e quanto aos treinos não foi diferente. Por esse motivo, optei por treinos curtos e intensos, incluindo mais treinos numa vertente resistência e alguns de força, que por conseguinte trouxe uma enorme necessidade de reinventar, investigar e analisar formas de continuar com o exercício físico. Deste modo foi criado um grupo no messenger com as clientes em questão para que fosse possível uma comunicação mais direta.

Os vídeos eram gravados e posteriormente enviados com execução dos treinos a realizar.

Os treinos mais utilizados foram:

HIIT (High intensity interval training.)

O Treino Intervalado de Alta Intensidade envolve repetidos períodos de esforço, realizados de 80 a 95% da frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) do indivíduo, seguidos de tempos de recuperação variados, onde o ritmo cardíaco deverá baixar para os 40 a 50% FC_{máx}. Este tipo de treino trás benefícios ao nível das capacidades aeróbia e anaeróbia e poderá ter uma duração entre 20 a 60 minutos.

Normalmente os treinos por mim prescritos tinha a duração de 20 a 30 minutos.



IMAGEM 25 - TREINO DE HIIT

Fonte: própria

Tabata

Tabata é um tipo de treino de alta intensidade, baseado em momentos de esforço máximo seguidos de muito curtos períodos de recuperação. É comum usarem-se exercícios como o cycling, sprints, ou burpees com 10 segundos de descanso entre séries. Assim, o método Tabata trás benefícios ao nível das capacidades aeróbia e anaeróbia (Schoepp, 2016).



IMAGEM 26 - TREINO DE TABATA

Fonte: Própria

AMRP (as many rounds as possible)

Consiste em completar, um circuito de exercícios, o maior número de vezes possível num determinado tempo. (Greg Glassman, 2020).



IMAGEM 27 - TREINO AMRAP

Fonte: Própria

EMOM (Every Minute on The Minute)

É um treino intervalado onde os praticantes executam um determinado número de repetições de um exercício a cada minuto. Ao acabar as repetições, descansam o tempo que lhes restou nesse minuto, iniciando uma nova série no minuto seguinte. Exemplo: EMOM 15 agachamentos, 10 minutos.



IMAGEM 28 - TREINO EMOM

Fonte: Própria

Mobilidade

Desequilíbrios musculares, problemas posturais e mecânica inadequada do movimento comprometem a estrutura e dificultam potencial de movimento. Por essas razões, a estabilidade (resistência ao movimento) e a mobilidade (capacidade de uma articulação de se mover livremente, sem impedimento físico significativo) são os pilares do movimento humano eficiente. Ao desenvolver esses atributos, a capacidade de um indivíduo, controlar e redirecionar as forças que atuam no corpo é significativamente

melhorada. Isso não apenas prepara o cenário para um melhor desempenho na vida e no desporto, mas também melhora a resiliência do sistema músculo-esquelético, reduzindo o risco de lesões (adaptado de American Council On Exercise).



IMAGEM 29 – TREINO MOBILIDADE

Fonte: Própria

Fui sempre variando a ordem dos treinos, repetindo os mesmos todas as semanas, fazendo pausas de 2 a 3 dias, pois foi isso que ficou acordado uma vez que as clientes nem sempre estavam disponíveis. Não foi fácil a gestão dos treinos neste contexto, pois nem sempre obtive o feedback necessário por parte das acompanhadas, mas em geral os que recebi foram de satisfação.

7.2.2 Aulas de grupo

Quanto as aulas de grupo, foi criada uma plataforma no YouTube pelo IPGym para assim continuarmos as nossas atividades também neste contexto. O programa IPG em movimento resultava na publicação dos vídeos de aulas de grupo realizadas pelos vários estagiários.

Os vídeos deveriam ter no máximo 30 minutos e ser compostos pelas 3 fases fundamentais de uma sessão de treino, a ativação funcional, a parte fundamental e o retorno à calma.

Neste programa realizei as seguintes aulas:

- Tabata:



IMAGEM 30 – SESSÃO DE TABATA

Fonte: própria

Link de acesso:

https://www.youtube.com/watch?v=a9aW7F06vGw&list=PLZXfHyfyIfo83J45csUN_7jpgg76F5SEf&index=11

- HIIT:



IMAGEM 31 – SESSÃO HIIT

Fonte: Própria

(Programa terminou e não chegou a ser publicado)

- Mobilidade:



IMAGEM 32 – SESSÃO DE
MOBILIDADE

Link de acesso:

https://www.youtube.com/watch?v=XXrKOFfhwOo&list=PLZXfHyfyIfo83J45csUN_7jpgg76F5SEf&index=2

- Stretching:



IMAGEM 33 – SESSÃO DE STRETCHING

Fonte: Própria

Link de acesso:

https://www.youtube.com/watch?v=PvH0eKSwFns&list=PLZXfHyfyIfo83J45csUN_7jppg76F5SEf&index=20

8. Atividades Complementares

8.1 Pré pandemia

8.1.1 Atividades de formação

VIII Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

O Ensino da Natação e das Atividades Aquáticas

No passado dia 20 de novembro de 2019, teve lugar na Universidade da Beira Interior - Covilhã, o VIII Seminário de Investiga o em Ciências do Desporto - *O Ensino da Nata o e das Atividades Aquáticas*. Podemos contar com a presença de Ant nio Vasconcelos Raposo, Treinador Superior de Nata o formado pela DHfK de Leipzig, ex-RDA, treinador de Mérito em nata o pura desportiva atribuído pela FP de Nata o. Primeiro que tudo devo dizer que foi um prazer ouvir este senhor falar, e de uma forma geral conseguiu cativar a aten o de todos os que estavam presentes enquanto debatia o tema, “ O papel do treinador e professor de nata o”. Realçando a importância do treinador na vida dos seus atletas, bem como a sua integra o a nível social.   da responsabilidade do treinador, saber motivar e de transmitir a ideia de que a vontade de “ser”   o principal segredo, determina o, motiva o e convic o.



IMAGEM 34 – CARTAZ DO SEMINÁRIO DE INVESTIGA O EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

Terminado este ponto passamos ao próximo convidado deste Seminário, José Vasconcelos, que continuou a comunicação oral na sua área de intervenção, “A importância da Psicologia do Desporto”. Também esta bastante interessante e importante para o papel do treinador e do atleta, uma vez que o treinador é o líder de uma equipa, e a psicologia um complemento para que se consiga mais rapidamente e melhor estruturado aquilo que se pretende. É de uma relevância tal, a capacidade de resolução de diversas situações que possam surgir em determinados momentos, como por exemplo a negatividade. Para isso é necessário a criatividade.

Com muita pena minha e por motivos maiores (a presença no estágio a horas das aulas de grupo), não pude assistir ao último ponto deste seminário, “O ensino das partidas e viragens em natação”, que não tenho dúvidas seria também ele de bastante interesse e aprendizagem, apresentado pelo Professor Mário Costa.

14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança

Nos passados dias 22 e 23 de novembro de 2019, teve lugar na Universidade da Beira Interior - Covilhã, o 14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança. Neste evento estiveram presentes, vários entendidos da área, onde foram apresentados vários estudos realizados. Eu apenas compareci no dia 23 de novembro, uma vez que não tive hipótese de estar presente no 1º dia também. Foram discutidas ideias no ramo do desenvolvimento motor da criança. Estando os temas organizados em cinco áreas:

- Desenvolvimento, Aprendizagem e Controlo Motor
- Affordances, Perceção e Ação
- Desenvolvimento em Contextos;
- Problemas e desordens no Desenvolvimento;
- Desenvolvimento Motor e Talento Desportivo.

O facto de não estar presente logo no 1º dia, foi um impedimento para a minha assistência aos primeiros 2 temas expostos. Como tal a minha participação só tem início a partir do tema “Desenvolvimento em Contextos”, que se prolongou por toda a parte da manhã, moderado pelo Rui Matos, e onde foram levados os seguintes seis estudos a debate:

- “Bullying: Estudo de caso numa escola da Lezíria Ribatejana” – **Gonçalo**

Francisco

- “Bullying no desporto na Região Interior Norte de Portugal: Diferenças entre contextos e modalidades” – **Philippe Marracho**

- “Desenhar o Brincar no exterior: Uma perspetiva participativa” – **Frederico Lopes**

- “Aprendizagem da competência de entrada por saltos para o meio aquático de crianças de 4 e 5 anos em contextos de ensino com diferentes profundidades da piscina” – **Carla Esteves**

- “Estudo da proficiência motora em adolescentes em casas de acolhimento residencial” – **Gabriela Almeida**

- “Desenvolvimento Motor em crianças dos 12 aos 46 Meses: Influência da variável género” – **Miguel Rebelo**

- “O impacto da Educação Física nas funções executivas dos alunos do 1º Ciclo” – **Joana Gonçalves**

- “Efeito do programa PéAtivo nos níveis de atividade física habitual de crianças do pré-escolar da cidade de Bragança” – **Catarina Vasques**

- “Variáveis de desempenho na leitura e na escrita associada à competência motora de crianças do ensino fundamental” – **Isabel Morão Carvalhal**

- “Importância da experiência do observador na avaliação das Affordances da criança” – **Andreia Martins**

- “A competência motora como marcador de saúde em crianças do 1º ciclo” – **André Pombo**

- “Atividade física, aptidão física e competência motora de acordo com o estatuto ponderal: um estudo em crianças cabo-verdianas” – **Vítor Lopes.**

Seguido da hora de almoço, apenas na parte da tarde se seguem os restantes temas:

- Problemas e Desordens no Desenvolvimento, moderado pela **Carla Lourenço** – foram levados três estudos que envolviam crianças com algum tipo de desordem, nomeadamente crianças portadoras de Trissomia 21 e crianças com deficiência auditiva.

- Desenvolvimento Motor e Talento Desportivo, moderado pelo **Bruno Travassos** - também nesta área foram levados três estudos, que abordavam a modalidade do futebol e de como a influência de vários fatores pode ser essencial para uma boa performance.

Durante o dia houve a realização de pausas, onde foram apresentados os seus cartazes onde evidenciavam realmente os dados dos seus estudos.

Houve ainda uma conferência com Martin Musalek, um professor de Praga, que levando um estudo que questiona o que nós sabemos sobre o atraso biológico e os efeitos negativos que isso nos poderá trazer para os nossos dias.

Certificado em anexo XXII.

Sports Science Summit 2020

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real

28 fevereiro 2020

Subordinado ao tema “Exercício Físico, a Saúde, e o Rendimento”, o congresso *Sports Science Summit 2020*, teve lugar, a 28 de fevereiro, na UTAD, através da parceria desta entidade, o seu Núcleo de Estudantes de Desporto e a *IMPROVE Health & Performance*. Este evento é focado em debater e encontrar soluções, envolvendo múltiplas disciplinas, para o aperfeiçoamento e progressão das ciências relacionadas com o desporto. Ao longo do dia vários foram os palestrantes que expuseram os seus temas, abrangendo uma pluralidade de matérias. O seguinte quadro representa a programação, os participantes e os assuntos abordados.

José Afonso Neves	Assimetrias funcionais
Tiago Rocha	Bases neurofisiológicas da aprendizagem motora
Rafael Peixoto	Carga de treino e lesões
Rui Lemos	Proprioceção e o treino de força
José Vilaça-Alves	Visão holística do combate à obesidade
Rita Giro	Deficiência de energia relativa no desporto
Sérgio Veloso	Os esteróides anabolizantes no fitness
Mário Simões	O caminho para a alta performance
Edgar Cruz	O papel de um fisioterapeuta num clube profissional
Daniel Pereira	A psicologia e neuropsicologia aplicadas ao desporto
João Alves	O papel de um fisiologista num clube profissional
Bruno Salgueiro	O meu percurso e as redes sociais
Frederico Silva	O mito do empreendedorismo
Tiago Rafael Moreira	O poder do exercício físico durante o tratamento do cancro da mama

Do vasto leque de questões apresentadas, quero dar especial destaque às intervenções do José Afonso Neves e do Rui Lemos, por terem sido expostos temas que me despertaram, especialmente, a atenção.

O José Neves abordou o aspeto das assimetrias funcionais, referindo, de modo geral, que estes desequilíbrios, comuns à maior parte dos seres humanos, nem sempre são associados aos grandes grupos musculares. Não raras vezes encontram-se assimetrias ao nível ósseo, o que faz diferir os ângulos e amplitudes articulares. Também é facto que se estes desvios não forem muito acentuados não são prejudiciais aliás, até podem ser benéficos ao nível da eficiência energética.

A proprioceção e o treino da força foi a matéria da qual o Rui Lemos se debruçou, realçando, globalmente, a importância que o papel do core tem para o equilíbrio.

Articulações estáveis têm como consequência uma maior produção de força pela musculatura associada e, assim, conseguem suportar cargas superiores, quando comparadas a articulações mais instáveis.

Concluindo, considero muito proveitosa a minha participação neste congresso. Todos os tópicos referidos foram bastante interessantes e o modo cativante, detalhado e profissional com que os oradores os demonstraram veio aumentar ainda mais o meu fascínio pelas questões relativas às ciências do desporto.

Certificado em anexo XXIII.

8.1.2 Atividades extracurriculares

Zumba Polis – 27 de Setembro de 2019

No dia 27 de Setembro de 2019 os estagiários do IPGym acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocaram-se ao Parque Urbano do Rio Diz para uma apresentação de Zumba no evento de promoção do Dia do Ambiente a convite da Professora Bernardete Jorge.

Neste evento, foram apresentadas 6 coreografias de Zumba aos 200 jovens estudantes do Agrupamento de Escolas da Sé - Guarda, que ali se encontravam. Ficamos responsáveis por tirar fotos e filmagens, dar e fazer as aulas, com o objetivo de motivar a população alvo.

Estivemos envolvidos nesta atividade durante 2 horas.

Zumba Figueira de Castelo Rodrigo – 17 de Outubro de 2019

No dia 17 de Outubro de 2019 os estagiários do IPGym acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocaram-se ao Mercado de Figueira de Castelo Rodrigo no festival da Ciência Viva para uma divulgação do Curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, para tal foi demonstrada uma aula de Zumba, que foi repetida por 3 vezes a convite da Professora Bernardete Jorge.

Neste evento, foram apresentadas 5 coreografias de Zumba, estiveram presentes mais de 100 jovens estudantes (1 turma de 30 alunos e 2 turmas de 20 alunos cada) do Agrupamento de Escola de Figueira de Castelo Rodrigo, ficamos responsáveis por tirar fotos, fazer filmagens, dar e fazer as aulas, e mais uma vez fazer o nosso melhor para motivar a população alvo.

Arrancamos as 8h da manhã e retorna-mos á Guarda ás 13h.

Zumba Alameda – 09 de Janeiro de 2020

No dia 09 de Janeiro de 2020 os estagiários do IPGym acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocaram-se ao Largo do Chafariz da Alameda na Guarda para uma divulgação do Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda, para tal foi demonstrada uma aula de Zumba, que foi constituída por 3 coreografias no evento da Passagem de Ano Académica a convite da Professora Bernardete Jorge.

Neste evento, foram apresentadas 3 coreografias de Zumba, onde estavam presentes mais de 20 pessoas.

Estivemos presentes desde as 18h até as 20h.

8.2 Durante pandemia

8.2.1 Atividades de formação

43º Congresso da APTN (Associação Portuguesa de Técnicos de Nataação)

A evolução da pandemia provocada pelo novo *coronavírus* (COVID-19) e as indicações de contingência expressas pela Direção Geral de Saúde, não permitem a realização habitual do **43º Congresso Técnico-Científico da APTN**, anteriormente agendado para os dias 1 e 2 de maio de 2020 em Odivelas. (APTN, 2020), no qual eu já estava inscrita. Devido ao sucedido o congresso está a decorrer online, no qual estou a participar. Tem a duração de 64 dias, dos quais ainda faltam 27 dias, tendo iniciado no dia 19 de maio de 2020.

A formação do ponto de vista informativo é bastante interessante, e fico mesmo desagrada pelo fato de não ser presencial. De qualquer forma vou aproveitar ao máximo o que conseguir da formação.

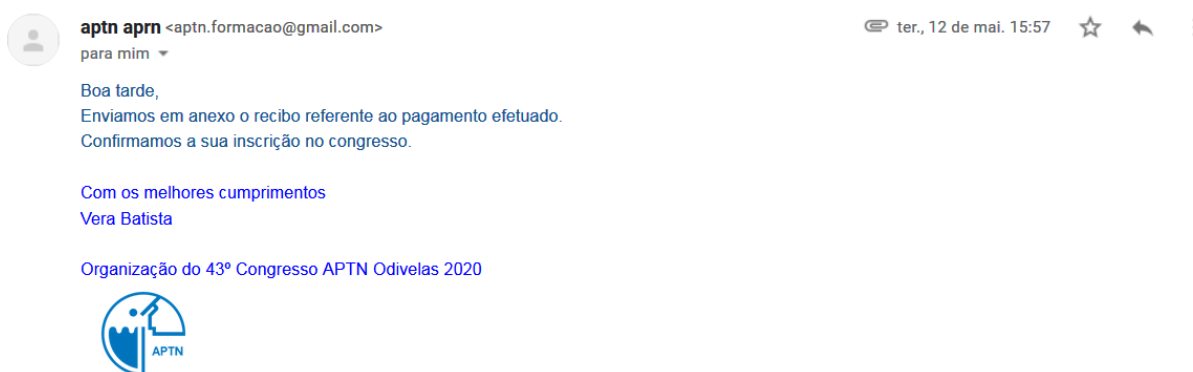


IMAGEM 36 – E-MAIL DA APTN



IMAGEM 35 - CATÁLOGO DO CURSO APTN

8.2.2 Webinars

Para compensar o episódio desagradável, enquanto situação de quarentena, participei em alguns webinars que passo a referir neste ponto. A duração dos webinars era geralmente de 1h a 1h30.

Formação clínica das conchas – “Exercícios para perda de massa gorda”

13 de maio – 21:30h

Neste webinar foi bastante referido conceitos que ao longo do percurso académico foram referidos, e mais uma vez os treinos de HIIT foram referidos como preferenciais para a perda de massa gorda. Apresenta vantagens como a economia de tempo, por serem treinos curtos, o efeito metabólico, que mesmo após o exercício continua a queimar gordura.

Para este efeito, também será necessário mudar o estímulo, para que as pessoas possam continuar a perder peso.

Achei o assunto bastante interessante, mas o tempo é muito pouco.

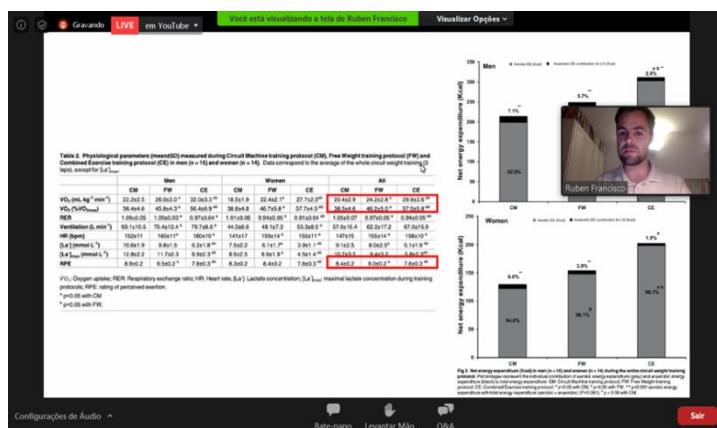


IMAGEM 37 – INÍCIO DO WEBINAR – EXERCÍCIOS PARA PERDA DE MASSA GORDA

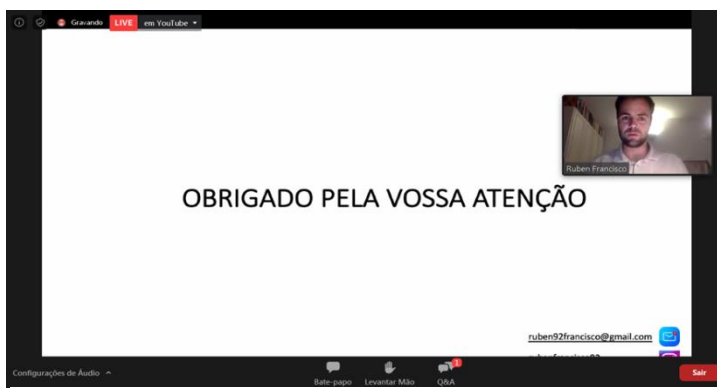


IMAGEM 38 – FIM DO WEBINAR – EXERCÍCIOS PARA PERDA DE MASSA GORDA

Sapienta Sports – “Trail - Da carga à sobrecarga”

29 de abril – 16:30h

Mais uma vez, muito interessante, mas de pouca duração. O assunto rondou a prevenção das lesões e o quanto importante é a recuperação após uma sobrecarga no treino, seja este qual for, e neste caso tratava-se da corrida, mais propriamente de trail, neste a instabilidade do solo, quer nas descidas de inclinações bastante acentuadas que obrigam a um trabalho excêntrico mais realçado. Tal como em UC's da licenciatura em desporto, estes assuntos são assuntos que já se debateram, neste sentido é do conhecimento que a recuperação deve ser ativa. Neste webinar estiveram presentes: Ester Alves, Sérgio Matos e Mário Sá.

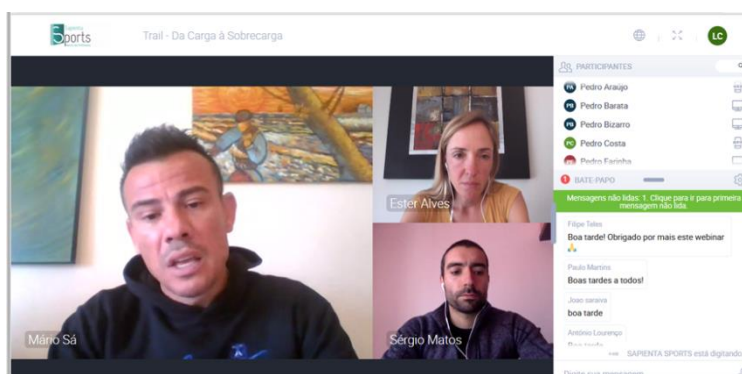


IMAGEM 39 – WEBINAR – “ TRAIL – DA CARGA À SOBRECARGA

9. Atividades de Promoção

9.1 Hidro solidária

Com o objetivo de, não só promover e dinamizar a piscina do IPG, atraindo um maior número de participantes às aulas de hidroginástica, mas também aliar os momentos de diversão e lazer à contribuição positiva na sociedade, foi-me proposto realizar o projeto Hidro solidária aliado ao tema Bem-vinda Primavera. Deste modo, para além da atividade física e bem-estar, este evento, de caráter solidário, pretendia a angariação de bens para os alunos mais carenciados do IPG.



IMAGEM 40 – CARTAZ HIDRO SOLIDÁRIA

Proporcionando uma experiência no planeamento, desenvolvimento e execução de uma atividade, este projeto iria dotar os estagiários de competências essenciais para a futura vida profissional, fomentando o desenvolvimento da capacidade de entreajuda, comunicação, organização e solidariedade.

Estando planeado ser realizado dia 15 de abril de 2020, entre as 20:30h e as 22:00h, o evento envolveria a colaboração entre estagiários, professores, funcionárias da entidade e colaboradores da empresa de eventos “Puf”. A atividade contaria com música adequada à prática da atividade e a área estaria decorada com elementos alusivos à primavera, velas e luzes coloridas.

Este projeto foi, imprevisivelmente, cancelado devido ao estado de emergência, iniciado no princípio do mês de março, causado pela pandemia Covid-19.

9.2 Flashmov IPGym

Reduzir o sedentarismo, despertar a população para a necessidade da prática de atividade física regular e angariar novos clientes para o ginásio do IPG são os focos do projeto *Flashmov IPGym*. Para tal, evento iria ter lugar no largo da Sé Catedral e os alunos iriam, ao longo de 1 hora, apresentar à população duas modalidades, Zumba e circuito. A sua realização estava



IMAGEM 41 - CARTAZ FLASHMOV IPGYM

marcada para dia 16 de junho, às 17h. A sessão para o público ficou então estipulada da seguinte forma:

- Zumba: 30 – 45 min;
- Circuito 15 – 30 min.

De forma a preparar as coreografias estabeleceram-se dias de ensaio, às terças, quintas e sextas-feiras das semanas prévias à data do evento. Estas sessões de ensaio envolveriam tanto alunos do primeiro, como do segundo ano do curso de desporto.

Várias entidades como o Inglesa, o IPGym, o Aos Que Cá Tã, a Via Rápida e o K Negra iriam patrocinar esta atividade através de, não só quantias monetárias para publicidade (t-shirts, posters e flyers), mas também todo o material necessário ao sistema de som e logística.

Este projeto foi, imprevisivelmente, cancelado devido ao estado de emergência, iniciado no princípio do mês de março, causado pela pandemia Covid-19.

10. Reflexão final

Antes de mais quero referir que é com relativa tristeza que vi a oportunidade de experienciar, em pleno, todas as aprendizagens que o estágio me poderia dar ser diminuída. Devido à inesperada e infeliz situação da pandemia Covid-19 que nos assolou, não só todas as expectativas e planeamento desta unidade curricular, como também as competências e aprendizagens que poderia vir a ganhar ficaram limitadas. Toda uma nova, imposta e improvisada situação que se gerou veio alterar quaisquer perspetivas que tinha em relação ao estágio, modificando e adaptando o método de atuar ao contexto atual.

Desde logo vi com agrado a hipótese de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, aliando o estágio no ginásio IPGym com a piscina do IPG.

Ao optar pela área do Exercício Físico e Bem-Estar, a circunstância de poder desenvolver as minhas capacidades integrada no ginásio do IPGym foi uma mais valia, uma vez que, estar dentro do Instituto, tornou mais fácil manter o contacto dos docentes. No entanto, a maior dificuldade que senti foi estar sozinha, não tendo o acompanhamento de um técnico especializado, necessário em sala de exercício. Esta falta de apoio permanente fez com que muitas dúvidas e dificuldades, surgidas no momento, ficassem por esclarecer. Para ultrapassar esta situação tive adotar uma atitude proactiva e aliar a pesquisa em literatura especializada com o constante contacto com os docentes, o que, ao fim de algum tempo, me levou a ganhar autonomia tanto na prescrição de treinos como a lecionar aulas de grupo desde cycling, SFXcore, passando por treinos de circuito e pilates, entre outras.

O que constituiu uma dificuldade adicional foi no momento em que ao ser interrompido o estágio no IPGym, a atividade passou a ser desenvolvida online com sessões em vídeo. Uma das maiores aprendizagens foi lidar com o desconhecido, tendo obrigatoriamente de adaptar-me a uma nova realidade e, rapidamente, reagir, aprender e desenvolver novas capacidades, especificamente no domínio das tecnologias de informação.

As minhas motivações em relação ao querer desenvolver parte do estágio na piscina do IPG estiveram assentes na possibilidade de poder interagir tanto com crianças, como com pessoas de idade mais avançada, atuando não só nas aulas de AMA, mas também no ensino das técnicas de nado e ainda nos alunos de hidroginástica. Assim sendo, as minhas dificuldades apenas se manifestaram ao início e estiveram relacionadas com a minha incapacidade de detetar alguns erros nas técnicas de nado e no planeamento das sessões de

hidroginástica. Com o passar do tempo, e devido ao meu empenho e ao apoio dos técnicos, estes obstáculos foram ultrapassados com sucesso. Na fase em que o estágio foi interrompido já estava completamente integrada nesta área de intervenção. Já tinha desenvolvido autonomia para planear e dar aulas tanto de AMA, como de técnicas de nado e hidroginástica. Ainda de salientar os feedbacks positivos, a empatia e a boa relação criada com os utentes, funcionários e técnicos da piscina, facto que me deixou muito satisfeita e motivada a dar o meu melhor e desenvolver um bom trabalho.

Ao serem interrompidas as aulas na piscina do IPG, não houve hipótese de desenvolver o trabalho efetuado até então, uma vez que se tornou impraticável o acompanhamento online tanto das aulas, como dos estudos caso.

De um modo geral também senti dificuldade em fazer a gestão da carga horária do estágio com as restantes unidades curriculares do 3º ano da licenciatura em Desporto. Ao não poder dedicar-me apenas ao estágio, por vezes torna difícil a fluidez do processo aprendizagem. O facto da situação especial que surgiu também veio constituir uma grande dificuldade, contudo, com o esforço necessário tudo se consegue, e só assim se traça o caminho do sucesso, ultrapassando cada dificuldade que surja.

Para concluir, quero salientar que dentro das limitações impostas, considero que os objetivos, inicialmente estabelecidos, foram cumpridos. Sinto que melhorei as competências necessárias para atuar tanto ao nível da sala de exercício e aulas de grupo, como na área da piscina. Desenvolvi não só a capacidade de diagnosticar as aptidões dos diversos clientes, prescrevendo sessões de treino individualizadas, mas também a capacidade de atuar com profissionalismo em situações imprevistas e ainda aperfeiçoei as habilidades técnicas de treinador em contexto prático, tais como as capacidades de organizar, observar, analisar e intervir.

11. Referências

- ACSM (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9^aed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM –American College of Sports Medicine.(2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8^a ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sport Medicine, Franklin BA, Whaley MH , Howley ET , Balady GJ. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2000.
- American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 8^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara. 2010
- Active. (s.d.). Obtido em 2 de junho de 2020, de <https://www.active.com/fitness/articles/what-is-tabata-training>
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. Revista Digital, (143). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-denado.htm>.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Garrido, N., Silva, A., & Queirós, T. (2011). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. Revista Digital, (156). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeiçoamento-dastecnicas-simultaneas-de-nado.htm>.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2012). A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas. Revista Digital, (170). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm>.
- Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M., Costa, A. M., Cardoso, L., et al. (2015). Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação - Plano estratégico (2014/2024).
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquática básicas. Lisboa: Xistarca

- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. (2ª ed). Lisboa: Xistarca.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treino* (4 ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4. ed., São Paulo: Phorte Editora, 2002
- Beto, P. e Greenwood-Robinson, M. (2009). *Zumba: Ditch the Workout, Join the Party! The ZUMBA Weight Loss Program*. New York: Grand Central Life & Style
- Blair SN, Monte MJ, Nichman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *Am J Clin Nutr*. 2004;79(5):913–20.
- Blum CL. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. *J Manipulative Physiol Ther* 2002;25 (4):1-15.
- Bray, G.A. Overweight is risking fate: definition, classification, prevalence and risk. *Ann. New York Acad. Sci.*, v.249, p.14-28, 1987.
- Carneiro, P., Elaine, V., Bergamaschi, C., Volp, C. M., & Deutsch, S. (2002). Redução de Estresse pelo Alongamento: a Preferência Musical Pode Influenciar? *Universidade Estadual Paulista* .
- Castro, S. (2003). *Guia da Boa Forma*. (Coleções Guias Práticos). Lisboa: Notícias Editorial.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo* (3ª ed.). (Coleção Fitness é Manz). Cacém: A. Manz Produções.
- Cooper, K.H. A means of assessing maximal oxygen intake. *Jama*, n. 203, 1968
- Cossenzo, C. E. (2001). *Musculação - Métodos e Sistemas*.
- CrossFit journal. (2020). Obtido em 2 de junho de 2020, de http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf
- Cláudia Lúcia Barros De Castro, Cláudio Gil Soares De Araújo - Princípios da prescrição do exercício físico e critérios para realização sob supervisão médica – Out. Nov. Dez 2000 - Rev SOCERJ Vol XIII N°4





- Deurenberg, P.; Weststrate, J.A.; Seidell, J.C. Body mass index as a measure of body fatness: age and sex-specific prediction formulas. *Br. J. Nutr.*, v.65, p.105-14, 1991
- Eac training systems. (s.d.). Obtido em 1 de julho de 2020, de <http://www.eacsystem.pt/sfxcore/>
- Ferraz, A. P., & Belhot, R. V. (2010). Taxonomia de Bloom: Revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais. *Revista Gestão da Produção e Sistemas*, 17, pp. 421-431.
- Ferreira, J. (2014). Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba®Fitnes. Faculdade de desporto do Porto.
- Fleck, S. J. e Kraemer, W. J. (2007). *Fundamento do Treino da Força Muscular*–3ª Edição, S. Paulo –Artmed
- Furtado E, Simão R, Lemos A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas de Jump Fit. *Rev Bras Med Esporte*. 2004;10(5):371-80
- Gomes, António Carlos & Araújo Filho, Ney Pereira de. *Cross training: uma abordagem metodológica*. Londrinas: APEF, 1995.
- Henrique, F. (2004). *Metodologia do Treinamento em Ciclismo Indoor*. Campinas: UNICAMP
- Knoplich, J. (1989). *Endireitar as costas - Desvios da coluna, exercícios e prevenção*.
- Lombardi, V. (1989). *Beginning weight training: the safe and effective way*, Dubuque, IA: Brown.
- Monteiro, W. (2004). *Personal Training - Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico*.
- Plowman, S. A. e Smith, D. L. (2011). *Exercise Physiology for health, fitness, and performance*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Roble, O. J. (2015). Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. *Revista brasileira de estudos da presença*.


(s.d.). Obtido em 2 de junho de 2020, de Rede portuguesa municípios saudáveis:
http://redemunicipiossaudaveis.com/index.php/pt/projetos/guarda/programa_guarda_65

Zumba (2010). Instructor Training Manual: basic steps Level 1. Hollywood:
Zumba®Fitness, LLC

Anexos

Anexo 1 - Convenção de estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
	<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, 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).</p>	
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Módulos de exercício e equinoterapia</u>		
Estudante/Trainador(a) estagiário(a): <u>Lídia Sofia Lopes Calado</u> N.º <u>1300030</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Márcia Jorge de Oliveira Costa</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Carlos Filipe de Silva Chagas</u>		
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 Trainador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: <ul style="list-style-type: none"> (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 de respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento: <ul style="list-style-type: none"> (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 / Trainador(a) Estagiário(a) <u>16/10/2019</u> Data  Assinatura	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>16/10/2019</u> Data  Assinatura	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>16/10/2019</u> Data  Assinatura

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo ____ / ____ 20
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>25-09-2019</u> Término: <u>30-05-2020</u> Duração: <u>486</u> meses / horas <small>C D M A A A A A C D M A A A A A</small>		
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fin de Curso do IPG A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fin de curso estivesse, por isso, garantidos os direitos que existem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de segurança escolar.</p> <p>□ Estágio ou projeto de fin de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fin de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Têrnis Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fin de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hotelaria do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>Lídia Sampaio Lopes Calado</u>	Assinatura: <u>[assinatura]</u>	Data: <u>25/10/2019</u> <small>E D M A A A A</small>
A ENTIDADE:		
Nome: <u>Faculdade de Ciências da Saúde</u>	Assinatura: <u>[assinatura]</u>	Data: <u>25/10/2019</u> <small>E D M A A A A</small>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: _____	Assinatura: <u>[assinatura]</u> ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO GUARDA	Data: <u>27/10/2019</u> <small>E D M A A A A</small>

Anexo II– Ficha de observação

FICHA DE OBSERVAÇÃO EM SALA DE EXERCÍCIO E
AULAS DE GRUPO

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	PROFESSOR

Comportamento Inicial						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Cumprimentar o/os cliente/s no início da sessão						
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início						
Plano Domínio da Sessão						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, descanso)						
Sessão preparada (pilares de movimento, grupos musculares)						
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)						
Confiança e segurança durante o ensino						
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente						
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)						
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente)						
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)						
Comunicação com os Clientes						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Comunicação de forma clara e precisa						
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais						
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço						
Utilização de tom de voz agradável e perceptível						
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/os cliente/s						
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício						
Utilização específica de vocabulário						
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)						
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o/os cliente/s						

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/os clientes/s na sala					
Disposição adequada do instrutor em relação ao/s clientes/s					
Postura do instrutor ao nível do cliente					
Utilização de comunicação gestual não-verbal					
Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)					
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas					
Apresentação de cuidados de segurança e higiene					
Apresentação do objetivo do exercício					
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos					
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s					
Correção da Postura Corporal					
Elogios ao/s cliente/s					
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)					
Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor					
Utilizar o nome do/s cliente/s					
Pressionar para empenhamento no esforço					
Estar atento às intervenções do/s cliente/s					
Utilizar vocabulário positivo					
Demonstrar dinamismo e energia					
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)					
Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão					
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte					
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.					
Análise/reflexão crítica da sessão:					

Anexo III – Entrevista Inicial de clientes

Entrevista Inicial

Informações Gerais

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/_____

Género: F M

Idade: _____

E-mail: _____

Telemóvel: _____ Contacto de Emergência: _____

Morada: _____

Medidas Antropométricas

Peso: _____

Altura: _____

Perímetro da cintura: _____

Objetivos a atingir

Fale com o “personal training” sobre os seus objetivos a atingir, e desta forma ele ajudá-lo-á a estruturar os seus objetivos, estabelecendo um tempo realístico para alcançar o que pretende.

Qual a finalidade pretendida?

Tempo estimado para atingir os seus objetivos?

Como pretende atingir os seus objetivos, através de que métodos (ex: personal training pessoal, aulas de grupo, apenas na sala de musculação)?

Estilo de vida

Dar importância à atividade física, às horas de sono e a uma boa alimentação, gera um estilo de vida saudável (Triângulo da saúde).

Fumador: S N
(S - sim; N - não)

Atividade física  Alimentação

Frequência de bebidas alcoólicas: S N O
(S - sim; N - não, O - ocasionalmente)

Horas de sono: _____

Hábitos alimentares:

Frequência de atividade física (quantas vezes por semana): _____

Horas de trabalho: _____

Quanto tempo passa sentado/a: _____

Historial de saúde

As questões que se seguem contém perguntas relativas á sua saúde e condição física. As suas respostas serão utilizadas para avaliar se está em condições de começar com o seu plano de atividade física, deste modo a veracidade das respostas é crucial.

Diabetes: _____, se sim assinale com um X.

Tipo I

Tipo II

Colesterol alto:

S N

Pressão arterial: _____, se sim

Hipertenso

Hipotenso

Asmático:

S N

Epilepsia:

S N

Lesões: _____, se sim

Crónicas

Quais?

N crónicas

Quais?

Está grávida ou teve um parto há menos de dois meses?

Intervenções cirúrgicas? Se sim, quais?

Medicação, se sim, qual a finalidade da sua administração?

Alguma vez perdeu a consciência durante a prática de atividade física?

Historial familiar, mãe (≤ 65) ou pai (≤ 55) com precedentes de problemas cardíacos?

Outros problemas que sejam relevantes para a prática da sua atividade física?

Nível de capacidade física

Já frequentou ginásios?

Pratica ou praticou alguma modalidade desportiva?

Participa em alguma modalidade para competição? Qual?

Quais as atividades de que não gosta?

Consentimento com conhecimento

A minha participação em qualquer programa de treino no ginásio “Atreve-te” é totalmente voluntária.

Riscos e desconfortos causados pelas sessões de treino

A reação do corpo a estas atividades nem sempre pode ser prevista. Existe o risco de ocorrerem certas alterações durante ou no exercício seguinte, isto inclui anomalias na pressão arterial, pulsação cardíaca ou em casos raros, complicações cardíacas. Comunique imediatamente ao seu treinador se for caso disso, ou ao orientador de sala de exercícios, se se sentir mal ou sentir algo estranho e menos habitual. Não estará presente nenhum médico, mas serão tomadas todas as medidas necessárias se for caso disso.


Confidencialidade

Todas as informações obtidas serão consideradas como pessoais e confidenciais.

Informações

Antes de assinar este formulário assegure-se que todas as dúvidas foram devidamente esclarecidas. Deve manter a veracidade de todas as respostas que são dadas, uma vez que a responsabilidade em sua participação é totalmente sua. Se desejar, discuta com o seu médico a sua participação no treino.


Anexo IV – Plano de treino de Sujeito A

 LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA FICHA INDIVIDUAL DE TREINO	Plano de Treino Sujeito A
---	--


Objetivo: Perda de massa gorda, melhorar a tonificação e resistência muscular, reforço muscular do tronco com principal ênfase na zona lombar e cervical.	Instrutor: Lídia Calado Data (semana): 14/10/2019 a 20/10/2019 Tempo total: 60 min. Por sessão
Organização da carga: circuito por tempo ou repetições (adaptar carga) Densidade: 1:0,5 (1' exercício 30'' repouso); Repetições: 12 x 3 Intensidade: de 40% a 60% FCmáx.	Nº de exercício: 9 Séries: 3 Intervalo de repouso: 1' entre séries

Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo		
Aquecimento		10' Bicicleta			10' Passadeira				
Parte Fundamental	Descanso	Exercício	Carga	Realização de aulas de grupo (Dumbbells) Duração: 45'	Realização de aulas de grupo (SFXcore, Cycling) Duração: 45' Cada aula	Exercício	Carga	Descanso	Corrida moderada ou caminhada vigorosa Duração: 20'a 30'
		Inclinação da cabeça Frente, tras, lado	-			Dead bug	-		
		Bird dog	-			Super homem	-		
		Air squat	30 kg			Ponte Glúteos	5 kg		
		Peso morto	30 kg			Supino horizontal com barra	10 kg		
		Push-up	-			Press militar halteres	5 kg		
Press militar com barra	15 kg	Tríceps francês halteres	5 kg						
Tríceps máquina de cabos	10 kg	Remada baixa	10 kg						
Elevação na barra	Quantas vezes conseguir	Bíceps martelo	4 kg						
Curl barra	10 kg	Crush	-						
Parte final	Retorno à calma e alongamentos								

Anexo V – Plano de treino de Sujeito B

 LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA FICHA INDIVIDUAL DE TREINO			Plano de Treino Sujeito B						
Objetivo: Perda de massa gorda, melhorar a tonificação e resistência muscular.			Instrutor: Lídia calado Data: 21/11/2019 a 21/01/2020 Tempo total: 60 mint. por sessão						
Organização da carga: circuito por tempo ou repetições (adaptar carga) Densidade: 1:0,5 (1' exercício 30'' repouso); Repetições: 12 x 4 Intensidade: de 40% a 60% FCmáx.			Nº de exercício: 9 Séries: 3 Intervalo de repouso: 1' entre séries						
Dia da semana	Segunda-feira		Terça-feira	Quarta-feira		Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Aquecimento	10' Remo		Realização de aulas de grupo (Zumba e SFXcore) Duração: 45' cada uma	10' Bicicleta		Realização de aulas de grupo (Zumba e Gap) Duração: 45'	Descanso	Descanso	Descanso
Parte Fundamental	Exercício	Carga		Exercício	Carga				
	Air Squat barra	20 kg		Squat lateral	–				
	Peso morto	20 kg		Walking lunge lateral	–				
	Lunge lateral halteres	5 kg cada lado		Push up	–				
Leg press	60 kg	Split squat com halteres	8 kg cada lado						
Parte Fundamental	Remada baixa	15 kg		Abdutores na máquina	15 kg				
	Bicipites Curl	3 kg cada lado		Puxador alto	15 kg				
	Ponte Gluteos	–		TRX Remada horizontal	–				
	Prancha	1'		Crunch	15 x ou 1'				
	Crunch	15 x ou 1'		Tricepes halteres	5 kg				
Parte final	Retorno à calma e alongamentos								

Anexo VI – Plano de treino Sujeito D

 <p>LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA FICHA INDIVIDUAL DE TREINO</p>	<p>Plano de Treino Sujeito D</p>
---	--

<p>Objetivo: Manter a performance e massa magra e também aumento de força.</p>	<p>Instrutor: Lídia Calado Data: 27/11/2019 a 27/01/2020 Tempo total: 1h:30 m. por sessão</p>
<p>Organização da carga: circuito por tempo ou repetições (adaptar carga) Densidade: 1:0,5 (1' exercício 30'' repouso); Repetições: 1-6 Intensidade: de 85-100% de 1RM.</p>	<p>Nº de exercício: 9 Séries: 3-6 Intervalo de repouso: 1' entre séries</p>

Dia da semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Aquecimento	10' Bicicleta		10' Passadeira				
Parte Fundamental	Exercício	Carga	Exercício	Carga	Caminhada vigorosa e sessão de alongamentos Duração: 45'	Treino de kickboxing Duração: 2horas	Descanso
	Air Squat	50 kg	Rotação externa ombros	8 kg			
	Peso morto	50 kg	Walking lunge lateral	-			
	Walking lunge	-	Wide grip Squat	50 kg			
	Puxador alto	35 kg	Split squat com halteres	8 kg cada lado			
		Corrida vigorosa (treino intervalado) Duração: 20' (Densidade: 1/1)					Corrida moderada ou caminhada vigorosa Duração: 20' a 30'
	Remada na máquina	30 kg	Aberturas peito	25 kg			
	Afundos de triceps no banco	6 kg	Leg press	80 kg			
	Flexões	Máx.	Press militar	8 kg			
	Prancha	1'	Curl	8 kg			
	Crunch	20 x ou 1'	Triceps máquina	25 kg			
	Twist	30 x ou 1'	Pull to face	20 kg			
Parte final	20' de passadeira ou bicicleta			Retorno à calma e alongamentos			

Anexo VII – Plano de Zumba

PLANO DE AULA- ZUMBA

WHINE UP – NICKY JAM

Passo	Repetições	
Verso 1		
Passos frente (direita)	2x	2x
Passo frente (esquerda)		
Passo frente (direita)		
Passo frente (esquerda)		
Verso 2		
Deslocamento (direita; 1:1:2) e mergulha	2x	2x
Deslocamento (esquerda; 1:1:2) e mergulha	2x	
Verso 3		
Meia volta à frente (direita)	2x	
Meia volta a trás (direita)		
Volta completa (esquerda com pé direito)	1x	
Meia volta à frente (esquerda)	2x	
Meia volta a trás (esquerda)		
Volta completa (direita com pé esquerdo)	1x	
Verso 4		
M.S. ao peito e toca perna ao lado (direito)	4x	
Deslize (direita)		
M.S. ao peito e toca perna ao lado (esquerdo)		
Deslize (esquerda)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		
Verso 4 (repete)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		
Verso 1 (repete)		

3 TO TANG – PITBULL

Passo	Repetições			
Verso 1				
2 Deslocamento (direita)	2x			
V frente (esquerda/ direita)				
2 Deslocamento (esquerda)				
V frente (direita /esquerda)				
2 Deslocamento (direita)	2x			
Twist				
2 Deslocamento (esquerda)				
Twist	2x			
Verso 2				
Meia volta (esquerda com pé direito)			2x	
Frente (esquerda); Trás (direita)				
Meia volta (direita com pé esquerdo)				
Frente (direita); Trás (esquerda)				
Verso 3				
Slide (esquerda)	1x			
Slide (direita)				
“Vestir a camisola”				
Slide (esquerda)				
Slide (direita)				
M.S. ao peito (direita)				
M.S. ao peito (esquerda)				
Shake shake				
Verso 1 (repete)				
Verso 4				
Toca atrás (esquerda)	2x			
Toca atrás (direita)				
Toca atrás duplo (esquerda)				
Toca atrás (direita)				
Toca atrás (esquerda)				
Toca atrás duplo(direita)				
Verso 2 (repete)				
Verso 3 (repete)				
Verso 1 (repete)				
Verso 4 (repete)				
Verso 5				
Passos frente	4x			
Toca lado (direita/ esquerda)	1x			
Passos atrás	4x			
Toca lado (esquerda / direita)	1x			
Verso 3 (repete)				
Verso 1 (repete)				
Verso 4 (repete)				
		4x		

ANDAS EN MI CABEZA – CHICO Y NACHO

Passo		Repetições	
Refrão			
Toca frente /trás (pé direito); toca lado (esquerdo)	4x	2x	
Meia volta (esquerda)	1x		
Toca frente /trás (pé esquerdo); toca lado (direito)	4x		
Meia volta (direita)	1x		
Avança	4x		
Recua	4x		
Verso 1			
Toca frente (direita, esquerda, 2 direitas)	4x		
Toca frente (esquerda, direita, 2 esquerdas)			
Meia volta para a frente (pé direito)	2x		
Recua			
Meia volta para a frente (pé esquerdo)			
Recua			
Refrão (repete)		2x	
Verso 2			
Abre braço (direito)	2x(lento)+ 4x(rápido)		
Abre braço (esquerdo)			
Sobe braço (direito)			
Sobe braço (esquerdo)			
Braço ao peito (direito)			
Braço ao peito (esquerdo)			
Braço junto ao quadrípites (direito)			
Braço junto ao quadrípites (esquerdo)			
Refrão (repete)		2x	

COISA BOA – GLORIA GROOVE

Passo		Repetições	
Verso 1			
Passo em V	2x	2x	
Toca lado (direita, esquerda)	2x		
Verso 2			
Cruza à frente (direita)	3x		
Volta (esquerda com pé direito)	1x		
Cruza à frente (direita)	2x		
Volta (esquerda com pé direito)	1x		
Refrão			
Chuta lado (direito com perna esquerda)	2x		
Meia volta (esquerda com pé esquerdo)			
Chuta lado (esquerdo com perna direita)			
Meia volta (direita com pé direito)			
Chuta lado (direito com perna esquerda)			
Meia volta (esquerda com pé esquerdo)			
Verso 3			
Balança braços (1:1:2 começar direita)	8x		
Balança braços (1:1:2 começar esquerda)			
Verso 4			
Toca pé (1:1:2 direito)	16x		
Toca pé (1:1:2 esquerdo)			
Verso 2 (repete)			
Refrão (repete)			
Verso 3 (repete)			
Verso 2 (repete)			


BÉSAME – DAVID BISBAL

Passo		Repetições	
Verso 1			
Passo ao lado (direita, esquerda)		3x	
Volta para trás (direita)		1x	
Refrão			
Caminha lado (direita)		4x	
Toca à frente (direita, esquerda)		1x	
Caminha lado (esquerda)		4x	
Toca à frente (esquerda, direita)		1x	
Verso 1 (repete)			
Verso 2			
Toca ao lado (direito)		2x	4x
Toca ao lado (esquerdo)		2x	
Avança		4x	
Toca ao lado (direito)		2x	
Toca ao lado (esquerdo)		2x	
Recua		4x	
Refrão (repete)			
Verso 1 (repete)			
Verso 3			
Toca frente (1:1:2 começar direita)		4x	
Toca frente (1:1:2 começar esquerda)			
Verso 1 (repete)			
Refrão (repete)			
Verso 1 (repete)			
Refrão (repete)			








GUAYA GUAYA – DON OMAR







Passo		Repetições	
Refrão			
Toca lado (direita)		2x	2x
Toca lado (esquerda)		2x	
Avança		4x	
Toca lado (direita)		2x	
Toca lado (esquerda)		2x	
Recua		4x	
Verso 1			
Joelho ao peito (1:1:2 começar direita)		2x	
Joelho ao peito (1:1:2 começar esquerda)			
Verso 2			
Joelho ao lado (1:1:2 começar direita)		2x	
Joelho ao lado (1:1:2 começar esquerda)			
Verso 3			
Puxa ao lado (1:1:2 começar direita)		1x	2x
Step thoutch		4x	
Puxa ao lado (1:1:2 começar esquerda)		1x	2x
Step thoutch		4x	
Refrão (repete)			
Verso 1 (repete)			
Verso 2 (repete)			
Verso 3 (repete)			
Refrão (repete)			
Verso 1 (repete)			
Verso 2 (repete)			
Verso 3 (repete)			








Anexo VIII – Plano de Circuito

 Politécnico da Guarda <small>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</small>	Licenciatura em Desporto Unidade Curricular – Estágio EFBE	Plano de Aula Treino em Circuito
--	---	---


Objetivo: Melhoria da resistência muscular no geral	Instrutor: Lídia Calado e Bárbara Alexandre Data: Ano: 2020 Tempo total: 45 min
Organização da carga: circuito por tempo Densidade: 1:1(30'' exercício 30'' repouso) Intensidade: ≥ 75% FCmáx.	Nº de estações: 10 Nº de circuitos: 3 circuitos Intervalo de repouso: 2'

		Exercícios	Critérios de êxito	Imagem	Material
Fundamental	35' (3 x circuito)	- Corrida á volta do ginásio;	- Bacia alta, olhar em frente, ombros rodados posteriormente, cotovelos a 90 graus;		Peso corporal
		- Skipping alto	- Bacia/tronco na vertical; - Olhar em frente; - Elevar os joelhos até forma 90° de flexão, cotovelos a 90°; - Progredir com apoios alternados de um e outro pé, elevando os joelhos até 90° de flexão.		Peso corporal
		- Butt Kicks	- Começar com as pernas afastadas à largura dos ombros e os braços fletidos a cerca de 90°; - Fletir os joelhos e tocar, alternadamente, com os calcanhares nos glúteos; - Balançar os braços como no jogging.		Peso corporal
		- Mobilidade articular	- Rodar o pescoço para a esquerda e para direita, para a frente e para trás; - Rodar pulsos e tornozelos; - Rodar os braços; - Rodar a anca; - Rodar os joelhos.		Peso corporal
		- Agachamento	- De pé com os braços esticados para a frente e os pés à largura das ancas; - Dobrar os joelhos e baixar até os joelhos ficarem a 90º (como se fosse sentar), manter os calcanhares apoiados no chão; - Retomar a posição inicial; - Costas direitas e manter os joelhos alinhados com os pés.		Peso corporal
Fundamental	35' (3 x circuito)	- Push-Up	- Em posição de prancha de braços, com as mãos à largura dos ombros, mantendo as costas numa posição neutra; - Fletir os braços e baixe o corpo, até que o peito se aproxime do chão. - Direcionar os cotovelos para perto do corpo, evitar apontar para fora; - Regresse à posição inicial.		Peso Corporal
		- Lunge lateral	- Pés lado a lado à largura dos ombros. - Efetuar um deslocamento lateral de forma a que o peso do corpo fique sobre uma coxa, ficando a perna oposta em extensão; - Voltar à posição inicial e repetir o movimento com a outra perna.		Peso Corporal

		- <i>Remada (pares)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - As mãos do parceiro que irá executar o movimento têm de agarrar os antebraços do parceiro que ficará a fazer de suporte; - Este deve estar ligeiramente inclinado para a frente; - Utilizar os braços do parceiro como se fossem uma barra para executar uma remada; - Os pares têm de estar em equilíbrio, para que consigam aguentar o peso de cada um. 		Peso Corporal
		- <i>Ponte Glúteos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Deitado no chão de barriga para cima, com as costas bem apoiadas e os braços esticados ao longo do tronco com as palmas da mão no chão; - Os joelhos devem estar ligeiramente afastados e fletidos, com as plantas dos pés no chão; - Levantar as ancas até onde conseguir, mantendo a cabeça, os ombros e os braços no chão; - Comprimir os glúteos e manter esta posição durante alguns segundos; - Regressar à posição inicial, descendo a anca até esta ficar totalmente apoiada no chão. 		Peso corporal E colchão
		- <i>Press militar</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pés lado a lado à largura dos ombros; - Agarrar a barra com as mãos ligeiramente mais afastadas do que a largura dos ombros; - Apoiar a barra no peito; - Levantar a barra na vertical até ao ponto mais alto e regressar para baixo. 		Barra
		- <i>Crunch</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentado no chão, com os joelhos fletidos, os pés apoiados no chão e as mãos cruzadas junto ao peito; - Sem levantar os pés do chão, contraia os abdominais; - Descer ligeiramente o tronco até chegar perto dos 60º, mantendo a coluna neutra; - Manter-se nessa posição durante o tempo do exercício. 		Peso corporal e colchão
		- <i>Super-homem</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Deitar-se no chão ou em uma superfície firme com braços e pernas juntas esticadas; - Contrair os glúteos e as costas e tirar os braços e as pernas do chão sem dobrá-los; - Esticar ao máximo como se alguém te puxasse pelas mãos e pelos pés, - Manter a cabeça entre os braços com o rosto para baixo; - Este exercício pode ser feito de duas formas, movimentando-se ou em isometria, sendo que esta forma estática é melhor para iniciantes enquanto a dinâmica para quem já domina o movimento. 		Peso corporal
		- <i>Criss Cross</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Deitado no chão de costas e com a coluna ereta erga as duas pernas; - As pernas movimentam-se como se estivesse realmente a andar de bicicleta; - A cada pedalada esticar as pernas e com as mãos atrás da cabeça, encostar o cotovelo contrário ao joelho fletido; - A cada pedalada com a perna direita, encontre o joelho direito com o cotovelo esquerdo; - Depois o joelho esquerdo com o cotovelo direito, e assim por diante. 		Peso corporal e colchão

		- <i>Prancha militar</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Começar em posição de flexão; - Com as mãos diretamente abaixo dos ombros e os pés afastados na largura da anca; - Verificar que o seu corpo está em uma linha reta da cabeça aos pés; - Manter os músculos do core travados, a lombar neutra e sem mexer a anca; - Desça da mão direita para o cotovelo e em seguida da mão esquerda para o cotovelo; - Suba novamente do cotovelo direito para a mão direita e do cotovelo esquerdo para a mão esquerda; - Faça o mesmo começando do braço direito. 		Peso corporal
Relaxamento	7'	- Alongamento membros superiores	<ul style="list-style-type: none"> - De pé, pernas afastadas à largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos. - Erguer ambos os braços à altura dos ombros e movê-los para trás até sentir o alongamento na zona bicipital. Manter posição 20s. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - De pé, pernas afastadas à largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos. - Levar braço direito para cima, perto da orelha, dobrar o cotovelo, colocando a mão direita no ombro esquerdo e atrás das costas. - Os dedos da mão direita devem apontar para baixo, tocando na zona escapular. - Segurar o cotovelo direito com a mão esquerda e puxar até sentir o alongamento. Manter posição 20s. 	 	Peso corporal
		- Alongamento tronco	<ul style="list-style-type: none"> - De pé, com os pés separados à largura dos ombros e os braços estendidos para cima, com as mãos juntas; - inclinar-se para um lado, até sentir o alongamento. Manter posição 20s; - Repetir o movimento para o lado oposto. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar-se de joelhos, com as mãos nos chão; - Arquear as costas e manter posição durante 20s. - Olhar para cima, levantar o queixo e a anca, enquanto pressiona o umbigo em direção ao chão. Manter posição durante 20s. 	 	Peso corporal
		- Alongamento membros inferiores	<ul style="list-style-type: none"> - De pé, fletir o joelho e segurar o peito do pé com a mão do mesmo lado. Manter posição 20s; - Voltar à posição inicial e repetir com a perna oposta. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Com os pés paralelos, inclinar o tronco para a frente, até sentir o alongamento, tentando tocar com os mãos no chão. Manter posição 20s 	 	Peso corporal

Anexo VIX – Plano Cycling

 Politécnico da Guarda <small>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</small>	Licenciatura em Desporto <small>Unidade Curricular – Atividades de Academia</small>	Plano de Aula Cycling 1
Objetivo: Trabalhar subidas de pé e sentado com variações de carga para trabalhar força e o sistema cardiovascular e respiratório.		Orientadora: Bemardete Jorge Estagiária: Lídia Calado Data: Setembro a Novembro Duração: +/- 45 minutos





Duração (minutos)	Faixa musical	Intensidade (bpm)	Carga	Posição na bicicleta	Progressão da carga
00:00 – 04:07	Timmy Trumpet Nightmare (Original Mix)	136 bpm	Leve	Sentado	Aquecimento / progressão da carga
04:07 – 05:06	Timmy Trumpet & Krunk! - AI Pacino	136 bpm	Leve	Sentado	1 Volta na carga
05:06 – 05:35			Moderada	Sentar e levantar do banco	4x
05:35 – 07:02				Sentar	+ 1 Volta na carga
07:02 – 07:24				Sentar e levantar do banco	4x
07:24 – 08:04	-	144 bpm	Moderada	Sentar	+ 1 Volta na carga
08:04 – 08:32			Moderada / Alta	Levantar do banco	Simulação de subida
08:32 – 09:23			Moderada	Sentar	Tira ½ volta
09:23 – 09:51			Moderada / Alta	Levantar do banco	+ 1 volta e ½ na carga Simulação de subida
10:46 – 11:13	-	152 bpm	Alta (sprint)	Manter sentado	Tira ½ volta, aumentar cadência
11:13 – 12:39			Moderada (recupera)	Manter sentado	Manter carga, diminuir cadência
12:39 – 13:20			Alta (sprint)	Manter sentado	Manter carga, aumentar cadência
13:20 – 14:12	Deorro - Bailar feat. Elvis Crespo	128 bpm	Moderada (recupera)	Manter sentado	Aumentar ½ volta na carga, diminuir cadência
14:12 – 14:42			Moderada	Levantar do banco	Manter carga e manter cadência
14:42 – 15:27			Moderada	Sentar	Manter carga e manter cadência
15:27 – 11:55			Moderada	Levantar do banco	Manter carga e manter cadência
11:55 – 16:01	Martin Garrix - Animals	136 bpm	Moderada	Sentar	Tirar ½ volta na carga
16:01 – 17:27				Levantar do banco e sentar	8x
17:27 – 17:57				Sentar	Manter carga e manter cadência
17:57 – 19:03				Levantar do banco e sentar	8x
19:03 – 20:08	Psy Or Die x No Money (Armin Van Buuren Mashup)	144 bpm	Moderado	Sentar	Manter carga e manter cadência
20:08 – 20:36			Alta	Levantar do banco	+ ½ Volta na carga Simulação de subida

20:36 – 21:50			Moderado	Sentar	Manter carga e (-) cadência
21:50 – 22:20			Alta	Levantar do banco	(+) Cadência Simulação de subida
22:20 – 22:46			Moderado	Sentar	Tirar ½ volta na carga e (-) cadência
22:46 – 23:43	Maddix Lose Control	140 bpm	Moderado	Manter sentado	(+) Cadência
23:43 – 24:12			Alta (Sprint)	Manter sentado	+ ½ Volta na carga (+) Cadência
24:12 – 25:27			Moderado	Manter sentado	(-) Cadência
25:27 – 26:00			Alta (Sprint)	Manter sentado	(+) Cadência
26:00 – 26:27			Moderado	Manter sentado	(-) Cadência
26:27 – 27:45	Chemical Surf, Dubdisko I Wanna Do	132 bpm	Leve	Manter sentado	Manter carga e manter cadência
27:45 – 28:32			Acelera gradualmente até a música voltar a desacelerar	Manter sentado	(+) Cadência
28:32 – 29:28			Leve	Manter sentado	(-) Cadência
29:28 – 30:10	Hardwell feat Harrison Earthquake	136 bpm	Leve / Moderada	Manter sentado	Manter cadência anterior
30:10 – 30:41			Moderada / Alta	Levantar do banco	+ ½ Volta na carga Simulação de subida
30:41 – 31:33			Leve / Moderada	Sentar	Manter carga e manter cadência
31:33 – 32:04			Moderada / Alta	Levantar do banco	Manter carga Simulação de subida
32:04 – 32:15			Leve	Sentar	Tira ½ Volta na carga
32:15 – 33:00	DubVision Backlash (Martin Garrix Radio Edit)	136 bpm	Moderada / Alta	Manter sentado	(+) Cadência
33:00 – 33:29			Alta	Levantar do banco	+ ½ Volta na carga Simulação de subida
33:29 – 34:50			Moderada / Alta	Sentar	Manter carga e manter cadência
34:50 – 35:35			Alta	Levantar do banco	Manter carga e manter cadência, Simulação de subida
35:35 – 36:11			Moderada / Alta	Sentar	Manter carga e manter cadência
36:11 – 37:26	Blasterjaxx & Timmy Trumpet - Narco	136 bpm	Moderada	Manter sentado	Manter carga e manter cadência
37:26 – 37:56			Alta	Levantar do banco	+ ½ Volta na carga Simulação de subida
37:56 – 39:09			Moderada	Sentar	Manter carga e manter cadência
39:09 – 39:39			Alta	Levantar do banco	+ ½ Volta na carga Simulação de subida
39:39 – 42:39	Dynoro Gigi D'Agostino In My Mind	132 bpm	Leve	Sentar	Tirar carga gradualmente, relaxar

Anexo X – Plano Pilates

 IPG	Politécnico da Guarda <small>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</small>	Licenciatura em Desporto <small>Unidade Curricular – Estágio Exercício Físico e Bem-estar</small>	Plano de Aula Aula de Pilates com bola
--	--	---	---

Objetivos: Ajuda a melhorar a postura, o equilíbrio, a consciência do próprio corpo. Melhorando também a musculatura em geral e articulações.	Estagiária: Lídia Calado Data: 03/11/2019
---	--


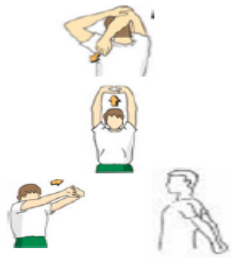




		Exercícios / Critérios de êxito	Imagem	Repetições	Material
Fundamental	15'	<ul style="list-style-type: none"> Imprinting: <ul style="list-style-type: none"> - Posição de joelhos fletidos com os pés paralelos alinhados com os joelhos e com a anca; - Apoiar mãos na bola; - Coluna reta e dirigir olhar para a frente; - Inspirar e expirar, sem deslocar o tronco; - Ativar e focar no abdominal, juntamente com a respiração 		5x	Peso do corpo, colchão, bola de pilates e música ambiente
		<ul style="list-style-type: none"> Cat stretch: <ul style="list-style-type: none"> - Posição de joelhos fletidos com os pés paralelos alinhados com os joelhos e com a anca; - Lentamente enrolar tronco com os braços apoiados na bola; - Realizar uma inspiração sentindo um alongamento de toda a coluna vertebral; - Manter a coluna reta; - Dirigir o olhar para baixo enquanto as orelhas estão alinhadas com o alongamento dos braços; - Expirar enquanto se 		5x	
<ul style="list-style-type: none"> Marmaid: <ul style="list-style-type: none"> - Posição de joelhos fletidos com os pés paralelos alinhados com os joelhos e com a anca - Colocar a bola na parte lateral do corpo, apoiando um dos braços; - Realizar a flexão lateral da coluna e a elevação do braço direito, mantendo a o alinhamento com a coluna e expirando; - Inspirando, voltar à posição inicial; - Repita o exercício para o lado esquerdo. 		5x			
<ul style="list-style-type: none"> Alongamento da coluna: <ul style="list-style-type: none"> - Sentada na bola; - Começa a deslizar lentamente, apoiando as omoplatas, os ombros e a cabeça na bola; - Braços esticados e olhar em direção ao teto; - Pés apoiados no chão, à largura da anca; - Fazer pressão no abdominal e descer a anca lentamente enquanto a coluna se molda à bola; - Inspirar quando desce e expirar quando sobe. 		5x			









		<ul style="list-style-type: none"> • Rol up: <ul style="list-style-type: none"> - Deitado no colchão posição neutra; - Bola entre as mãos; - Enrolando lentamente a coluna e expirando eleve o tronco; - Levantar a bola até aos pés; - Lentamente, inspirando e controladamente desça novamente e traga a bola esticando os braços. • Crescimento cruzado <ul style="list-style-type: none"> - Posição neutra com os joelhos fletidos; - Braços a segurar a bola; - Expirando estica perna direita e braço esquerdo; - Inspirando retoma à posição inicial; - Expirando estica perna esquerda e braço direito; - Inspirando retoma à posição inicial; 		5x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Can Can na bola de pilates; <ul style="list-style-type: none"> - Posição neutra com os joelhos fletidos; - Colocar bola em baixo das pernas; - Afastar braços na linha dos ombros; - Expirando girar para a direita; - Inspirando retoma à posição inicial; - Repetir para esquerda. 		5x	
Relaxamento	2'	<ul style="list-style-type: none"> • Extensão da Coluna na bola: <ul style="list-style-type: none"> - Posição de joelhos fletidos com os pés alinhados e pernas juntas; - Encostar zona pélvica na bola; - Deitar sobre a bola, esticando as pernas; - Barriga e braços sobre a bola; - Pés apoiados no chão; - Esticar braços e coluna; - Inspira quando vai a cima e expira quando desce. 		5x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Flexão sobre a bola: <ul style="list-style-type: none"> - Deitado sobre bola; - Deslizar e colocar as mãos no chão; - Manter o tronco sobre a bola; - Realizar uma flexão com os braços e pernas e coluna retas; 		5x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Relaxamento sobre a bola: <ul style="list-style-type: none"> - Deitado sobre a bola; - Encontrar uma posição de equilíbrio e descanso; - Apoiar a ponta dos pés no chão; - Inspirar e expirar, sentindo o relaxamento. 		5x	

Anexo XI – Plano Stretching

 IPG Instituto Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	Licenciatura em Desporto Unidade Curricular – Estágio Exercício Físico e Bem Estar	Plano de Aula Aula de Stretching
--	--	---

Objetivos: Permitem amplificar os movimentos e progredir mais facilmente na atividade desportiva. Bem realizados, favorecem a flexibilidade dos músculos, melhoram a postura e o equilíbrio, prevenindo as lesões. Ainda podemos contar com um outro objetivo, o retorno à calma e relaxamento.	Estagiária: Lídia Calado Data: Novembro até Janeiro
---	--

		Exercícios / Critérios de êxito	Imagem	Repetições	Material
Fundamental	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Alongar zona do pescoço: <ul style="list-style-type: none"> - Inclinar a cabeça para baixo e segurar com as 2 mãos. - Puxar a cabeça para o lado direito e depois para o esquerdo; 		2x	Peso do corpo, colchão e música ambiente
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamentos braços: <ul style="list-style-type: none"> - Com uma das mãos segurar o cotovelo e empurrar em direção ao meio das costas; - Depois troca de lado. - Esticar os braços e contrair levemente o abdômen. - Entrelaçar os dedos das mãos uns nos outros e alongar braços à frente; - Repete e faz igual para trás. - Pressionar 1º cotovelo direito em direção ao corpo e depois o mesmo para o lado esquerdo. 		2x 2x 2x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento lateral da zona lombar <ul style="list-style-type: none"> - Mão esquerda na cintura, levantar a direita para cima e inclinar na lateral; - Repete para o lado contrário. 		2x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento do quadríceps <ul style="list-style-type: none"> - Puxar a perna direita atrás, segurando a ponta do pé. - Troca a perna e repete. 		2x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento esquio tibiais: <ul style="list-style-type: none"> - Perna direita esticada à frente; - Inclinar o tronco para baixo e encostar a mão ao pé; - Fletir ligeiramente a perna esquerda. - Troca perna e repete exercício. 		2x	
		<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento gêmeos: <ul style="list-style-type: none"> - Lunge com perna direita à frente; - Braços esticados à frente; - Troca e repete com a esquerda. 		2x	

	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento adutores: <p>1º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernas afastadas; - Ponta dos pés apontada para fora; - Descer o tronco para o lado direito até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa; - Repete tudo para a esquerda. <p>2º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pernas afastadas; - Enrolar; - Tocar com mãos no chão. <p>3º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentar; - Juntar os pés e agarrar; - Puxar as pernas contra ao tronco; - Costas direitas. <p>4º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentado; - Pernas afastadas e esticadas; - Braços esticados; - Chegar com braços à frente. 	   	<p>2x</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento costas: <ul style="list-style-type: none"> - Sentado; - Pernas juntas; - Dobrar tronco à frente. 		<p>2x</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento coxa e lombar: <p>1º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passa perna direita por cima da perna esquerda que se encontra esticada; - Vira tronco para o lado esquerdo. - Repete para o lado contrário. <p>2º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esticar a perna esquerda; - Fletir perna direita; - Puxar contra o peito <p>3º</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevação do tronco à frente 	  	<p>2x</p> <p>2x</p> <p>2x</p>	

Anexo XII – Plano SFXcore

1. Warm up **Me!** **4:22**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
PARTE 1			
½ x8	Deitado de barriga para cima e apoiado com a ponta dos pés	-	
4x8	Elevação das pernas alternadas e baixa 2/2	4	
2x8	Elevação das pernas alternadas com crunch e baixa	2	
4x8	Crunch curtos	16	
PARTE 2: Repete parte 1 com o outro lado			
PARTE 3			
½ x8	Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	-	
4x8	Elevar pernas alternadas	16	
½ x8	Baixa pernas		
4x8	Crunch curtos	16	
4x8	Obliquos 4 curtos	16	
1x8	Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos		
4x8	Elevar pernas alternadas	16	
½ x8	Baixa pernas		
4x8	Crunch curtos	16	
4x8	Obliquos 4 curtos	16	
1x8	Mantém posição	4	

2. Core Training 1 **Everybody** **4:45**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
PARTE 1			
6x8	Posição de prancha de braços	-	
8x8	Caminha com as mãos	8	
2x8	Deitado barriga para cima pernas 90°	4	
8x8	Dead bug 2/2	8	
4x8	Dead bug 1/1 com crunch	8	
8x8	Crunch + extensão dos braços	8	
PARTE 2: Repete Parte 1 com o outro lado			

3. Dynamic core 1 **Yeah / Do it again** **5:38**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
PARTE 1			
4x8	Um joelho apoiado no chão e o outro 90°	-	
8x8	Press turco modificado lento	4	
8x8	Press turco modificado com troca de pernas rápido	4	
4x8	Prepara elástico pisa perna esq.	4	
8x8	Arqueiro com passo lateral lento	8	
8x8	Arqueiro lateral rápido	16	
PARTE 2: Repete Parte 1 com outro lado			

6. core training 2		Happier / Bom bidi bom	5:18
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	REPS	Intensidade
PARTE 1			
2x8	De quatro apoios com elástico	-	
8x8	Donkey kicks 2/2	8	
4x8	Donkey kicks 2/2 com pausa	4	
4x8	Donkey kicks com extensão do braço contrário	8	
PARTE 2 Repete parte 1 com o outro lado			
PARTE 3			
2x8	Deitado barriga para baixo	-	
6x8	Extensão da coluna 3 curtos	6	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6	
6x8	Extensão da coluna 3 curtos	6	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6	

7. movility		Audio	3:22
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
2x8	Em pé		
PARTE 1			
8x8	1x8 Fletir perna 1x8 Perna atrás 1x8 Rotação 1x8 Alongamento profundo 1x8 Isquiotibial 1x8 Flexores 1x8 Rotação lateral 1x8 Recupera		
4x8	2x8 Quadriceps 1x8 Perna por detrás e estica 1x8 Respira e apanha o ar		
Repete toda a sequência para o outro lado			
PARTE 2			
8x8	Agachamento fundo + rotação 2/2		
4x8	Respira		

Anexo XIII – Plano Dumbells

1. Aquecimento Ritual (swacq remix) **4:17**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
PARTE 1			
2x8	Segurar a barra e esperar	-	
4x8	Peso morto 2/2	4	
4x8	Remo vertical	4	
4x8	Remo 1/1	8	
Combo:			
8x8	1x8 clean & press 1x8 remo	4	
4x8	Peso morto 2/2	4	
4x8	Remo vertical	4	
4x8	Remo 1/1	8	
Combo:			
8x8	1x8 clean & press 1x8 remo	4	
PARTE 2			
2x8	Segurar os discos	-	
4x8	Biceps com disco + agachamento 2/2	2	
4x8	Biceps com disco + agachamento 1/1	4	
4x8	Lunge estatico perna direita 1/1	8	
4x8	Biceps com disco + agachamento 2/2	2	
4x8	Biceps com disco + agachamento 1/1	4	
4x8	Lunge estatico perna esquerda 1/1	8	

21

2. Pernas 1 Maximum Over-drive (Benicio Remix) **5:22**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
PARTE 1			
4x8	Coloca barra e prepara	-	
4x8	Agachamento 2/2	4	
8x8	Agachamento 3/1	4	
8x8	Agachamentos Parciais	4	
8x8	Agachamentos 1/1	16	
8x8	Agachamentos 4/4	4	
Combo:			
8x8	1x8 Agachamento parcial 1x8 Agachamento 2/2	4	
8x8	Agachamento 1/1	16	
4x8	Descansa e abre pernas		
4x8	Agachamento 4/4	2	
Combo:			
8x8	1x8 Agachamento parcial 1x8 Agachamento 2/2	4	
8x8	Agachamento 1/1	16	
8x8	3 Agachamentos curtos	8	
PARTE 2: Repete Parte 1 com o outro lado			

3. Peito	Hey Child	4:28
-----------------	------------------	-------------

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
---------------	----------------------------------	-------------	--------------------

PARTE 1			
2x8	Deitar no step	-	
4x8	Press peito 2/2	4	
4x8	Press peito 1/3	4	
4x8	Press peito 1/1	4	
2x8	Press peito 3 curtos	2	
2x8	Press peito 4/4	1	
PARTE 2: Repite Parte 1			
PARTE 3			
4x8	Colocar atrás do step	-	
4x8	Flexões 2/2	4	
4x8	3 flexões 1/1 + juntar abertura	4	
4x8	3 flexões curtas	4	
4x8	recupera		
PARTE 4: Repite Parte 3 para o outro lado			

4. Costas	Clash (Extended Mix)	5:33
------------------	-----------------------------	-------------

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
---------------	----------------------------------	-------------	--------------------

PARTE 1			
4x8	Segurar a barra	-	
4x8	Peso morto 2/2	4	
4x8	Peso morto 3/1	4	
8x8	Remo 1/1	8	
8x8	Clean & press	8	
PARTE 2			
4x8	Prepara e segura os discos	-	
8x8	Remos alternados 2/2	4	
4x8	Remo 1/1	8	
2x8	Solta os discos e prepara a barra	8	
2x8	Peso morto 2/2	8	
4x8	Remo 1/1	8	
8x8	Clean & press	8	
PARTE 3: Repete parte 2			

5. Triceps	Find Me	3:56
-------------------	----------------	-------------

MÚSICA	COMBINACIONES DE MOVIMIENTOS	Reps	intensidad
---------------	-------------------------------------	-------------	-------------------

PARTE 1			
2x8	Segurar o disco por cima da cabeça	-	
4x8	Press francesa 2/2	4	
4x8	Press francesa 3/1	4	
4x8	Press francesa parcial	4	
4x8	Press francesa 3 curtos	4	
8x8	Press francesa 1/1	16	
PARTE 2			
2x8	Solta o disco e prepara no step	-	
2x8	Flexões triceps 2/2	2	
4x8	Flexões triceps 3/1	4	
4x8	Flexões triceps parciais	4	
8x8	Flexões triceps 1/1	16	
4x8	Remo 1/1	8	
8x8	Clean & press	8	
PARTE 3: Repete parte 2			
2x8	Prepara no step	-	
2x8	Flexões dips 2/2	2	
4x8	Flexões dips 3/1	4	
4x8	Flexões dips 1/1	8	
4x8	Flexões dips 1/1 + extensão pema alternada	8	
2x8	Flexões dips 4/4	1	

6. Biceps Legend **4:16**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	REPS	INTENSIDADE
PARTE 1			
4x8	Prepara discos	-	
8x8	Sobe curl 2/2 + 2 alternadas + baixo curl 2/2	4	
4x8	Curl bíceps 1/3	4	
8x8	Curl bíceps alternados 1/1	16	
PARTE 2: Repete a parte 1			
PARTE 3			
4x8	Prepara e segura barra	-	
4x8	Curl bíceps 2/2	4	
4x8	Curl bíceps 1/3	4	
4x8	Curl bíceps 3 curtinhos	4	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtinhos	6	
PARTE 4: Repete a parte 3			

8. Ombros Renegade Master **5:13**







MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	REPS	INTENSIDADE
PARTE 1			
4x8	Prepara e segura os discos	-	
4x8	Press ombro 2/2	4	
4x8	Press ombro 1/3	4	
8x8	Press ombro alternados 1/1	16	
4x8	Press ombro 3 curtinhos	4	
PARTE 2			
4x8	Prepara perna esquerda no solo	-	
4x8	Elevação Ang. 90° 2/2	4	
4x8	Elevação Ang. 90° 1/3	4	
3x8	Elevação Ang. 90° 2/2	3	
1x8	Prepara as 2 pernas no solo	-	
8x8	Voos laterais 1/1	16	
PARTE 2			
4x8	Prepara perna direita no solo	-	
4x8	Elevação Ang. 90° 2/2	4	
4x8	Elevação Ang. 90° 1/3	4	
3x8	Elevação Ang. 90° 2/2	3	
1x8	Colocar para flexões	-	
8x8	Flexões 1/1	16	
1x8	Segurar os discos e prepara de pé	-	
11x8	Press ombro 1/1	22	

9. Core Obsessed **4:16**

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	REPS	INTENSIDADE
PARTE 1			
4x8	Prepara deitado de braços abertos	-	
8x8	Elevação pernas + rotação 2/2	4	
4x8	Crunch 3 curtinhos	4	
4x8	Crunch 3 curtinhos pernas esticadas	4	
PARTE 2: Repete a parte 1			
PARTE 3			
4x8	Prepara e coloca de lado	-	
4x8	Obliquos 2/2	4	
4x8	Obliquos 1/3	4	
4x8	Prancha lateral juntar pernas 1/1	8	
PARTE 4: Repete a parte 3			






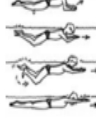


Anexo XIX – Plano de AMA

Plano de Aula 4 Autónimo – AMA	
DATA: 20/01/2020	Nº de alunos: 6 – Professor Miguel Bico
HORA: 17:15 – 18:00	Conteúdos: Equilíbrio; Respiração; Propulsão; Manipulações.
Material: Argolas, Placas, Arco, Tapete flutuante	

Ordem	Exercício	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	CrITÉrios de êxito	Tempo parcial	Tempo total	Material
1	Aquecimento <i>Argola lançada à piscina</i> 	- Imersões com manipulação de objetos	- Trabalhar a respiração; - Manter expirações prolongadas em imersão	- O aluno deve realizar inspiração e de seguida expiração na água e conseguir alcançar a argola colorida que se encontra no fundo da piscina	- Expiração na água; - Realizar imersão.	5'	5'	Argolas
2	<i>Batimento pernas de costas</i> 	- Técnica e Propulsão de MI.	- Consolidar e consciencializar a propulsão dos MI.	- Realizar batimento de pernas em decúbito dorsal, segurando a placa atrás da nuca, fazer 2 piscinas com o apoio do professor.	- Pés em flexão plantar; - Não subir os joelhos para fora de água. - Batimento de pernas;	6'	11'	Placa
3	<i>Batimento pernas de crol</i> 	- Propulsão de MI; - Respiração.	- Consolidar e consciencializar a propulsão dos MI com a respiração.	- Realizar batimento de pernas crol com os braços em extensão à frente segurando na placa, mantendo a cabeça emersa e imersa a fazer respiração na água.	- Cabeça dentro e fora de água; - Fazer respiração quando fica imersa a cabeça - Braços esticados; - Segurar na placa; - Corpo na horizontal - Extensão dos membros inferiores	5'	16'	Placa
4	<i>Batimento pernas crol e braços à super homem</i> 	- Propulsão de MI com o apoio apenas de um MS; - Respiração	- Sincronizar batimentos de MI com respiração.	- Com a prancha à frente, e o esparquite entre os braços, realizar batimento de pernas crol, uma mão segura na prancha, a outra fica no prolongamento do corpo.	- Cabeça dentro e fora de água; - Fazer respiração quando fica a cabeça imersa; - Braços esticados; - Segurar na placa com uma mão, a outra fica no prolongamento do corpo; - Corpo na horizontal - Batimento de pernas; (primeiro braço direito e depois o esquerdo)	5'	21'	Placa
5	<i>Batimento pernas crol com introdução dos braços</i> 	- Propulsão de MI com introdução de MS; - Respiração.	- Sincronizar batimentos de MI com respiração e ação de um MS.	- Com a prancha à frente, realizar batimento de pernas crol e uma braçada, primeiro esquerdo, fazer respiração e depois direito.	- Cabeça dentro e fora de água; - Fazer respiração quando fica a cabeça imersa; - Braços esticados; - Segurar na placa; - Corpo na horizontal - Batimento de pernas; - Braçada, primeiro direito e depois esquerdo (2 piscinas)	6'	26'	Placa
6	<i>Mergulhar com prancha na mão e fazer pernada de crol</i>	- Mergulhar da borda da piscina; - Propulsão de MI com o apoio dos dois MS; - Respiração.	- Sincronizar batimentos de MI com respiração.	- Com a prancha à frente, e o esparquite entre os braços, realizar batimento de pernas crol, uma mão segura na prancha, a outra fica no prolongamento do corpo.	- Cabeça dentro e fora de água; - Fazer respiração quando fica a cabeça imersa; - Braços esticados; - Segurar na placa com uma mão, a outra fica no prolongamento do corpo; - Corpo na horizontal - Batimento de pernas; (2 piscinas)	5'	31'	Placa
7	<i>Mergulhar e passar o arco de baixo de água</i>	- Mergulhar da borda da piscina; - Passar dentro do arco com corpo em posição hidrodinâmica	- Aperfeiçoamento do mergulho.	- Posição de cocaras na borda da piscina, mergulhar e passar por dentro do arco.	- Posição de cocaras; - Braços esticados à frente; - Impulsionar com as pernas; - Mergulhar; - Passar por dentro do arco com o corpo em extensão. (repetir 2 vezes cada aluno)	6'	37'	Arco
Componente Lúdica	<i>Andar em cima do tapete e saltar para a água</i> 	- Propulsão; - Impulsão.	- Saltar para a água - Trabalhar a respiração	- Ao sinal o aluno caminha sobre o tapete flutuante posicionado no bordo da piscina e salta para dentro de água.	- Partir da posição de pé; - Saltar verticalmente para a água com as mãos no prolongamento do corpo;	8'	45'	Tapete flutuante

Anexo XX – Plano de aula ensino/aperfeiçoamento técnicas de nado

Plano de Aula 1 - Braços	
DATA: 14/11/2019	Turma: Ensino
HORA: 18:00 – 18:45	Conteúdos: Equilíbrio, técnica de MI braços, Propulsão de MI braços; Respiração, técnica de MS braços;
Material: Placa, pull-boy, tapetes flutuantes e peças flutuantes.	

Ordem	Exercício	Conteúdos	Objetivos	Descrição do exercício	CrITÉrios de êxito	Tempo parcial	Tempo total	Material
1 Aquecimento	<i>Deslize</i> 	- Equilíbrio; - Alinhamento horizontal.	- Manter o equilíbrio e alinhamento horizontal em decúbito ventral.	- Realizar deslizes ventrais em posição hidrodinâmica, partindo de impulsão na parede da piscina.	1º - Com braços em extensão à frente; 2º - Braços junto ao tronco; 3º - Com um braço à frente e outro junto ao tronco, e troca de braço. (repetir 5 vezes cada um).	5'	5'	-
2	<i>Pernada de Braços</i> 	- Técnica e Propulsão de MI	- Consolidar e aperfeiçoar a fase de recuperação da pernada braços; - Consciencializar para a recuperação suave dos MI.	- Braços esticados agarrando a placa, com cabeça emersa, em posição ventral, realizar a pernada em deslocação de uma borda à outra da piscina.	- Cabeça fora de água, - Corpo na horizontal - Recuperação com joelhos próximos - Pés para fora - Extensão e junção total dos MI (repetir 4 piscinas)	6'	7'	Placa / Pull-boy
3	<i>Pernada braços + deslize</i> 	- Propulsão de MI braços; - Respiração.	- Consolidar a pernada de braços; - Acentuar a propulsão; - Sincronizar a respiração com ação dos MI	- Com os braços em extensão, realizar pernada de braços seguida de deslize em posição hidrodinâmica durante 3 segundos, realizando respiração frontal aquando da fase de recuperação da pernada.	- Cabeça dentro de água; - Braços esticados; - Corpo na horizontal - Recuperação com joelhos próximos e expiração frontal; - Pés para fora - Extensão e junção total dos MI (repetir 4 piscinas)	4'	5'	-
4	<i>Fazer respirações</i> 	- Respiração.	- Mentalizar a realização de expiração prolongada na água.	- O aluno deve fazer imersões segurando o bordo da piscina, expirando prolongadamente.	- Segurar no bordo da piscina; - Inspirar; - Imersa a cabeça; - Expirar prolongadamente - Manter imersão até aguentar. (repetir 3 vezes)	3'	4'	Apoio no bordo da piscina
5	<i>Braçada Braços</i> 	- Propulsão de MS; - Respiração.	- Acentuar a propulsão da ação lateral interior da braçada de braços; - Aperfeiçoar a braçada braços.	- Realizar pernada crol e braçada de braços com aceleração na fase de ação lateral interior, e fazendo inspiração frontal a cada braçada.	- Pernas em extensão, realizar pernada de crol; - Braçada de braços: "Mãos para o fundo da piscina" "Juntar cotovelos por baixo do peito" "Descrever um círculo com as mãos" (repetir 4 piscinas)	5'	6'	-
6	<i>Braços completo com deslize.</i> 	- Técnica de braços completa com deslize	- Fazer sincronização descontínua de MI e MS; - Evitar sincronização sobreposta; - Sincronizar a respiração com ação dos MI e MS.	- Nadar braços completo realizando a braçada, seguida de pernada e de deslize na posição hidrodinâmica durante cerca de 3 segundos.	- Braçada de braços: - Mãos para o fundo da piscina - Juntar cotovelos por baixo do peito; - Descrever um círculo com as mãos; - Pernada de braços: - Recuperação com joelhos próximos - Pés para fora - Extensão e junção total dos MI - Deslize na posição hidrodinâmica durante 3 segundos. (repetir 2 ou 4 piscinas)	4'	5'	-
7	<i>Braços completo</i> 	- Técnica de braços completa	- Aplicar os conteúdos abordados anteriormente	- Nadar braços completo aplicando todos os conteúdos anteriormente abordados.	- Aplicar os critérios de execução do exercício anterior. (repetir 2 ou 4 piscina)	4'	4'	-
Componente Lúdica	<i>Jogo do galo</i> 	- Desenvolver capacidades físicas (força, resistência, velocidade)	- Momentos de diversão tornando desta forma as aulas mais cativantes.	- Num dos bordos da piscina é colocado um colchão com o desenho do jogo do galo, no outro são colocadas as peças. Os alunos terão de passar de um lado ao outro da piscina com uma peça e colocar no jogo, o mais rápido a juntar as 3 peças em linha ganha.	- Deslocamento rápido na água; - Colocar as peças nos sítios estratégicos; - A primeira equipa a colocar as peças em linha ganha;	1'	22'	Tapete e peças flutuantes

Anexo XXI – Plano de Hidroginástica

Plano de Aula 3 – Hidroginástica								
DATA: 27/01/2020				Nº de alunos: 20				
HORA: 19:30 – 20:15				Conteúdos: Atividade física e convívio social				
Ordem	Exercício	Repetições	Nº de Sequências	Objetivos	Tempo parcial	Tempo total	Material / Música	
Aquecimento	- Correr de um lado ao outro da piscina; - Braços em cima, braços em baixo; - Salinhos de um lado para outro; - Afasta e junta pernas	Quantas necessárias	-	- Aumentar a temperatura corporal, e predispor o corpo para a parte fundamental	5'	5'	- Não tem material; - Némanus (Aiué do Roça Roça)	
Parte Fundamental	Cardiorrespiratório	- Chuta e puxa água alternado; - Joelho alternado e empurra água; - Toca no pé na parte de dentro; - Salta alternado;	16x (8 cada perna) 22x (11 cada perna) 16x (8 cada pé) 16x (8 cada perna)	3x	- Aperfeiçoar habilidades motoras específicas de Hidroginástica. - Trabalhar capacidade respiratória e muscular	20'	40'	- Não tem material; - Grupo de Baile (Patchouly)
		- Joelho alternado e empurra água; - Toca no pé na parte de dentro; - Salta alternado;	8x (4 cada perna) 16x (8 cada pé) 16x (8 cada perna)	1x				
		(Repete sequência anterior 2x) - Toca no pé na parte de fora;	8x (4 cada pé)	1x				
		- Empurra água para a frente (virado para a frente, vira direita, vira esquerda);	96x (32x cada lado)	1x				- Não tem material; - Ben E King Stand By Me
		- Afasta e junta braços; - Passo cruzado (D/E); - Twist; - Pêndulo	8x 16x 16x 16x	2x				(Teddy Cream x Chris McDyre Bootleg)
		- Afasta e junta braço; - Marcha	8x Até acabar a música	1x				
		- Marcha;	32t	1x				
		- Afasta perna lado D; - Afasta perna lado E; - Socos à frente (D/E); - Corrida no lugar; - Joelho vira lado D/E	4x 4x 20x 36t 22x (11x cada lado)	2x				
		- Marcha;	64t	1x				
		- Calcanhar atrás; - Salto à frente; - Salto atrás; - Lunge alternado; - Cavalo (D/E)	32x 8x 8x 16x 32x (16x cada lado)	2x				
		- Marcha; - Jumping jack; - Infinito com as mãos;	32t 8x 8x	1x				
		- Afasta e empurra a água, vira D/E. - Infinito com as mãos; - Jumping jack;	16x 8x 8x	2x				
		- Marcha	32t	1x				
		- Marcha;	32t	1x				
		- Afasta e junta perna D; - Afasta e junta perna E;	8x 8x	2x				
		- Passe cruzado D; - Passe cruzado E; - Afasta e junta braços atrás - Afasta e junta braços a frente e atrás rápido e curtinho	8x 8x 8x 64x					
		- Abdominais em suspensão; - Afasta e junta pernas em suspensão;- - Material por baixo dos pés, um de cada vez, puxa e empurra; - Abdominais em suspensão laterais	Quantas necessárias	-				
Faixa de diversão (exercícios aleatórios)			-				- Ivete Sangalo, Tatau Arerê	
Relaxamento	Exercícios de alongamento	1x cada exercício		- Reduzir a frequência cardíaca da parte fundamental; - Alongar os principais músculos utilizados.	5'	45'	-	

Anexo XXII – Certificado de seminário de desenvolvimento
mototor (DM)



14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

Universidade da Beira Interior
Convento de Sto. António
6201-001 Covilhã



NOME

Lídia Calado

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

13390885

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5db8b6fbc9a70

Evento

14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança

22-11-2019 09:00 → 23-11-2019 19:00

O Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira vai organizar o 14.º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança (14SDMC), nos dias 22 e 23 de novembro de 2019.

Há semelhança das sessões anteriores, este Seminário pretende juntar diferentes grupos de investigadores num espaço onde poderão apresentar, discutir e trocar ideias no âmbito do Desenvolvimento Motor da Criança. Serão abordados vários temas, organizados cinco áreas:

ubi.up.events
Comprovativo de Emissão de Certificado Eletrónico

Anexo XXIII – Certificado de sports science summit 2020

2020

SSS
**Sports Science
Summit 2020**

~ developed by ~

IMPROVE
HEALTH & PERFORMANCE

*A IMPROVE Health & Performance, em parceria com
o Núcleo de Estudantes de Desporto enaltece*
Lídia Sofia Lopes Calado
*por presenciar a nossa formação "Sports Science Summit
2020".*

O Diretor,
Marco Norte
Marco Norte

Tipo de Formação: **Presencial**
Horário: **08h às 19h**
Local: **Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro**

IMPROVE   **utad** 