



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luís Carlos dos Santos Almeida

julho | 2020



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

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – Menor Exercício Físico e Bem-Estar

Luís Carlos dos Santos Almeida

2019/2020



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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto – Menor Exercício Físico e Bem-Estar

Luís Carlos dos Santos Almeida

2019/2020

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

Telefone: 271220135

Diretor do Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Estagiário: Luís Carlos dos Santos Almeida

Correio eletrónico: luis.santos.almeida86@gmail.com

Número de Aluno: 1700183

Curso: Desporto - Exercício Físico e Bem-Estar

Coordenador de Estágio

Nome: Professor Doutor Mário Jorge Costa

Grau académico: Doutor

Correio eletrónico: mario.costa@ipg.pt

Tutor de Estágio

Nome: Pedro André Carneiro Morais

Grau académico: Mestre

Profissional: Grau III de Natação Pura (nº7714) e Técnico de Exercício Físico (nº8880)

Entidade

Nome da Instituição de Estágio: Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A.

Endereço: Rua Capitão Praça, n.º 145; 4590-570 Paços de Ferreira

Correio eletrónico: geral@gespacos.pt

Início do estágio: 25 de setembro

Fim do estágio: 14 de junho

Total de horas: 510h 35 min

Agradecimentos

Com o término desta minha etapa, e fazendo a introspeção do meu percurso académico, concluo que não o podia terminar sem deixar de agradecer a todos os que de alguma forma me ajudaram e auxiliaram a nível académico ou pessoal.

Primeiramente, gostaria de agradecer ao meu coordenador de estágio, Professor Doutor Mário Jorge Costa, por ter confiado em mim e se disponibilizado a supervisionar o meu processo de estágio. Agradeço por sempre se ter mostrado disponível para me ajudar em todo este longo processo.

Em segundo lugar, gostaria de agradecer também ao meu tutor de estágio, Mestre Pedro Morais, por me ter acolhido. Desde o primeiro dia quis que todo este processo fosse muito mais do que um estágio e deu-me todas as oportunidades ao longo do ano para me poder expressar relativamente às minhas ideias. Agradeço ainda, à coragem que teve em colocar-me em desafios, os quais não pensava realizar tão cedo, e toda a motivação e incentivo que me deu nestes desafios.

Quero dar um grande agradecimento a toda a equipa de instrutores e professores que me acompanhou neste processo, uma vez que tiveram o cuidado de evitar que o estágio pudesse ser entediante, mostrando-se sempre disponíveis para qualquer colaboração e/ou orientação. Apesar de já os conhecer todos, devido a terem sido meus treinadores, nunca me trataram como atleta, mas sim como futuro técnico de exercício físico, colocando-me à prova, testando-me, discutindo ideias, sem nunca deixar de proporcionar um ambiente familiar e descontraído.

Agradeço também a toda a minha família e namorada, que no início não compreendiam a minha decisão de estudar desporto, mas quando viram que era isso que eu queria, apoiaram-me e incentivaram-me a ser o melhor. Sem estas três Senhoras, a minha avó, a minha mãe e a minha namorada, nada disto seria possível.

Não podia esquecer-me de agradecer àqueles que foram a minha família durante três anos: os colegas que me ajudaram e apoiaram, Luís Pedro, Luís Gigante, Marco Almeida e Marcelo Costa.

A todo o corpo docente, muito obrigado pela partilha dos vossos conhecimentos que me vai inspirar a ser um melhor profissional.

Por fim, agradeço a todos os que estiveram envolvidos, direta ou indiretamente, contribuindo para a realização desta conquista.

Resumo

O presente documento tem por objetivo relatar o trabalho desenvolvido ao longo da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, umas das fases mais importantes na Licenciatura em Desporto, menor Exercício Físico e Bem-Estar, na Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda.

Este relatório visa dar a conhecer a entidade acolhedora, bem como as suas características que no meu caso foi a Gespaços, Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A., os objetivos, tanto específicos como gerais que deveria atingir no decorrer do estágio, bem como o seu planeamento e ainda o trabalho desempenhado ao longo desta unidade curricular, demonstrando, assim, o meu trabalho e os pontos sobre os quais incidi. O estágio foi anual, porém pode dizer-se que foi dividido em duas partes pré-quarentena (360h 35m) e durante a quarentena (150h).

Desempenhei funções de orientação, planeamento e ajuda na sala de exercícios, avaliações corporais e físicas, planeamento e lecionação das aulas de grupo, planeamento e lecionação de aulas em escola de natação e lecionação em atividades pontuais como aulas a idosos e a população portadora de deficiência.

Com o decorrer do estágio consolidei algum do conhecimento adquirido ao longo dos três anos da licenciatura e tive a oportunidade de colocar todo o meu conhecimento e ideias em prática. Tratou-se de uma experiência muito enriquecedora do ponto de vista técnico e humano. Percebi que, por vezes, a maior dificuldade não reside na aplicação dos conhecimentos adquiridos, mas, surpreendentemente, na gestão das relações interpessoais. Considero que esta talvez tenha sido uma das maiores aprendizagens desta experiência.

Em suma, neste relatório está descrito o processo pelo qual passei ao longo desta unidade curricular, evidenciando os pontos fundamentais.

Palavras-chave:

Planeamento, Acompanhamento, Aulas de grupo, Aulas de natação, Sala de exercício, Prescrição.

Índice

Ficha de Identificação	IV
Agradecimentos	V
Resumo.....	VI
Palavras-chave:	VI
Índice.....	VII
Índice de tabelas.....	X
Índice de imagens.....	XI
Índice de gráficos	XIII
Lista de Siglas	XIV
Introdução	1
Capítulo 1- Caraterização e contextualização da entidade acolhedora	3
1. Cidade de Paços de Ferreira.....	4
2. Caraterização da entidade	5
2.1. Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A. (Gespaços)	5
2.1.1. Recursos Materiais	6
2.1.2. Recursos Espaciais	10
2.2. Clube Aquático Pacense (CAP).....	10
2.3. Recursos Humanos	11
Capítulo 2- Objetivos e Planeamento de Estágio.....	12
1. Objetivos de Estágio	13
1.1. Objetivos Gerais	13
1.2. Objetos Específicos	13
1.3. Planeamento.....	13
1.3.1. Áreas de intervenção	13
1.3.2. Fases de intervenção.....	14
1.3.3. Calendarização	15
Capítulo 3- Atividades Desenvolvidas Pré-interrupção.....	16
1. Escola de Natação CAP	17
1.1. Planeamento.....	17
1.1.1. Aulas.....	17
1.1.2. Turmas.....	17
1.1.3. Alunos	18

1.1.4.	Níveis e Etapas de Aprendizagem.....	18
1.1.5.	Níveis e Etapas	19
1.1.6.	Planificação	22
1.1.7.	Realização	23
1.1.8.	Avaliação dos Alunos.....	25
1.1.9.	Sistema de Recompensas.....	25
2.	Aulas de grupo	28
2.1.	Powerfit.....	30
2.2.	GAP (Lift Power)	31
2.3.	GAP	32
2.4.	Pilates.....	33
2.5.	Hidroginástica.....	34
2.6.	Aquapilates	35
2.7.	Cycling.....	36
2.8.	Treino Funcional.....	37
2.9.	Jump.....	38
2.10.	Hidrobike	38
2.11.	Atividades Pontuais.....	39
2.11.1.	Aula de idosos.....	39
2.11.2.	Aulas com população portadora de deficiência	42
3.	Sala de Exercício.....	42
3.1.	Avaliações realizadas.....	43
3.1.1.	Componentes da aptidão física.....	43
3.1.2.	Avaliação da composição corporal.....	44
3.1.3.	Avaliação da resistência muscular	45
3.1.4.	Avaliação da força máxima	47
3.1.5.	Avaliação da aptidão cardiorrespiratória.....	48
3.1.6.	Avaliação de equilíbrio	49
3.1.7.	Princípios do treino	49
3.1.8.	Estudos caso	50
3.1.8.1.	Cliente A e B	50
	Resultados	50
3.1.8.2.	Cliente C.....	52
	Resultados	52
	Capítulo 4 – Atividades Desenvolvidas Durante a Interrupção	53

1. Aulas de grupo	54
Resultados Treino Funcional.....	55
Resultados Desafios 5 e 6.....	58
2. Treino Individualizado	60
Projeto	61
Atividade Promotora 1	62
Reflexão final.....	63
Bibliografia	65
Anexo 1 – Convenção de Estágio	67
Anexo 2 – Fichas de Observação.....	70
Anexo 3 – Aulas População Especial	72
Anexo 4 – Aula de Pilates.....	74
Anexo 5 – Aula de Cycling.....	76
Anexo 6 – Aula de Cycling com Circuito.....	79
Anexo 8 – Aula de GAP (Lift Power).....	82
Anexo 9 – Aula de Treino Funcional.....	87
Anexo 10 – Aula de Idosos	89
Anexo 11 – Aulas de Escola de Natação	91
Anexo 13 – Treino Cliente A e B	94
Anexo 15 – Desafio Atletas	96
Anexo 16 – Circuito Atletas.....	98
Anexo 17 – Treino Helena	100
Anexo 18 – Questionário PAR-Q	102
Anexo 19 - Webinar.....	104

Índice de tabelas

Tabela 1: Comportamentos terminais do nível A 1ªetapa.....	19
Tabela 3: Comportamentos terminais do nível A 2ªetapa.....	19
Tabela 4: Comportamentos terminais do nível A 3ªetapa.....	19
Tabela 5: Comportamentos terminais do nível B 1ªetapa.....	20
Tabela 6: Comportamentos terminais do nível B 2ªetapa.....	21
Tabela 7: Comportamentos terminais do nível B 3ªetapa.....	21
Tabela 8: Nível A.....	27
Tabela 9: Nível B.....	27
Tabela 10: Nível C.....	28
Tabela 11: Aula de powerfit.....	31
Tabela 12: Aula de GAP (lift power).....	31
Tabela 13: Aula de GAP.....	32
Tabela 14: Aula de pilates.....	33
Tabela 15: Aula de hidroginástica.....	34
Tabela 16: Aula de aquapilates.....	35
Tabela 17: Aulas cycling.....	36
Tabela 18: Aulas treino funcional.....	37
Tabela 19: Aulas jump.....	38
Tabela 20: Aulas Hidrobike.....	39
Tabela 21: Aulas idosos.....	41
Tabela 22: Fatores de risco de doença.....	43
Tabela 23: Linhas orientadoras.....	44
Tabela 24. Teste de abdominais num minuto.....	45
Tabela 25: Teste de repetições num minuto.....	46
Tabela 26: Coeficiente de repetições de Lombardi.....	47
Tabela 27: Aptidão cardiorrespiratória.....	48
Tabela 28: Valores clientes A e B.....	50
Tabela 29: Valores Cliente C.....	52
Tabela 30: Resultados desafio 5.....	58
Tabela 31: Resultados desafio 6.....	59

Índice de imagens

Figura 1: Brasão de Paços de Ferreira	4
Figura 2: Localização Geográfica	4
Figura 3: Citânia de Sanfins	5
Figura 4: Mosteiro de S. Pedro de Ferreira	5
Figura 5: Chouriços.....	6
Figura 6: Arcos flutuantes e não flutuantes	6
Figura 7: Colchões flutuantes	6
Figura 8: Pullboy.....	6
Figura 9: Balizas de mini polo	6
Figura 10: Luvas de hidroginástica	6
Figura 11: Halteres.....	6
Figura 12: Cordas Divisórias	6
Figura 13: Placas.....	6
Figura 14: Aquafit Balance.....	7
Figura 15: Bicicletas de Hidrobike	7
Figura 16: Jump	7
Figura 17: Barra power fit, Barra de body pump e Pesos	7
Figura 18: Magic Circle	7
Figura 19: Colchões	7
Figura 20: Bandas	7
Figura 21: Caneleiras	7
Figura 22: Fitball.....	7
Figura 23: Halteres.....	7
Figura 24: Halteres.....	7
Figura 25: Bolas de areia	7
Figura 26: Bicicletas de Cycling.....	8
Figura 27: TRX, Cordas, Cordas de saltar e Espaldar	8
Figura 28: Saco de areia.....	8
Figura 29: Remo.....	8
Figura 30: Máquina de Press Militar.....	8
Figura 31: Máquina de Bicep e Tricep.....	8
Figura 32: Elíptica.....	8
Figura 33: Bicicletas	8
Figura 34: Discos	8
Figura 35: Máquina de Abdominais.....	8
Figura 36: Máquina de Glúteos.....	8
Figura 37: Máquina de Leg Press	8
Figura 38: Cage.....	9
Figura 39: Discos e Barras	9
Figura 40: Máquina de Peito.....	9
Figura 41: Passadeira	9
Figura 42: Máquina de Puxador Alto e Remo	9
Figura 43: Máquina de Abdutor e Adutor.....	9
Figura 44: Halteres, Kettlebell, Rolo e Roda Abdominal	9
Figura 45: Máquina de Extensor e Flexor.....	9

Figura 46: Máquina de Dorsais	9
Figura 47: Recursos espaciais	10
Figura 48: Organigrama dos Recursos Humanos	11
Figura 49: Escala de Esforço Adaptada de Borg	30
Figura 50: Grupo de idosos	41
Figura 51: Último desafio	59
Figura 52: Instrutores Aquathon	62

Índice de gráficos

Gráfico 1: Alunos das aulas	18
Gráfico 2: Resultados Sara Circuito.....	55
Gráfico 3: Resultados Ricardo Circuito	56
Gráfico 4: Resultados Inês Circuito	56
Gráfico 5: Resultados Daniela Circuito	57
Gráfico 6: Resultados Eduardo Circuito	57
Gráfico 7: Resultados Rodrigo Circuito.....	58

Lista de Siglas

FCPF	Futebol Clube Paços de Ferreira
CAP	Clube Aquático Pacense
ACSM	American College of Sports Medicine
HIIT	High Intensity Interval Training
FC	Frequência Cardíaca
FR	Frequência Respiratória
GAP	Glúteos, Abdominais e Pernas
PAR-Q	Physical Activity Readiness Questionnaire
1 RM	1 Repetição Máxima
VO ₂	Volumo Máximo de Oxigénio
BPM	Batimento por Minuto
MS	Membro Superior
MI	Membro Inferior

Introdução

O processo de estágio visa colocar os estagiários num ambiente que se vá enquadrar o máximo possível com as vivências que estes terão no futuro a nível profissional.

Neste processo, o estagiário tem o acompanhamento de tutores com um nível de formação mais elevado do que o seu, o que lhes permite obter vivências, técnicas, formas de comunicar e outras valências que não são possíveis de conseguir a nível exclusivamente teórico e académico. O processo de estágio será tanto mais vantajoso quanto maior for a possibilidade do estagiário se colocar à prova, ter a hipótese de errar e receber a correção, analisar as ideias com alguém mais experiente, aperfeiçoá-las e aplica-las de modo a testá-las e verificar a sua viabilidade, saindo da zona de conforto de apresentar uma aula à turma ou ao professor e partir para uma sala ou para uma aula em contexto real de ensino, onde existem pessoas que estão a pagar para receber um serviço de um profissional.

É fundamental durante o decorrer do estágio, termos sempre presente o verdadeiro objetivo e responsabilidade da profissão. Ao assumirmos esta função passamos a ser responsáveis pela criação e/ou desenvolvimento do indivíduo, aceitando a tarefa de colocar ao dispor dos clientes/alunos as mais-valias do desporto.

É importante haver uma clarificação do que pretendemos ser como treinadores/professores e aquilo que queremos desenvolver nos clientes/alunos, procurando sempre a valorização da nossa função, tentando providenciar o melhor serviço aos diferentes clientes/alunos que vão passando pelo nosso raio de influência através da vivência prática do desporto e do ensino da nataçãõ.

No término do estágio, é essencial que se sistematize o trabalho desenvolvido, na tentativa de mostrar como o estágio foi vivido e como os objetivos foram sendo cumpridos. Este documento, representa, assim, um importante momento de reflexão conclusiva do processo de estágio, permitindo obter uma consciencialização de como este decorreu, bem como, qual caminho por nós percorrido.

A razão de ter escolhido um estágio que abrangesse a área do exercício físico e bem-estar deve-se a, desde pequeno, ter feito exercício físico com muitas horas de treino e elevado grau de exigência. Grande parte dessas horas eram aplicadas a treino físico fora do meio onde decorreria o treino que seria na água e, ao longo dos anos, fui achando cada vez mais

interessante a forma como esse trabalho de reforço e de força ajudaria a prevenir lesões e a aumentar o rendimento do atleta. Simultaneamente, esta mesma razão poderia ser aplicada à população de ginásio, que constitui um ambiente com o qual já me sentia familiarizado e onde me prespetivav a trabalhar. Apesar de me sentir bem com ambiente de ginásio, as aulas de grupo deixavam-me apreensivo. Porém, com a faculdade, vi que não seria problema nenhum fazer, preparar as aulas e estar diante de 30 pessoas em vez de uma só.

A razão de ter adicionado a área de treino desportivo, apesar de ser ao nível da aprendizagem, prende-se com o facto de, na minha opinião, constituir uma oportunidade, uma vez que vejo na minha modalidade a falta de preparadores físicos com a vivência da modalidade, bons entendedores dos ciclos e com as bases das aprendizagens. Por isso, de certa forma, além de se apresentar como uma mais-valia para o currículo, fomenta a minha capacidade de diferenciação e aprendizagem, caso tenha um cliente treinado no ginásio.

Escolhi a instituição Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A. (Gespaços), visto ser uma instituição que se situa na minha zona residencial, cuja equipa de competição de Natação Pura faço parte e é uma instituição onde encontro piscina e ginásio, o que me permite ter as duas áreas de estágio.

Este relatório está dividido em cinco partes: Capítulo 1- Caraterização e contextualização da entidade acolhedora; Capítulo 2- Objetivos e Planeamento de estágio; Capítulo 3- Atividades Desenvolvidas Pré-interrupção; Capítulo 4- Atividades Desenvolvidas Durante a Interrupção e Reflexão final.

Capítulo 1- Caracterização e contextualização da entidade acolhedora

1. Cidade de Paços de Ferreira

Paços de Ferreira é uma cidade que se situa no Distrito do Porto. É sede de um concelho de 16 freguesias, porém, após a agregação que houve em 2012 passaram a 12 freguesias.

Por todo o país, esta cidade é conhecida como “Capital do Móvel” por ser o mais importante centro de produção de mobiliário de Portugal, contando com 5000 empresas

que constituem a maior área de exposição e venda de móveis da Europa, inclusive encontra-se nesta cidade a maior base do IKEA da Europa.



Figura 2: Localização Geográfica

Masculina e outros campeonatos em escalões mais baixos; Juventude Pacense, que engloba modalidades como hóquei, voleibol, basquetebol, ténis e patinagem artísticas, esta que já formou campeões nacionais e europeus; Gespaços/CAP, Gespaços existindo desde 2001 e em 2014 passar as modalidades desportivas para CAP, compreende o polo-aquático, natação águas abertas e natação pura, que, mesmo sendo um conjunto de modalidades tão jovem já contempla inúmeros títulos nacionais, recordes nacionais, medalhas em europeus, participações em Multi Nation, etc. Um aspeto interessante acerca desta instituição prende-se com o facto de ainda existirem atletas no ativo que estão na equipa desde 2002 até aos dias de hoje, inclusivamente, participaram na escolha do nome do clube.

Paços de Ferreira contempla ainda vários pontos turísticos entre eles o Mosteiro de S. Pedro de Ferreira (igreja românica que chegou aos nossos dias e é um testemunho impressionante



Figura 1: Brasão de Paços de Ferreira

da arquitetura do século XII) e a Citânia de Sanfins (uma das mais importantes zonas arqueológicas da civilização castreja na Península Ibérica)

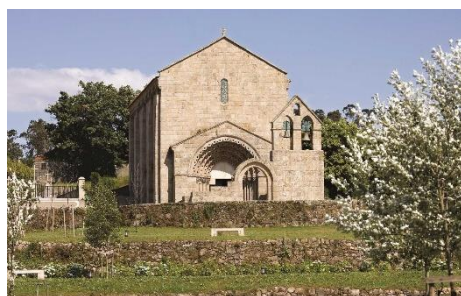


Figura 4: Mosteiro de S. Pedro de Ferreira



Figura 3: Citânia de Sanfins

2. Caraterização da entidade

2.1. Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A. (Gespaços)

A Gespaços, Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A., foi criada em 2001 pela Câmara Municipal de Paços de Ferreira, tendo como objeto social a promoção e gestão de equipamentos coletivos e a prestação de serviços na área de educação, ação social, cultural, saúde e desporto.

À sua responsabilidade, a Gespaços, Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A., tem 9 infraestruturas do concelho de Paços de Ferreira, entre as quais se incluem a Piscina Municipal de Paços de Ferreira, a Piscina Municipal de Freamunde, o Pavilhão N°1 de Paços de Ferreira, o Pavilhão N°2 de Modelos, o Patinódromo, Pavilhões Escolares, o Museu Citânia de Sanfins, o Museu Municipal do Móvel e o Parque Urbano de Paços de Ferreira.

Apesar dos serviços disponibilizados pela Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A. terem alguma concorrência na região, a sua globalidade e as infraestruturas que envolvem proporcionam algo único.

A oferta de serviços relativos à escola de natação pertence ao CAP, a qual já tem no seu palmarés distinções como Certificado de Qualidade e Nível 4 Excelência, oferecendo assim, um ponto favorável relativamente à concorrência nos serviços acima referidos.

Este ponto é considerado como sendo o mais forte desta empresa devido à qualidade que é oferecida e a posterior compensação com diversas aulas de grupo, ou gabinetes de

relaxamento, como a sauna, que permitem quando o pai/mãe leva o seu filho a realizar a aprendizagem, estes possam estar também a usufruir das diversas ofertas de serviços.

Atualmente a Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A. tem inscritos 2527 sócios.

2.1.1. Recursos Materiais



Figura 5: Chouriços



Figura 6: Arcos flutuantes e não flutuantes



Figura 7: Colchões flutuantes



Figura 8: Pullboy



Figura 9: Balizas de mini polo



Figura 10: Luvas de hidrogenástica



Figura 11: Halteres



Figura 12: Cordas Divisórias



Figura 13: Placas



Figura 14: Aquafit Balance



Figura 15: Bicicletas de Hidrobike



Figura 16: Jump



Figura 17: Barra power fit, Barra de body pump e Pesos



Figura 18: Magic Circle



Figura 19: Colchões



Figura 20: Bandas



Figura 21: Caneleiras

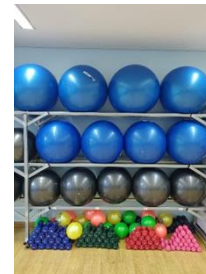


Figura 22: Fitball



Figura 23: Halteres



Figura 24: Halteres



Figura 25: Bolas de areia



Figura 26: Bicicletas de Cycling

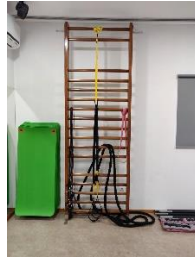


Figura 27: TRX, Cordas, Cordas de saltar e Espaldar



Figura 28: Saco de areia



Figura 29: Remo



Figura 30: Máquina de Press Militar



Figura 31: Máquina de Bicep e Tricep



Figura 32: Elíptica



Figura 33: Bicicletas



Figura 34: Discos



Figura 35: Máquina de Abdominais



Figura 36: Máquina de Glúteos



Figura 37: Máquina de Leg Press



Figura 38: Cage



Figura 39: Discos e Barras



Figura 40: Máquina de Peito



Figura 41: Passadeira



Figura 42: Máquina de Puxador Alto e Remo



Figura 43: Máquina de Abdutor e Adutor



Figura 44: Halteres, Kettlebell, Rolo e Roda Abdominal



Figura 45: Seated Leg Curl e Prone Leg Curl



Figura 46: Banco de Lombares

2.1.2. Recursos Espaciais

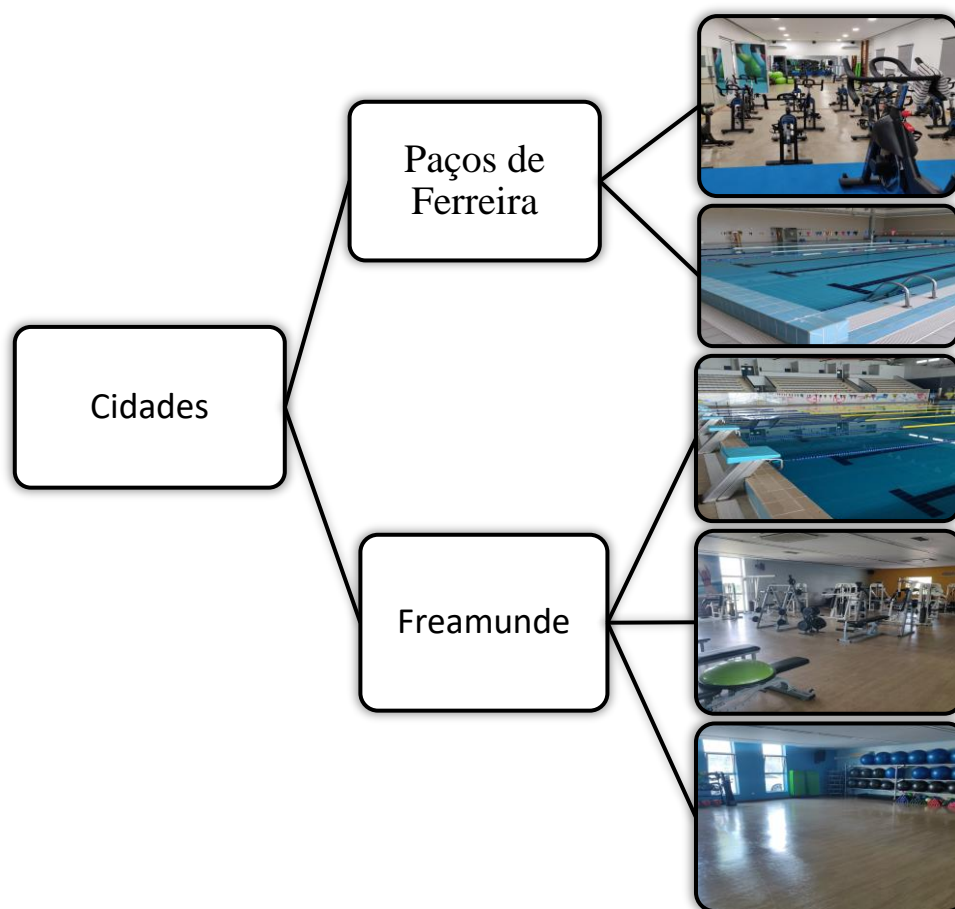


Figura 47: Recursos espaciais

2.2.Clube Aquático Pacense (CAP)

A oferta de serviços relativos à escola de natação pertencentes ao Clube Aquático Pacense (CAP) com distinções como Certificado de Qualidade e Nível 4 Excelência, são também um ponto favorável relativamente à concorrência nos serviços acima referidos.

2.3. Recursos Humanos

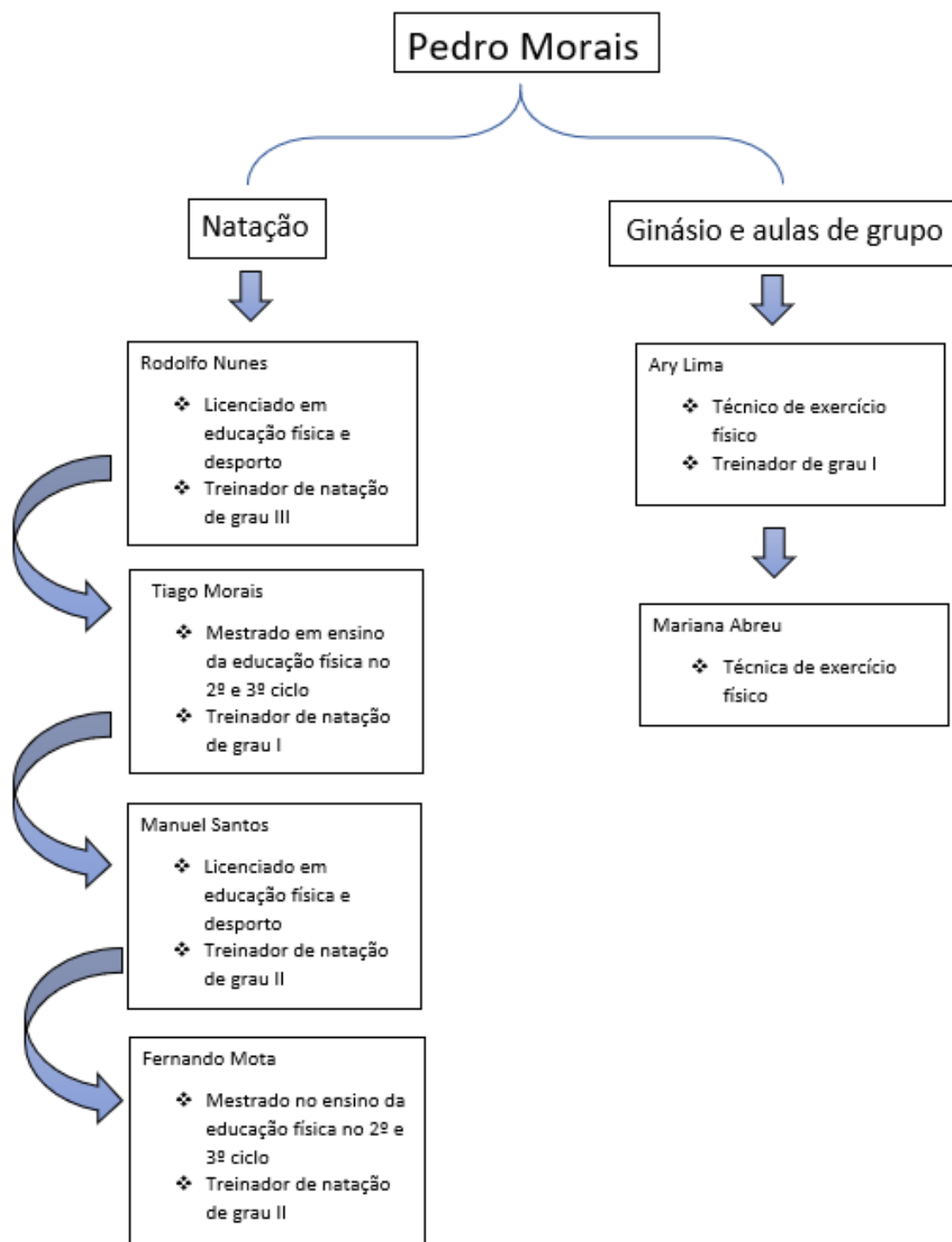


Figura 48: Organigrama dos Recursos Humanos

Capítulo 2- Objetivos e Planeamento de Estágio

1. Objetivos de Estágio

1.1. Objetivos Gerais

- Consolidar competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil necessário de instrutor da área em que me encontro;
- Aperfeiçoar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Analisar, aperfeiçoar e aplicar ideias reajustando procedimentos sempre que necessário;

1.2. Objetos Específicos

- Avaliar espaços e materiais para uma potencial prática de uma atividade;
- Colocar em prática os conhecimentos obtidos nas unidades curriculares e em formações;
- Observar e analisar técnicas utilizadas por profissionais da área ao nível do ensino, relação com clientes/atletas e entidade acolhedora;
- Estruturar planos de intervenção adequados;
- Saber a razão da escolha de cada exercício a ser aplicado;
- Promover e captar novos praticantes e posteriormente garantir a sua retenção;
- Aprender métodos novos de ensino das técnicas de nado;
- Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática de natação e de captação de novos atletas;

1.3. Planeamento

1.3.1. Áreas de intervenção

- Proporcionar auxílio e corrigir possíveis erros a clientes na sala de exercício;
- Acompanhamento de clientes em sala de exercício;
- Auxiliar os atletas de competição na sala de musculação;
- Acompanhamento e orientação em aulas do ensino da natação e adaptação ao meio aquático;
- Lecionação de aulas de grupo;
- Fornecer apoio em aulas de adaptação ao meio aquático;
- Avaliação e controlo das diferentes componentes da aptidão física

1.3.2. Fases de intervenção

Fase de integração e planeamento (23/09/2019 até 04/11/2019):

Numa fase inicial, foi proposta a realização de reuniões para facilitar a integração na organização, e ainda a realização diagnóstica de potenciais domínios de intervenção, caracterização da estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação. Ainda nesta fase, tivemos de definir objetivos gerais e específicos, fazer o planeamento e calendarização das atividades a desenvolver, a fim de realizar um plano individual de estágio.

Fase de intervenção (05/11/2019 até 22/07/2020):

Numa fase inicial (dois primeiros meses), foi proposta a observação de aulas de grupo, assim como treino em sala de exercício orientado por outros profissionais. Esta fase deverá conter também uma intervenção pedagógica nas áreas de intervenção, existindo carga semanal mínima de 3 horas; planejar e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade, assim com participar em ações de formação; por último, produzir atas após cada reunião com o coordenador e com o tutor de estágio.

Fase de conclusão e avaliação (22/07/2019):

Relacionar e avaliar os objetivos definidos com os atingidos; refletir sobre o trajeto percorrido, métodos utilizados, recursos utilizados, etc. Em suma, realizar um relatório de final de estágio, concluir o dossier a entregar segundo as normativas de avaliação da unidade curricular de estágio.

1.3.3. Calendarização

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho
1 dom											
2 seg											
3 ter											
4 qua											
5 qui											
6 sex											
7 sάb											
8 dom											
9 seg											
10 ter											
11 qua											
12 qui											
13 sex											
14 sάb											
15 dom											
16 seg											
17 ter											
18 qua											
19 qui											
20 sex											
21 sάb											
22 dom											
23 seg											
24 ter											
25 qua											
26 qui											
27 sex											
28 sάb											
29 dom											
30 seg											
31 ter											

Aulas de nataçāo	
Sala de Musculaçāo	
Aulas de grupo	
Aulas idosos	
Desafio semanal	
Treino atletas	
Interrupçāo letiva	

Capítulo 3- Atividades Desenvolvidas Pré-interrupção

1. Escola de Natação CAP

1.1.Planeamento

Ao iniciar-se uma nova tarefa, esta deve ser alvo de um planeamento cuidado de modo a antecipar aquilo que deverá ocorrer na realidade. Assim, uma das tarefas essenciais do professor é a preparação da sua intervenção, ou seja, o professor antes de iniciar a sua atividade no terreno, deverá refletir sobre a sua ação, bem como de toda a organização e estruturação do seu trabalho, pois, deste modo, e na nossa opinião a probabilidade de eficiência do processo de ensino e aprendizagem aumenta consideravelmente. Outro ponto importante a ter em consideração aquando do planeamento é a adaptação à realidade de cada turma, uma vez que, para se definirem os objetivos devemos ter um conhecimento aprofundado não só dos conteúdos a ensinar, mas também de cada contexto. Neste sentido, e tal como refere Bento, (2003) o professor deve ser flexível e adaptar-se rapidamente a diferentes meios e situações.

Partindo do pensamento atrás referido, nos primeiros dias de estágio, participamos nas diversas reuniões, que nos permitiram acesso aos diferentes documentos que nos ajudariam a fazer um planeamento cuidado das aulas. Com estas reuniões ficamos consciencializados que o trabalho que se avizinhava era de extrema importância e por essa razão deveria ser encarado com comprometimento na tarefa para se obter o sucesso pretendido.

No que concerne à planificação geral da época, a Escola de Natação do Clube Aquático Pacense encontra-se estruturada da seguinte forma:

1.1.1. Aulas

A Escola de Natação do Clube Aquático Pacense encontra-se estruturada por dias e número de aulas semanais. Assim existem as modalidades de 2 aulas semanais, que funcionam agrupadas nos dias da semana de segunda-feira e quinta-feira ou terça-feira e sexta-feira, e de 1 aula semanal que poderá ter lugar à quarta-feira ou ao sábado. Cada aula tem a duração de 40 minutos. Nos dias de semana as aulas funcionam entre as 18:00 e as 20:40, e aos sábados entre as 08:40 e as 12:40, sem intervalos.

1.1.2. Turmas

Cada turma, deverá ter um número mínimo de 2 alunos e um máximo de 12.

1.1.3. Alunos

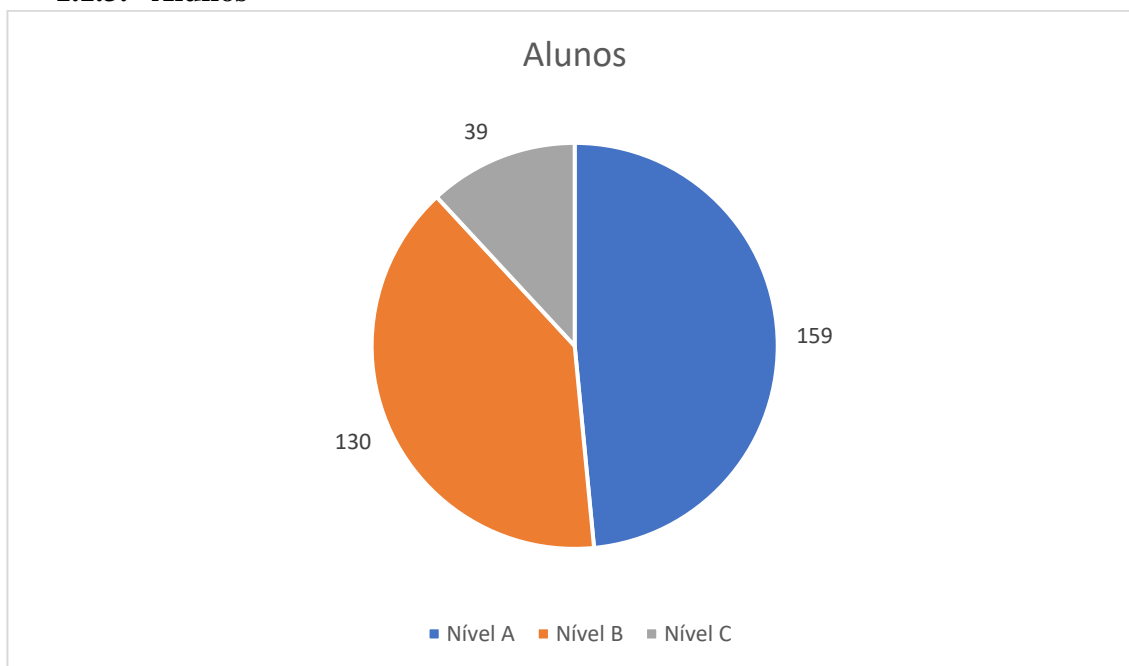


Gráfico 1: Alunos das aulas

1.1.4. Níveis e Etapas de Aprendizagem

Assim que o aluno domine os conteúdos definidos para o nível A, o professor deve efetuar a passagem do mesmo para o nível B, através da indicação do seu número de sócio e nome ao coordenador, que efetuará a alteração do nível em que o aluno se encontra inscrito e da turma que frequenta. A informação dos alunos a transitar de nível deverá ser dada bimensalmente na última semana do 2^a mês, ou seja, última semana dos meses de outubro, dezembro, fevereiro, abril, junho e no final de cada época desportiva, com o aluno a transitar na 1^a aula da 1^a semana do mês seguinte, neste caso novembro, janeiro, março, maio e julho. Nos casos em que assim se justifique, tais como novas inscrições em que o aluno foi inscrito no nível A mas revela competências para integrar o nível B, a passagem poderá ser efetuada fora dos períodos definidos, desde que autorizada pelo coordenador.

1.1.5. Níveis e Etapas

Tabela 1: Comportamentos terminais do nível A 1ªetapa

Nível A	
1ª Etapa (+/- 6 aulas)	
RESPIRAÇÃO, EQUILÍBRIO E PROPULSÃO	
RESPIRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">Realização de ciclos respiratórios parado ou em movimento;
EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none">Dominar em equilíbrio diversas situações na posição vertical, horizontal (dorsal, ventral e oblíqua) com e sem apoio;
IMERSÃO	<ul style="list-style-type: none">Explorar diversas situações de imersão.
PROPULSÃO	<ul style="list-style-type: none">Explorar os diferentes tipos de deslocação e propulsão com e sem apoio;
SALTO	<ul style="list-style-type: none">Explorar o salto de pé;

Tabela 2: Comportamentos terminais do nível A 2ªetapa

Nível A	
2ª Etapa (+/- 10 aulas)	
DESTREZAS AQUÁTICAS- ENRIQUECIMENTO DO REPORTÓRIO MOTOR	
RESPIRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">Coordenar a inspiração – expiração em diversas situações propulsivas de pernas e braços (ritmo respiratório) na superfície ou em imersão;
EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none">Dominar em equilíbrio diversas situações na posição dorsal, ventral e oblíqua sem apoio;
IMERSÃO	<ul style="list-style-type: none">Combinar todo o tipo de situações de imersão com expiração nos planos de água, superficial, médio e profundo;
PROPULSÃO	<ul style="list-style-type: none">Dominar os diferentes tipos de deslocação e propulsão de pernas com e sem apoio;
SALTO	<ul style="list-style-type: none">Explorar o salto de cabeça a partir da posição de "cócoras" e engrupada, com e sem ajuda;

Tabela 3: Comportamentos terminais do nível A 3ªetapa

Nível A	
3ª Etapa (+/- 6 aulas)	
INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS ALTERNADAS	
RESPIRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">Explorar os ciclos respiratórios e sua aplicação no estilo de Crol (inspiração lateral);

EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar as diversas situações de deslize após o impulso (posição hidrodinâmica). Efetuar rotações no eixo longitudinal (parafuso) e transversal do corpo (cambalhota);
IMERSÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Associar a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e saltos;
PROPULSÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar a propulsão de pernas e explorar os movimentos de braços com e sem apoio (iniciação rudimentar da braçada de crol e costas);
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar o salto de cabeça a partir da posição engrupada sem ajuda, seguido de deslize em imersão (5 metros);

Tabela 4: Comportamentos terminais do nível B 1ªetapa

Nível B	
1ª Etapa (+/- 15 aulas)	
INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS ALTERNADAS	
RESPIRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as técnicas respiratórias no estilo de crol;
EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar as rotações longitudinais e transversais do corpo;
IMERSÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Associar a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e saltos;
PROPULSÃO	<p>Técnica de Crol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Execução de movimentos propulsivos de braços e pernas com correção técnica e coordenados com as fases respiratórias; • Recuperação aérea dos braços, com o cotovelo mais alto em relação à mão; • Ritmo respiratório de 3 em 3 braçadas; <p>Técnica de Costas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimentos propulsivos dos braços e pernas, saída da mão com o dedo polegar, passagem do ombro junto à cabeça e entrada da mão com o dedo mindinho; <p>Técnica de Bruços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propulsão das pernas, mantendo os joelhos mais juntos em relação aos pés; • Eversão dos pés (“pés para fora e dedos para cima”);
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar a partida engrupada, seguida de deslize em imersão (5 metros); • Iniciação às vozes de partida;

Tabela 5: Comportamentos terminais do nível B 2ªetapa

Nível B	
2ª Etapa (+/- 20 aulas)	
APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS	
RESPIRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação progressiva da respiração com a braçada com e sem apoio; • Expiração pelo nariz na posição nas rotações;
PROPULSÃO	<p>Técnica de Crol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Execução de movimentos propulsivos de braços e pernas coordenados com as fases respiratórias; • Recuperação aérea dos braços, com o cotovelo mais alto em relação à mão; • Ritmo respiratório de 3 em 3 braçadas; • Sobreposição da braçada; <p>Técnica de Costas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimentos propulsivos de braços e pernas, saída da mão com o dedo polegar, passagem do ombro junto à cabeça e entrada da mão com dedo mindinho; <p>Técnica de Bruços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propulsão das pernas, mantendo os joelhos mais juntos em relação aos pés; • Extensão completa das pernas na fase de propulsão, flexão plantar na fase final; • Braçada rudimentar de bruços;
EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar as rotações transversais de forma a aplicar as viragens nos estilos Crol e Costas;
IMERSÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Associar a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e saltos;
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar a partida engrupada, seguida de deslize em imersão (5 metros); • Exercitação das vozes de partida;

Tabela 6: Comportamentos terminais do nível B 3ªetapa

Nível B	
3ª Etapa (+/- 25 aulas)	
CONSOLIDAÇÃO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS E INTRODUÇÃO/EXERCITAÇÃO DAS TÉCNICAS SIMULTÂNEAS	
RESPIRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Respiração coordenada com as ações propulsivas dos MS e MI; • Ritmo respiratório de 3 em 3 braçadas (crol); • Ritmo respiratório em Mariposa, 4 pernadas e uma respiração;
PROPULSÃO	<p>Técnica de Crol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimentos propulsivos de braços e pernas, coordenados com a respiração numa distância mínima de 25 metros; • Aplicação da viragem (iniciação);

	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação do cotovelo até à entrada da mão na água; <p>Técnica de Costas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batimento de pernas sem demasiada flexão dos joelhos, mantendo-os dentro de água, numa distância de 25 metros; • Pés ligeiramente virados para dentro (inversão plantar); • Entrada da mão na água no prolongamento do ombro, pelo dedo mindinho e com o braço em extensão; • Aplicação da viragem (iniciação); <p>Técnica de Braços:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnica completa; • Aplicação da viragem e braçada submarina (iniciação); <p>Técnica de Mariposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propulsão ondulatória das pernas, adequado com o ritmo respiratório; • Movimentos propulsivos de braços e pernas, coordenados com a respiração; • Técnica completa; • Aplicação da viragem;
EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar a rotações transversais de forma a aplicar as viragens nos estilos Crol e Costas; • Viragens de estilos;
IMERSÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Associar a imersão com exercícios de equilíbrio, propulsão, respiração e saltos;
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> • Partida engrupada e de costas no bloco e/ou parede (com e sem ajuda), deslize dorsal e ventral; • Partida engrupada (sem ajuda), impulsão no bloco e/ou parede, extensão do corpo e entrada numa trajetória oblíqua e extensão do corpo, deslize dorsal e • ventral;

1.1.6. Planificação

No que diz respeito à planificação das aulas, de salientar que a sua elaboração foi, inicialmente, uma tarefa muito trabalhosa, na medida em que era despendido demasiado tempo para a preparação de um único plano de aula, contribuindo para tal as inúmeras dúvidas que se colocavam.

As principais questões com que nos deparávamos na elaboração do plano de aula estavam relacionadas com os aspetos seguintes:

- o exercício era adequado aos alunos?
- como organizar o exercício de modo a não dispensar muito tempo de aula?
- o tempo para o exercício era o ideal?
- como seria feita a transição para outro exercício?

Todos estes aspetos atrás referidos entre muitos outros, eram alvo de muitas inquietações, no entanto, com empenho, dedicação e fundamentalmente com a colaboração do nosso Tutor, todas estas barreiras foram sucumbindo, assim como, adquirimos cada vez mais capacidade para responder às situações com que nos deparávamos.

É importante salientar que a realização dos planos de aula é de extrema importância pelo facto que só com um planeamento cuidado se consegue rentabilizar a aula, isto é, ter em atenção as tarefas propostas e os objetivos que se pretendem alcançar de forma a disponibilizar o tempo necessário para que as aquisições consideradas essenciais possam acontecer. Neste sentido, e de acordo com o referido por Rink, (1993) o planeamento é a sequência apropriada para a aprendizagem dos alunos estruturada por objetivos definidos a cumprir. Mesmo tendo esta consciência, muitas vezes a falta de tempo interfere e dificulta o processo de planeamento já que não permite que os alunos tenham tempo suficiente para exercitar e consolidar as habilidades.

Em síntese, o planeamento constitui-se como uma tarefa essencial do trabalho do professor, já que é através deste trabalho de reflexão antes da prática que se estabelecem os objetivos para cada momento de intervenção de uma forma mais consciente e adequada aos diferentes parâmetros que interferem na prática de ensino (caraterísticas dos alunos, a sua evolução, a sua adesão à aula, as condições materiais, o seu nível de prática, etc.).

1.1.7. Realização

O ensino eficaz é estabelecido segundo quatro dimensões fundamentais:

- gestão/organização;
- instrução;
- disciplina;
- clima;

Relativamente ao controlo da gestão e organização dos alunos e da aula, de referir que estes aspetos são essenciais para que o professor consiga realizar uma intervenção eficaz ao nível da instrução, pois, se o professor não conseguir organizar a aula de uma forma fluida, que garanta a realização dos diferentes exercícios, é difícil ter preocupações relativas à evolução dos alunos e aos aspetos da aprendizagem, pois a sua atenção vai estar direcionada para aspetos organizativos e não da instrução.

A evolução dos aspetos organizativos foi marcada por algumas opções menos adequadas, nomeadamente pela dificuldade em determinar qual a melhor forma de organizar as tarefas, e de seleccionar os exercícios adequados às características e ao nível dos alunos. Foi através da reflexão acerca dos erros, das possíveis causas e consequências que fomos aprendendo a melhorar a forma de intervir junto da turma.

Assim, aprendemos que quando nos propomos transmitir uma informação estruturante da tarefa devemos captar previamente a atenção de todos os alunos e só depois expô-la. Outro aspeto, prende-se ao facto que, face às características da turma é preferível optar pela vivência aquando da transmissão deste tipo de informação em detrimento da espera nos locais de trabalho.

Importa ainda referir, que o professor para contornar as perdas de tempo em relação organização e gestão dos alunos e rentabilizar os exercícios da aula, tem de conseguir estabelecer rotinas, tanto em relação à realização dos diferentes exercícios como em relação à organização e gestão do material bem como nas transições entre os diferentes exercícios.

No que se refere à dimensão da instrução é importante salientar que o professor necessita constantemente de melhorar a sua formação e de adquirir novas e renovadas competências que lhe permitam responder às necessidades impostas pelo processo de ensino e aprendizagem. Importa, pois, que se defina e estabeleça quais os pontos mais prementes em que se deve investir, no sentido de ultrapassar as dificuldades sentidas.

O papel da reflexão em todo este processo foi evidente, porquanto permitiu identificar o aspeto que mais dificultava a evolução da nossa intervenção junto dos alunos, isto é, a instrução no que respeita ao número e à natureza e direcção dos feedbacks. Reconhece-se que nas primeiras aulas, por vezes os períodos de informação eram muito extensos. Deste modo e para diminuir o tempo de instrução procurou-se transmitir mais, melhores e oportunos feedbacks pedagógicos no sentido de não se ter de interromper o exercício para serem dadas novas instruções.

De referir ainda que ao longo das aulas lecionadas houve um esforço com vista a melhorar cada vez mais a qualidade dos feedbacks para que estes resultassem em aprendizagem por parte dos alunos.

No que concerne à disciplina, de salientar que de todas as dimensões foi talvez aquela em que foi mais fácil obter sucesso. Com a definição de regras inicialmente impostas, e com a

insistência sistemática do seu cumprimento por parte dos alunos minimizou-se desde muito cedo aquele que poderia vir a ser um problema ao longo das aulas. Desta forma, a não existência de comportamentos inapropriados contribuiu para que o ensino e aprendizagem fosse cada vez mais eficaz.

No que se refere à dimensão do clima, é importante salientar que devido à inexistência de comportamentos inapropriados por parte dos alunos, a relação professor-aluno e aluno-professor tornou-se cada vez mais positiva. No entanto e com o objetivo de alcançar um bom clima de aprendizagem, nas primeiras aulas concentramos as nossas atenções para o controlo efetivo dos alunos, e para o seu cumprimento das regras. Com esta estratégia algumas aulas depois o bom clima de aula foi assegurado.

De realçar aqui, a importância que o Professor Pedro Morais teve em todo este processo, uma vez que, com as suas observações e os seus conselhos, aquilo que parecia ser inatingível tornou-se rapidamente alcançável.

1.1.8. Avaliação dos Alunos

De todas as experiências que o estágio nos proporcionou, aquela que exigiu uma grande atitude reflexiva e responsável, foi a que diz respeito à avaliação. Neste sentido a estratégia a utilizar passou pela definição clara e precisa de objetivos, e critérios devidamente justificados, bem como, utilizar o sistema de recompensas existente na Escola de Natação do Clube Aquático Pacense. Desta forma a avaliação do aluno era realizada sempre que este atingisse um objetivo previamente estipulado numa caderneta de cromos que lhe era oferecida a aquando da sua inscrição na escola de natação. Assim, o aluno por cada objetivo que atingisse era recompensado com um cromo para colar na caderneta. Desta feita, no momento em que o aluno era proposto para a aquisição de um determinado cromo era realizada uma avaliação pelo professor para verificar se o aluno era merecedor da recompensa ou não.

1.1.9. Sistema de Recompensas

O Sistema de Recompensas da Escola de Natação do Clube Aquático Pacense, procura através de um sistema de concretização de objetivos e tarefas promover a melhoria dos padrões de ensino da natação bem como de avaliação do mesmo.

Este plano baseia-se fundamentalmente num sistema de objetivos e tarefas que o aluno terá que cumprir ao longo da sua aprendizagem.

Por cada objetivo ou tarefa alcançado o aluno receberá uma “recompensa”, neste caso uma figura de uma animal aquático, que colará num poster que será previamente fornecido a cada aluno.

O objetivo final do aluno, será completar todos os níveis. Através do presente plano pretende-se:

- que os alunos da escola de natação sintam e obtenham um reconhecimento positivo do seu progresso, sendo os mesmos recompensados por cada objetivo atingido ou tarefa concretizada com sucesso;
- mostrar aos alunos e encarregados de educação, que existe um vasto conjunto de competências a adquirir, e que a aprendizagem da natação não termina com a adaptação ao meio aquático por parte do aluno ou quando o aluno consegue se deslocar-se alguns metros na água;
- promover a “literacia aquática” dos nossos alunos, familiarizando-os com termos e habilidades específicas das modalidades aquáticas;
- promover a “fidelização” do alunos à escola de natação do clube, evitando as comuns desistências que acontecem assim que o aluno aprende o “básico”;

A atribuição da recompensa ao aluno será feita pelo professor da turma. Numa fase inicial (nível A), esta deverá ser feita na aula em que o aluno cumpre com sucesso a tarefa correspondente à recompensa.

Numa fase mais avançada do plano (níveis B e C), em que são atribuídas as recompensas mais “difíceis” deverá ser num momento de avaliação identificado no tempo tendo os alunos conhecimento desse momento e preparando-se para a dita aula de avaliação.

Cabe ao professor registar na ficha pedagógica do aluno a data de entrega da recompensa e assinar a entrega da mesma.

Sempre que um aluno recolhe todas as recompensas para um dado nível, transita para o nível seguinte, recebendo o diploma correspondente.

As passagens de nível devem ser efetuadas preferencialmente nos momentos previstos no documento orientador da escola de natação (bimensais).






Tabela 7: Nível A

NÍVEL A - PEIXINHO			
Tarefa	Animal	Tarefa	Descrição da Tarefa
	MEDUSA	Imersão do corpo	Imersão completamente todo o corpo, sem apoio;
	PEIXE 1	Abertura dos olhos debaixo de água	Abre os olhos com a cabeça em imersão e identifica uma cor, número ou objeto;
	POLVO	Recolha de um objeto do fundo da piscina	Recolher um objeto do fundo da piscina sem apoio;
	CARANGUEJO	Salto de pés	Saltar de pés partindo do bordo da piscina, sem ajuda;
	ESTRELA DO MAR	Deslizar	Realizar deslize na posição hidrodinâmica (ventral e dorsal);
	PEIXE 2	Rolamento	Realiza rolamento à frente dentro de água sem ajuda;
	BALEIA 1	Batimento de pernas de crol e costas	Batimento de pernas de crol e costas na posição hidrodinâmica (15 m) sem efetuar paragens

Tabela 8: Nível B

NÍVEL B - GOLFINHO			
Tarefa	Animal	Tarefa	Descrição da Tarefa
	TARTARUGA	Crol	Realiza 25 m crol, sem paragens coordenando as ações dos MS e MI com a respiração;
	LONTRA	Costas	Realiza 25 m costas, sem paragens coordenando as ações dos MS e MI;
	PEIXE PALHAÇO	Salto de cabeça	Saltar de cabeça partindo do bloco;
	PEIXE 3	Bruços	Realiza 25 m bruços sem paragens, coordenando as ações dos MS e MI com a respiração;
	PEIXE 4	Viragem de crol	Realizar 50 m crol, sem paragens, coordenando as ações dos MS e MI com a respiração; realizando viragem de crol com rolamento;
	BALEIA 2	Movimento ondulatório	Realizar 25 m sem paragens, executando o movimento ondulatório de mariposa, com os braços à frente e respirando ao 4º batimento;
	MORSA	100 m livres	Realizar 100 m livres, coordenando as ações dos MS e MI com a respiração (3 em 3), com viragens de crol com rolamento;

Tabela 9: Nível C

NÍVEL C – TUBARÃO			
Tarefa	Animal	Tarefa	Descrição da Tarefa
	PEIXE 5	Viragem de bruços	50 m bruços, sem paragens coordenando as ações dos MS e MI com a respiração, realizando viragem regulamentar de bruços seguida de braçada submarina;
	RAIA	Mariposa	Realiza 25 m mariposa, sem paragens coordenando as ações dos MS e MI, com a respiração;
	PEIXE VOADOR	200 m livres	Realizar 200 m livres, coordenando as ações dos MS e MI com a respiração (3 em 3), com viragens de crol com rolamento;
	LULA	Viragem de costas	50 m costas, sem paragens coordenando as ações dos MS e MI, realizando viragem regulamentar com rolamento;
	PEIXE 6	100 m estilos	100 m estilos sem paragens, coordenando as ações dos MS e MI com a respiração em todos os estilos e realizando as viragens regulamentares;
	CARANGUEJO 2	Viragem de mariposa	50 m mariposa, sem paragens coordenando as ações dos MS e MI com a respiração, realizando viragem regulamentar de mariposa;
	CAVALO MARINHO	400 m livres	Realizar 400 m livres, coordenando as ações dos MS e MI com a respiração (3 em 3), com viragens de crol com rolamento;

No anexo 11 segue um exemplo de aula.

2. Aulas de grupo

Inicialmente, o estágio só iria conter certas aulas de grupo. Porém, com o desenvolver do ano e do percurso tive a oportunidade de enriquecer a minha experiência e de aumentar o leque de aulas em que pude participar, nomeadamente com a participação nas atividades de Aquapilates e Jump. Isto deveu-se ao facto, de ter feito as cadeiras todas do primeiro semestre em época regular o que me possibilitou umas “mini férias” nas quais falei com o meu tutor de estágio e este me possibilitou a participação nestas aulas durante este período.

Tal como referi anteriormente, devido à carga semanal do horário da escola, o estágio apenas começaria na quarta feira por volta das 18h e iria conter aulas como Powerfit, GAP Lift Power, GAP, Pilates, Hidroginástica, Cycling, Hidrobike e Treino Funcional. Com a interrupção letiva tive a possibilidade não só de participar de uma forma ativa fazendo a aula ou estando afastado observando-a, mas também de dirigir a própria aula, entrando na

carga semanal de atividades aulas como Aquapilates, Cycling com Treino Funcional e Jump.

Numa fase inicial não encontrei muitas dificuldades. Contudo, a necessidade de ter constantemente de interagir com as pessoas de forma a cativá-las ou a corrigi-las ainda representou, para mim, alguma dificuldade, devido à possibilidade de não ser bem aceite ou não ser eficaz na abordagem mais correta, podendo afastá-las. Porém, superei essa dificuldade ao longo do ano acabando por desenvolver estratégias de forma a colmatar as minhas dificuldades.

As aulas de grupo surgiram com o objetivo de a cativar mais população para a prática de atividade física focando essencialmente em serem eficientes. São sessões onde existe uma grande incidência motivacional para os diferentes níveis de aptidão física e onde os instrutores ajudam os utentes a atingir as suas metas através dos seus métodos de liderança (Walter R. Thompson, 2018), fugindo, assim, ao clássico ginásio de musculação. Tal como qualquer treino da sala de musculação, os métodos são os mesmos; atingir os objetivos propostos individualmente ou de um coletivo, utilizar os equipamentos disponíveis e ter método de trabalho.

Sendo a origem das aulas de grupo uma tentativa de cativar mais população para a prática de atividade física, atualmente, para a satisfação dos utentes, aumentando o seu número e a sua diversidade, existe uma maior variedade de atividade (Citado por Campos 2009, segundo Ceragioli 2008).

No final do ano transato, foi divulgada a clássica lista por parte da ACSM das tendências do fitness neste caso para o ano de 2020, onde pelo quarto ano consecutivo a tecnologia wearable mantém o primeiro lugar. A modalidade que se encontra na posição mais alta é sem surpresa o HIIT, isto porque, cada vez mais a população tem menos tempo para a prática desportiva e o HIIT são programas de treino curtos de exercícios de alta intensidade seguidos por um curto período de treino. Houve ainda, surpresas, como a quarta posição de Treino com pesos livres e pessoal surpresa para exercise is medicine (Health Fitness Journal da ACSM)

Cerca (2003) defende que uma aula para ser bem lecionada deve conter 4 áreas bastante importantes: a técnica, a comunicação, a instrução e a representação.

Uma aula de grupo deve ser estruturada sendo dividida em três partes elementares: 1º Aquecimento, 2º Parte Fundamental, 3º Retorno à Calma (Teixeira, 2017). O aquecimento tem como função aquecer o utente e prepará-lo física e psicologicamente para a aula, por consequente, o aquecimento traz um aumento da taxa metabólica, aumento do fluxo sanguíneo, aumento da quantidade de oxigénio disponível no músculos, aumento da flexibilidade dos tendões (IDEA 1989).

A parte fundamental é a mais longa e a parte da aula que mais varia. Esta será preponderante para o tempo total de aula podendo demorar 20m, 30m ou até mesmo 45m em algumas situações, isto deve-se ao facto de ser a partir dos 25m de atividade aeróbia que o corpo começa a oxidar ácidos gordos.

O retorno à calma tem como objetivo diminuir gradualmente a FC e FR. Por norma é usada música mais lenta e movimentos com menor amplitude com a duração de 2 a 3 minutos (Pápi 1997 citado por Cerca 2003).

Sendo as aulas de grupo um local onde na sua maioria quem participa não faz nenhum teste de aptidão torna-se importante a capacidade de perceção de esforço por parte do instrutor e como diz ACSM (2000), o uso de uma escala de perceção subjacente de esforço é considerado um elemento importante para a monitorização da mesma, pelo que optei por usar a escala de Borg adaptada para tal efeito.

Utilizei também o Talk Test que consiste em verificar o utente conseguir dar um feedback verbal após a solicitação do instrutor.



A imagem mostra uma escala de Borg adaptada para esforço percebido, intitulada 'escala de borg | escala de esforço percebido'. A escala é composta por 10 níveis, cada um com um número, uma descrição em português e um ícone de expressão facial que varia de feliz a triste. Os níveis são: 1 (mínimo, sorriso largo), 2 (fraco, sorriso leve), 3 (sem descrição, sorriso leve), 4 (moderado, sorriso leve), 5 (sem descrição, sorriso leve), 6 (forte, sorriso leve), 7 (sem descrição, sorriso leve), 8 (sem descrição, sorriso leve), 9 (muito forte, sorriso leve), 10 (máximo, sorriso triste).

Número	Descrição	Ícone
1	mínimo	😊
2	fraco	😊
3		😊
4	moderado	😊
5		😊
6	forte	😊
7		😊
8		😊
9	muito forte	😊
10	máximo	😞

Figura 49: Escala de Esforço Adaptada de Borg

2.1. Powerfit

Powerfit é uma aula de step coreografado e atlético. Esta é uma aula aeróbia com recurso a um objeto que funciona como uma plataforma que é o step.

Step, enquanto equipamento e modalidade, foi sendo ao longo do tempo considerado seguro, simples e detentor de características que permitiam desenvolver simultaneamente a aptidão cardiorrespiratória e muscular, tendo registado elevada adesão de indivíduos de escalões etários muito variados (Rodrigues & André, I,H, 1999).

Como experiência pessoal, esta foi uma das três modalidades em que mais dificuldade senti, devido à sua capacidade de coordenação e equilíbrio.

Tabela 10: Aula de powerfit

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada/alta (Escala de Borg: 6 ou 7)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Exercícios com peso corporal e/ou coordenativos
COMO SE ORGANIZA	Exercícios coordenativos, de força e de resistência
OBJETIVO	Trabalhar capacidades coordenativas, força, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória
MATERIAIS	Step e por vezes caneleiras
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra e ao centro da sala
ALGUNS FEEDBACKS	“coloca o pé mais na lateral” “coloca o pé mais na ponta”
Nº DE AULAS	22 aulas

2.2.GAP (Lift Power)

As aulas de GAP (Lift Power) são aulas de Body Pump.

É uma aula designada a trabalhar os principais grupos musculares, fornecendo um treino completo e equilibrado. Todo este trabalho é feito de acordo com os batimentos das músicas, sendo, uma aula coreografada e sem impacto. A maneira mais eficaz de preparar uma aula de Body Pump é preparar uma playlist de músicas que ocupem o tempo de aula e em cada uma dessas músicas irá trabalhar-se um grupo muscular

No anexo 8 segue um exemplo de aula.

Tabela 11: Aula de GAP (lift power)

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada/alta (Escala de Borg: 6 ou 7)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Coordenativos, de força e de resistência
COMO SE ORGANIZA	A cada música trabalha-se um grupo muscular
OBJETIVO	Possibilita a realização de exercícios para níveis variados de aptidão física, um bom gato calórico e

	a melhoria na resistência, na força muscular e na postura
MATERIAIS	Step, colchão, discos com pesos variados e barra
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“abram bem o peito” “atenção à posição das costas”
Nº DE AULAS	22 aulas

2.3.GAP

Não se sabe ao certo da origem das aulas GAP.

GAP (Glúteos, abdominais e pernas) é caracterizada por ser uma aula localizada onde a principal ferramenta é o peso do próprio corpo, porém, halteres, bandas e barras são utilizadas frequentemente nas mesmas. Estas aulas não fogem ao clássico em que a música colocada controla o ritmo da execução dos exercícios, ajuda a ter controlo das repetições e contribui para a motivação dos utentes (Franco & Santos, 1999).

É uma aula na sua maioria feita por utentes do sexo feminino.

Tabela 12: Aula de GAP

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada (Escala de Borg: 5 ou 6)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Coordenativos, de força e de resistência
COMO SE ORGANIZA	Ao ritmo da música, através de nº de repetições ou por sequência
OBJETIVO	Trabalhar capacidades coordenativas, força, resistência muscular dos grupos musculares em foco
MATERIAIS	Peso corporal, halteres e colchão
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“contraí bem o glúteo”

	“sobe bem a anca”
Nº DE AULAS	22 aulas

2.4. Pilates

A aula de pilates pode ser praticada por qualquer público oferecendo benefícios a todos.

É uma modalidade que visa juntar a força e a flexibilidade num treino só, cujo o único material utilizado, na sua maioria é um colchão e o peso corporal. Além disso, é uma atividade que se guia por seis princípios:

- Centralização (capacidade de se mover e realizar movimentos a partir do centro do corpo);
- Concentração (centrar toda a atenção da mente numa determinada ação);
- Controlo nos movimentos;
- Fluidez (suavidade em todas as transições e execuções de exercícios)
- Precisão (cada movimento tem uma forma estruturada e previamente estruturada pré-estabelecida);
- Respiração (regra base para uma boa execução de qualquer movimento);

Esta foi umas das aulas em que tive mais dificuldades e muito se deve a estes princípios que considero não ter bem controlados.~

No anexo 4 segue um exemplo de aula.

Tabela 13: Aula de pilates

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada (Escala de Borg: 4 ou 5)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Isométricos ou de repetições
COMO SE ORGANIZA	Poucos exercícios, divididos entre exercícios isométricos e de repetições
OBJETIVO	Fortalecimento e reabilitação
MATERIAIS	Colchão, Magic circle e por vezes fitball
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições

ALGUNS FEEDBACKS	“estabiliza a lombar” “não falem, concentrem-se na execução”
Nº DE AULAS	42 aulas

2.5.Hidroginástica

Atualmente, a hidroginástica, é a junção de três componentes: fisioterapia, aeróbica e natação. É uma modalidade onde o objetivo geral é a melhoria da aptidão física, em todas as suas vertentes, aproveitando as propriedades físicas da água (Figueiras 2005). Todos os movimentos na sua preferência são feitos submersos onde a ação da gravidade é minimizada evitando assim problemas físicos pós-atividade (Santos 2003).

A população procura a prática desta modalidade principalmente por:

- preocupações com saúde;
- preocupações com a autoimagem;
- por ser tendência;
- pelas vantagens de praticar atividade física na água;
- possibilidade de ocultar o corpo;
- prescrição médica;

Tabela 14: Aula de hidroginástica

DURAÇÃO	40 min
INTENSIDADE	Moderada (Escala de Borg: 5 ou 6)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Coordenativos e ritmados
COMO SE ORGANIZA	Ao ritmo da música, através de nº de repetições ou por sequência
OBJETIVO	Fortalecimento e reabilitação
VANTAGENS	Anula forças de impacto; Facilita os movimentos ascendentes que na teoria serão o mais complicado sendo forças concêntricas;
MATERIAIS	Varas, luvas e bolas

POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Corpo baixo”
Nº DE AULAS	63 aulas

2.6.Aquapilates

Aquapilates é a aula que trabalha o condicionamento postural e utiliza técnicas de disciplinas como Yoga, Tai-Chi e Pilates . Aquapilates é um programa de exercícios na piscina, baseado no método Pilates, cujo objetivo é o desenvolvimento de força, flexibilidade muscular e melhora da consciência e da postura corporal.

Trata-se de uma modalidade exatamente igual à de pilates numa sala de aulas de grupo, porém, é feita num meio diferente. Facilita a execução de alguns princípios do pilates como o controlo, fluidez, equilíbrio e precisão, todavia, basta colocar um material flutuador ou retirar o apoio dos pés torna-se muito complicada a execução de qualquer movimento para os utentes.

Sendo atleta de natação qualquer movimento, quer fosse para fazer com apoio ou sem, com ou sem material era fácil para mim, contudo verificava maior dificuldade na execução dos exercícios por parte dos utentes mesmo aqueles que faziam pilates na sala.

Tabela 15: Aula de aquapilates

DURAÇÃO	40 min
INTENSIDADE	Moderada (Escala de Borg: 5 ou 6)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Coordenativos, lentos e alguns isométricos
COMO SE ORGANIZA	Poucos exercícios, divididos entre exercícios isométricos e de repetições
OBJETIVO	Fortalecimento e reabilitação
MATERIAIS	Varas e aquafit ball
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Controlem o corpo”
Nº DE AULAS	6 aulas

2.7.Cycling

Como nova alternativa de atividade aeróbia dentro dos ginásios, o cycling através de um programa de treino contínuo ou intervalado, visa a manutenção e melhoria do sistema cardiovascular (Mello, Dantas, Novaes, & Albergueria, 2003).

A popularidade das aulas de cycling está ligada à experiência cinestésica de pedalar em ambiente aberto, onde são simulados os movimentos e utilizadas técnicas de visualização para criar uma estrada virtual, motivando seus participantes. (Mello, Dantas, Novaes, & Albergueria, 2003).

Foi a atividade que mais gostei de fazer e de implementar. Gostei de tudo o ela envolve, desde o trabalha pré-aula até o pós-aula.

Nas aulas que dei tive de implementar algo incomum e não muito habitual numa aula de cycling que constitui em dois circuitos de treino funcional a pedido das utentes que gostavam das aulas de cycling mas não queriam estar 45 min a fazer sempre o mesmo.

No anexo 5 e 6 segue um exemplo de aula.

Tabela 16: Aulas cycling

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada/alta (Escala de Borg: 7 ou 8)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Força, resistência e sprint
COMO SE ORGANIZA	Aquecimento e depois conjunto de músicas que tratam ritmo de montanha ou sprint
OBJETIVO	Trabalhar capacidades como a força, resistência muscular dos grupos musculares em foco
MATERIAIS	Bicicleta de cycling
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Manter essa anca lá em cima” “Aumenta uma volta”
Nº DE AULAS	3 aulas

2.8. Treino Funcional

Treino funcional é uma modalidade que apesar ter o mesmo fundamento, que pretende estimular resistência muscular local, focando essencialmente no peso do corpo e algumas resistências externas, foi aplicada de duas maneiras diferentes no local onde estagiei.

A maneira mais utilizada foi a usada pelo meu instrutor de aulas de grupo que era com música de fundo para 5 exercícios com certo número de repetições em cada estação e era necessário dar 3 voltas ao circuito até haver um descanso e em seguida mudança uma de exercícios.

De uma outra forma, quando tinha a possibilidade de implementar as minhas ideias refugiava-me na base do treino de HIIT, recorrendo a períodos de execução de exercícios de alta intensidade intercalados com períodos de descanso. Por norma, implementava 30” de exercícios com 20” descanso, que usualmente seriam 2 grupos separados que continham 4 exercícios e acabava quando os utentes passassem por todos os exercícios 4 vezes.

No anexo 9 segue um exemplo de aula.

Tabela 17: Aulas treino funcional

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada/alta (Escala de Borg: 7 ou 8)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Força e resistência
COMO SE ORGANIZA	Aquecimento, parte fundamental com 2 round e retorno à calma
OBJETIVO	Trabalhar capacidades coordenativas, força, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória
MATERIAIS	Hateres, barras, discos, caneleiras e step
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Mais ritmo” “Mais alto”
Nº DE AULAS	4 aulas

2.9. Jump

Na minha opinião, esta é uma das aulas mais divertidas na qual podemos participar pois junta a capacidade de perder calorias e manter a saúde enquanto estamos a saltar em trampolins.

Uma aula de Jump é caracterizada por movimentos verticais: quando os pés tocam na superfície do minitrampolim diminuem a tensão articular causada pelo impacto (Albuquerque 2013).

Lamentavelmente, esta foi uma modalidade com a qual não tive a possibilidade de conviver muito tempo devido à carga semanal das aulas e ,mais tarde, por causa da pandemia.

Tabela 18: Aulas jump

DURAÇÃO	45 min
INTENSIDADE	Moderada/alta (Escala de Borg: 7 ou 8)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Coordenativo, de grande intensidade e de peso corporal
COMO SE ORGANIZA	Exercícios coordenativos, de força e de resistência
OBJETIVO	Trabalhar capacidades coordenativas, força, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória
MATERIAIS	Mini trampolim
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Pés paralelos”
Nº DE AULAS	4 aulas

2.10. Hidrobike

Atualmente as aulas de Hidrobike são uma modalidade que está em crescimento na indústria. Basicamente resume-se a uma aula de ciclismo na água, podendo haver a possibilidade de colocar exercícios de abdominais e de braços.

Uma das maiores vantagens é a redução do risco de lesões por ser feita dentro água, local que retira o impacto nos joelhos e articulações.

Tabela 19: Aulas Hidrobike

DURAÇÃO	40 min
INTENSIDADE	Moderada (Escala de Borg: 5 ou 6)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Resistência e força
COMO SE ORGANIZA	Aquecimento e depois conjunto de músicas que tratam ritmo de montanha ou sprint
OBJETIVO	Trabalhar capacidades como a força, resistência muscular dos grupos musculares em foco
MATERIAIS	Bicicleta de hidrobike
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Acelera ao máximo”
Nº DE AULAS	22 aulas

2.11. Atividades Pontuais

2.11.1. Aula de idosos

A melhor atividade pontual que tive, foi na altura da interrupção letiva, e consistia em dar aulas a idosos com idades entre os 69 anos e os 97 anos.

Como surgiu esta oportunidade? A instrutora da Gespaços que tinha este trabalho entrou em licença de parto no início deste ano e o meu tutor de estágio vendo os seus instrutores todos ocupados e tendo-me a meio termo durante a tarde, decidiu dar-me a oportunidade. No mesmo dia em que falou comigo tive de ir dar as aulas para um pavilhão com cerca de 60 idosos sem saber o que me esperava e aplicar o pouco conhecimento que tinha relativamente a esta população.

Agora, olhando em retrospectiva, penso que tenha dado um passo maior que a perna em ter aceitado, porém não me arrependo em nada de o ter feito. Foi uma experiência excelente que me fez crescer imenso como instrutor.

Algo que desde o primeiro dia me deixou extremamente satisfeito foi o facto de as senhoras e os senhores idosos sempre me tratarem com respeito, obedecendo a todas as minhas ordens, às minhas correções e ao que eu pedia.

Quando o meu tutor me pediu para substituir a instrutora Andreia deu-me algumas indicações de como ela fazia as aulas e do que eu devia mais ou menos fazer, visto que, era algo com o qual nunca tinha trabalhado. Todavia, não segui nada disso. Cheguei ao local coloquei a coluna com música do meu género musical e comecei a fazer exercícios de subir joelho, rodar braço que era o que me tinham indicado que a instrutora fazia, mas rapidamente me apercebi que se ia estar ali uma hora com um público destes a fazer coisas que pelas quais não tinha qualquer motivação, iria perde-los e que começariam queixar-se. Assim, coloquei música mais animada retirei-os da sua zona de conforto que era na mesma posição durante uma hora a fazer inúmeros exercícios e dei lhes uma bola de basquetebol para a mão e ensinei-os a fazer manobras; driblar com a mão direita, driblar com a mão esquerda; passar a bola uns para os outros; atirar a bola ao ar, etc... Acabei essa aula fazendo estafetas, duas equipas cada uma com a sua bola e à vez vinham até mim a fazer o que lhes pedisse ou driblar ou segurar a bola acima da cabeça. O resultado foi extraordinário, pois as participantes, senhoras de 80 anos, estavam a correr mais sete ou oito atrás delas a puxar por elas, Esta imagem fez-me sentir bem com a minha decisão do relativamente ao curso que escolhi porque quando olho para trás e só vejo sorrisos e alegria em que nenhuma delas estivesse a pensar na idade, nas dores nos ossos, na falta de visão, mas sim em aproveitar o momento.

O feedback de final de aula foi incrível por parte das utentes e o pós-aula também. Inclusivamente, o responsável pelos idosos telefonou ao meu tutor de estágio a perguntar quem eu era, se ia voltar, e disse que as senhoras adoraram a metodologia, que havia senhores que já não queriam ir para o Boccia que decorria na mesma hora que queriam ir para as minhas. Tratou-se, portanto de uma experiência muito recompensadora.

Assim, aquilo que seria uma substituição de duas aulas tornou-se em duas aulas por semana durante dois meses até à interrupção forçada pela pandemia.

As aulas tinham sempre um aquecimento como o da primeira aula para aquecer bem os músculos e as articulações e depois variavam entre percursos que tinham de realizar (atividade que tinham mais dificuldade porque envolvia muito deslocamento), exercícios mais no sítio com varas ou bolas ou arcos quer fossem individualmente, a pares ou em grupo. Existia sempre uma adaptação de exercícios para um grupo de 4 senhoras acima dos 85 anos e mais algumas que uma aula ou outra se juntavam a elas devido a não conseguirem

estar muito tempo de pé sem apoio. Terminava com 5 a 10 min de música folclórica onde todos dançavam mesmo as senhoras incapacitadas que não conseguiam sair da cadeira.

Contudo, houve também situações mais delicadas. Numa das aulas mais calmas uma das senhoras que fazia as aulas sentada, vomitou e desmaiou. Tivemos de chamar os bombeiros mas ficou tudo bem com a senhora.

No anexo 10 segue um exemplo de aula.

Tabela 20: Aulas idosos

DURAÇÃO	1 h
INTENSIDADE	Fácil (Escala de Borg: 1 ou 2)
TIPOS DE EXERCÍCIO	Coordenativos e lentos
OBJETIVO	Fazer com que os alunos aguentem uma hora ativos
MATERIAIS	Varas, bolas e arcos
POSIÇÃO DO INSTRUTOR	Neutra quando exemplifica exercícios, porém pode deslocar-se pela sala caso seja preciso corrigir posições
ALGUNS FEEDBACKS	“Toda gente a sorrir”
Nº DE AULAS	6 aulas



Figura 50: Grupo de idosos

2.11.2. Aulas com população portadora de deficiência

Devido à baixa de uma instrutora que dava aulas a clientes com necessidade especiais, o meu tutor utilizou esse momento para juntar o instrutor que estava comigo nas escolas de natação e eu para que pudesse entender o processo de uma aula deste género.

Após uma semana de aprendizagem fiquei encarregue das aulas de um jovem com necessidades especiais que por coincidência tinha sido da minha turma da escola do primeiro ao nono ano.

O rapaz tinha sido atropelado com 4 anos e desde então nunca mais andou sozinho, tem dificuldades em falar e o todo o seu lado esquerdo tem muita mais paralisia que o direito.

As aulas eram em ritmo baixo com exercícios simples. Os exercícios mais realizados tinham a ver com flutuação, esticar e encolher pernas e força nas mãos.

No anexo 3 segue um exemplo de um plano de aula

3. Sala de Exercício

Mesmo antes de começar o estágio, ainda no ano letivo anterior quando estávamos a escolher a entidade onde queríamos estagiar, fui abordar, o que na altura ainda era apenas o meu treinador de natação, o meu treinador relativamente aos instrutores que estavam na sala de musculação e rapidamente ele me convenceu ao verificar o plano semanal de colocação de instrutores, verificando que eu ia estar com uma das melhores do ramo.

No domingo de manhã estava quase sempre com essa instrutora. No primeiro dia, não tive qualquer contacto com utentes do ginásio apenas passamos a manhã toda a discutir métodos de ensino, de abordagem a utentes, o nosso lugar no meio da comunidade de instrutores, técnicas de instrução e outros assuntos. A partir da semana seguinte, acompanhava-a pelo ginásio nas abordagens aos utentes, nas dúvidas que eles lhe colocavam, por vezes solicitava aos seus alunos semanais para irem ao domingo para eu ver como funcionava uma aula de personal trainer. Inclusivamente, algumas vezes quando um cliente lhe pedia para esclarecer dúvidas, pedir exercícios ou solicitar ajuda no apoio em cargas, ela dizia para falarem comigo, de maneira a ficar de longe a observar-me e dando depois o seu feedback sobre a minha forma de atuar.

Esta forma de pedir que os utentes viessem falar comigo permitiu aos poucos que eu superasse uma das minhas maiores dificuldades que era o primeiro contacto, a primeira

abordagem. Notei este melhoramento, quando não senti o receio do primeiro contacto na sala de musculação.

Outra dificuldade, era arranjar uma progressão de exercícios e convencer utentes que a execução que eles estavam a fazer do exercício era errada e que poderia ter problemas a longo prazo. Porém, com a minha presença constante na sua maioria os utentes começaram a respeitar a minha posição e as minhas indicações o que me facilitou também a minha integração.

De uma forma geral, o estágio em sala de musculação tinha como fim acompanhar e prescrever treino a pelo menos três utentes. Todavia, ainda tive a possibilidade de fazer acompanhamento geral, corrigir posturas, auxiliar nas execuções e dar feedback a utentes. Tive ainda a oportunidade de acompanhar os atletas mais velhos na sala de musculação.

3.1. Avaliações realizadas

3.1.1. Componentes da aptidão física

Enquanto trabalhamos num ginásio deparamo-nos com uma enorme diversidade de clientes, já que nenhum é igual ao anterior não só em questões relacionadas com a sua aptidão física como relativas a uma possível doença (Garganta, 2003).

Após esta observação e de forma a resguardar o meu trabalho e a saúde do cliente, decidi utilizar o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) que possui sete perguntas, através das quais é possível identificar a necessidade de autorização médica antes de poder executar qualquer tipo de teste de aptidão física.

Em anexo 18 segue o questionário.

Porém, não me baseei apenas no neste questionário para a verificar a prontidão da prática de exercício físico de qualquer cliente. Utilizei ainda os fatores de risco segundo ACSM, 2014.

Tabela 21: Fatores de risco de doença

Fator de risco positivo	Critério
Idade	Homens ≥ 45 anos; Mulher ≥ 55 anos
Historial familiar	Enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos em familiar masculino direto, ou antes dos 65 anos em familiar feminino diretos

Tabagismo	Atual fumador, alguém que deixou de fumar há menos de 6 meses, ou alguém exposto a um ambiente de fumadores
Sedentarismo	Ausência de participação no mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em pelo menos 3 dias da semana nos últimos 3 meses
Obesidade	IMC ≥ 30 Kg/m ² ou perímetro da cintura > 102 cm no homem ou > 88 cm na mulher
Hipertensão	PAS ≥ 140 mmHg e/ou PAD ≥ 90 mmHg, medida em duas ocasiões diferentes, ou toma de medicação de combate à hipertensão
Dislipidemia	Colesterol total ≥ 200 mg/dL, ou LDL ≥ 130 mg/dL, ou HDL ≤ 40 mg/dL, ou medicação para a redução do colesterol
Pré-diabetes	Glicemia ≥ 100 mg/dL e < 130 mg/dL em jejum, confirmada por 2 registros diferentes
Fator de Risco Negativo	Critério
Colesterol HDL	HDL ≥ 60 mg/dL

Tabela 22: Linhas orientadoras

Nível	Linhas orientadores
Baixo	Homens e mulher assintomáticos que tem < 2 fatores de risco
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 fatores de risco
Alto	Indivíduos que possuem doenças cardiovasculares, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou ≥ 1 fator de risco

3.1.2. Avaliação da composição corporal

Com esta avaliação pretendi avaliar os parâmetros da composição corporal através de uma balança de bioimpedância que permitia estimar o grau razoável de segurança dos compartimentos corporais (Teixeira, 2017) e que me dava valores de:

- Líquidos;
- Massa Muscular;
- Gordura Visceral;

- Densidade Óssea;
- Metabolismo basal;
- Massa Gordas;

Mais tarde, cheguei a ter as pregas, porém não tive oportunidade de as usar, ainda assim, este seria a avaliação na qual me ia basear maioritariamente para ver a evolução dos meus clientes.

3.1.3. Avaliação da resistência muscular

A capacidade de exercer uma força submáxima por períodos longos é dita como resistência muscular (Heyward, 2013). Podemos fazer esta avaliação de forma estático ou dinâmica.

Segundo ACSM (2014) devemos realizar dois testes de resistência muscular, pelo qual optei:

- Nº máximo de abdominais num min: o cliente está deitado de barriga para cima; com as pernas fletidas; pés apoiados no chão; braços ao comprimento do tronco. Quando o cliente faz a flexão do tronco tem de ir com as mão a deslizar no chão até uma fita que se encontra a 12 cm do local da fase estacionária da mão; De forma a avaliar os resultados usei a Tabela de Pollock (1978):

Tabela 23: Teste de abdominais num minuto

HOMENS					
Idade	Nível de acordo com o número de repetições				
	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
20 - 29	+ de 48	43 - 47	37 - 42	33 - 36	0 - 32
30 - 39	+ de 40	35 - 39	29 - 34	25 - 38	0 - 24
40 - 49	+ de 35	30 - 34	24 - 29	20 - 23	0 - 19
50 - 59	+ de 30	25 - 29	19 - 24	15 - 18	0 - 14
60 - 69	+ de 25	20 - 24	14 - 19	10 - 13	0 - 9

MULHERES	
Idade	Nível de acordo com número de repetições

	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
20 - 29	+ de 44	39 – 43	33 – 38	29 – 32	0 – 28
30 – 39	+ de 36	31 – 35	25 – 30	21 – 24	0 – 20
40 - 49	+ de 31	26 – 30	19 – 25	16 – 18	0 – 15
50 – 59	+ de 26	21 – 25	15 – 20	11 – 14	0 – 10
60 - 69	+ de 21	16 - 20	10 - 15	6 - 9	0 - 5

- Nº máximo de flexões num min: o teste começa com o cliente em posição de prancha e em seguida faz uma flexão. O teste termina quando acabar o minuto ou por exaustão. Nota: todas as repetições devem ser feitas com a postura correta para serem válidas.

De forma a avaliar os resultados usei a Tabela de Pollock e Wilmore (1993):

Tabela 24: Teste de repetições num minuto

HOMENS					
Idade	Nível de acordo com o número de repetições				
	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
15 - 19	+ de 39	29 – 38	23 – 28	18 – 22	0 – 17
20 - 29	+ de 36	29 – 35	22 – 28	17 – 21	0 – 16
30 – 39	+ de 30	22 – 29	17 – 21	12 – 18	0 – 11
40 - 49	+ de 22	17 – 21	13 – 16	10 – 12	0 – 9
50 – 59	+ de 21	13 – 20	10 – 12	7 – 9	0 – 8
60 - 69	+ de 18	11 - 17	8 – 10	5 – 7	0 – 4

MULHERES					
Idade	Nível de acordo com número de repetições				
	Excelente	Bom	Médio	Regular	Fraco
15 - 19	+ de 33	25 – 32	18 – 24	12 - 17	0 – 11
20 - 29	+ de 30	21 – 29	15 – 20	10 – 14	0 – 9

30 – 39	+ de 27	20 – 26	13 – 19	8 – 10	0 – 7
40 - 49	+ de 24	15 – 23	11 – 14	5 – 10	0 – 4
50 – 59	+ de 21	11 – 20	7 – 10	2 – 6	0 – 1
60 - 69	+ de 17	10 – 16	5 – 9	1 – 4	- de 1

3.1.4. Avaliação da força máxima

Segundo Ruivo (2015), a força máxima a capacidade de produzir o máximo de força possível numa resistência.

Neste tipo de avaliação procura-se determinar a carga que o cliente consegue mover num determinado exercício uma única vez. Trata-se de um método muito utilizado uma vez que facilita a prescrição do treino, é um indicador de intervalos e a intensidade que podemos colocar (Teixeira, 2017)

Pelo que, decidi fazer a estimativa de 1 RM através do Coeficiente de Repetições segundo Lombardi (1989).

Este teste consiste em colocar o cliente em posição e fazer os seguintes passos:

- Aquecimento 8 a 10 repetições com uma carga moderada;
- Descansar 2’;
- Aumentar a carga 10% e solicitar apenas 3 a 4 repetições;
- Descansar 2’ a 3’;
- Aumentar a carga 5% e solicitar número máximo de repetições;
- Se o número de reps for acima de 10, o cliente descansa 2’ a 3’ volta a aumentar a carga 5%;
- Se o número de reps for menor de 10, consulta-se a tabela de coeficiente de repetições e calcula-se 1 RM;

Tabela 25: Coeficiente de repetições de Lombardi

Nº de repetições	Coeficiente de repetições
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

3.1.5. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória

A aptidão cardiorrespiratória é caracterizada pela capacidade de realização de exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada/alta por períodos prolongados segundo ACSM (2010).

É importante testar esta aptidão visto que é o sistema cardiorrespiratório que fornece elementos vitais ao organismo (NAHAS, 2019).

O teste que usei foi o que foi solicitado pela instrutora que é o teste da milha, segundo o qual, a partir do tempo feito conseguiria calcular o VO₂ máximo através de cálculo. Este implicava percorrer uma milha (1609m) no menor tempo possível.

Para tal efeito usei a seguinte fórmula e tabela (George, 1993)

$$\text{VO}_2\text{max (mL.kg}^{-1}\text{.min}^{-1}) = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0,1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times \text{FC})$$

Sexo: Mulheres = 0; Homens = 1

Tabela 26: Aptidão cardiorrespiratória

Aptidão cardiorrespiratória	
Nível	Percentagem de VO ₂ max através da fórmula
Muito Fraco	0 – 29%
Fraco	30 – 49%

Suficiente	50 – 69%
Bom	70 – 89%
Muito Bom	90 – 100%

3.1.6. Avaliação de equilíbrio

A minha instrutora solicitou-me ainda que fizesse dois testes de equilíbrio de forma a encontrar algum desvio na coluna que os clientes pudessem ter.

Estes testes foram:

- Over head squat: que consistia num agachamento com os braços esticados acima da cabeça segurando uma barra de peso leve;
- Lunge com barra: que implicava na execução de uma lunge, na qual o cliente segurava uma barra na vertical atrás das costas;

3.1.7. Princípios do treino

Para prescrição de treino é necessário seguir princípios pelos quais nos devemos guiar. Posto isto, guiei-me pelos princípios de Heyward (2013) que são:

- Princípio da especificidade: respostas e adaptações propostas ao treino físico são específicas para o tipo de exercício e para os grupos musculares envolvidos, isto é, para estimular resistência cardiorrespiratória devemos prescrever exercícios de contrações contínuas, dinâmicos e ritmados; para estimular amplitude articular e flexibilidade devem ser utilizados alongamentos; para melhorias de força e resistência muscular devemos prescrever exercícios de força;
- Princípio da sobrecarga: promove o desenvolvimento dos componentes da aptidão física pelo pressuposto de que usar cargas maiores do que aquelas que o indivíduo se encontra familiarizado estimula os sistemas fisiológicos;
- Princípio da progressão: defende que para proporcionar melhores desenvolvimentos futuros, deve-se aumentar o volume e a sobrecarga de uma forma gradual;
- Princípio dos valores iniciais: profere que clientes com uma aptidão física menor no início do processo de treino vão ter ganho maiores em nível percentual do que um cliente treinado;

- Princípio da variabilidade interindividual: articula que cada indivíduo é diferente e tem as suas características e a prescrição deve ser customizada às suas necessidades;
- Princípio dos rendimentos decrescentes: indica que todas as pessoas têm um limite de evolução e quanto mais próximo estiverem desse limite mais lenta se torna a sua evolução;
- Princípio da reversibilidade: todos os ganhos pressupostos da atividade física são reversíveis;

3.1.8. Estudos caso

3.1.8.1. Cliente A e B

Resultados

Os resultados aqui demonstrados são apenas relativos à primeira avaliação que fiz, isto devido a não ter tido possibilidade de continuidade em virtude do surgimento da pandemia.

Tabela 27: Valores clientes A e B

	Cliente A	Cliente B
Idade	21	20
Sexo	Masculino	Masculino
Massa Corporal	86kg	85,6kg
Frequência de treino	livre	livre
IMC	26,54	29,6
Massa Gorda	19,8%	22,3%
Massa Muscular	62.2kg	63,2kg
Líquidos	57%	56%
Gordura Visceral	5	6
Densidade Óssea	3,5kg	3,3kg
Tempo registado na milha	7 min 01 sec	7 min 23 sec
VO2 máximo no teste da milha	50,95 ml/kg/min (Suficiente)	49,74 ml/kg/min (Suficiente)
Resultado do Teste de Abdominais	57 (Excelente)	31 (Fraco)
Resultado do teste das flexões	43 (Excelente)	23 (Médio)

Segundo Tavares (2018), o principal objetivo é maximizar a ativação do catabolismo proteico através do aumento da secção transversal do músculo.

Existem várias abordagens a este tipo de treino, dividir a semana em dias treino, em que cada dia se foca num ou dois grupos musculares. Porém, como já referido anteriormente ambos os clientes não queriam apenas trabalhar hipertrofia, mas sim adicionar a esse treino um pouco de tonificação.

Sabendo que eram clientes já familiarizados com o processo de treino e com o ginásio apenas não conseguiam atingir o resultado pretendido decidi fazer uma combinação de treino de Super set mais Drop set mais treino de HIIT.

Um Super set consiste em juntar dois ou três exercícios nos quais mal acabe o primeiro exercício passa-se logo para o segundo sem descanso. Pode funcionar de duas maneiras: dois exercícios com músculos agonistas que fazem a mesma função ou trabalhar o mesmo músculo; ou ainda dois exercícios de agonista e antagonista (ex: empurrar e puxar). Na fase, em que pude prescrever o treino, optei pela segunda via, visto que, apesar de eles quererem hipertrofia e colocar Super set com dois agonistas era eficaz para conseguir aquele “pump” extra, optei pelo agonista e antagonista a procurar um maior equilíbrio. Uma vantagem que traz este treino é o estímulo cardiovascular e de condicionamento metabólico. Para atingir aquele “pump”, já referido, utilizava as Drop set no final do Super set que funcionavam como acabamento levando mais sangue para o músculo.

O treino consistia em 3 Super sets. Cada Super set era constituído por dois exercícios de músculos agonistas e antagonistas mais um Drop set com as seguintes repetições:

- 15 reps 70%;
- 12 reps 75 %;
- 8 reps 80%;
- 4 reps 90% passar carga para 65% reps até à falha;
- 2' descanso entre cada série;

Para finalizar o treino colocava sempre um treino de HIIT como estímulo extra para a perda da última camada de gordura.

Em anexo segue um exemplo de treino.

A periodização foi reduzida, visto que, cerca de um mês após os testes realizados entrariam em época de exames e deixariam de treinar e quando voltassem, iríamos fazer outra avaliação e periodizar a partir desse ponto. Contudo, não foi possível devido à pandemia. A periodização possível foi 3 dias de treino seguidos com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º dia: Peito, Costas, HIIT;
- 2º dia: Ombros, Pernas, 2 Super sets de 3 exercícios cada de abdominais;
- 3º dia: Bicep, Tricep, HIIT;

Devo referir que a possibilidade de trabalharem juntos facilitou a prescrição de treino, pois não me era possível estar presente nos primeiros dias da semana de treino.

No anexo 13 segue um exemplo de treino.

3.1.8.2. Cliente C

Resultados

Os resultados aqui demonstrados são apenas relativos à primeira e única avaliação que fiz.

Tabela 28: Valores Cliente C

	Cliente C
Idade	49
Sexo	Feminino
Massa Corporal	98,8kg
Frequência de treino	3
IMC	37,6
Massa Gorda	47,9%
Massa Muscular	49,2kg
Líquidos	39,1%
Gordura Visceral	13
Tempo registado na milha	12 min 14 sec
VO2 máximo no teste da milha	46,9 ml/kg/min (fraco)
Resultado do Teste de Abdominais	15

Resultado do teste das flexões (joelhos)	10
---	----

Com esta cliente apenas tive oportunidade de uma primeira reunião para tirar os valores e discutir sobre os objetivos que eram emagrecer e tonificar. Isto aconteceu, porque durante duas semanas não tínhamos horários compatíveis no ginásio e ao fim dessas duas semanas a cliente acabou por trocar de ginásio para um mais perto de casa o qual pudesse mais vezes.

Capítulo 4 – Atividades Desenvolvidas Durante a Interrupção

1. Aulas de grupo

Com o surgimento da pandemia e o fecho do ginásio tive uma reunião como o meu tutor de estágio na qual desenvolvemos a ideia de criar um canal de Youtube da entidade paternal do estágio e onde junto com os outros instrutores colocaríamos vídeos de aulas e/ou treinos, de maneira a proporcionar a realização dos exercícios em casa, porém tal não foi possível.

Sabendo que o treinador do grupo dos mais velhos do CAP tinha disponibilizado treinos para que todos os atletas dos escalões pudessem fazer em casa de forma a não estarem parados, telefonei-lhe e discutimos a ideia de em vez de serem treinos por responsabilidade própria começariam a ser em grupo pela plataforma Zoom, onde o treinador Rodolfo Nunes controlava os intervalos e eu a posições corporais na execução dos exercícios por parte dos atletas.

Estes treinos decorriam todos os dias de segunda a domingo por volta das 19h, tirando algumas exceções.

No final das duas semanas, entrei em contacto com o meu treinador e propus-lhe duas ideias que gostaria de implementar nos treinos feitos pelos atletas: que era um treino funcional à procura de uma vertente idêntica à sala de exercício e um desafio semanal que serviria como momento de exercício, mas também de convívio.

A periodização semanal foi feita pelo meu treinador, visto que ela também queria implementar treinos específicos com bandas, resistência e de coordenação.

Em ambas as programações tive total liberdade desde o primeiro momento. Quando o meu treinador não concordava entrávamos em contacto e decidíamos em conjunto qual o melhor percurso a seguir. Esta situação ocorreu:

- no primeiro treino funcional, no qual apresentei um conjunto de 16 exercícios na qual só escolheríamos 8;
- quando era preciso acertar repetições ou tempos no desafio semanal;

Os desafios semanais eram sempre por tempo. Começaram por ser acabar um baralho de cartas no menor tempo possível até ao último que cada um tinha, escolher um exercício e depois juntavam o nome de todos num chapéu, misturavam e tinham de acabar os nomes no menor tempo possível. O último desafio tivemos a oportunidade de o fazer juntos, já depois do desconfinamento, no Parque Municipal de Meixomil.

Na sua maioria todos os atletas que estavam predispostos a trabalhar, compareciam aos treinos com regularidade tendo sempre pelo menos 10 elementos a treinar.

Na minha opinião, o início foi um sucesso. Os atletas apareciam faziam tudo com enorme vontade, porém para o fim já não era bem assim. Passado um mês e meio de treinos via on-line que a dedicação já não era a mesma, tendo as últimas duas semanas sido as mais difíceis.

Resultados Treino Funcional

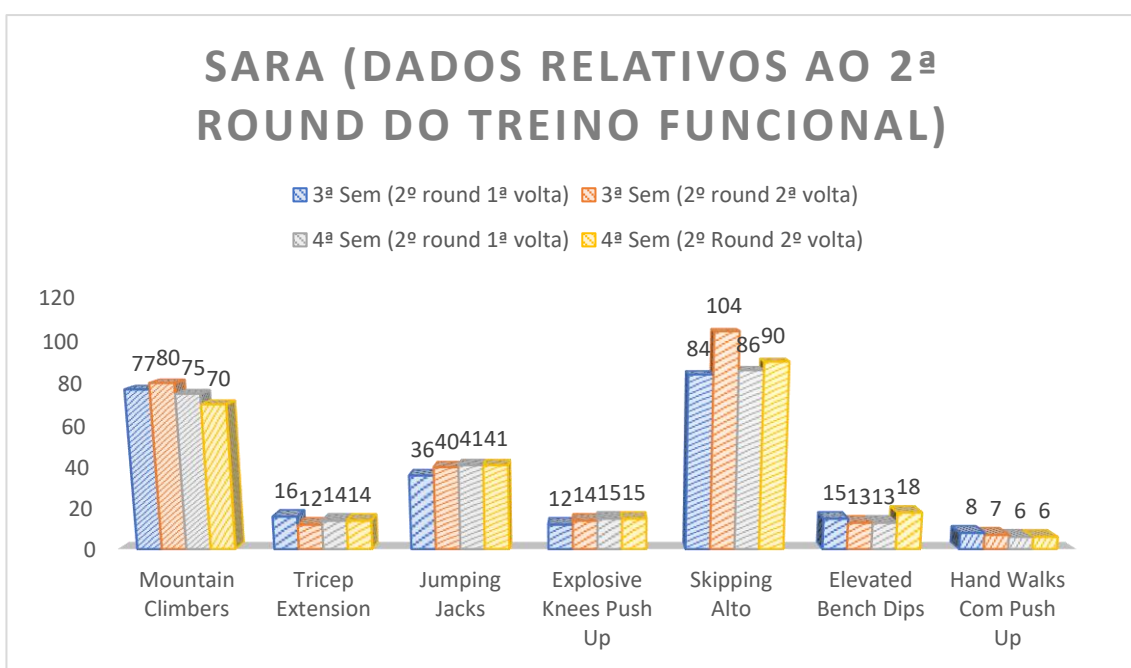


Gráfico 2: Resultados Sara Circuito

Relativamente à atleta Sara Barbosa, atleta Sénior, esta demonstrou desde o início que era um exemplo a seguir para os mais novos que estavam a treinar com ela. Em todos os exercícios em todas as semanas demonstrou muita regularidade nas repetições feitas e uma execução dos exercícios excelente.

Sendo uma atleta de provas de águas abertas, todos os exercícios eram mais à base da consistência do que à explosão. Foi possível verificar que esta atleta era a que no fim do circuito na medição da FC, tinha mais baixa atingindo o seu máximo perto os 160 BPM.

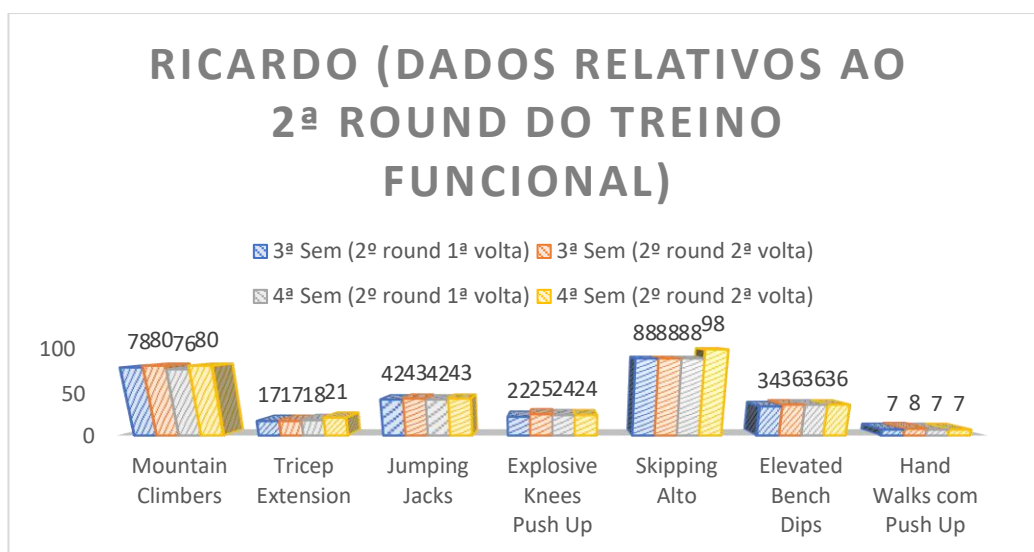


Gráfico 3: Resultados Ricardo Circuito

O Ricardo é o atleta mais desenvolvido fisicamente e tem cerca de 1,92m altura com apenas 18 anos feitos já este ano. Demonstra uma capacidade extraordinária de estabelecer um número de repetições num determinado exercício e melhorar essa marca no round seguinte.

Quando eu não podia fazer um exercício era ao Ricardo que fazia a demonstração.

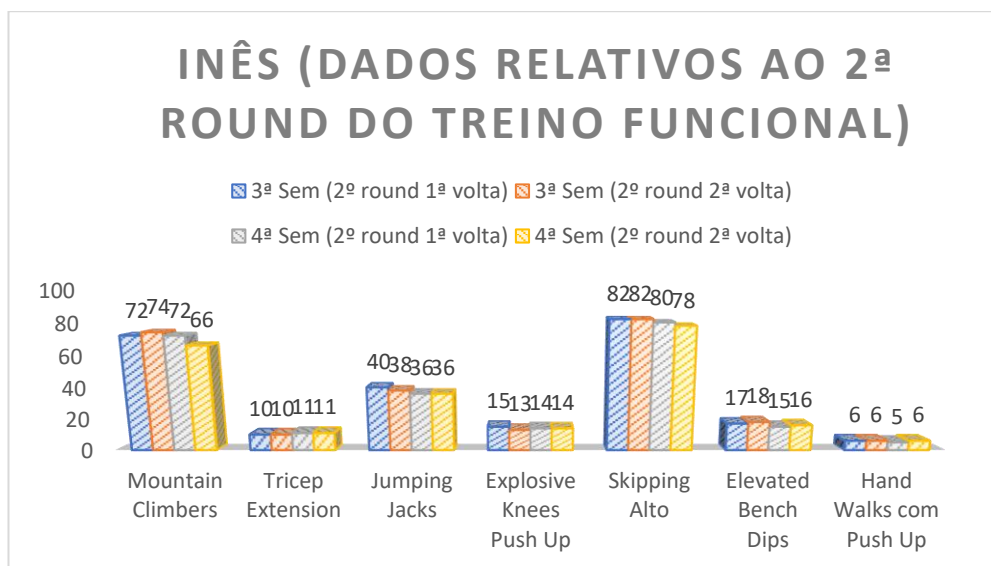


Gráfico 4: Resultados Inês Circuito

Atleta Sénior que, juntamente a Daniela, tiveram melhor assiduidade aos treinos virtuais.

Capacitada de uma técnica de execução excelente, porém preguiçosa nunca entrava a tempo do exercício roubando sempre 2 a 3 segundos. Todavia quando começava trabalhava de forma exemplar.

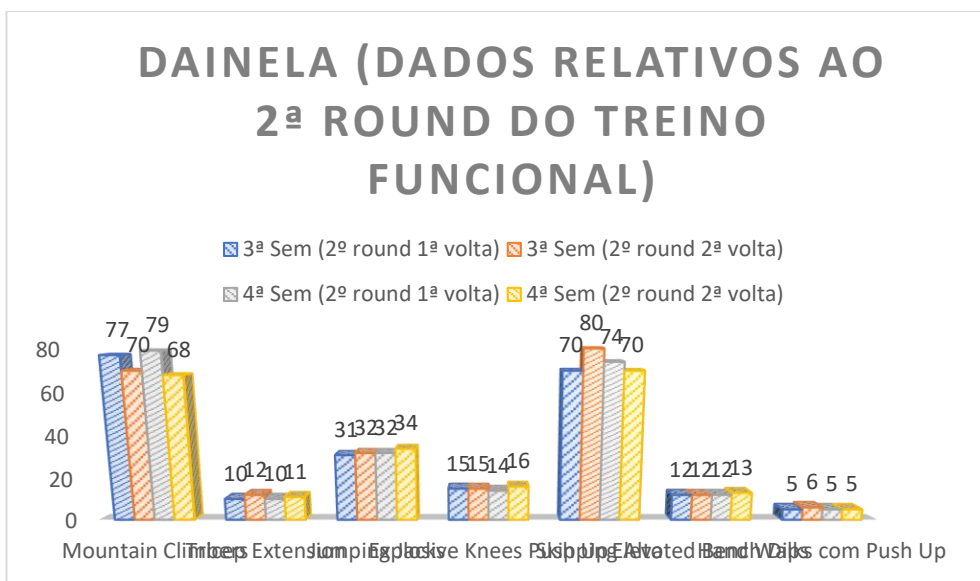


Gráfico 5: Resultados Daniela Circuito

A Daniela foi, desde o início muito aplicada, dedicada, mas sempre com vontade de falar de forma a atrasar o início o mais possível. Sendo sénior, foi também um exemplo para os atletas mais novos.

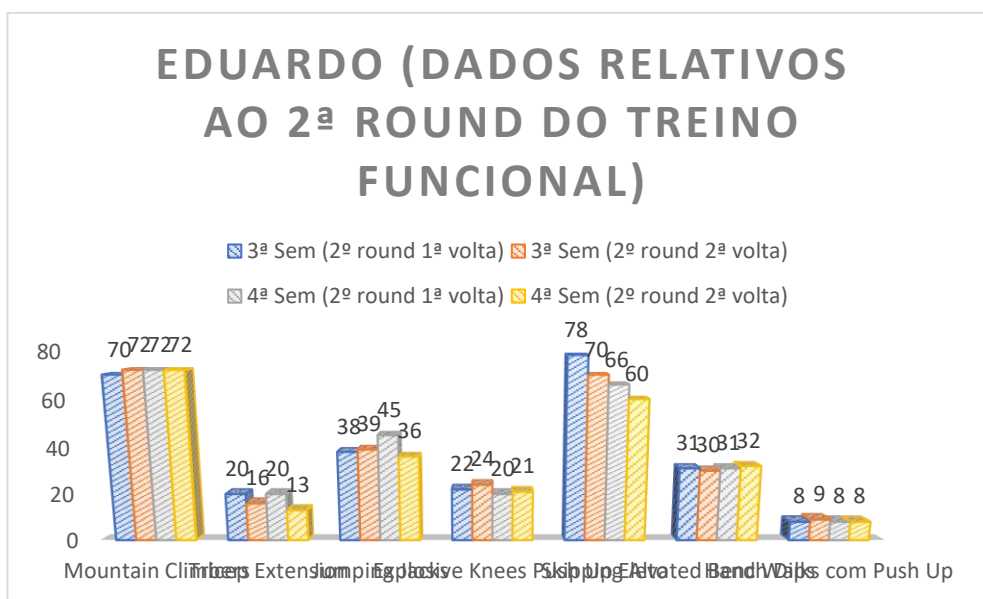


Gráfico 6: Resultados Eduardo Circuito

Sem dúvida que o Eduardo foi o atleta que mais beneficiou com os treinos on-line, visto que, um dos principais aspetos que, desde o início dos treinos o treinador Rodolfo Nunes pretendia focar era a coordenação algo em que este atleta era muito fraco. Com o passar do tempo, as melhorias foram tão incríveis que quase que pareciam dois atletas diferentes.

Foi, sem dúvida, o atleta que mais correções levou, por vezes constantes, mas nunca reclamou e tentou sempre melhorar.

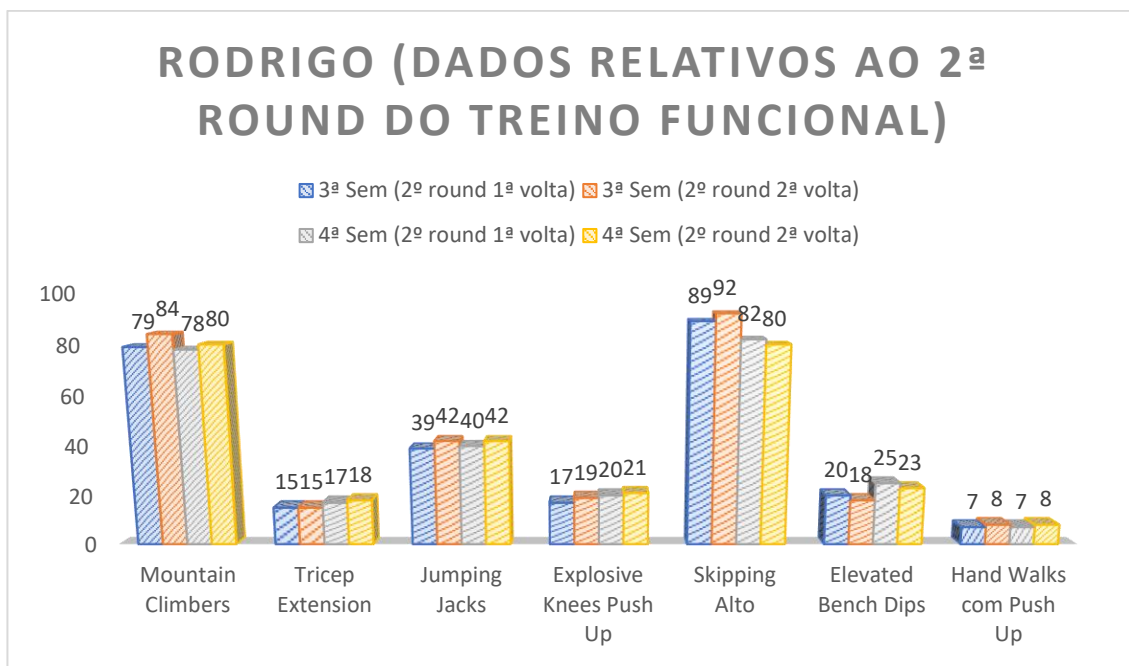


Gráfico 7: Resultados Rodrigo Circuito

O Rodrigo foi um atleta exemplar. Sendo dos mais novos e dos mais introvertidos fazia o que tinha a fazer e se por ventura houvesse correções que necessitassem de serem feitas escutava e tentava de imediato corrigir da melhor maneira.

No anexo 15 e 16 segue um exemplo de desafio e circuito, respetivamente.

Resultados Desafios 5 e 6

Tabela 2: Resultados desafio 5

Nome	1º	2º	Dif	3º	Dif	4º	Dif
Sara	16:22,00	35:52,0	19:30,00	53:40,0	17:48,00	11:38,0	17:58,00
Daniela	21:45,00	48:17,0	26:32,00	12:31,0	24:14,00	35:50,0	23:19,00
Inês M.	28:03,00		#####		00:00,00		00:00,00
Ricardo	27:49,00		#####		00:00,00		00:00,00
André	21:45,00	41:55,0	20:10,00	01:28,0	19:33,00	25:27,0	23:59,00
Rodrigo	15:47,00	29:58,0	14:11,00	45:14,0	15:16,00	00:00,0	14:46,00
Eduardo	16:30,00	27:30,0	11:00,00	44:15,0	16:45,00	57:38,0	13:23,00

Durante este desafio tivemos imensos problemas. O primeiro prendeu-se com o facto de ter coincido com a na transição de desafio, pelo que demoramos muito tempo a começar;

segundo, logo no final do primeiro round tivemos duas desistências (Inês M. e o Ricardo) devido ao dia anterior terem ido tirar dentes do sizo e não terem força para executar o desafio completo, pelo que decidimos dar-lhes o dia de folga; terceiro, treino muito extensivo, mesmo sendo o quinto desafio que iam fazer a programação foi mal feita e ficou muito extenso e para adicionar ao tempo a saturação dos atletas com a quarentena e os treinos levam a muito tempo na execução dos exercícios e muita conversa e fugiram ao objetivo fulcral do desafio que era acabá-lo no menor tempo possível.

Tabela 3: Resultados desafio 6

Nome	1º	2º	Dif	3º	Dif	4º	Dif
Sara	14:28,00	29:15,0	14:47,00	43:33,0	14:18,00	57:21,0	13:48,00
Daniela	15:50,00	33:00,0	17:10,00	52:35,0	19:35,00		#####
Inês M.	15:30,00	35:00,0	19:30,00	54:20,0	19:20,00		#####
Ricardo	15:00,00	29:40,0	14:40,00		#####		00:00,00
André	14:08,00	28:15,0	14:07,00	41:40,0	13:25,00	57:41,0	16:01,00
Rodrigo	12:10,00	24:00,0	11:50,00	37:17,0	13:17,00	50:50,0	13:33,00
Eduardo	10:32,00	21:13,0	10:41,00	35:25,0	14:12,00	47:41,0	12:16,00

Com os ajustes feitos, todos juntos a fazer o desafio, a presença de alguém a corrigi-los e a incentivá-los na hora, fez do último desafio o melhor. Com dedicação de todos foi sem dúvida uma excelente maneira de terminar o ciclo de treinos virtuais.

Em anexo, encontra-se um exemplo do circuito e do desafio feito pelos atletas. Ainda da pasta de estágio temos a gravação de um dos desafios feitos pelos atletas.



Figura 51: Último desafio

2. Treino Individualizado

Também durante a quarentena tive a oportunidade de fazer um pouco de trabalho de personal trainer, visto que, a minha namorada não queria estar em casa sem fazer nada e queria fazer atividade física.

Não tive a possibilidade de fazer os testes nem as medições que pude fazer aos clientes da sala de musculação, porém, o objetivo dela era muito semelhante ao meu. Ainda, o histórico dela era igual ao meu, atleta de alta competição até entrar na faculdade e a partir desse ponto poucos treinos de natação e alguns de ginásio constituíam a semana.

Apesar de não termos calculado a composição corporal, as percentagens eram muito similares às minhas, menos a massa muscular.

O treino tinha como por base o treino em circuito onde o peso corporal era a arma mais utilizada, todavia, a capacidade física que ele tem permitia-lhe colocar peso na execução de alguns exercícios. Esse peso era à base de mochila com livros, garrações, garrafas de água e sacos de arroz. Contudo na sua maioria eram utilizados exercícios como burpees ou skipping devido ao objetivo ser aumentar a capacidade cardiorrespiratória e o aumento da resistência muscular.

No anexo 17 segue um exemplo de aula. Na pasta de estágio encontra-se o vídeo da execução de alguns exercícios.

Projeto

A Gespaços, Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A., fornece nas suas instalações aulas de grupo e como treino especializado (personal trainer) na sala de musculação. Porém, quer ir mais além. Por essa razão, vai disponibilizar através das plataformas digitais meios que permitam a prática de exercício físico a utentes que por algum motivo em algum dia não puderam deslocar-se até às instalações para a prática de exercício ou não utentes que pretendem iniciar a prática de exercício com apoio de profissionais na área.

Assim sendo, este apoio será facultado através de duas plataformas.

A primeira plataforma será um canal de Youtube da empresa que terá disponíveis, todos os dias, vídeos de coreografias ou treinos focalizados na capacidade cardiorrespiratória, assim como, treinos de personal trainer que realçam um grupo muscular ou o corpo inteiro. Os vídeos serão lançados às 15h e às 18h, respetivamente.

Uma segunda plataforma consiste numa aplicação gratuita da empresa. Esta aplicação vai conter os mesmos conteúdos do canal de Youtube pelas mesmas horas. Todavia, haverá ainda a categoria de Premium. Esta categoria será paga, mas quem já tiver feito a inscrição nas nossas instalações terá acesso a um ID e uma password que permitirá acesso de forma gratuita. Esta categoria será paga, visto que, irá conter dicas de nutrição por profissionais especializados, bem como, dicas para treino especializado (se o cliente quer entrar no treino de halterofilismo, quer executar uma maratona, etc.). E ainda, uma secção de dúvidas mais frequentes ou dúvidas particulares relativas a qualquer um dos temas já abordados.

No último domingo de cada mês, vai ocorrer o (colocar o nome do dia) que consiste num dia aberto de atividades. Estas atividades poderão ocorrer dentro das instalações, na sala das aulas de grupo, ou fora das instalações, no relvado ou no Parque Municipal de Paços de Ferreira. Apesar de serem totalmente gratuitas, na sua maioria serão aulas com limite de participantes devido à limitação de material, pelo que, os participantes terão de levantar as fichas para as atividades ao longo da semana correspondente (fichas não validam de um mês para o outro).

Atividade Promotora 1

No dia 14 de novembro pelas 11 horas da manhã deu-se início da atividade de promoção da modalidade de hidroginástica “Worldwide Aquathon 2019”.

Esta atividade como indica o nome envolve todo o mundo, 80 países fazem parte desta iniciativa. Sendo que em Portugal a única piscina que faz esta atividade pertence à Gespaços, Gestão de Equipamentos Municipais E.M S.A.

Esta atividade já tinha começado no dia anterior com os preparativos e preparação da piscina para a atividade.

Esta atividade decorreu ao longo de 3 horas com 138 utentes liderados pelo Instrutor Ary, a Instrutora Joana e a Instrutora Carmo. Havia ainda a supervisão do Coordenador Pedro Morais.

Não ocorreu nenhum percalço e tudo correu como era esperado sempre com muita animação e alegria por parte dos utentes.

No fim foi entregue uma lembrança e um diploma a cada um dos participantes.

Em suma, a atividade foi um êxito pelo segundo ano consecutivo, pelo que já se planeia a atividade do próximo ano.



Figura 52: Instrutores Aquathon



Figura 51: Aula de Aquathon

Reflexão final

Em suma, consigo afirmar que sem dúvida alguma estou mais rico com toda a experiência que adquiri, tanto a nível desportivo como a nível profissional. Posso dizer que não foi um trajeto fácil e que não foi, de facto, algo do qual estava à espera. Porém, foi excelente ter trabalhado com esta equipa de profissionais, os quais sempre me facilitaram o trabalho, ajudaram e incentivaram. Penso ainda que de todo o processo, a produção deste documento foi o mais complicado devido à fraca gestão de tempo e ao número de horas dedicadas à sua elaboração no computador. Todavia, considero que superei este obstáculo.

Com o desenrolar do processo fui tendo certezas de que era mesmo este o caminho que queria seguir. As aulas de natação foram excelentes, desde a equipa técnica às crianças que faziam as aulas, Foram talvez os momentos onde mais gostei de trabalhar.

Relativamente à sala de musculação, tenho pena de não ter podido colocar mais em prática todo o processo que viemos a aprender durante a licenciatura de planeamento e prescrição de treino, porém foi o possível devido às circunstâncias.

No que se refere às aulas de grupo, sempre fui bem acolhido pelos clientes, que nunca questionando as minhas ideias e tratavam-me como se já fosse o instrutor deles há anos. Neste ponto, devo destacar as aulas que mais gostei de lecionar entre elas GAP (Lift Power), GAP, Treino Funcional, Cycling e Cycling com circuito.

No que diz respeito às surpresas que fui tendo ao longo deste percurso, devo destacar as aulas dos idosos que, na minha opinião correram extremamente bem e sem dúvida que o risco que o meu tutor de estágio assumiu ao colocar-me à frente de um grupo com estas características foi elevado, embora ele não se como o próprio me assegurou.

Relativamente aos objetivos que me propus a atingir no início do estágio posso dizer que os cumpri na íntegra. A nível pessoal, consigo ver em retrospectiva que as minhas noções do processo de treino são completamente distintas das que tinha quando comecei, tendo estas evoluído com base na minha própria observação assim como com as conversas e discussões que tinham lugar depois e durante todos os treinos.

Estando presente nas aulas de natação compreendi melhor o papel e a influência que os treinadores têm na formação e no desenvolvimento de uma criança. Isto deve-se ao facto

de as semelhanças das regras e do relacionamento no piscina serem bastante idênticas às da escola.

Verifico ainda em retrospectiva que, com o desenvolvimento do processo tudo se tornou mais fluído e fácil de trabalhar, desde o primeiro contacto com os clientes da sala musculação até à interação com os alunos das escolas de natação.


Por fim concluo que esta experiência foi extremamente enriquecedora para mim, visto que, pude perceber por dentro todo o processo de treino e planeamento que está por trás do que é visível ao atleta e ao cliente.

Bibliografia

- ACMS. (2000). acsm's guidelines for exercise testing and prescription.
- ACSM. (2010). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Medicine & Science in Sport & Exercise.
- ACSM. (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- ALBUQUERQUE, Zuleika de. Jump: da teoria à prática. 1. ed. São Paulo: Ícone, 2013.
- Amaro, N., & Morouço, P. (2010). Proposta sequencial de conteúdos para a adaptação ao meio aquático.
- American College Sport Medicine (2000). "Guidelines for exercise testing and prescription" 6th Edition, Lippincott Williams & Wilkins.
- Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Silva, A. J., Martins, M., & Queirós, T. M. G. (2013). Jogos aquáticos nas sessões de actividades aquáticas na primeira infância. Revista Pulsar, 5.
- Batista, P. M., A., G., & Matos, Z. (2008). Termos e Características Associadas à Competência. Estudo comparativo de profissionais do desporto que exercem a sua atividade profissional em diferentes contextos de prática desportiva. Revista Portuguesa Ciências do Desporto.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Campos, F. J. (Setembro de 2009). A LIDERANÇA EM ACTIVIDADES DE GRUPO FITNESS.
- Di Carluccio, I., Zulli, S., Mariani, A. M., & Viscione, I. (2019). Effortless swimming and movement development in childhood.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402.
- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas* (6a ed.). (M. d. Dornelles, Trad.) Porto Alegre: Artmed.
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2016). Organized sport trajectories from childhood to adolescence and health associations. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(7), 1331-1339.

- <http://www.allunitedsports.com/news/as-10-tendencias-fitness-para-2020-segundo-a-acsm/>
- <https://blogpilates.com.br/historia-do-pilates-origem/>
- <https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-e-exercicio/conheca-a-historia-da-criacao-do-spinning/>
- Marcelo, C. (2009); Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro. *Sísifo.Revista de Ciências da Educação*, 8(1), 7-22.
- Prestes, J., Foschini, D., Marchetti, P., Charro, M., & Tibana, R. (2016). Prescrição e periodização do treinamento de força em academias.
- Rink, E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2 ed.). St. Louis: Mosby year book.
- Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício. Self-Desenvolvimento Pessoal.
- Tavares, C. (2008). O Treino da Força para todos (3a ed.). Cacém: A. Manz Produções.
- Teixeira, D. S. (2017). Manual do Técnico de Exercício Físico. André Manz, Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.
- Vila-Chã, C. (2013). Testes de avaliação da aptidão muscular Força e Resistência muscular. Unidade técnico-científica Desporto e Expressões

Anexo 1 – Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo 2019/2020 20
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>25-09-2019</u> <small>D O M M A A A A</small>	Fim: <u>16-05-2020</u> <small>D O M M A A A A</small>	Duração: <u>485</u> meses / horas
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo do estágio ou projeto de fim 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 Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período do estágio ou projeto de fim 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 do 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 do 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		
<p>O(A) ESTUDANTE:</p> <p>Nome: <u>Luis Almeida</u> Assinatura: <u>Luis Almeida</u> Data: <u>24/10/2019</u> <small>D O M M A A A A</small></p>		
<p>A ENTIDADE: (GESPACOS)</p> <p>Nome: <u>Federacao Municipal</u> Assinatura: <u>[Assinatura]</u> Data: <u>24/10/2019</u> <small>D O M M A A A A</small></p> <p style="text-align: center;"> GESPACOS GESTÃO DE EQUIPAMENTOS MUNICIPAIS, E.M., S.A. CONTRIBUINTE N.º 505 217 882 N.º C. E. C. PAÇOS DE FERREIRA N.º 5055/91010 N.º C. E. C. PAÇOS DE FERREIRA N.º 5055/91010 N.º C. E. C. PAÇOS DE FERREIRA N.º 5055/91010 TEL: 25589997 FAX: 255 968 888 E-mail: gpe@gespacos.pt </p>		
<p>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</p> <p>Nome: <u>[Assinatura]</u> Assinatura: <u>[Assinatura]</u> Data: <u>19/09/2019</u> <small>D O M M A A A A</small></p> <p style="text-align: center;"> ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO IPG GUARDA </p>		

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo <u>18</u> / <u>18</u> 10
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos e estágios por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.</p> <p>Para o efeito, a CONVENÇÃO deverá ser preenchida em duplicado e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).</p> <p>Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p> Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p> <p>Informação adicional (se aplicável): _____</p> <p>Designação: _____</p> <p>Ano curricular: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período</p>		
1. INTERVENIENTES		
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):		
Unidade orgânica: <u>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)</u>		
Morada: <u>Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50</u> Cód. postal: <u>5300-559 GUARDA</u>		
Telef.: <u>271220135 - 271220100</u> E-mail: <u>esecd-geral@ipg.pt</u> Página WEB: <u>http://www.esecd.ipg.pt</u>		
Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):		
Telef.: <u>271220146 - 965912250 - 837300337</u> E-mail: <u>gesp@ipg.pt</u>		
Docente orientador:		
Nome: <u>Mário Jorge Costa</u> UTC: <u>Desporto e Expressões</u>		
E-mail: <u>mario.costa@ipg.pt</u>		
Docente coordenador (se aplicável): _____		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Luis Carlos dos Santos Almeida</u>		
N.º de estudante: <u>1700183</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado		
Curso: <u>Desporto (Licenciatura) - Especialidade Física e Bem-Estar</u> Telef.: <u>913858235</u>		
E-mail: <u>luis.santos.almeida95@gmail.com</u>		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Gespaços, Gestão de Equipamentos Municipais, E. M. S. A.</u>		
Morada: <u>Rua Capitão da Praça, 145</u>		
Cód. postal: <u>4590</u> - <u>570</u> Localidade: <u>Paços de Ferreira</u>		
Telef.: <u>255888860</u> - Fax: _____ Página WEB: _____		
Tutor/Supervisor:		
Nome: <u>Pedro Morais</u>		
Cargo/Função: <u>Diretor Técnico</u> Telef. direto: <u>918264267</u>		
E-mail: <u>pedro.morais@gespaços.pt</u>		
Habilitações académicas: <u>Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo - natação pela Fac. de Desporto da Uni. Porto</u>		

Anexo 2 – Fichas de Observação

GESPAÇOS

FICHA DE PT
AValiação INDIVIDUAL/PRESCRIÇÃO DE TREINO

Nome: _____ Idade: _____

Objetivos do treino: _____

Melhoria da condição física	Perda de peso
Ganho de massa muscular	Outra: _____

Disponibilidade de dia/hora para treino:

Hora/dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h-11h					
11h-13h					
14h-16h					
16h-18h					
18h-20h					

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados

Data: /01/2020
Nome do Avaliador: Ana Lopes

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

Fatores de Risco	Situação	(S/N)	Fatores de Risco	Situação	(S/N)
Idade			História Familiar		
Fumador			Colásterol		
Diabetes			Asma		
Estilo de vida			Medicação		
Lesões/operações			Suplementação		
Outros					

Anexo 3 – Aulas População Especial

Treino Ricardo

Data: 19/02

Aquecimento:

- Abrir e fechar braços;

Fase fundamental:

Exercício	Objetivo	Observações
Prender uma banda ao bloco e tentar agarrá-la para puxar;	- tentar que consiga puxar a banda sem a soltar;	- mão esquerda muita presa, muito dificuldade para que o Ricardo conseguisse agarrar nela; - após agarrar, ambas as mãos conseguiam fazer o movimento; - mesmo a mão direita sendo mais fácil para agarrar banda, com as repetições, a banda acabava por se soltar ou perda de força ou por distração;
Apoiá-lo pelas costas, colocá-lo na horizontal e fazer com que bata pernas;	- tentar com que estique as pernas a fazer os batimentos;	- se estiver constantemente a corrigir, consegue fazer 25m a fazer o movimento desejado; - se não o corrigir, faz o batimento mas com as pernas dobradas;
Coloca-lo de pé, dando ligeiro apoio pelas costas e fazer 25m;	- tentar que se desloque em pé com o menor apoio possível mesmo onde a piscina é mais baixa;	- se sentir o apoio vai de encontro a ele e não se esforça para ficar de pé por ele; - em superfície mais profunda onde a água lhe chega pelo peito o apoio que tem de receber é quase nulo, porém para se deslocar precisa de sentir este apoio;
Coloca-lo de pé, dando ligeiro apoio pelas costas, fazer com que atire uma bola e vá, a andar, buscá-la;	- tentar que se desloque em pé com o menor apoio possível mesmo onde a piscina é mais baixa;	- após fazer o deslocamento até à bola, incapaz de agarrar a bola com a mão esquerda e com muitas dificuldades na esquerda: - o mesmo se aplica no lançamento, com muita dificuldade com a mão esquerda porque não consegue agarrar a bola, com a mão direita vai fazendo mas com dificuldade;

Retorno à calma

- Alongamentos;

Anexo 4 – Aula de Pilates

Pilates

Aquecimento;

- Anteversão e retroversão da bacia;
- Subida para ponta de pés; repete com MS à frente, em círculo e alternados;
- Subida para ponta de pés e juntar calcanhares;

Parte fundamental;

- Hundred;
- Roll up;
- Roll up com extensão à frente;
- Ponte de glúteos;
- Ponte de glúteos com uma perna em extensão;
- Ponte de glúteos com uma pernas em extensão a fazer círculos;
- 4 apoios abduções laterais;
- 4 apoios abduções laterais com pontapé;
- Cat stretch;
- Mermaid;
- Bird dog;
- Coordenação crol;
- Prancha lateral;

Alongamentos:

- Deitado em decúbito dorsal, com braços ao longo do tronco e olhos fechado

Anexo 5 – Aula de Cycling

Cycling

1ª Faixa (Policeman):

- Aquecimento;

2ª Faixa (Call me a spaceman):

- Montanha;
- Aumenta 2 voltas sobre para posição 3 e mantém desde 1'02" até 1'32", no fim desce e tira uma volta;
- Aumenta meia volta sobre para posição 3 e mantém desde 1'54" até 2'38", em seguida aumenta mais meia e mantém em cima desde 2'38" até 3'01", no fim tira meia volta e desce;

3ª Faixa (Get Up):

- Montanha;
- Manter a carga e fazer subidas e descidas de 4 em 4 tempos até 45";
- Aumenta uma volta e fica na posição 3 até 1'00";
- Tira uma volta e volta a fazer subidas e descidas de 4 em 4 tempos até 1'37";
- Aumenta uma volta e fica na posição 3 até 2'03";
- Tira uma volta e volta a fazer subidas e descidas de 4 em 4 tempos até 2'18";
- Aumenta uma volta e fica na posição 3 até ao fim, retira 2 voltas;

4ª Faixa (Waiting all night):

- Sprint;
- Aumenta uma volta sprint passa para a posição 3 e sprint desde os 50" até 1'23" no fim tira meia;
- Aumenta meia volta sprint passa para a posição 3 e sprint desde os 2'07" até 2'50" no fim tira meia;
- Aumenta meia volta sprint passa para a posição 3 e sprint desde os 3'35" até 4'40" no fim tira meia;

5ª Faixa (Move itu p):

- Sprint
- Mantem a carga e sprint desde os 1'12" até 1'36" no fim tira meia;
- Aumenta meia volta e sprint desde os 2'48" até 3'12" no fim mantém a carga;

6ª Faixa (Gettin' Over You):

- Montanha
- Aumenta uma volta e sobe para a posição 3 desde 38" até 1'20" desce e tira um quarto;

- Aumenta meia volta e sobe para a posição 3 desde 1'54" até 2'12" desce e tira um quarto;
- Aumenta meia volta e sobe para a posição 3 desde 2'47" até ao fim desce e tira uma volta;

7ª Faixa (Pursuit of happiness):

- Montanha;
- Aumenta meia volta e sobe para a posição 3 desde 1'02" até 1'14" desce e tira um quarto;
- Aumenta meia volta e sobe para a posição 3 desde 1'30" até 1'45" desce e tira um quarto;
- Aumenta meia volta e sobe para a posição 3 desde 2'34" até 3'34" desce e tira um quarto;
- Aumenta meia volta e sobe para a posição 3 desde 5'12" até 5'41" desce e tira duas voltas;

8ª Faixa (Blah blah blah):

- Sprint;
- Aumenta meia e sprint desde 45" até 1'10", no fim desde e tira um quarto de volta;
- Aumenta meia e sprint desde 2'30" até 3'00", no fim desde e tira um quarto de volta;

9ª Faixa (Bella Ciao):

- Sprint
- Aumenta meia e sprint na posição 3 desde 1'15" até 1'42", no fim desde e tira um quarto de volta;
- Aumenta meia e sprint na posição 3 desde 3'18" até 4'10", no fim desde e tira um quarto de volta;

10ª Faixa (Punjabi):

- Montanha
- Aumentar uma volta começar na posição 3;
- Aos 1'12" manter a posição 3 e aumentar meia volta até 1'40" mantem em cima mas retira meia volta;
- Aumenta meia volta e mantem dos 2'36" até 3'02" retirar a carga toda no fim;

11ª Faixa (Alexis):

- Retorno à calma e alongamentos;

Anexo 6 – Aula de Cycling com Circuito

Aula de cycling c/ circuito

1ª Faixa (Invisible children):

- Aquecimento;

2ª Faixa (Drop that low):

- Cycling montanha;
- Aumenta uma volta e meia e sobe para a posição 3 dos 41" até 1'12" no fim retira meia volta e desce para a posição inicial;
- Aumenta uma volta e sobe para a posição 3 dos 2'02" até 2'33" no fim retira uma volta apenas e sai da bicicleta;

3ª Faixa (Seven Nation Army), 4ª Faixa (American Idiot) e 5ª Faixa (Faint):

- Circuito;
- 8x30"20" (30" de exercício e 20" de descanso);
- Exercícios: agachamento no TRX, side heel touch, lunges, deadlift;

6ª Faixa (Bella Ciao-Karetus):

- Cycling sprint;
- Mantem a carga que vem, isto para que seja um sprint com tensão a simular uma final de etapa no fim, desde 1'15" até 1'55" no fim retira um quarto de volta;
- Para quem conseguir aumenta meia volta quem não se sentir capaz aumenta um quarta obrigatório aumentar sempre alguma coisa, sprint dos 3'17" até 4'00" e retira no fim meia volta;

7ª Faixa (Move it up):

- Cycling sprint;
- Mantem a carga e sprint 1'12" até 1'36" no fim deixa fica a carga;
- Aumenta meia meia volta sprint em pé na posição 3 dos 2'48" até 3'13" no fim retira um quarto;

8ª Faixa (Smells Like Teen Spirit) e 9ª Faixa (Enter Sadman):

- Circuito;
- 8x30"20" (30" de exercício e 20" de descanso);
- Exercícios: agachamento com kettlebell, russian twist com bola de 3kg, biceps curl (peso consoante a pessoa), aberturas;

10ª Faixa (Karate):

- Cycling montanha;
- Aumenta uma volta e sobe para a posição 3 dos 1'00" até 1'32" no fim retira meia volta e desce para a posição inicial;
- Aumenta uma volta e sobe para a posição 3 dos 2'22" até 2'52" no fim retira a carga;

11ª Faixa (Love Sick):

- Alongamentos;

Anexo 8 – Aula de GAP (Lift Power)

Plano de Aula de GAP (Lift Power)

Faixa de aquecimento “Invisible Children”

8888-> instrumental

8888-> press com barra 4:4

8888-> press com barra 7:1 (recebe nas costas)

8888-> squat 4:4

8888-> squat 3:1

8888-> descanso

8888-> remada alta 1:3

8888-> remada alta 4:4

88

8888-> remada baixa 1:3

8888-> remada baixa 1:3

Faixa de pernas “New thang”

88-> instrumental

8888-> squat 4:4

8888-> squat diretos

8888-> afundos laterais 4:4

8888-> afundos laterais 4:4

8888-> lunge 4:4 (direita à frente)

8888-> lunge diretos

8888-> afundos laterais 4:4

8888-> afundos laterais 4:4

8888-> lunge 4:4 (esquerda à frente)

8888-> squat 4:4

4

8888-> lunges diretas (esquerda à frente)

Faixa de peito “Bleed it out”

88-> instrumental

8888-> aberturas 8:8

8888-> aberturas 4:4

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> aberturas 4:4

8888-> aberturas 4:4

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> aberturas 4:4

8888-> aberturas 4:4

8-> aberturas 4:4

88-> descanso

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> aberturas 4:4

Faixa de costas “Yee”

8-> instrumental

8888-> remada baixa 4:4

8888-> remada baixa 1:3

8888-> remada baixa 1:3

8888-> remada baixa diretos

8888-> remada baixa diretos

Pausa troca pra halteres

8888-> direito/esquerdo/ambos/ambos 4:4

8888-> direito/esquerdo/ambos/ambos 4:4

8888-> direito/esquerdo/ambos/ambos 4:4

8888-> aberturas diretos

8888-> aberturas diretos

Faixa de peito “Bleed it out”

88-> instrumental

8888-> aberturas 8:8

8888-> aberturas 4:4

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> aberturas 4:4

8888-> aberturas 4:4

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> aberturas 4:4

8888-> aberturas 4:4

8-> aberturas 4:4

88-> descanso

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> direita/esquerda/ambos/ambos 1:3

8888-> aberturas 4:4

Faixa de costas “Yee”

8-> instrumental

8888-> remada baixa 4:4

8888-> remada baixa 1:3

8888-> remada baixa 1:3

8888-> remada baixa diretos

8888-> remada baixa diretos

Pausa troca pra halteres

8888-> direito/esquerdo/ambos/ambos 4:4

8888-> direito/esquerdo/ambos/ambos 4:4

8888-> direito/esquerdo/ambos/ambos 4:4

8888-> aberturas diretos

8888-> aberturas diretos

Faixa de abdominais

888-> instrumental

888-> instrumental

8888-> curl 4:4

8888-> curl 4:4

8888-> criss cross 1:1:3

8888-> criss cross 1:1:3

8888-> curl 4:4

8888-> criss cross 1:1:3

8888-> criss cross 1:1:3

8888-> canivete 4:4

8888-> canivete 4:4

8888-> canivete 4:4

8888-> criss cross 1:1:3

8888-> criss cross 1:1:3

8888-> curl 4:4

Anexo 9 – Aula de Treino Funcional

Aquecimento;

2 rounds, cada um com 2x10 exercícios 30" de exercício e 20" descanso;

1º Round:

- Agachamento no TRX;
- Wall sit;
- Russian twist;
- Bíceps curl;
- Cordas;
- Lunges;
- Agachamento c/ press militar unilateral c/ kettlebell;
- Deadlift;
- Abduções nos braços;
- Volante;

2º Round:

- Agachamento no TRX c/ salto;
- Wall sit com discos no colo;
- Russian twist c/ bola;
- Bíceps curl (mais 1kg que na anterior);
- Cordas;
- Lunges com saco de areia;
- Agachamento c/ press militar unilateral c/ kettlebell (kettlebell mais pesada);
- Deadlift (mais carga);
- Abduções nos braços (mais carga);
- Volante (disco mais pesado);

Anexo 10 – Aula de Idosos

Aquecimento:

- Rodar braço direito;
- Rodar braço esquerdo;
- Rodar ambos os braços;
- Rodar ambos os braços esticados para a frente e para trás;
- Rodar braços alternados;
- Subir joelhos alternados;
- Pontapés à frente alternados;

Parte fundamental:

- Atividades com as varas (círculos, varrer o chão, a pares esticar à frente)

Retorno à calma:

- 10 min livres de rancho folclórico;

Anexo 11 – Aulas de Escola de Natação

CLUBE AQUÁTICO PACENSE | ESCOLA DE NATAÇÃO | VEM NADAR ENTRE CAMPEÕES!

PLANO DE AULA

DATA: 16/11/2019 AULA: DE DIA: 16/11/2019 HORÁRIO: 12:00 FREQ: NIVEL: A ALUNOS: 3

OBJETIVO



MATERIAL

Colchão e aros

EXERCÍCIO/DESCRIÇÃO	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	COMPONENTES CRÍTICAS	DURAÇÃO
1 Os alunos atravessam o colchão, fazem salto de pés e dão a volta à piscina saltando e toando com a mão no chão.	Fila	Salto de pés e imersão	6 min
2 Espalhar aros pela piscina. O aluno faz salto de pés e vai buscar o aro da cor pedida pelo professor.	Vaga	Salto de pés e olhos abertos	10 min
3 Os alunos andam à volta do espaço dando três passos e agacham libertando o ar pela boca.	Fila	Verificar se no mergulho os alunos libertam bolhas	6 min
4 Os alunos sentados na borda, com ajuda do professor colocar braços em flecha e dar iníolo ao mergulho de cabeça.	Um de cada vez	Explorar o salto de cabeça	6 min
6 Os alunos fazem a posição de estrela do mar sem qualquer apoio.	Todos	Dominar equilíbrio sem apoio	6 min
6 Exercícios de propulsão com apoio na parede	Todos	Dominar a propulsão em posição ventral e dorsal	6 min
7 Brincar			6 min

PROGRAMA

Portugal a Nadar

ESCOLA CERTIFICADA



ENTIDADE PROMOTORA



CLUBE AQUÁTICO PACENSE | ESCOLA DE NATAÇÃO | VEM NADAR ENTRE CAMPEÕES!

PLANO DE AULA

DATA: 16/11/2019 AULA: DE DIA: 16/11/2019 HORÁRIO: 10:00 FREQ: NÍVEL: C ALUNOS: 1

OBJETIVO



MATERIAL

Piões,

	EXERCÍCIO/ DESCRIÇÃO	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	COMPONENTES CRÍTICAS	DURAÇÃO
1	Braços em flecha a segurar na placa, executar braçada de orol a cada seis batimentos.	Fila	Respiração alternada	4 piscinas
2	Pernas de oostas braços em flecha.	Fila	Propulsão em posição dorsal	4 piscinas
3	Nadar orol e oostas, alternando aos 25m.	Fila	Movimento geral regularizado	3 piscinas
4	Téonias de mariposa, direito-esquerdo-normal.	Fila	Pernada consequente com a braçada	4 piscinas
5	Téonias de bruços, dupla pernada braçada.	Fila	Analisar a pernada	4 piscinas
6	Estilos. Trocar de estilo aos 25m. Desoancar ao final de 4.	Fila	Ver o movimento geral	3 piscinas
7	Brincar.			5 min

PROGRAMA

Portugal
a Nadar

ESCOLA CERTIFICADA



ENTIDADE PROMOTORA



Anexo 13 – Treino Cliente A e B

Aquecimento:

Livre com elásticos

Parte fundamental:

1ª round		2º round		3º round	
Cross over	Puxador alto	Máquina de peito (lower abs)	Remada horizontal	Puxador alto braços em extensão	Press militar inclinado
Super ser de 2 exercícios: 15, 12, 8, 4 (dropset)		Super ser de 2 exercícios: 15, 12, 8, 4 (dropset)		Super ser de 2 exercícios: 15, 12, 8, 4 (dropset)	






HIIT 4x(30"20"): cordas, russian twist (5kg), ab wheel e jumping jacks;

Alongamentos.

Anexo 15 – Desafio Atletas

Desafio semanal IV



Naipes	Exercício	Observações																																																																
Ouros 	Burpees + Prancha (afastamento lateral de pernas e flexão ao peito a pés juntos)	<ul style="list-style-type: none"> • Baralha bem o baralho de cartas todo e vira-o com os naipes para baixo; • Tira a carta de cima; • Ao naipe da carta que tiraste corresponde um exercício, referido no quadro ao lado; • Ao valor referido na carta corresponderá o número de repetições do exercício que tens de fazer, que está resumido no quadro abaixo: <table border="1" data-bbox="705 728 1289 1433"> <thead> <tr> <th colspan="4">Número de repetições por categoria</th> </tr> <tr> <th>Carta</th> <th>Juvenis</th> <th>Jun 1º Masc Sen Fem</th> <th>Jun 2º Masc Sen Masc</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>8</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>9</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>10</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>Valete</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td></tr> <tr><td>Dama</td><td>14</td><td>17</td><td>20</td></tr> <tr><td>Rei</td><td>16</td><td>20</td><td>24</td></tr> <tr><td>As</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td></tr> <tr><td>Joker</td><td>1'15"</td><td>1'30"</td><td>1'45"</td></tr> </tbody> </table>	Número de repetições por categoria				Carta	Juvenis	Jun 1º Masc Sen Fem	Jun 2º Masc Sen Masc	2	2	3	4	3	3	4	5	4	4	5	6	5	5	6	7	6	6	7	8	7	7	8	9	8	8	9	10	9	9	10	11	10	10	11	12	Valete	12	14	16	Dama	14	17	20	Rei	16	20	24	As	20	25	30	Joker	1'15"	1'30"	1'45"
Número de repetições por categoria																																																																		
Carta	Juvenis		Jun 1º Masc Sen Fem	Jun 2º Masc Sen Masc																																																														
2	2		3	4																																																														
3	3		4	5																																																														
4	4	5	6																																																															
5	5	6	7																																																															
6	6	7	8																																																															
7	7	8	9																																																															
8	8	9	10																																																															
9	9	10	11																																																															
10	10	11	12																																																															
Valete	12	14	16																																																															
Dama	14	17	20																																																															
Rei	16	20	24																																																															
As	20	25	30																																																															
Joker	1'15"	1'30"	1'45"																																																															
Copas 	Burpees + Prancha (elevação alternada dos joelhos ao cotovelo)																																																																	
Paus 	Jumping Jacks + Agachamento																																																																	
Espadas 	Burpees + Dragon Walk (Estático)																																																																	
Joker 	Table Top (Joelhos levantados)																																																																	

- O objetivo do desafio é acabares o baralho no menor tempo possível;
- Tem atenção na execução dos exercícios;
- A carta que tiras tem de ser surpresa;
- Se não aguentares o número de repetições seguidas, à qual corresponde a carta, descansa e retoma onde paraste até completares todas as repetições.

Anexo 16 – Circuito Atletas

Treino de circuito (C3)



Nº	Exercício	Execução	Descanso	Observações
1	Mountain Climbers https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM&t=19s	30"	30"	
2	Tricep Extension https://www.youtube.com/watch?v=VYgVTinbx_A	30"	30"	• Não deixar cair a bacia
3	Jumping Jacks https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA	30"	30"	
4	Explosive Knees Push Up (de peito) https://www.youtube.com/results?search_query=explosive+knee+push+ups	30"	30"	• Os cotovelos devem estar afastados do corpo
5	Skipping Alto https://www.youtube.com/watch?v=gfamiiidlc_A	30"	30"	
6	Elevated Bench Dips https://www.youtube.com/watch?v=bi0YqPH8I7I	30"	30"	• Não afastar cotovelos
7	Wall Sit (c/ peso) https://www.youtube.com/watch?v=ywV4Venusw	30"	30"	• Podes colocar carga desde que permita a sua execução sem perder a posição
8	Hand Walks With Push Up https://www.youtube.com/watch?v=ET1aHnuvxXY	30"	30"	

- O treino são duas séries de repetições do circuito (C3) com 5 minutos de intervalo entre cada série: 2xC3 Intervalo 5'; C3 = 2x(30"+ 30"de intervalo) de cada exercício alternadamente;
- O objetivo é executar o maior número de repetições corretas possíveis no intervalo de tempo definido.

Anexo 17 – Treino Helena

Aquecimento livre;

4x: agachamento (30); lunge (15 cada perna); abdominal bicicleta (20 cada lado);

Descansar 2';

4x: ponte de glúteos (15); agachamento com salto; prancha 1 min;

Descansar 2';

4x: ponte de glúteos uma perna (10 cada); saltos para a caixa (15); dead bug (10 cada lado);

HIIT (16x20"20"): burpees, skipping, jumping jacks abdominais curl;

Alongamentos.

Anexo 18 – Questionário PAR-Q

Questionário Pré-teste de Aptidão Física

Data __/__/__

Nome do Avaliado: _____

Questionário Sim Não

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

Anexo 19 - Webinar

Link de acesso ao Webinar Promofitness

mail.google.com/mail/u/0/#search/webinar+promofitness/FMfcgwxHMsMBbMpzTLDwwJrpZzRmtWph

Gmail

webinar promofitness

3 de 5

Compor

Caixa de entrada 270

Com estrela

Suspensão

Importante

Enviado

Rascunhos 22

Categorias

Meet

Iniciar uma reunião

Participar em reunião

Chat

Luis +

Não existem contactos do Hangouts

Link de acesso ao Webinar Promofitness

Promofitness <info@promofitness.com> para Promofitness

quarta, 15/04, 15:17

Boa tarde,

No seguimento da sua inscrição no Webinar promovido pela Promofitness "Treino de Força na Saúde - A Prevenção e o Medicamento, segue o convite para a aceder à videoconferência.

Para participar na videoconferência, clique neste link: <https://meet.google.com/bys-emoa-xfb>

Solicitamos que aceda à reunião 15 minutos antes do início da formação (15h45), para assim evitarmos atrasos no início do nosso Webinar agendado para as 16h00.

Relembremos que, durante a formação, deverá manter o **microfone desligado** de forma a que todos os participantes possam ouvir a apresentação do formador nas melhores condições.

Esperamos que seja do seu agrado.

O nosso muito obrigado.

Equipa Promofitness

PROMOFITNESS

email: info@promofitness.com
site: www.promofitness.com

Feedback Webinar Promofitness

mail.google.com/mail/u/0/#search/webinar+promofitness/FMfcgwxHMsWPqKSQhFMwmqTNWrGNGkDs

Gmail

webinar promofitness

1 de 5

Compor

Caixa de entrada 270

Com estrela

Suspensão

Importante

Enviado

Rascunhos 22

Categorias

Meet

Iniciar uma reunião

Participar em reunião

Chat

Luis +

Não existem contactos do Hangouts

Feedback Webinar Promofitness

Promofitness <info@promofitness.com> para Promofitness

quinta, 23/04, 17:25

Boa tarde,

Agradecemos a sua presença no Webinar da Promofitness sobre o tema de "Atividades Lúdico Motoras para Crianças – Dicas em Tempo de Quarentena" esperamos que o mesmo tenha sido do seu agrado.

Gostaríamos que partilhasse com a Promofitness a sua opinião sobre o modelo apresentado, para que possamos proceder a melhorias na sua utilização, bem como dar algumas sugestões sobre outras temáticas que gostaria que fossem abordadas em futuras formações.

O nosso muito obrigado pela preferência!

Com os melhores cumprimentos,

PROMOFITNESS

email: info@promofitness.com
site: www.promofitness.com
telemóvel: 916 982 815

