



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Mariana da Fonseca Mata

junho | 2020



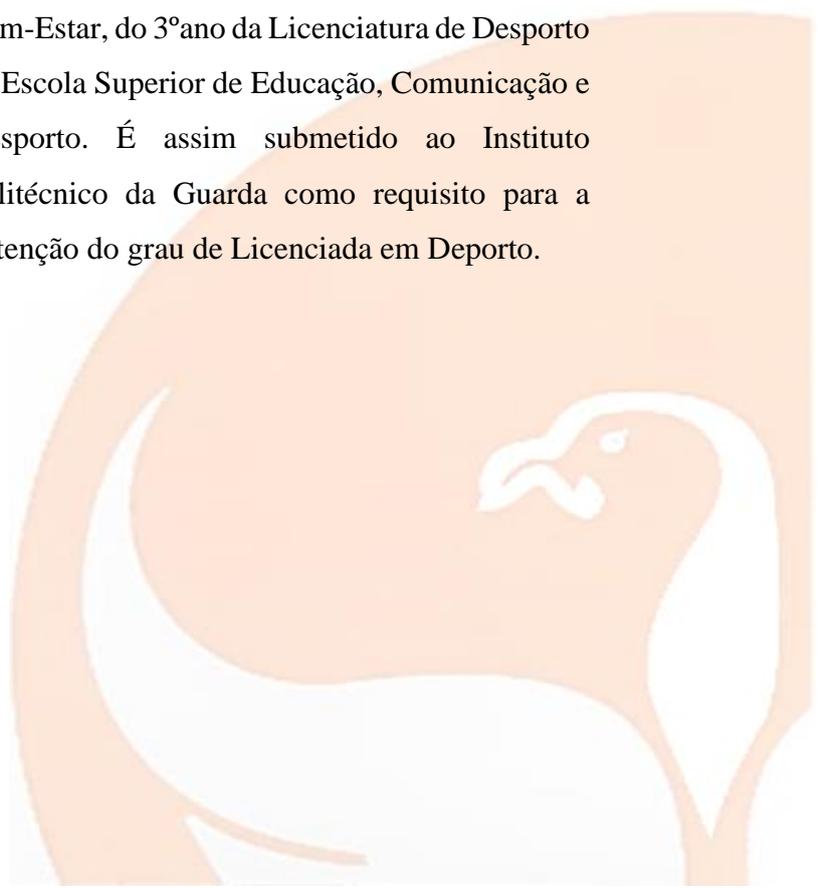


IPG Politécnico
da Guarda
Escola Superior
de Educação,
Comunicação e Desporto

RELATORIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Este Relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio em Exercício e Bem-Estar, do 3ºano da Licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. É assim submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciada em Deporto.



Ficha de Identificação

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Docente Orientador: Professor Doutor Mário Jorge de Oliveira Costa

Instituição recetora: Escola de natação do IPG / IPGym

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

Contactos:

Telefone: 271220144

Fax: 271222690

E-mail: gfc@ipg.pt

Tutor de Estágio: Carlos Filipe da Silva Chagas

Habilitações Académicas: Mestrado em Treino de Jovem Atleta

Título profissional: 5160, Grau II de Natação Pura

Contacto telefónico: 965055961

E-mail: cfschagas@gmail.com

Nome do formando: Mariana da Fonseca Mata

Nº de aluno: 5008806

E-mail: 14mariana@live.com.pt

Duração do estágio: 299h

Data de início: 24 de setembro de 2019

Data de finalização: 25 de maio de 2020

"Não se deixem guiar pela autoridade de alguém. Façam os experimentos, confirmem os fatos. Pensem! Não obedçam cegamente ao que outros dizem só por terem a fama de sábios."

Galileu Galilei

Agradecimentos

Desde já gostaria de agradecer a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para o sucesso deste estágio. Esta é talvez das etapas mais rigorosas do curso e na qual todo o apoio é bem-vindo. Assim ficam aqui umas palavras dirigidas aqueles que mais proximamente acompanharam esta etapa.

Começando por agradecer as duas entidades que me acolheram neste estágio, o IPGym e a escola de natação do IPG, assim sendo deixo o meu agradecimento as professoras Natalina Casanova e Bernardete Jorge por todo o conhecimento que nos transmitiram e por toda a disponibilidade que nos ofereceram, deixo também um agradecimento a colaboradora Cristina Alves por todo o apoio que sempre nos deu no IPGym, quero também agradecer a todos os meus colegas que ingressaram neste desafio comigo, em especial a Ana Cláudia Lopes, Bárbara Alexandre, Lídia Calado, Maria Monteiro, Rodrigo Renca e Tiago Henriques por todo o companheirismo e entajuda que sempre demonstraram. Deixo também o muito obrigada especial á equipa da escola de natação do IPG, a professora Maria João Silva por toda a disponibilidade sempre prestada, as colaboradoras Helena Relvas e Maria Marques por tudo o carinho e ajuda, ao professor Marco Vieira por todos os conhecimentos de hidroginástica que me transmitiu e por fim deixo um muito obrigado ao meu tutor, professor Carlos Chagas por todos os conhecimentos e disponibilidades sempre demonstrada.

Agradeço igualmente ao meu orientador de estágio, o Professor Mário Costa, por todas as orientações e disponibilidade em ceder o seu auxílio, para que o estágio corre-se sempre da melhor forma.

Deixo também um obrigada á minha família que me acompanhou ao longo desta etapa, e que me auxiliou nos momentos de maior dificuldade, agradeço em especial a minha mãe por ouvir todos os meus desabafos e por todo o auxílio que me prestou, especialmente durante a fase de confinamento.

Um obrigada a todos os meus amigos que me acompanharam nesta fase, e em especial ao David Milhano por todas as dicas e conhecimentos que trocou comigo, para que ambos evoluíssemos.

Para finalizar gostava de deixar um obrigada ao curso de Desporto do IPG, um agradecimento a todos os docentes que me acompanharam ao longo desta caminhada e permitiram que tudo fosse possível e também um obrigada a todos os meus colegas que

ingressaram nesta caminhada, agradeço a toda a turma do 3º ano de 2019/2020 em especial por caminharmos juntos, mas também a todos os outros estudantes do curso por todo o carinho e conhecimentos que me transmitiram.

Resumo

O presente documento foi concebido com o propósito de obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no menor de Exercício Físico e Bem-Estar, no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, este é resultado de um processo de estágio curricular desenvolvido no IPGym e na Escola de Natação do IPG.

A elaboração deste relatório pretende descrever toda a estrutura envolvente no percurso de estágio. Neste podemos analisar a caracterização das áreas de intervenção, os objetivos e também observar as variadas atividades desenvolvidas no âmbito das três áreas de intervenção (Sala de Exercício, Aulas de Grupo e Atividades Aquáticas).

Este foi um percurso demarcado pela prática e o ganho de diferentes competências, fazendo-me evoluir no decorrer deste estágio curricular.

Após a finalização deste, e fazendo uma retrospectiva, apesar de nem todos os objetivos terem sido concluídos, penso que grande parte dos desafios que se observaram no decorrer deste estágio foram superados.

Foram, assim, momentos de aprendizagem e transição de conhecimentos que me facilitarão futuras intervenções enquanto profissional na área do desporto.

Palavras-chave: atividades aquáticas; atividades de academia; sala de exercício; processo de aprendizagem.

Índice

Ficha de Identificação.....	V
Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Índice	XI
Índice de figuras	XV
Índice de tabelas	XVII
índice de siglas	XIX
Introdução.....	1
Capítulo I - Caracterização da Entidade e do Meio Envolverte.....	3
1.1 Caracterização do meio envolvente.....	5
1.1.1 Escola de natação do IPG.....	5
1.1.2 IPGym	6
1.2 Recursos	7
1.2.1 Recursos Humanos.....	7
1.2.1.1 Escola de Natação do IPG	7
1.2.1.2 IPGym.....	7
1.2.2 Recursos Físicos.....	8
1.2.2.1 Escola de Natação do IPG	8
1.2.2.2 IPGym.....	9
1.2.3 Recursos materiais.....	11
1.2.3.1 Escola de natação do IPG	11
1.2.3.2 IPGym.....	11
Capítulo II - Objetivos e Planeamento de Estágio.....	13
1.1 Objetivos de estágio	15
2.1.1 Objetivos gerais.....	15

2.2.1	Objetivos específicos.....	15
2.2	Planeamento	16
2.2.1	Áreas de intervenção	16
2.2.1.1	Escola de Natação do IPG	16
2.2.1.2	Sala de exercício	16
2.2.1.3	Aulas de grupo.....	16
2.2.2	Fases de intervenção.....	17
2.2.2.1	Fase de Integração e Planeamento.....	17
2.2.2.2	Fase de Intervenção	17
2.2.2.3	Fase de Conclusão	17
2.3	Calendarização.....	18
2.3.1	Calendarização semanal	18
2.3.2	Planeamento Anual	20
Capítulo III - Atividades desenvolvidas		21
3.1	Escola de Natação do IPG	23
3.1.1	Adaptação ao Meio Aquático (AMA).....	23
3.1.2	Ensino das técnicas de nado	25
3.1.3	Hidroginástica	26
3.2	IPGym.....	27
3.2.1	Aulas de Grupo.....	27
3.2.1.1	Recharge	28
3.2.1.2	SFX-core.....	28
3.2.1.3	Step.....	29
3.2.1.4	Zumba.....	29
3.2.1.5	Dumbbells.....	29
3.2.1.6	GAP	30

3.2.1.7	Pilates	30
3.2.2	Sala de Exercício	30
3.2.2.1	Acompanhamento geral	30
3.2.2.2	Acompanhamento individualizado	31
3.3	Atividades pós-Covid-19	36
3.4	Atividades de promoção	37
3.4.1	Atividade de promoção do IPG em Manteigas	37
3.4.2	Atividade de promoção do IPG em Figueira de Castelo Rodrigo	37
3.4.3	Atividade de promoção do IPGym- Passagem de Ano Académica	38
3.4.4	Atividade de promoção- Hidrosolidaria	38
3.5	Formações Complementares	39
3.4.1	Webinar- Exercício físico e doenças cardiovasculares	39
3.4.2	Webinar- exercício físico para a perda de massa gorda	39
3.4.3	Webinar - Reabertura dos ginásios?	40
3.4.4	Webinar - Ciência na evolução da competição desportiva	40
3.4.5	Webinar - principais mitos do fitness	40
3.4.6	Manz Fitness Summit	41
	Reflexão final	43
	Referências Bibliográficas	47
	Anexos	51
	Anexos I -Convenção de estágio	53
	Anexos II – Plano de Aula (Recharge)	55
	Anexos III – Plano de Aula (SFXcore)	57
	Anexos IV – Plano de Aula (Zumba)	61
	Anexos IV – Plano de Aula (Dumbbells)	67
	Anexos IV – Plano de Aula (GAP)	71

Anexos V – Plano de Aula (Pilates)	73
Anexos VI – Observação de sala de exercício	75
Anexos VII – Anamnese.....	77
Anexos VIII – Observação de aula: atividades aquáticas.....	79
Anexos IX– Plano de Aula (AMA)	83
Anexos X – Plano de Aula (Ensino das Técnicas de Nado).....	85
Anexos XI –Observação de Aulas de Grupo.....	87
Anexos XII – Plano de Aula (Hidroginástica)	89
Anexos XIII –Material gráfico do IPGym.....	91
Anexos XIV – Cartaz Hidroginástica	95

Índice de figuras

<i>Figura 1 - Campus do IPG</i>	5
<i>Figura 2 - Piscina da escola de natação do IPG</i>	6
<i>Figura 3 - Sala de Exercício IPGym</i>	6
<i>Figura 4 - Zona de público</i>	9
<i>Figura 5 - Zona de receção</i>	9
<i>Figura 6 - Zona de banhos / cais</i>	9
<i>Figura 7 - Balneários</i>	9
<i>Figura 8 - Zona de Serviços Técnicos</i>	9
<i>Figura 9 - Sala de Exercício</i>	10
<i>Figura 10 - Sala de Fitness</i>	10
<i>Figura 11 - Sala de Dança</i>	10
<i>Figura 12 - Balneários</i>	10
<i>Figura 13 - Espaço Outdoor</i>	10
<i>Figura 14 - Gabinete dos Estagiários</i>	10
<i>Figura 15 - As habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas</i>	24
<i>Figura 16 - Aula Online de Membros Inferiores</i>	36
<i>Figura 17 - Aula Online de Pilates</i>	36
<i>Figura 18 - Treino online 04/05/2020</i>	36
<i>Figura 19 - Treino online 14/05/2020</i>	36
<i>Figura 20 - Treino online 22/05/2020</i>	36
<i>Figura 22 - Atividade de promoção Manteigas</i>	37
<i>Figura 22 - Atividade de promoção Manteigas</i>	37
<i>Figura 23 - Atividade de promoção Figueira de Castelo Rodrigo</i>	38
<i>Figura 24 - Atividade de promoção Figueira de Castelo Rodrigo</i>	38
<i>Figura 25 - Cartaz de promoção da hidrosolidaria</i>	39

Índice de tabelas

<i>Tabela 1 - Organigrama dos vários agentes da escola de natação do IPG</i>	<i>7</i>
<i>Tabela 2 - Organigrama dos vários agentes do IPGym.....</i>	<i>8</i>
<i>Tabela 3 - Horário semanal em vigor de 14/10/2019 a 24/01/2020.....</i>	<i>18</i>
<i>Tabela 4 - Horário semanal em vigor de 27/01/2020 a 07/02/2020.....</i>	<i>18</i>
<i>Tabela 5 - Horário semanal em vigor de 10/02/2020 a 14/02/2020.....</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 6 - Horário semanal em vigor de 17/02/2020 a 21/02/2020.....</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 7 - Horário semanal em vigor de 24/02/2020 a 13/03/2020.....</i>	<i>19</i>
<i>Tabela 8 - Calendarização Anual do Estágio</i>	<i>20</i>
<i>Tabela 9 - Estrutura-tipo e objetivos da aula de hidroginástica</i>	<i>27</i>
<i>Tabela 10 - Pregas e Perímetros utilizados</i>	<i>32</i>

Índice de siglas

IPG	Instituto Politécnico da Guarda
AMA	Adaptação ao Meio Aquático
ESECD	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
UTC	Unidade Técnico-científica
GAP	Glúteos, Abdominais e Pernas
GFUC	Guia de Funcionamento da Unidade Curricular
PAR-Q	Physical Activity Readiness Questionnaire
ACSM	The American College of Sports Medicine
%MG	Percentagem de Massa Gorda
Dc	Densidade Corporal
RM	Repetição Máxima
VO _{2max}	Consumo Máximo de Oxigénio
GNR	Guarda Nacional Republicana

Introdução

Etimologicamente “estágio”, aparece-nos do latim *stagiū-* (demora), que evolui pelo francês para *stage*, e que nos indica a existência de uma fase, de algo que será transitório, um momento de aprendizagem (Costa & Melo, 1989), posto isto, tem-se por definição que estagiário é aquele que executa o estágio, passando assim por uma fase de aprendizagem, e é assim integrada numa fase de aprendizagem, que nos aparece a unidade curricular de estágio na licenciatura de Desporto, este tem por objetivo a colocação em prática de todos os conteúdos lecionados nas restantes unidades curriculares e o confronto com a realidade do mercado de trabalho. Este é uma fase que decorre em ambiente real de trabalho, de modo a que consigamos vivenciar a prática.

No meu caso particular, optei por me candidatar a um estágio dentro da minha instituição de formação, o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), intervindo assim em dois serviços desta, a escola de natação do IPG e o IPGym.

A escolha deste local foi ditada por diversos fatores, entre eles a minha ligação já existente a estes serviços, a proximidade que este me dava a casa, entre outros. Contudo o que determinou a minha escolha foi o facto de poder colmatar um estágio em Exercício Físico e Bem-Estar com o ensino da natação, área pela qual sempre tive um especial interesse, dado o facto de a natação ter sido a modalidade que primeiro aparece na minha vida desportiva, iniciada nomeadamente nesta instituição o que trouxe algum valor afetivo também à minha escolha por esta. Visto isto não se tornou uma decisão difícil candidatar-me a esta instituição.

A opção pelo *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar, efetuada por mim no ano letivo transato, foi uma escolha bastante ponderada, mas que demonstrou ser uma mais valia pela sua diversidade de abordagem, abrangendo diversas áreas do desporto em geral, podendo assim chegar a populações bastantes distintas, desde o atleta de alta competição até aos ditos desportistas de ocasião/ fim-de-semana, passando também pelo contacto com populações especiais. Assim, neste estágio, optei também por diversificar a minha

formação com a escolha do complemento do ensino da natação associado a estagio em Exercício Físico e Bem-Estar.

O estágio nesta entidade facultou-me uma possibilidade de maior autonomia, com uma intervenção bastante precoce, tanto no acompanhamento de clientes como também na lecionação de aulas de grupo. Permitindo assim adquirir diversas competências cruciais para melhor me adaptar ao ritmo de trabalho. Pretendi assim, com este estágio, adquirir a maior variedade de experiências que me foi possível obter.

Posto isto, ambicionou-se que este fosse um ponto de partida para a minha transição da aprendizagem para a prática, um marco para o meu futuro como técnica de exercício físico, através de um processo de estágio que em conjunto com diferentes integrantes (coordenador, tutor, colegas e alunos/ clientes) permitisse alcançar a preparação necessária para transitar para o mercado de trabalho de forma capaz de intervir competentemente nas mais diversas situações.

Este relatório inclui assim um conjunto de informações referente ao estágio, suportado pela assinatura da Convenção de Estágio (Anexo I), tendo por principal propósito demonstrar e caracterizar as atividades desenvolvidas durante este processo. Para isto, este documento assumirá a seguinte estrutura: i) caracterização da entidade e do meio envolvente; ii) objetivos e planeamento do estágio; iii) atividades desenvolvidas; iv) reflexão final.

Capítulo I

Caracterização da Entidade e do Meio Envolvente

1.1 Caracterização do meio envolvente

Localizado na cidade da Guarda e sediado na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro nº50, o Instituto Politécnico da Guarda, surge de um projeto da década de 70 que vem implementar o ensino superior na cidade da Guarda.

Desde então este tem vindo a aumentar a sua oferta formativa, criando varias escolas de formação, sendo elas, Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Escola Superior de Saúde, Escola Superior de Turismo e Hotelaria e Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

Estando sediadas nesta última (ESECD), os dois serviços onde irei realizar o meu estágio, sendo eles Escola de Natação do IPG e o ginásio, o IPGym.



Figura 1 -Campus do IPG

Fonte: <https://beira.pt/portal/noticias/politecnico-da-guarda-vai-formar-profissionais-em-gestao-de-projetos/>

1.1.1 Escola de natação do IPG

A Escola de Natação do IPG tem como principais utentes a comunidade externa ao IPG, estando esta centrada em duas faixas etárias bem distintas, um publico mais jovem dos 4 aos 16 anos que integra as turmas de adaptação ao meio aquático (AMA) e do ensino da natação e uma população mais adulta que faz parte das turmas de ensino da natação para adultos e de hidroginástica.

Tendo esta menores dimensões comparativamente à sua principal concorrente, as Piscinas Municipais da Guarda, apresenta também um menor número de utentes, tendo por contrapartida tarifas mais atrativas e um ensino mais individualizado.



Figura 2 - Piscina da escola de natação do IPG
Fonte: Fonte Própria

1.1.2 IPGym

O IPGym é um programa que serve essencialmente a comunidade do IPG, desde os funcionários, professores e alunos, sendo que também é um projeto aberto à comunidade externa, contudo podemos afirmar que em grande parte os utentes do ginásio são alunos e professores do IPG, ainda que possamos observar alguma comunidade externa sobretudo associada as atividades de grupo.

Sendo o IPGym um ginásio situado na cidade da Guarda, uma cidade do interior caracterizada pelo envelhecimento, este apresenta-nos o Programa +65 em parceria com a câmara municipal da Guarda, um projeto de relevância no que diz respeito ao treino de força em idosos.

Este tem como principais concorrentes os ginásios Bemequer, Stadius Fitness Club, FitnessBibi, Ffitness, CityGym Guarda, Ginásio Hotel, Polis Fitness Club e BemEstar, todos eles com abrangências distintas e com diversos conceitos. O que diferencia o IPGym dos restantes mencionados é o facto de oferecer preços acessíveis e uma variedade de atividades ao longo da semana.



Figura 3 - Sala de Exercício IPGym
Fonte: Fonte Própria

1.2 Recursos

1.2.1 Recursos Humanos

1.2.1.1 Escola de Natação do IPG

A escola de natação do IPG encontra-se sob direção técnica da professora Maria João Silva, esta faz também parte da equipa de técnicos da Escola de Natação, assim esta equipa técnica é composta pela professora Maria João Silva, pelo professor Carlos Chagas, o professor Tiago Almeida, o professor Miguel Bico e o professor Marco Vieira, existindo também a colaboração de duas funcionárias, Helena Relvas e Maria Marques, assim com dos estagiários Lídia Calado, Mariana Mata e Tiago Henriques, ficando assim composta a equipa da Escola de natação do IPG do ano letivo 2019/2020.

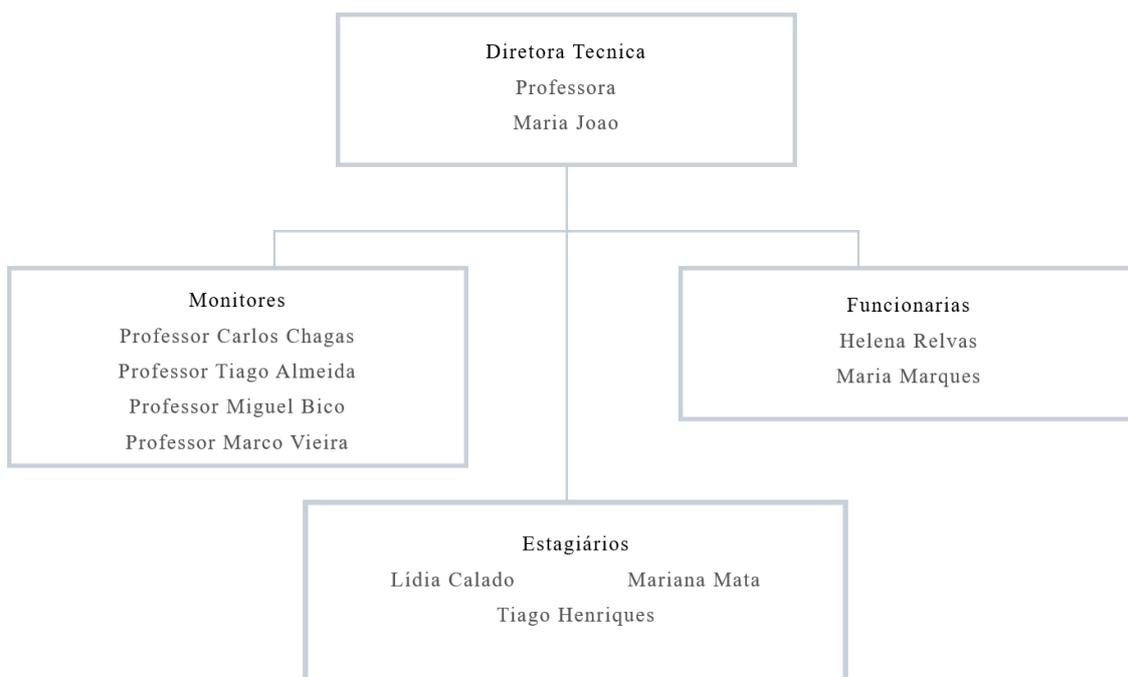


Tabela 1 - Organograma dos vários agentes da escola de natação do IPG

1.2.1.2 IPGym

Esta instituição está sob a direção técnica da Professora Dr.^a Natalina Casanova em conformidade com os professores da Unidade Técnico-científica (UTC) de Desporto e Expressões, sendo que também cabe a esta professora a administração da sala de exercício. A administração e gerência das aulas de grupo está sobre responsabilidade da

Mestre Bernardete Jorge, com supervisão da direção técnica. O IPGym dispõe ainda de uma funcionária que esta responsável pela receção e inscrição dos utentes bem como manutenção do equipamento. Por fim, o IPGym conta também com a colaboração de oito estagiários da Licenciatura de Desporto da ESECD, estes são responsáveis pelo normal funcionamento das atividades da sala de exercício e aulas de grupo.

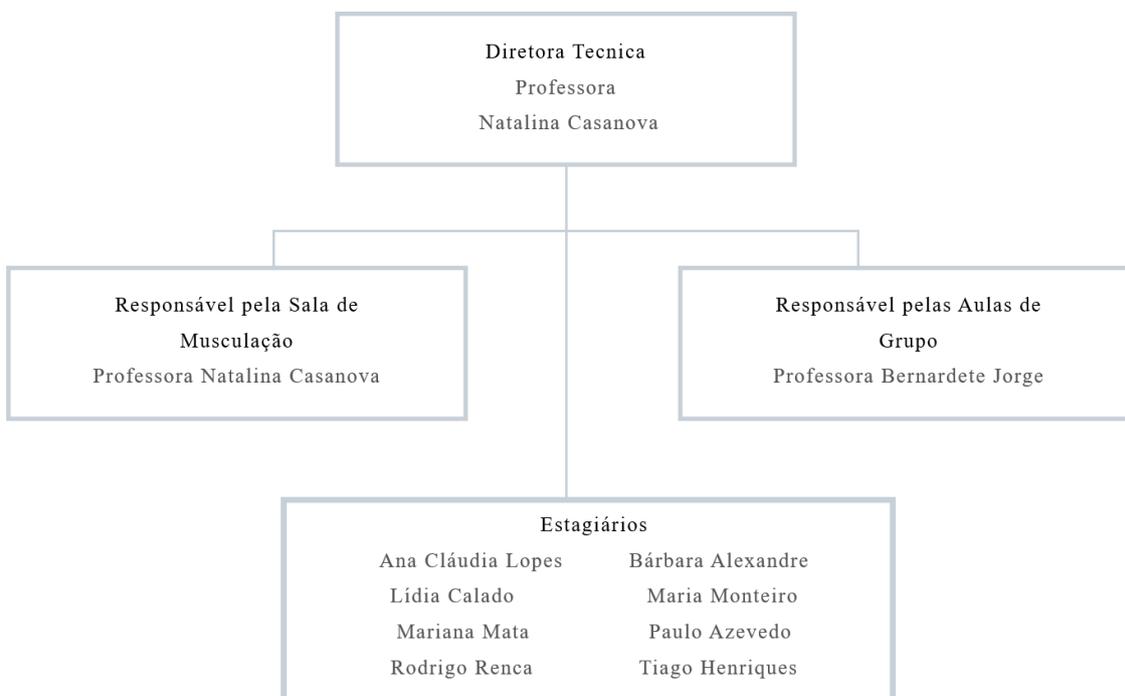


Tabela 2 - Organograma dos vários agentes do IPGym

1.2.2 Recursos Físicos

1.2.1.1 Escola de Natação do IPG

A infraestrutura que serve de suporte à Escola de Natação do IPG situa-se no campus do IPG, junto à ESECD, esta é constituída por diversos espaços, estes estão definidos no Regulamento de Funcionamento da Piscina do Instituto Politécnico da Guarda, e são os seguintes:

- a) Zona de banho ou zona de cais que é constituída por um tanque de natação (dimensões de 16,67m por 8m, com uma profundidade mínima de 1,00m e máxima de 1,40m) e pela área de cais que circunda o mesmo tanque (dimensão de 311,61m²);

- b) Zona de serviços anexos, que compreende os locais dos vestiários, balneários e sanitários para os banhistas, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e ainda os locais de arrecadação de material de animação e de treino;
- c) Zona de serviços técnicos, que inclui as instalações para o tratamento da água, aquecimento de águas e climatização, instalações elétricas e de um modo geral, todos os locais indispensáveis para a condução dos dispositivos das instalações técnicas;
- d) Zona de serviço complementar ou zona de público, que compreende todos os espaços e serviços, independentes dos circuitos dos banhistas, e acessíveis ao público espectador e visitantes não-banhistas, WC geral e sala de observação para a piscina.



Figura 6 - Zona de banhos / cais
Fonte: Fonte Própria



Figura 5 - Zona de receção
Fonte: Fonte Própria



Figura 4 - Zona de público
Fonte: Fonte Própria



Figura 8 - Balneários
Fonte: Fonte Própria



Figura 7 - Zona de Serviços Técnicos
Fonte: Fonte Própria

1.2.2.2 IPGym

A semelhança da Escola de Natação do IPG, o IPGym também se situa dentro do campus do IPG, estando localizado dentro da ESECD, desfrutando assim de uma variada de espaços para a prática desportiva, posto isto o IPGym é constituído pelos seguintes espaços:

- a) Sala de Exercício (Ginásio de Musculação), este é um local que está dividido em secções diferentes, que são a área de musculação(máquinas e pesos livres para treino de força), a área de cardio (ergómetros para treino aeróbio), área de treino

funcional (equipamento de proprioceptivo, superfícies instáveis, entre outros) e a sala de cycling (16 bicicletas da marca Body Bike, palco de fitness onde está localizada a bicicleta do instrutor);

- b) Sala de Fitness, local onde é realizado grande parte das aulas de grupo, estando equipado com material adequado para as diferentes aulas de grupo, tais como steps, tapetes, halteres, discos, trampolins, material de som e uma parede espelhada;
- c) Sala de Dança, este é um local alternativo, equipado com duas paredes espelhadas e de maiores dimensões que a sala de fitness, é utilizado quando existem duas aulas de grupo sobrepostas ou em casos de necessidade de um espaço de maiores dimensões;
- d) Espaço Outdoor, esta é uma área pensada para atividades ao ar livre, equipado com placas de piso amortecedor e algumas barras;
- e) LABMOV, este é o local destinado para as avaliações e testes fisiológicos;
- f) Balneários Masculinos e Femininos, estes apresentam, uma área de vestiário, uma área destinada a duches e sanitários;
- g) Gabinete de Estagiários, este local está destinado aos estagiários do IPGym, é um local destinado á preparação de aulas de grupo, treinos e para desenvolver atividades do ginásio;



Figura 9 - Sala de Exercício
Fonte: Fonte Própria



Figura 10 - Sala de Fitness
Fonte: Fonte Própria



Figura 11 - Sala de Dança
Fonte: Fonte Própria



Figura 14 - Espaço Outdoor
Fonte: Fonte Própria



Figura 13 - Balneários
Fonte: Fonte Própria



Figura 12 - Gabinete dos Estagiários
Fonte: Fonte Própria

1.2.3 Recursos materiais

1.2.3.1 Escola de natação do IPG

A Escola de Natação do IPG tem a seu dispor um variado leque de materiais essenciais ao enriquecimento das práticas de atividades aquáticas que comportam, quer o que diz respeito à AMA e ensino das técnicas de nado, quer o que corresponde ao material apropriado as aulas de hidrogenástica. Estes materiais encontram-se em bom estado de conservação e em quantidades suficientes para o número de utentes que frequenta uma piscina.

1.2.3.2 IPGym

O IPGym usufrui de diversos materiais que se encontram disponíveis para a livre utilização dos seus utentes nas variadas atividades promovidas nos seus espaços (sala de exercício e sala de aulas de grupo). Apesar de algumas máquinas já apresentar alguns anos são perfeitamente adequadas é um treino completo de todos os grupos musculares, sendo que estes materiais se encontram, na generalidade, em bom estado para a utilização de todos os utentes. O dossiê de estágio consta a lista de material existente na sala de exercício, bem como do material existente na sala de grupo.

Capítulo II

Objetivos e Planejamento de Estágio

1.1 Objetivos de estágio

Para que este estágio ocorresse de acordo com o esperado, existiu necessidade de delinear um conjunto de critérios a seguir, estes traduzem os objetivos gerais e específicos que se pretendeu alcançar. Os objetivos gerais são mais abrangentes, e é partir destes que delineamos os objetivos mais específicos. Estes objetivos encontravam-se de acordo com as diferentes áreas de intervenção.

2.1.1 Objetivos gerais

- a) Adquirir e melhorar competências teórico-práticas que suportem as minhas intervenções e que as mesmas ajudem no processo de incentivo á prática do exercício físico por parte dos clientes;
- b) Adequar-me ao funcionamento e organização da entidade de acolhimento;
- c) Criar relações para melhorar o ambiente e transmissão de conhecimentos;
- d) Refletir criticamente sobre as diferentes intervenções profissionais e reajustar os procedimentos sempre que necessário.

2.2.1 Objetivos específicos

- a) Aplicar conhecimento adquirido nas unidades curriculares, para possibilitar intervenções assertivas e de fácil compreensão para os clientes em sala de exercício;
- b) Analisar e observar distintas metodologias empregadas nas aulas de grupo, de forma a adquirir variados métodos de intervenção;
- c) Projetar e planear programas de atividades aquáticas, natação e aulas de Hidroginástica;
- d) Projetar e planear atividades de promoção do desporto e atividade física;
- e) Aplicar processos de avaliação da aptidão física;
- f) Elaborar e prescrever de sessões de treino adequadas a cada indivíduo/grupo.

2.2 Planeamento

2.2.1 Áreas de intervenção

As áreas abrangidas por este estágio são díspares, pelo que se dividem em atividades inerentes em meio terrestre começando pela sala de exercício onde ocorre o acompanhamento de utentes e aulas de grupo, por outra parte aparecem-nos as atividades em meio aquático na escola de natação do IPG com adaptação ao meio aquático, natação para adultos e crianças e aulas de hidroginástica.

2.2.1.1 Escola de Natação do IPG

Tendo a escola de natação um sistema diferente a aprendizagem é mais orientada iniciando-se com observações, quer a nível de métodos de trabalho, posturas perante os clientes e formas de intervenção.

Estas observações tiveram um papel delineador para a segunda parte do estágio, onde se assumiu um papel de “professor” foi mais vincado por parte do estagiário, iniciando assim as intervenções nas diferentes áreas (AMA, ensino das técnicas de nado, natação para adultos e hidroginástica).

2.2.1.2 Sala de exercício

Sendo o IPGym um ginásio que necessita da colaboração dos estagiários para um bom funcionamento a nível de acompanhamento de clientes, será necessário por parte dos estagiários intervenções bastante precoces, isto irá possibilitar uma maior autonomia em sala de exercício.

2.2.1.3 Aulas de grupo

À imagem daquilo que ocorre na sala de exercício, os estagiários também tiveram uma intervenção bastante precoce, começando desde o início a planear e executar aulas de grupo, sempre auxiliado pelo docente responsável. Assim sendo pretendeu-se que

fossem executadas modalidade como SFX Core, Dumbell's, Step, Recharge, Zumba, Stretching, Pilates, GAP (Glúteos, Abdominais, Pernas), Fitball, Cycling e circuitos.

2.2.2 Fases de intervenção

Ao longo do estágio existiram várias fases no qual estive inserida dividindo-se estas por três, que começam pela:

2.2.2.1 Fase de Integração e Planeamento

Fase inicial de conhecimento das pessoas inerentes aos locais de estágio, dos métodos de trabalho também é a fase de definir estratégias, horários e outros assuntos. Período onde também se executam observação das diversas atividades e onde se inicia alguma intervenção em certos momentos.

Começou no dia 23 de setembro até ao dia 04 de novembro de 2019.

2.2.2.2 Fase de Intervenção

Processo de aprendizagem, experiências e atividades realizadas na entidade de acolhimento estiveram englobadas nesta fase. Esta fase foi a principal e onde se pode desenvolver um maior nível de autonomia, logo possibilitou maior facilidade em intervir. Esta foi uma fase irregular, visto isto esta fase pode ser dividida em dois momentos distintos: pré-Covid e pós-Covid, onde este pós-Covid foi demarcado por um ganho de competências online.

Esta fase teve início no dia 4 de novembro até 22 de junho de 2020.

2.2.2.3 Fase de Conclusão

Nesta fase serem avaliados os objetivos predefinidos e os quais destes foram atingidos, através da entrega do dossier de estágio, relatório de estágio e a defesa do mesmo perante um júri.

Dia 20 de Julho de 2020

2.3 Calendarização

A calendarização anual e semanal do estágio foi elaborada de acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar.

2.3.1 Calendarização semanal

O horário semanal do estágio perfaz um total de 12 horas semanais, sendo 6 destas horas em Atividades Aquáticas na Escola de Natação do IPG, de modo completar as horas totais necessárias para obtenção do Nível I de Treinador de Natação. As horas restantes foram efetuadas no IPGym, subdivididas em sala de exercício e aulas de grupo. Ao longo do ano letivo este horário semanal veio a sofrer adaptações para que fosse possível um melhor ajustamento entre o horário de estágio e o horário letivo. Neste período de estágio apenas a área de intervenção do ginásio sofreu alterações no horário semanal, como é possível observar nas tabelas seguintes.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00-11h00					
11h00-13h00					
14h00-16h00					
16h00-17h15					
17h15-18h00					
18h00-18h45					
18h45-19h30					
19h30-20h15					
20h15-21h00					

Legenda

Aulas de grupo	Sala de Exercício	Piscinas
----------------	-------------------	----------

Tabela 3 - Horário semanal em vigor de 14/10/2019 a 24/01/2020

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00-11h00					
11h00-13h00					
14h00-16h00					
16h00-17h15					
17h15-18h00					
18h00-18h45					
18h45-19h30					
19h30-20h15					
20h15-21h00					

Tabela 4 - Horário semanal em vigor de 27/01/2020 a 07/02/2020

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00-11h00					
11h00-13h00					
14h00-16h00					
16h00-17h15					
17h15-18h00					
18h00-18h45					
18h45-19h30					
19h30-20h15					
20h15-21h00					

Tabela 5 - Horário semanal em vigor de 10/02/2020 a 14/02/2020

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00-11h00					
11h00-13h00					
14h00-16h00					
16h00-17h15					
17h15-18h00					
18h00-18h45					
18h45-19h30					
19h30-20h15					
20h15-21h00					

Tabela 6 - Horário semanal em vigor de 17/02/2020 a 21/02/2020

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00-11h00					
11h00-13h00					
14h00-16h00					
16h00-17h15					
17h15-18h00					
18h00-18h45					
18h45-19h30					
19h30-20h15					
20h15-21h00					

Tabela 7 - Horário semanal em vigor de 24/02/2020 a 13/03/2020

Estes horários apenas datam até dia 13 de março de 2020 devido à situação pandêmica que todos nos passamos (Covid-19), visto isto, após esta data não existiram horários predelineados.

Capítulo III

Atividades desenvolvidas

3.1 Escola de Natação do IPG

Neste estágio tive a oportunidade de colaborar na Escola de Natação do IPG, onde executei funções como professora em aulas de AMA e ensino das técnicas de nado de natação puramente desportiva, tive ainda a oportunidade de executar a função de instrutora nas atividades de grupo aquáticas em hidroginástica.

Numa fase inicial de integração na entidade, foram realizadas observações aos professores, com um registo numa ficha de observação que é baseada na “Gestão de Tempo de Aula”, organizada em parâmetros como a instrução, a organização, a transição e o tempo de empenhamento motor, como podemos observar no anexo XI. Nesta primeira fase foram-me solicitadas intervenções, ainda que pontualmente, principalmente no que diz respeito á correção de erros da técnica.

Após esta fase inicial a minha intervenção começou a ser mais ativa nas aulas da Escola de Natação, passando a assumir a função como professora, primeiramente nas aulas de ensino das técnicas de nado e posteriormente em AMA.

No que diz respeito à hidroginástica, a minha intervenção foi mais tardia, começando só em janeiro a assumir algumas aulas.

Com isto, foram lecionadas as seguintes aulas:

- a) AMA- 9 aulas
- b) Ensino da natação – 29 aulas
- c) Hidroginástica – 3 aulas

Seguidamente será feita uma breve descrição do trabalho desenvolvido nas diferentes áreas de intervenção.

3.1.1 Adaptação ao Meio Aquático (AMA)

Assim como as atividades terrestres, na água a aquisição de habilidades motoras específicas pressupõe a aquisição prévia de habilidades motoras aquáticas básicas, que serão a base para o futuro desenvolvimento específico de técnicas de nado (Barbosa, et

al., 2015). Por AMA, de acordo com Barbosa e Queirós (2015), entende-se "conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, as quais são determinantes para a posterior abordagem das habilidades motoras aquáticas específicas ". O principal objetivo da AMA é assim que o indivíduo consiga exprimir-se no meio aquático, isto só será possível com a aquisição soluções que permitem equilibrar-se, respirar e propulsionar-se adequadamente na água.

Partindo do pressuposto que habilidades as motoras básicas inerentes o processo de aprendizagem de AMA são: equilíbrio; respiração; propulsão; manipulação, podemos, de maneira sumaria, dizer que os equilíbrios exploram o jogo entre impulso e peso que possa afetar a nossa estabilidade (quer vertical, quero horizontal-ventral e dorsal). No que respeita à respiração esta está envolvida com mecanismos mecânicos e fisiológicos que estão ligados a inspiração e expiração com as vias respiratórias imersas ou emersas. A propulsão é um jogo de forças propulsivas e de arrasto, a soma destas induz o deslocamento do corpo (Barbosa, et al., 2015).

Assim não devemos olhar para estas habilidades de uma forma isolada, mas sim como uma unidade. O que reporta é a sequência metodológica a adotar, esta está inerente ao tipo de piscina que temos ao nosso dispor. Sendo que no caso da Escola de Natação do IPG temos ao dispor uma piscina de água rasa, onde a aprendizagem "inicia-se pelo desenvolvimento do equilíbrio, depois a respiração e por fim a propulsão" (Barbosa, et al., 2015), do que respeita á habilidade de manipulação esta está sempre presente nas aulas de AMA. Surgindo agora, na figura que segue, o resumo das habilidades referidas e respetivas sub-habilidades.



Figura 15 - As habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas

Fonte: (Barbosa, et al., 2015)

Ao longo do meu estágio pretendeu-se que as aulas de AMA progredissem de acordo com uma metodologia de aprendizagem progressiva. Durante cada sessão procurei sempre adotar uma postura o mais cuidada possível, que permitisse, sobre tudo, uma boa interação com os alunos, visto que, o desenvolver de habilidades nas crianças passa em grande parte pelo bom relacionamento com o professor que lhe transmite os conteúdos. Com isto, a maioria das minhas funções foram realizadas dentro de água, para um contacto mais direto com cada aluno e uma maior segurança dos mesmos, isto permitiu-me, de certo modo, cativar e prender a atenção das crianças para as atividades propostas.

As tarefas utilizadas por mim foram abundantemente tarefas lúdicas, onde o jogo desempenha um papel motivador e estimulante para aprendizagem de cada objetivo, como se pode observar no plano de aula presente no anexo XII.

3.1.2 Ensino das técnicas de nado

Durante o meu processo de estágio entrevi nas várias turmas de ensino das técnicas de nado, aqui pude observar diversos patamares de aprendizagem das técnicas, assim desta forma as turmas de iniciação reportam para o ensino das técnicas alternadas nomeadamente crol e costas, pelo que se pressupõe um baixo custo energético e um grau inferior de complexidade, estas são duas técnicas de nado com grande semelhança na sua marcha, no que diz respeito ao seu padrão motor, o que lhes confere uma mais facilitada transferência de aprendizagem comparativamente com as técnicas simultâneas nomeadamente bruços e mariposa (Barbosa, et al., 2015).

As metodologias de ensino utilizadas por mim variavam consoante a complexidade da tarefa e dificuldade apresentada pelos alunos, assim as aulas de ensino da técnica de nado foram organizadas acordo com as linhas orientadoras para o mesmo, realizando um ensino com exercícios de complexidade crescente partindo de ações isoladas e gradualmente juntando os diferentes segmentos até obtemos o ponto final com um nado completo da técnica, utilizando assim um método de ensino misto.

Nas técnicas de nado simultâneas aprendizagem inicia-se pelo bruços só posteriormente nos é apresentada a mariposa, isto devesse a uma maior complexidade e maior gasto energético da técnica de mariposa quando comparado com bruços. Devido a

complexidade destas técnicas de nado os métodos de ensino visam que esta aprendizagem seja feita por trabalhos de ações segmentados, acrescentando progressivamente as combinações de técnicas de nado.

Posto isto, de acordo com as orientações do tutor de estágio fui elaborando diversos planos, exemplo deste surge no anexo XIII, para diferentes turmas que posteriormente lecionava. A turma de iniciação, onde tive oportunidade de intervir, era apenas constituída por crianças entre os três e os sete anos, pelo que procurei adequar a minha postura e linguagem tentando dar feedback verbais e procurando saber as dúvidas e maiores dificuldades dos mesmos.

A turma aperfeiçoamento das técnicas de nado, onde tive a oportunidade de estar inserida, apresentava uma maior variabilidade na idade dos participantes, sendo que tínhamos crianças e jovens presentes, tendo assim de adequar a minha postura e linguagem dependentemente do aluno a quem me dirigia. Nesta turma tive é oportunidade de iniciar com eles às técnicas de nado simultâneas, ainda que esta minha intervenção tenha sido interrompida devido à situação de pandemia que todos vivemos.

3.1.3 Hidroginástica

A hidroginástica caracteriza-se por um conjunto de movimentos aquáticos específicos, que se baseiam no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (Kruel, Moraes, Ávila, & Sampedro, 2001), este tipo de atividades aquáticas possui propriedades distintas, como a redução do peso corporal a ser sustentado (esta deve-se á flutuabilidade proporcionada pelo impulso) e a maior densidade da água (o que proporciona um aumento da força de arrasto e por consequência a resistência ao movimento), o que se traduz em benefícios deste tipo de pratica (Bento, 2012). A composição desta, segundo Barbosa & Queirós (2005) tem uma duração de 45 minutos e é dividida em quatro partes: Aquecimento, Condicionamento Cardiorrespiratório, Condicionamento Muscular e Retorno à Calma.

Parte da aula	Tempo (minutos)	Principais Objetivos
Aquecimento	5-10	Preparação e orientação física, psicológica e pedagógica para a atividade.
Condicionamento Cardiorrespiratório	20-30	Desenvolver sistema cardiorrespiratório, redução da % MG, desenvolver coordenação e agilidade.
Condicionamento Muscular	5-15	Desenvolvimento da força nos vários grupos musculares (sobretudo força resistente).
Retorno à Calma	5-15	Promover o relaxamento.
Total	45	

Tabela 9 - Estrutura-tipo e objetivos da aula de hidroginástica

Fonte: (Barbosa & Queirós, Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica, 2005)

Assim, neste processo de estágio tive inicialmente uma fase de observação onde tive a oportunidade de frequentar as aulas e observar os métodos utilizados pelo professor. Em meados do mês de dezembro comecei por fazer sombra do professor, durante os meses de janeiro a março pude lecionar 3 aulas em autonomia e coo-lecionei as restantes com o professor. Estas aulas tinham uma média de sete utentes, com idades compreendidas entre os 15 e 70 anos.

O método pelo qual esta aulas de guiavam era, essencialmente, o estilo livre que segundo Barbosa & Queirós (2005), este caracteriza-se por um conjunto de movimentos exercidos sem um padrão de repetição pré-definido, sendo apresentados de forma solta sem um padrão de repetição.

3.2 IPGym

3.2.1 Aulas de Grupo

Com o surgimento de novas modalidades de grupo que objetivam atrair novos clientes, a indústria do fitness tem vindo a tornar-se um mercado dinâmico, em constante

desenvolvimento, oferecendo cada vez mais uma enorme oferta em termos de modalidades, espaços e dinâmicas de grupo, posto isto, o IPGym é um ginásio tenta acompanhar este desenvolvimento apresentando sempre novas modalidades.

Com o aparecimento destas novas modalidades, no decorrer deste estágio, o IPGym disponibilizou aos seus utentes as seguintes modalidades: SFX-core, Step, Cycling, Recharge, Pilates, Zumba, Dumbbells, Stretching, Circuito, GAP, Fittball, Jump, destas lecionei Step, Recharge, Zumba, Dumbbells, SFX-core, Pilates e GAP.

3.2.1.1 Recharge

Recharge é uma modalidade que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, estimulando diferentes capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade, respiração, entre outros, esta é uma modalidade que vem misturar várias outras como o Pilates e o tai chi.

Esta é uma modalidade que lecionei de 14 de outubro a 24 de janeiro. Esta foi uma das modalidades com que mais me identifiquei, apesar do número baixo de participantes.

3.2.1.2 SFX-core

SFX-core é uma nova modalidade que visa treinar a zona core, com a prática desta podemos trabalhar os músculos do abdómen, e todos os que advém daí, melhorar a postura, fortalecer as costas, minimizar o risco de lesões e aumentar a flexibilidade. O treino de SFX-core é bastante motivador e atlético, mas com muitas adaptações e níveis de intensidade, para que qualquer pessoa possa levar a cabo a sua prática de forma segura e controlada.

Lecionei esta modalidade no mês de fevereiro, mês de transição de horários de 1º semestre para 2º semestre. Apesar de ter gostado da experiência desta modalidade, encontrei algumas dificuldades que me propôs ultrapassar, com por exemplo a contabilização de tempos musicais, esta foi uma das minhas maiores dificuldades nesta modalidade.

3.2.1.3 Step

Step é uma modalidade extremamente coreografada com base em habilidades motoras básicas em sintonia com um determinado ritmo musical. A vertente do step que nós lecionamos foi Step coreografado, neste senti algumas dificuldades inicialmente em me enquadrar com os tempos musicais, mas com alguma entejuda com os meus colegas consegui superar. Iniciei esta modalidade a 14 de outubro e lecionei até 24 de janeiro.

3.2.1.4 Zumba

Zumba é uma modalidade do fitness inspirado em danças latinas. Este utiliza habilidades motoras básicas na construção das suas coreografias que estão sempre em sintonia com o ritmo musical, procura adequar-se a todo o publico, procurando complementar um espaço para quem não se identifica com modalidades mais direcionadas ao treino, como o SFX-core, o Dumbbells, entre outras. Esta foi uma das modalidades onde senti uma maior evolução da minha parte, sendo que no início sentia uma grande dificuldade em me encaixar com os tempos musicais, dificuldade essa que consegui ultrapassar. Esta foi lecionada por mim de 14 de outubro a 13 de março.

3.2.1.5 Dumbbells

Dumbbell é uma modalidade de treino de exercícios realizado com barras e discos, utilizando os princípios do treino com pesos livres, adaptado ao ambiente de aula de Fitness, é treino desenhado para que em cerca de 45 minutos se alcance um trabalho eficiente de todos os grupos musculares.

Esta foi uma modalidade que desde o inicio nos foi ensinado a lecionar de costas para o espalho, virados para o publico, o que foi uma mais valia, ficamos assim a perceber melhor todos os movimentos que executávamos sem que os visualizasse-mos, também porque nos possibilitava executar uma maior quantidade de feedbacks, e que estes fossem mais assertivos.

Esta foi uma das modalidades que mais me ajudou a evoluir, principalmente a nível físico, senti assim que tive uma prestação bastante evolutiva nesta modalidade. Iniciando assim esta modalidade a 14 de outubro e terminando a 13 de março.

3.2.1.6 GAP

Esta é uma modalidade de treino localizado, sendo que esta aula se direciona exclusivamente, a treinar os membros inferiores, os glúteos e o abdominal, este é uma modalidade onde podemos utilizar materiais com halteres, elástico, barras, entre outros. Esta foi uma modalidade onde tive uma curta experiência, sendo que apenas lecionei duas aulas, pois iria pegar nesta modalidade no 2º semestre que devido á pandemia de covid-19 passou para um processo online. Assim apesar de ter apreciado bastante a experiência de ter lecionado não obtive grande evolução. Lecionei esta modalidade dia 24 de fevereiro a 13 de março.

3.2.1.7 Pilates

Criado pelo alemão Joseh Pilates, Pilates é uma modalidade que se caracteriza por um conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos específico de Pilates, esta visa o total e completo controle e conexão entre corpo e mente, assim como também visa a promoção de um aumento da qualidade de vida. A semelhança de GAP, Pilates também foi uma modalidade onde tive uma curta experiência, sendo que apenas lecionei esta modalidade os meses de fevereiro e março o que totaliza cinco aulas. Ainda que esta tenha sido uma curta experiência, esta é uma das modalidades com a qual mais me identifiquei, pensando a te em fazer futuramente formação nesta modalidade. Posto isto lecionei esta modalidade de 27 de janeiro a 13 de março.

3.2.2 Sala de Exercício

3.2.2.1 Acompanhamento geral

Neste espaço tentei sempre aplicar o máximo de conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de Licenciatura em Desporto, tentando sempre aplicar as competências

técnicas e sociais, tendo sempre em especial atenção a execução correta dos movimentos por parte dos utentes em geral, e tentando utilizar feedbacks adequados para a obtenção de um melhor resultado na execução do exercício.

3.2.2.2 Acompanhamento individualizado

Segundo o previsto pelo GFUC (Guia de Funcionamento da Unidade Curricular) da Unidade Curricular de Estágio, o estagiário deverá acompanhar individualmente um mínimo de três clientes, realizando avaliações e prescrevendo planos de treino mediante aos resultados obtidos através das avaliações e dos objetivos de cada cliente.

Este foi um dos parâmetros de menor sucesso na realização do meu estágio, no decorrer do primeiro semestre letivo o IPGym deparou-se com uma baixa afluência de utentes, o que dificultou o acompanhamento individualizado de cliente. Após esta baixa afluência deparamo-nos com o momento de pandemia de Covid-19 que todos vivenciamos, o que não facilitou um acompanhamento individualizado de utentes da instituição. Apesar destas dificuldades, sem a presença do número mínimo de clientes, tentei colocar-me neste papel, e prescrever sessões de treino a hipotéticos casos com os quais poderia ter contacto.

Visto isto, antes de prescrever qualquer sessão de treino é necessário conhecer o cliente, principalmente no que diz respeito a sua aptidão física, pois isto irá influenciar todas as metodologias e meios a adotar na prescrição de treino. Para elaborar esta avaliação inicial, antes da prescrição de treino, é necessário a elaboração de um conjunto de testes, são estes: um questionário/ anamnese, avaliação da composição corporal, avaliação da resistência muscular, avaliação da força máxima, avaliação da aptidão cardiorrespiratória e avaliação da flexibilidade.

a) Questionário/ Anamnese

Este é o primeiro passo do acompanhamento individualizado, que nos oferece informações extremamente uteis relativamente á estratificação de risco para a prática do exercício físico. Para isso utilizamos um questionário previamente elaborado, que tem como base questões existentes no PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire), tendo este especial atenção a sintomas de doença coronária e tendo também atenção

algumas diretrizes da ACSM (The American College of Sports Medicine), onde se tem em atenção o historial medico e sintomatologia que pode ser indicativa de risco (American College of Sports Medicine, 2014). Neste questionário foi ainda adicionada o pequeno capítulo relativo ao historial de prática de atividade física e relativamente aos objetivos e motivações que o cliente apresenta para a prática da atividade física.

São este dados que vão permitir que os técnicos de exercício físico possam elaborar uma estratificação do risco, e assim, sucessivamente, possam adequar a realização dos testes de aptidão de acordo com as condições de saúde pelo indivíduo apresentadas, posteriormente, este ira ser essencial na prescrição do exercício, pois para a realização da prescrição o técnico de exercício físico deve ter em conta, para alem dos resultados obtidos nos testes de aptidão, os objetivos e motivações apresentadas pelo cliente.

b) Composição corporal

Sendo a composição corporal uma das primeiras avaliações que deve ser executada pelo técnico e exercício físico podemos assim definir que “a composição corporal básica pode ser expressa como a percentagem relativa de massa corporal composta por gordura e pelo tecido livre de gordura” (American College of Sports Medicine, 2014), para obtermos esta, utilizamos métodos de avaliação duplamente indiretos (bioimpedância e antropometria). Para a avaliação antropométrica executamos medição de pregas adiposas e perímetros. Na tabela x encontram-se as pregas e perímetros avaliados.

Pregas		Perímetro	
Sexo Masculino	Sexo Feminino	Cintura	Anca
Peitoral	Tricipital	Abdominal	Geminal
Abdominal	Íliacocrystal	Crural	Bicipital
Crural		Bicipital (contraído)	

Tabela 10 - Pregas e Perímetros utilizados

Após a medição destas pregas e perímetros, foram calculados e classificados alguns indicadores, como a Percentagem de Massa Gorda (%MG), que foi aferida através da equação de Siri ($\%MG=(4,95/Dc-4,5)*100$), para o calculo desta foi necessário calcular a densidade corporal (Dc) pelas formulas de três pregas ($\Sigma 3$) de Jackson & Pollock, para homens (i) e mulheres (ii):

(i) $\Sigma 3 = \text{peitoral} + \text{abdominal} + \text{crural}$

$$Dc(\text{g/cm}^3) = 1,109380 - (0,0008267 * \Sigma 3) + (0,0000016 * (\Sigma 3)^2) - (0,0002574 * \text{idade});$$

(ii) $\Sigma 3 = \text{tricipital} + \text{ilíococristal} + \text{crural}$

$$Dc(\text{g/cm}^3) = 1,0994921 - (0,0009929 * \Sigma 3) + (0,0000023 * (\Sigma 3)^2) - (0,0001392 * \text{idade});$$

Através da balança de bioimpedância foram registados valores de percentagem de massa muscular (%MM), percentagem de massa líquida (%ML), e massa óssea.

c) *Resistência muscular*

Os testes de determinação da resistência muscular pretendem avaliar o número máximo de repetições de um determinado movimento que um indivíduo consegue executar, com ou sem tempo definido. Posto isto, no IPGym para obtermos a resistência muscular executamos dois testes com cada cliente, sendo estes o de abdominais parciais e o de flexões de braços, que se reguem segundo o protocolo definido pelo ACSM (American College of Sports Medicine, 2014).

d) *Força Máxima*

Para executarmos esta avaliação usamos como medida uma repetição máxima (1RM), esta traduz o peso máximo que um indivíduo consegue levantar numa repetição completa do movimento, a obtenção destes dados no IPGym executa-se através de uma bateria de testes que contem seis exercícios de força máxima, são estes: supino, *bíceps curl*, puxador alto, *leg press*, *leg curl* e *leg extension*. Para cada um destes exercícios foi feito o cálculo de 1RM utilizando o coeficiente de conversão de Lombardi.

e) *Aptidão cardiorrespiratória*

Para avaliação da aptidão aeróbia utilizei o protocolo de Bruce em passadeira, este pode ser máximo ou submáximo. O teste máximo apresenta sete patamares a intensidade crescente cada qual com três minutos, este protocolo aumenta a carga de trabalho aumentando a velocidade e o percentual de inclinação da passadeira, este teste finaliza assim que o cliente pede para parar ou finaliza os patamares, sendo assim registado o tempo obtido, em minutos, a partir deste estima-se o $VO_{2\text{max}}$ através de equações de predição, para homem (i) ou mulher(ii):

$$(i)VO_{2max}=14,76-1,379*tempo+0,451*tempo^2-0,012*tempo^3$$

$$(ii)VO_{2max}=4,38*tempo-3,90$$

Após este cálculo categorizamos o valor obtido, o que nos permite obter a classificação da aptidão cardiorrespiratória de cada cliente, e posteriormente prescrever o seu treino aeróbio.

f) Flexibilidade

Segunda a ACSM “o teste do sentar e alcançar tem sido utilizado comumente para avaliar a flexibilidade lombar e dos músculos isquiotibiais”, no IPGym encontra-se disponível uma caixa para a realização do mesmo, este tem estabelecido aos 23cm o ponto zero, pelo que este é o protocolo geralmente adotado para avaliar a flexibilidade dos clientes.

g) Analise dos estudos de caso

No que diz respeito à avaliação inicial, é importante que se realize a anamnese do cliente, bem como alguns testes físicos, como já referido anteriormente. Após isto, é possível determinar objetivos (como hipertrofia ou resistência muscular), necessidades (como desequilíbrios musculares) e também o nível de treino em que se encontra o cliente (principliante, intermédio ou avançado). A partir daqui olhando aos parâmetros, e combinando diversas variáveis como volume, intensidade e frequência dos exercícios inicia-se o planeamento de um programa de treino adequado à diferentes singularidades de cada cliente.

Neste processo é sempre importante considerar os objetivos e motivações de cada cliente na sua introdução ao programa de exercício, visto que são estes que levam a uma maior longevidade do programa.

- Cliente I

O cliente I é do sexo masculino, tem 20 anos e é estudante, tendo iniciado a frequência do ginásio em finais de fevereiro. O seu principal objetivo era aumentar a sua

flexibilidade e melhorar a sua condição física, apresentou uma disponibilidade de 5 dias por semana para treinar. Executada assim a anamnese, passou se para uma fase de testes físicos, que não foram possíveis de ser terminados devido ao estado de pandemia que todos nos passamos. Na tabela abaixo podemos observar alguns dos resultados observados após as avaliações executadas.

	Parâmetro	Valor
Composição Corporal	IMC	22,3
	% MG	11,2
Força resistente	Abdominais parciais	34
	Flexões de Braços	30
Flexibilidade	Senta e Alcança	19,67

Tabela 11 - Avaliação inicial do Cliente I

- Cliente II

O cliente II é do sexo feminino, tem 19 anos e é estudante, tendo iniciando a frequência do ginásio em finais de fevereiro. O seu principal objetivo era melhorar a sua condição física e perda de massa gorda, apresentou uma disponibilidade de 3 dias por semana para treinar. Executada assim a anamnese, passou se para uma fase de testes físicos, que não foram possíveis de ser terminados devido ao estado de pandemia que todos nos passamos. Na tabela abaixo podemos observar alguns dos resultados observados após as avaliações executadas.

	Parâmetro	Valor
Composição Corporal	IMC	21,4
	% MG	12,5
Força resistente	Abdominais parciais	20
	Flexões de Braços	20
Flexibilidade	Senta e Alcança	37,67

Tabela 12 - Avaliação inicial do Cliente II

3.3 Atividades pós-Covid-19

O aparecimento destas atividades pós-Covid deveu-se ao estado de pandemia que todos nos passamos, estas foram executadas de modo online, onde nos servimos de plataformas digitais para termos oportunidade de prosseguir o nosso estágio curricular, no caso do IPGym, ocorreu a criação de um pagina de Youtube, onde cada estagiário teve oportunidade de publicar aulas online, este projeto intitulou-se “IPG em Movimento”. No que diz respeito a este projeto, entrevi com a criação de duas aulas, uma de pilates, que realizei sozinha, e outra de treino de membros inferiores, que executei em conjunto com dois colegas estagiários.



Figura 17 - Aula Online de Pilates

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=me6_a7DUCjY&list=PLZXfHyfyIfo83J45csUN_7jppg76F5SEf&index=10

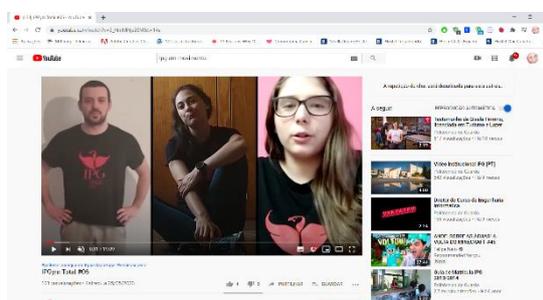


Figura 16 - Aula Online de Membros Inferiores

Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=S_HmMHje2EM&list=PLZXfHyfyIfo83J45csUN_7jppg76F5SEf&index=17

Neste período consegui também, executar alguns treinos individualizados através da plataforma Zoom, com uma nova utente, ainda que não tenha sido possível prosseguir com os mesmos.



Figura 18 - Treino online 04/05/2020

Fonte: Fonte Própria



Figura 19 - Treino online 14/05/2020

Fonte: Fonte Própria



Figura 20 - Treino online 22/05/2020

Fonte: Fonte Própria

3.4 Atividades de promoção

Neste ponto para além das atividades de promoção fora da instituição, também executei algum material gráfico e elaborei uma página de Instagram para o IPGym com a finalidade de divulgação da instituição.

3.4.1 Atividade de promoção do IPG em Manteigas

No dia 1 de outubro de 2019 os estagiários Bárbara Alexandre e Mariana Mata acompanhados pela Professora Natalina Casanova, deslocaram-se a Manteigas para uma demonstração interativa com a presença de GNR (Guarda Nacional Republicana) para prevenção e segurança, nutricionistas para a escolha de um lanche mais saudável e as estagiárias do IPGym para uma divulgação do Curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda com o objetivo de promover a atividade física no quotidiano dos idosos e assim melhorar a sua qualidade de vida.

Neste evento, apresentamos um circuito com várias estações tentando abranger os principais grupos musculares com material que pode ser facilmente substituído por objetos que utilizam no dia a dia sendo que estes exercícios têm um nível de complexidade baixo, podendo ser reajustado consoante as capacidades dos indivíduos. Para acabar a atividade realizamos uma coreografia simples de zumba para convívio entre os idosos e criar um ambiente de boa disposição.



Figura 22 - Atividade de promoção Manteigas
Fonte: Fonte Própria



Figura 22 - Atividade de promoção Manteigas
Fonte: Fonte Própria

3.4.2 Atividade de promoção do IPG em Figueira de Castelo Rodrigo

No dia 17 de outubro de 2019 os estagiários Bárbara Alexandre, Lúcia Calado, Maria Monteiro, Mariana Mata e Rodrigo Renca acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocaram-se a Figueira de Castelo Rodrigo para uma demonstração interativa,

no âmbito do II Festival “Ciência Viva do Vale do Côa”, esta ajuda nos a uma promoção não só do IPGym como principalmente o Curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. As atividades realizadas junto á comunidade têm como objetivo a promoção atividade física no quotidiano e melhoramento da qualidade de vida.

Neste evento, apresentamos diversas coreografias de Zumba para que pudéssemos cativar os mais novos à pratica.

A saída em direção a Figueira de Castelo Rodrigo teve início as 8h00 da manhã e regressamos ao Instituto Politécnico da Guarda por volta 13h00.



Figura 23 - Atividade de promoção Figueira de Castelo
Fonte:<https://www.facebook.com/politecnicodaguarda/>



Figura 24 - Atividade de promoção Figueira de Castelo
Fonte:<https://www.facebook.com/politecnicodaguarda/>

3.4.3 Atividade de promoção do IPGym- Passagem de Ano Académica

No dia 09 de janeiro de 2020 os estagiários Ana Lopes, Bárbara Alexandre, Lúcia Calado, Maria Monteiro, Mariana Mata e Rodrigo Renca acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocaram-se até á Alameda de S. André para uma demonstração interativa, no âmbito da Passagem de Ano Académica, esta é uma atividade de índole académico que visa a que toda a comunidade académica possa disfrutar de uma passagem de ano em conjunto.

Neste evento, apresentamos diversas coreografias de Zumba para que pudéssemos cativar os mais toda a comunidade à pratica do exercício físico.

Esta atividade teve início por volta da 19h15 e terminou por volta da 20h00.

3.4.4 Atividade de promoção- Hidrosolidaria

Sendo do nosso interesse evoluir enquanto profissionais e contribuir para a promoção da entidade, foi sugerido pela Professora Maria João a realização de um projeto “hidro

solidária”, cujo tema ficou ao nosso critério. Este conceito recai em não só acrescentar mais dinâmica, diversão e possíveis alunos nas aulas de hidroginástica na piscina do IPG, mas também tem o intuito de ajudar quem mais precisa.

O evento seria realizado com a ideia de englobar toda a comunidade, promovendo a interação entre os atuais alunos e os de possível interesse em vivenciar pela primeira vez esta atividade.



Figura 25 - Cartaz de promoção da hidrosolidaria
Fonte: Fonte Própria

3.5 Formações Complementares

3.4.1 Webinar- Exercício físico e doenças cardiovasculares

Este foi um webinar onde se falou de doenças cardiovasculares e toda a sua relação com o exercício físico, falando-se de doenças cardiovasculares, doença das artérias coronárias, da reabilitação de doentes/ reabilitação cardíaca, como executar a avaliação da aptidão cardiorrespiratória, e após esta, qual a melhor prescrição de exercício físico para pessoas com doença cardiovascular, este foi presidido pela Dr.^a Rita Pinto no dia sete de maio de 2020.

3.4.2 Webinar- exercício físico para a perda de massa gorda

Este foi um webinar que serviu, essencialmente, para tratar o tema exercício físico e perda de massa gorda. Falando assim, no balanço energético necessário para a perda de peso, qual o tipo de treinos adequados a este tipo de objetivos, tratou-se ainda do tema falando que este é um processo que não depende apenas do profissional de treino, mas

também do profissional de nutrição. Durante o decorrer deste abordou-se as adaptações metabólicas necessária para a perda de peso, enfatizando sempre a utilização dos treinos HIIT neste processo. Este apresentou com preletor Ruben Francisco e decorreu no dia treze de maio de 2020.

3.4.3 Webinar - Reabertura dos ginásios?

Neste webinar iniciou-se por falar nas regras delineadas pela DGES para reabertura de algumas estruturas desportivas e de algumas das propostas feitas para a reabertura dos ginásios, neste abordou-se ainda a preparação e confiança que é preciso demonstrar aos utentes aquando desta reabertura, levantou-se como questão se a utilização das aulas ao ar livre seria uma possível solução, abordou-se ainda que os números de utentes que iria eventualmente diminuir nos primeiros tempos de reabertura ainda que estes tenham tendência a normalizar. Este foi um webinar realizado a quatorze de maio de 2020, tendo preletores Gabriel Martins da Costa e Jorge Carlos Reis.

3.4.4 Webinar - Ciência na evolução da competição desportiva

Neste webinar foram nos expostos alguns fatores que levam a evolução de um atleta, tentando-se responder a uma questão chave, serão os atletas que estão a evoluir ou será a tecnologia que os está a ajudar nesta evolução? Foi ainda abordada a importância da prevenção de lesões e a sua influência no sucesso da carreira desportiva. Este decorreu no dia quinze de maio 2020, tendo por preletores Ester Alves e Carlos Magalhães.

3.4.5 Webinar - principais mitos do fitness

Neste foram expostos alguns dos principais mitos do fitness, tentando então desmistificar os seguintes mitos: o abdominal crunch será o melhor exercício para o treino do músculo abdominais ou deve ser evitado, só conseguimos hipertrofia com cargas altas e 6 a 12 repetições máximas, exercícios de baixa intensidade e longa duração são melhor opção para perda de peso, treino aeróbio em jejum é melhor abordagem para a perda de massa gorda, bracing abdominal, maiores níveis de atividade eletromiografia aumentam a hipertrofia muscular apos a resposta a estas questões principais ainda foram respondidas

das algumas questões como: é necessário ir até a falha para existir hipertrofia, treino concorrente é uma boa metodologia, o aumento do metabolismo dá-se com o treino de força, amplitude do movimento e o avanço do joelho no agachamento correto ou incorreto, jejum intermitente deve ser feito, pullover afinal que grupos musculares desenvolve?

3.4.6 Manz Fitness Summit

Particpei ainda no Manz Fitness Summit este teve uma duração de três dias, vinte um, vinte cinco e vinte oito de maio de 2020, decorreu em sistema de webinar onde cada dia foram abordadas duas vertentes da área do desporto, sendo que no primeiro dia foi dedicado às atividades aquáticas, com o subtema “toma o pulso á tua piscina” e tendo por preletores Carlos Santos e José Teixeira, e também se abordou o personal training, onde o subtema foi “o emagrecimento”, esta teve como preletores Hugo Meca e Paulo Teixeira. No segundo abordou-se a fisiologia do exercício, com o subtema “fisiologia da performance humana - da teoria á pratica” e teve como preletores Diogo Teixeira e Sérgio Machado, o segundo tema deste segundo dia foi reabilitação no exercício, cujo subtema apresentado foi “prevenção de lesões - da teoria á pratica” onde se apresentou como preletores João Paulo Moita e Marta Gonçalves. No último dia ficou reservado para os temas nutrição, que abordou o subtema “vegetarianismo” apresentando por preletores Cláudia Minderico e Célio Dias, e também gestão, onde os preletores Luís Amoroso e Pablo Viñaspre apresentaram o subtema “raio-x da sua gestão”

Reflexão final

Estágio curricular caracteriza-se com uma importante ferramenta no finalizar de um processo de formação académica e profissional do estagiário, visto que este objetiva que o aluno tenha oportunidade de adquirir competências necessárias à sua inserção no mercado de trabalho, devido a sua intervenção em contexto real de funções inerentes à sua profissão ambicionada e na qual se está a formar. Em suma, com a realização deste é espectável que haja ganhos na construção de uma visão mais integradora e mais contextualizada da prática profissional, para não falar de um ganho de maior autonomia na tomada de decisão e resolução de problemas.

No que reporta à área do Exercício Físico e Bem-Estar, e do Desporto em Geral, os benefícios do estágio não somente dizem respeito à integração no mercado de trabalho ou aprimoramento de capacidades no âmbito profissional, é também de destacar o desenvolvimento das competências sociais e interpessoais, dado o contacto constante com utentes e equipa de trabalho, ainda que inicialmente apresenta-se alguns medos relacionados com as minhas interações esses foram sendo superados, ganhando um maior a vontade tanto no IPGym como na Escola de Natação do IPG.

O lecionar de aulas de grupo no IPGym ajudou-me bastante a melhorar as minhas competências, tanto a nível das competências profissionais como nas minhas competências sociais, tentei sempre que todos os feedback's que me foram dados me ajudassem a ajustar a minha postura, apesar de que todas as modalidades que lecionei me ajudaram a evoluir, penso que step, recharge e dumbbells foram modalidades chave para o meu desenvolvimento, visto que estas tem que ser abordadas de diferentes maneiras, senti que me proporcionaram uma capacidade de adaptação maior, ainda que as modalidades com as quais me identifiquei foi o recharge e o pilates. Ainda que tenha sentido uma evolução muito grande nas aulas de grupo, senti que a evolução que tive em sala de exercício não foi tão grande, sendo este o campo de todo o estagio onde senti uma maior dificuldade e uma menor evolução, as poucas horas disponíveis para a sala de exercício, a pouca afluência no primeiro semestre e a interrupção devida a pandemia de Covid-19, foram também fatores que não facilitaram esta evolução. Ainda que esta aprendizagem tenha sido dificultada senti alguma evolução, nomeadamente no à-vontade que ganhei na sala de exercício, na correção de exercícios e interação com os utentes do ginásio.

A Escola de Natação do IPG, foi uma experiência extremamente gratificante para mim, fazendo me crescer não só como futura técnica de exercício físico, mas também como pessoa, pois todas as interações que realizei sempre me ofereceram grandes aprendizagens a nível profissional e pessoal, identifiquei-me bastante com o trabalho desenvolvido nesta. Aqui tive uma evolução grande nomeadamente na interação com as crianças, onde ganhei uma maior aprendizagem de como me devia posicionar dentro da piscina e qual deveria ser a melhor postura a assumir para que estes executassem as tarefas que lhes eram propostas, sendo para mim sempre bastante desafiante planejar e lecionar as aulas de AMA e Ensino das Técnicas de Nado. No que diz respeito às aulas de hidroginástica, penso que foi o meu ponto mais fraco no que diz respeito às atividades aquáticas, ainda que sinto que obtive uma grande evolução, penso que possa vir a evoluir muito mais.

Em suma, sinto que apesar de nem todos os objetivos iniciais possam ter sido cumpridos, a maioria destes foram finalizados com sucesso, apesar das muitas dificuldades que foram surgindo ao longo deste percurso, afirmando assim que este foi um estágio extremamente enriquecedor que me permitiu adquirir uma maior bagagem de conhecimentos, desafiando-me a querer evoluir enquanto futura técnica de exercício físico.

Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (2014). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Editora GuanabaraKoogan LTD A.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas Lda.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., . . . Silva, A. (2015). *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Nataçãõ - Versão Completa*. Disponível:
https://fpnatacao.pt/uploads/Manual_Completo_V10.pdf.
- Bento, P. (2012). *Comparação dos Efeitos dos Programas: Hidroginástica e Treinamento de Força na Função Muscular, Funcionalidade e Controle Postural de Idosas*. Obtido de
<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/27388/R%20-%20T%20-%20PAULO%20CESAR%20BARAUCE%20BENTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Costa, J., & Melo, A. (1989). *Dicionário da língua portuguesa - 6ª edição*. Porto: Porto editora.
- Kruel, L., Moraes, E., Ávila, A., & Sampedro, R. (2001). Alterações Fisiológicas e Biomecânicas em Indivíduos Praticando Exercícios de Hidroginástica Dentro e Fora D'Água. *Revista Kinesis*, 104-154.

Anexos

Anexos I - Convenção de estágio

 <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>ANEXO E</p> <p>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.02</p> <p>Anexo E</p>
---	---	--

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

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Atividades de Academia e Aquáticas

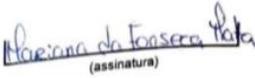
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Mariana da Fonseca Mata N.º: 50088006
 Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Mário Jorge de Oliveira Costa
 Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Carlos Filipe da Silva Chagas

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>22/11/2019</u> Data	<u>27/10/2019</u> Data	<u>22/10/2019</u> Data
 (assinatura)	 (assinatura)	 (assinatura e selo da Entidade)

Anexos II – Plano de Aula (Recharge)

PLANO DE AULA- RECHARGE

WARM UP = CAN'T TAKE IT FROM ME

3:05MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1	
Espera	
Movimento de Taichi para a frente	
Rotação inclinando para o lado + estico as 2 pernas e subo os braços	
Movimento de Taichi lateral	
Parte 2 (repete para o lado contrario)	

SUN SALUTATIONS = CRUSH

4:34MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)	
COMB.	Braço ao céu Flexão á frente Prancha
COMB.2	Flexão dos cotovelos Posição da cobra Posição do cão
COMB.3	Posição do cão em três apoios Passo á frente
Parte 2 (repete para o lado contrario)	
COMB.4	Cadeira Flexão á frente Prancha
Mountain climber 2/2	
Guerreiro n°1 e sobe a ponta do pé	

YOGA TRAINING – DON'T CALL ME UP

4:15MIN

EXERCICIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)	
COMB.	Guerreiro n°2
COMB.2	Guerreiro estendido Guerreiro ao sol
Parte 2 (repete para o lado contrario)	
COMB.4	Recupera Cadeira dinâmica 2/2 Triângulo Triângulo invertido

EQUILIBRIUM – LOVE THE LIE

4:18MIN

EXERCICIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)	
COMB.	Avião
COMB.2	Postura da árvore Estende perna e braço <u>contrario</u> para a frente, troca e faz para trás
Parte 2 (repete para o lado contrario)	
COMB.4	Agarrar o pé atrás das costas com as duas mãos Bailarina com mão contraria Agarra a perna à frente

CORE FRONT – IF I CAN'T HAVE YOU

4:11MIN

EXERCICIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)	
COMB.	Criss , cross 2/2/
COMB.2	Estende as pernas em 2/2 Crunch elevando as pernas Posição do barco com as pernas em flexão
Parte 2 (repete para o lado contrario)	
COMB.4	Prancha Rotação 2/2 Abertura lateral

Anexos III – Plano de Aula (SFXcore)

PLANO DE AULA- SFXcore

AQUECIMENTO – Me!

4:22MIN

EXERCICIO	Repetições
Parte 1	
Deitado de barriga para cima e apoiado com a ponta	-
Elevação das pernas alternadas e baixa 2/2	4
Elevação das pernas alternadas com	
crunch e baixa	2
Parte 2	
Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	-
Elevar pernas alternadas	16
Baixa pernas	
Crunch curtos	16
Obliquos 4 curtos	16
Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	
Elevar pernas alternadas	16
Baixa pernas	
Crunch curtos	16
Obliquos 4 curtos	16
Mantém posição	4

CORE TRAINING 1 – Everybody

4:45MIN

EXERCICIO	Repetições
Parte 1	
Posição de prancha de braços	-
Caminha com as mãos	8
Deitado barriga para cima pernas 90º	4
Dead bug 2/2	8
Dead bug 1/1 com crunch	8
Crunch + extensão dos braços	8
Parte 2 – Repete parte 1 com outro lado	

DYNAMIC CORE 1 – Yeah / Do it again**5:38MIN**

EXERCICIO	Repetições
Parte 1	
Um joelho apoiado no chão e o outro 90º	-
Press turco modificado lento	4
Press turco modificado com troca de pernas rápido	4
Prepara elástico pisa perna esq.	4
Arqueiro com passo lateral lento	8
Arqueiro lateral rápido	16
Parte 2 – Repete parte 1 com outro lado	

DYNAMIC CORE 2 – Looking at me / Personally**7:20MIN**

EXERCICIO	Repetições
Parte 1	
Pisar elástico pé esq. e coloca na posição de lunge	-
Lunge 2/2 com tração do elástico	4
Lunge com salto + peso morto com extensão dos braços	8
Segurar disco e prepara	-
Squat lateral com equilíbrio + lunge com equilíbrio	6
Squat lateral com equilíbrio disco passa por trás das costas + lunge com equilíbrio e press com troca de	4
Parte 2	
Pisar elástico e cruza-lo à frente	-
Monster walk + step touch	4
Abre e fecha pernas lento	4
Abre e fecha pernas rápido	8
Adução com pernas alternadas	8
Parte 3 e 4: Repete parte 1 e 2 com outro lado	

CORE CHALLENGE – We own it**5:02MIN**

EXERCICIO	Repetições
Ver video	
Compreensão	-

CORE TRAINING 2 – Happier / Bom bidi bom**5:18MIN**

EXERCICIO	Repetições
Parte 1 e 2	
De quatro apoios com elástico	-
Donkey kicks 2/2	8
Donkey kicks 2/2 com pause	4
Donkey kicks com extensão do braço contrário	8
Parte 3	
Deitado barriga para baixo	-
Extensão da coluna 3 curtos	6
Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6
Extensão da coluna 3 curtos	6
Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6

MOVILITY – Audio**3:22MIN**

EXERCICIO	Repetições
Parte 1 Repetir tudo para o outro lado	
1x8 Fletir perna 1x8 Perna atrás 1x8 Rotação 1x8 Alongamento profundo 1x8 Isquiotibial 1x8 Flexores 1x8 Rotação lateral 1x8 Recupera	-
2x8 Quadriceps 1x8 Perna por detrás e estica 1x8 Respira e apanha o ar	-
Parte 2 e 3	
Agachamento fundo + rotação 2/2	-
Respira	-

Anexos IV – Plano de Aula (Zumba)

PLANO DE AULA- ZUMBA

WHINE UP – NICKY JAM

Passo	Repetições	
Verso 1		
Passos frente (direita)	2x	
Passo frente (esquerda)		2x
Passo frente (direita)	2x	
Passo frente (esquerda)		
Verso 2		
Deslocamento (direita; 1:1:2) e mergulha	2x	2x
Deslocamento (esquerda; 1:1:2) e mergulha	2x	
Verso3		
Meia volta à frente (direita)		2x
Meia volta a trás (direita)		
Volta completa (esquerda com pé direito)		1x
Meia volta à frente (esquerda)		2x
Meia volta a trás (esquerda)		
Volta completa (direita com pé esquerdo)		1x
Verso 4		
M.S. ao peito e toca perna ao lado (direito)		
Deslize (direita)		4x
M.S. ao peito e toca perna ao lado (esquerdo)		
Deslize (esquerda)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		
Verso 4 (repete)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		
Verso 1 (repete)		

3 TO TANG – PITBULL

Passo	Repetições
Verso 1	
2 Deslocamento (direita) V frente (esquerda/ direita)	2x
2 Deslocamento (esquerda) V frente (direita /esquerda)	
2 Deslocamento (direita) Twist	2x
2 Deslocamento (esquerda) Twist	
Verso 2	
Meia volta (esquerda com pé direito) Frente (esquerda); Trás (direita)	2x
Meia volta (direita com pé esquerdo) Frente (direita); Trás (esquerda)	
Verso3	
Slide (esquerda) Slide (direita) “Vestir a camisola” Slide (esquerda) Slide (direita) M.S. ao peito (direita) M.S. ao peito (esquerda) Shake shake	1x
Verso 1 (repete)	
Verso 4	
Toca atrás (esquerda) Toca atrás (direita) Toca atrás duplo (esquerda) Toca atrás (direita) Toca atrás (esquerda) Toca atrás duplo(direita)	2x
Verso 2 (repete)	
Verso 3 (repete)	
Verso 1 (repete)	
Verso 4 (repete)	
Verso 5	

Passos frente	4x
Toca lado (direita/ esquerda)	1x
Passos atrás	4x
Toca lado (esquerda / direita)	1x
Verso 3 (repete)	
Verso 1 (repete)	
Verso 4 (repete)	4x

ANDAS EN MI CABEZA – CHICO Y NACHO

Passo	Repetições	
Refrão		
Toca frente /trás (pé direito); toca lado (esquerdo)	4x	
Meia volta (esquerda)	1x	
Toca frente /trás (pé esquerdo); toca lado (direito)	4x	2x
Meia volta (direita)	1x	
Avança	4x	2x
Recua	4x	
Verso 1		
Toca frente (direita, esquerda, 2 direitas)		
Toca frente (esquerda, direita, 2 esquerdas)	4x	
Meia volta para a frente (pé direito)		
Recua		
Meia volta para a frente (pé esquerdo)	2x	
Recua		
Refrão (repete)		2x
Verso2		
Abre braço (direito)		
Abre braço (esquerdo)		
Sobe braço (direito)		
Sobe braço (esquerdo)	2x(lento)+ 4x(rápido)	
Braço ao peito (direito)		
Braço ao peito (esquerdo)		
Braço junto ao quadricípites (direito)		
Braço junto ao quadricípites (esquerdo)		
Refrão (repete)		2x

COISA BOA – GLORIA GROOVE

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

BÉSAME – DAVID BISBAL

Passo	Repetições
Verso 1	
Passo ao lado (direita, esquerda)	3x
Volta para trás (direita)	1x
Refrão	
Caminha lado (direita)	4x
Toca à frente (direita, esquerda)	1x
Caminha lado (esquerda)	4x

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

GUAYA GUAYA – DON OMAR

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

Puxa ao lado (1:1:2 começar esquerda)	1x	2x
Step thoutch	4x	
Refrão (repete)		
Verso 1 (repete)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		
Refrão (repete)		
Verso 1 (repete)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		

Anexos IV – Plano de Aula (Dumbbells)

PLANO DE AULA- DUMBBELLS

AQUECIMENTO – ALL DAY AND NIGHT

5:30MIN

EXERCICIO	Repetições
Intro	
Espera	-
Parte 1	
Peso morto 2/2	4
Peso morto 3/1	4
Remo simples	4
Remo triplo	2
Parte 2	
Remo vertical 2/2	4
Remo vertical 1/3	4
Clean & press	4
Power press	2
Parte 3	
Transição para os discos	2
Squat com disco 3/1	4
Squat com disco + press 1/1	8
Lunge + Bicípites 1/1	8
Parte 4	
Squat com disco 2/2	4
Squat com disco 3/1	4
Squat com disco 1/1 + press	8
Lunge 1/1 + Bicípites	8

PERNAS – DEVIL INSIDE ME

5:27MIN

EXERCICIO	Repetições
Intro	
Espera	-
Parte 1	
Squat 2/2	4
Squat 3/1	2
COMBO:	2
Parte 2	

	Squat 2/2	4
	Squat 3/1	4
	Squat 4/4	4
	Squat 2/2	4
	Squat 3/1	5
COMBO:		2
Parte 3		
	Recuperação	-
	Squat com disco 4/4	2
	Squat 2/2	4
	Squat 3/1	5
COMBO:		2
	Squat 1/1	16

PEITO – POWER

4:47MIN

EXERCICIO	Repetições
Intro	
Espera	-
Parte 1 e 2	
Press com barra 2/2	8
Press com barra 3/1	8
Press com barra parciais	8
Parte 3	
Transição para os discos	4
Press com discos	8
Press com disco parcial	8
Parte 4	
Transição para push up	4
Push Up 3/1	8
Push Up parciais	8

COSTAS – TURN IT UP

5:44MIN

EXERCICIO	Repetições
Parte 1 e 2	
Espera	-
Peso morto 2/2	4
Peso morto 3/1	4
Remo simples	4
Remo triplo	2

COMBO:	3
Parte 3	
Recuperação	-
Remo com discos	8
Remo com disco triplo	8
Transição	4
COMBO:	8

TRICÍPITES – SUCKER

4:30MIN

EXERCÍCIO	Repetições
Parte 1	
Press francesa 2/2	4
Press francesa 3/1	4
Press francesa 3 parciais	4
COMBO:	2
Parte 2	
Transição	-
Tricípites no step 2/2	4
Tricípites no step 3/1	4
Tricípites no step 3 parciais	4
COMBO:	2
Parte 3 e 4	
Transição	2
Kick back + row	4
Kick back 1/1	6
2 Push up de Tricípites 1/1	2

BICÍPITES – KILL THIS LOVE

3:56MIN

EXERCÍCIO	Repetições
Parte 1	
Espera	-
Curl com discos 2/2	4
Curl com discos 1/3	4
Curl com discos parciais	8
Curl com discos 3 curtos	4
Parte 2 e 3	
Curl com discos 2/2	4
Curl com discos 1/3	4

Curl com discos parciais	4
Curl com discos 3 curtos	4
Parte 4	
Transição	-
Curl com barra 2/2	4
Curl com barra curtos	16

OMBROS – GUITAR TRACK

4:58MIN

EXERCICIO	Repetições
Parte 1	
Espera	-
Subida lateral 2/2	4
Subida lateral 1/3	4
COMBO:	8
Subida lateral 1/1	8
Parte 2 e 3	
Recuperação	-
Pássaro com joelho no chão 2/2	4
Pássaro com joelho no chão 3/1	4
COMBO:	8
Subida lateral 2/2	2
Press com barra 1/1	16

Anexos IV – Plano de Aula (GAP)

PLANO DE AULA- GAP

Exercicio		Repetições
Pernas		
Agachamento com barra	16x	2x series
Lunge (direita)	16x	
Agachamento com barra	16x	
Lunge (esquerda)	16x	
Glúteos		
Ponte glúteos	16x	2x series
Ponte glúteos com perna em extensão	8x+8x	
Extensão do quadril	16x	
Abdução do quadril	8x+8x	
Abdominais		
Crunch	16x	2x series
Oblíquos	16x	
Posição do barco (dinâmica)	16x	
Criss Cross	16x	

Anexos V – Plano de Aula (Pilates)

PLANO DE AULA- Pilates

Exercício	Repetições
Posição de Pilates	-
Imprinting	30''
Roll up	3x
Rolling like a ball	3x
Rolling like a ball (desafio)	3x
Boat position	30''
Scissors	3x (cada lado)
Leg Stretch	3x (cada lado)
Double Leg Stretch	3x
Rolling Back	3x
Shoulder bridge	3x
Shoulder bridge (desafio- joelhos afastados)	3x
Shoulder bridge (desafio- pontas de pés)	3x
Shoulder bridge (desafio- elevação da perna)	3x
Side kick(front/back)	3x (cada lado)
Side kick(up/down)	3x (cada lado)
Circles (small)	3x (cada lado)
Circles (big)	3x (cada lado)
Mermaid	3x (cada lado)
Superman	3x
Superman c/ remada	3x
Mini snake	30''
Push up	3x
Warrior I	3x (cada lado)
Warrior II	3x (cada lado)
Extensão da bacia	30''(cada lado)
Extensão dos isquiotibiais	30''(cada lado)
Pigeot position	30'' (cada lado)
Children position	30''

Anexos VI – Observação de sala de exercício

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Treino em Sala de Exercício	1	Não observado	IPGym		17/10/2019 15h00 às 16h00	Professora Natalina Casanova

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

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

Análise/reflexão crítica da sessão:

Podes se observar um treino que foi concebido para os objectivos do cliente, sendo que também podemos observar que este teve em conta as limitações físicas do mesmo. Este foi um treino individualizado o que permitiu que a instrutora desse um maior feedback ao cliente, permitindo assim

Anexos VII – Anamnese

 FICHA DE PT IPG Gym					
AValiação INDIVIDUAL/PRESCRIÇÃO DE TREINO					
Nome: ESTUDO DE CASO 1		Idade: 20			
Objetivos do treino:					
<input checked="" type="checkbox"/> Melhoria da condição física	<input type="checkbox"/> Perda de peso				
<input type="checkbox"/> Ganho de massa muscular	<input checked="" type="checkbox"/> Outra: FLEXIBILIDADE				
Modalidades pretendidas:					
<input checked="" type="checkbox"/> Musculação	<input checked="" type="checkbox"/> Cardio				
<input type="checkbox"/> Aulas de grupo	<input checked="" type="checkbox"/> Cycling				
Disponibilidade de dia/hora para treino: 4X SEMANA					
Hora/dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h-11h					
11h-13h					
14h-16h					
16h-18h					
18h-20h					
Avaliações – Ficha de Recolha de Dados					
Data: 09/01/2020					
Nome do Avaliador: Mariana da Fonseca Mata					
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?					X
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?					X
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?					X
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?					X
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?					X
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?					X
7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?					x

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

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL				
DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
Medida	09/01/2020			
Altura	164cm			
Massa Corporal	61.6kg			
Perímetros				
Cintura				
Abdominal				
Anca				
Bicipital				
Bicipital (contraído)				
Crural				
Geminal				
Pregas				
bicipital				
tricipital				
peitoral				
abdominal				
iliacocrystal				
iliacoespinal				
crural				
geminal				
Bioimpedância				
Massa corporal	61.6Kg			
% massa gorda	11.2%			
% massa muscular	51.9Kg			
IMC	22.3			
Idade metabólica	12			

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados				
Nome: ESTUDO DE CASO 1		Idade: 20		
Nome do Avaliador: Mariana da Fonseca Mata				
➤ AVALIAÇÃO DA APTIDÃO AERÓBIA				
TESTE	Descrição:			
DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
➤ AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR				
DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	17/01/2020			
Abdominais	34			
Elevações	30			
➤ AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE				
DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	17/01/2020			
➤ Teste "Senta e Alcança"				
Flexibilidade	Valores (cm)			
	1ª	2ª	3ª	4ª
1ª Tentativa	18cm			
2ª Tentativa	20cm			
3ª Tentativa	21cm			
Observações:				

➤ AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR – 1RM				
1ª Avaliação Data: 17/01/2020				
Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Relativizar ao peso corporal
Leg Press	100	2	105	
Puxador Alto	55	2	58	
Prensa de Peito Horizontal	50	2	53	
Leg Curl	40	2	42	
Biceps Curl	30	2	32	
Leg Extension	35	2	37	

2ª Avaliação Data:				
Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Relativizar ao peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

3ª Avaliação Data:				
Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Relativizar ao peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Observações				

Anexos VIII – Observação de aula: atividades aquáticas

Gestão de tempo de aula

Resultados Encontrados

Início da aula 17h15

Fim da aula 18h00

Tempo Útil 45' = 100%

Tempo disponível para a prática (TDP):

TDP= Tempo Útil – (Tempo de instrução + Tempo de organização + Tempo de transição)

Dentro do TDP encontra-se o Tempo de Empenhamento Motor Especifico (TE) e o Tempo de Empenhamento Motor Não Especifico (TNE)

TDP= 37'51'' = + -84% do Tempo Útil

TE= 22'01'' = + -48 % do Tempo Útil; + -61 % do TDP

TNE= 8'50'' = + - 20 % do Tempo Útil; + -29 % do TDP

Ficha de registo – **Gestão do Tempo de Aula**

Data 16 / 10 / 2019

Tempo	Comportamento	Duração do comportamento				
		I	O	T	TE	TNE
4'	Entrada na água		3'			1'
3'	"Lavar a cara"	45"		03"	2'12"	
3'	"Batalha de água"	30"		02"	2'28"	
3'	Batimento de pernas (sentados; alternado)	30"		02"	2'28"	
2'	Batimento de pernas (sentados; direita)	15"		02"	1'43"	
2'	Batimento de pernas (sentados; esquerda)	15"		02"	1'43"	
3'	Batimento de pernas Crol	15"		03"	2'42"	
4'	"Apagar as velas"	30"		03"	3'27"	
3'	Respiração com boca imersa	20"		02"	2'38"	
4'	"O coelhinho sai da toca"	30"	30"	20"	2'40"	
5'	"Recolha do lixo"	30"	1'	20"		3'10"
5'	"Saltos"	30"	30"	20"		3'40"
4'	Saída da água		2'			2'
Total		4'50"	4'	1'19"	22'01"	8'50"
%		+11	+8	+2	+48	+20

Observado Professor Carlos Chagas Observador Estagiária Mariana Mata

Notas:

- Utilização de linguagem de fácil interpretação;

-Execução de exercícios junto á borda da piscina para melhor gestão dos alunos;

Categorias:

Instrução (I) – período durante o qual o professor dá informação relacionada com os objectivos de aprendizagem.

Organização (O) – período durante o qual o professor organiza ou informa sobre o modo de como vai decorrer a aula; Período durante o qual os alunos (des)montam o material.

Transição (T) – período durante o qual os alunos transitam de uma actividade para a outra.

Tempo de Empenhamento Motor Especifico (TE) – período durante o qual os alunos executam tarefas (exercícios) relacionadas com os objectivos de aprendizagem.

Tempo de Empenhamento Motor Não Especifico (TNE) – período durante o qual os alunos actividade motora geral, ou seja, executam exercícios não relacionados com os objectivos de aprendizagem.

Anexos IX– Plano de Aula (AMA)

Aula Turma 1		Escola de Natação PG					
HORA	17H15 – 18H00	Mariana da Fonseca Maia					
DATA	04/03/2020						
PLANO DE AULA 8							
CONTEÚDOS	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">AMA</p> <p>Bibliografia consultada: .Barbosa, T.; Costa, M.; Maranhão, D.; Queiroz, T.; Costa, A.; Cardoso, L.; Machado, J. & Silva, A. (2015). <i>Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação: Versão Completa</i>. FPN. .Araújo, F. & Bêzerra, A. (s.d.). <i>1060 Exercícios e Jogos de Natação</i> (9ª ed). Editorial Paidotèbbio.</p>						
GRUPO	EXERCÍCIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	TEMPO PARCIAL	TEMPO TOTAL
1	"Lavar a cara"	Adaptação ao meio; Respiração;	Promover o contacto da face com a água.	Os alunos devem colocar as mãos em concha e enchê-las de água levando-as até ao seu rosto, como se estivesse a lavar o mesmo	-	3'	3'
2	"Batalha de água"	Adaptação ao meio; Respiração;	Promover o contacto da face com a água.	Atirar água para a face e para o corpo dos alunos.	-	3'	6'
3	Batimento de pernas CQJ na borda da piscina	Equilíbrio; Alinhamento horizontal; Propulsão de MI CQJ; Respiração.	Manter o equilíbrio horizontal através da propulsão e apoio na borda da piscina.	Em posição de decúbito ventral e com as mãos apoiadas na borda da piscina, realizar batimento de pernas CQJ e expirar à superfície da água.	-	4'	10'
4	Batimento de pernas Costas na borda da piscina	Equilíbrio; Alinhamento horizontal; Propulsão de MI costas; Respiração.	Manter o equilíbrio horizontal através da propulsão e apoio na borda da piscina.	Em posição de decúbito dorsal e com as mãos apoiadas na borda da piscina, realizar batimento de pernas costas.	-	4'	14'
5	Jogo Lúdico – Caça ao tesouro	Respiração e propulsão	Promover a respiração e propulsão	Encontram-se distribuídos pelo fundo da piscina argolas. O objetivo do jogo consiste em o aluno apanhar todos as argolas que conseguir.	Argolas	4'	18'
6	Batimento de pernas CQJ com flutuador e prancha	Equilíbrio; Alinhamento horizontal; Propulsão de MI CQJ; Respiração.	Manter o equilíbrio horizontal através da propulsão e apoios do flutuador e da prancha.	Em posição de decúbito ventral e com as mãos apoiadas na prancha, realizar batimento de pernas CQJ e expirar à superfície da água.	Flutuador Prancha	4'	22'

7	Batimento de pernas Coxa com flutuador	Equilíbrio; Alinhamento horizontal; Propulsão de MI; CPO; Respiração.	Manter o equilíbrio horizontal através da propulsão e apoios do flutuador e da prancha;	Em posição de decúbito ventral e com as mãos no prolongamento do corpo, realizar batimento de pernas CPO e expirar à superfície da água.	Flutuador	4'	26'
8	Batimento de pernas Costas com flutuador	Equilíbrio; Alinhamento horizontal; Propulsão de MI costas.	Manter o equilíbrio horizontal através da propulsão e apoios do flutuador;	Em posição de decúbito dorsal, realizar batimento de pernas costas.	Flutuador	4'	30'
9	Batimento de pernas Costas com flutuador e adição da braçada	Equilíbrio; Alinhamento horizontal; Propulsão de MI e MS costas.	Manter o equilíbrio horizontal através da propulsão e apoios do flutuador;	Em posição de decúbito dorsal, realizar batimento de pernas costas e iniciar a braçada de costas.	Flutuador	4'	34'
10	"O coelho sai da toca"	Imersão; Respiração.	Promover a respiração	O aluno deve imergir e sair da água deve sair por dentro de um arco	Arco	3'	37'
11	Salto da borda da piscina	Entradas na água; Imersão;	Introduzir os saltos para a água.	Ao sinal do professor o aluno salta para dentro de água, a partir de um colchão posicionado no bordo da piscina;	Colchão	3'	40'
12	Salto para dentro do arco	Entradas na água; Imersão;	Introduzir os saltos para a água.	Ao sinal do professor o aluno salta para dentro de um arco posicionado dentro de água;	Colchão Arco	3'	43'
13	Salto da borda da piscina com meia pirueta	Entradas na água; Imersão;	Introduzir os saltos para a água.	Ao sinal do professor o aluno salta para dentro de água, a partir de um colchão posicionado no bordo da piscina;	Colchão	2'	45'

**Treino Dalila e Matilde**

Escola de Natação IPG

HORA 19H30 – 20H15

Mariana da Fonseca Mata

DATA 11/03/2020

PLANO DE AULA 14

CONTEÚDOS	1	
	Iniciação aos estilos: CROL;	Bibliografia consultada: Barbosa, T.; Costa, M.; Marinho, D.; Queirós, T.; Costa, A.; Cardoso, L.; Machado, J. & Silva, A. (2015). <i>Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação. Versão Completa</i> . FPN. Avelar, F. & Bêltora, A. (s.d.). <i>1060 Exercícios e Jogos de Natação</i> (9ª ed). Editorial Paid�tubo.

GRUPO	EXERCÍCIO	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	TEMPO PARCIAL	TEMPO TOTAL
1	Batimento pernas CROL com prancha	Propulsão de pernas CROL. Respiração.	Mantier o equilíbrio horizontal através da propulsão garantida pelo batimento de pernas; Garhar ritmo na respiração; Coordenar os MI com a respiração.	Em decúbito ventral, segurar a prancha à frente com uma mão (mantendo o outro braço junto ao corpo) e realizar batimento de pernas CROL, respirando frontalmente de 6 em 6 batimentos (2 piscinas).	Prancha	6'	6'
2	Buda	Imersão com respiração.	Mantier expirações prolongadas em imersão.	O aluno deve inspiração, imergir sentando se no fundo da piscina, realizando expiração prolongada (10 vezes).	-	4'	10'
3	Braçada CROL com prancha	Propulsão de membros superiores (MS) e MI; Respiração.	Elevar o cotovelo na recuperação; Sincronizar batimentos de MI com respiração lateral e ação de um MS.	Com a prancha à frente, realizar batimento de pernas CROL e uma braçada de 6 em 6 batimentos (alternados), sincronizando com a respiração (2 piscinas)	Prancha	6'	16'
4	Jogo Lúdico – Pontes subaquática	Respiração e propulsão	Promover a respiração e propulsão	Um dos alunos deve adquirir uma posição de "pontes" com as pernas afastadas, enquanto que o outro deve passar por debaixo das pernas do primeiro.	-	6'	22'
5	Batimento de pernas costas com prancha	Propulsão de Membros Inferiores (MI) Costas	Mantier o equilíbrio horizontal através da propulsão garantida pelo batimento de MI.	O aluno encontra se em decúbito dorsal mantendo a prancha no peito, este deve fazer batimento de pernas Costas. (2 piscinas)	Prancha	6'	28'
6	Estrela	Respiração.	Mantier equilíbrio horizontal associado à respiração.	O aluno deve se colocar em decúbito ventral/dorsal com os MS e MI afastados. (x5 cima + x5 baixo)	-	4'	32'
7	Nado de CROL	CROL completo.	Desenvolver a sincronização entre MI e respiração com ação alternada dos MS.	Nadar CROL completo, realizando batimento de pernas e braçadas alternadas, sincronizando com a respiração a cada 2 braçadas (2 piscinas)	-	6'	38'
10	Jogo Lúdico – Caça ao tesouro	Respiração e propulsão	Promover a respiração e propulsão	Encontram-se distribuídos pela pista várias argolas. O objetivo do jogo consiste em o aluno apanhar todos os arcos no menor tempo possível.	Argolas	7'	45'

Anexos X – Plano de Aula (Ensino das Técnicas de Nado)

Anexos XI – Observação de Aulas de Grupo

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Pilates	20	Não observado	Club Bem Estar	Colchonetes	02/10/2019 18h00 às 18h45	Professora Bernardete Jorge

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

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

Análise/reflexão crítica da sessão:

Podes se observar que a aula foi planeada de forma cuidada, podendo também observar que a instrutora tem pleno conhecimento dos exercícios e sequencias a trabalhar, o que nos demonstra o trabalho feito antes da execução da aula.

Durante toda a aula podemos observar um ambiente sempre positivo, motivador e sereno, com a instrutora sempre a motivar os alunos, particularmente em exercícios de maior dificuldade, de forma a que estes não desistissem da sua execução

Anexos XII – Plano de Aula (Hidroginástica)

	Tempo	Exercício
Ativação funcional	10'	Comboio com música popular
Parte Fundamental	29'	Mix de musica
		<p>Marcha Bloco 1 A- Murro B- Pontapé lateral C- Passo cruzado D- Empurrar a água (lado)</p> <p style="text-align: center;">AAAAAAA+BBBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p> <p>Marcha Bloco 2 A- Chuta frente e atrás B- Empurra a água (frente) C- Chuto frente D- Abraça a água</p> <p style="text-align: center;">AAAAAAA+BBBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p> <p>Marcha Bloco 3 A- Sky B- Cavalo-marinho C- Abraçar a água D- Polichinelo</p> <p style="text-align: center;">AAAAAAA+BBBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p> <p>Marcha Bloco 4 A- Joelho ao peito (alternado) B- Pontapé á frente (alternado)</p>

		<p>C- Cruza pé e mão D- Salto</p> <p>AAAAAAA+BBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p> <p>Marcha Bloco 5 A- Abraça a água B- Emperra a água C- Murro D- Pontapé lateral</p> <p>AAAAAAA+BBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p> <p>Marcha Bloco 6 A- Joelho ao peito (alternado) B- Pontapé á frente (alternado) C- Joelho ao peito +pontapé D- Abraçar água</p> <p>AAAAAAA+BBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p> <p>Marcha Bloco 7 E- Polichinelo F- Cavalo-marinho G- Salto lateral H- Empurra a água</p> <p>AAAAAAA+BBBBBBB+CCCCCCC+DDDDDDDD AAAA+BBBB+CCCC+DDDD AA+BB+CC+DD A+B+C+D</p>
Retorno á calma	10'	<p>1- Exercícios e roda (fundamento de trabalhar a flutuabilidade e equilíbrio com os alunos);</p> <p>2- Exercícios de relaxamento e alongamento.</p>

IPGYM



9H-13H | 14H-20H

IPG-ESECD

Contacto: 271 220 100

E-mail: ipgym@ipg.pt

VEM VISITAR-NOS

Sala exercício

Aulas de grupo

SFX Core
Dumbell's
Step
Recharge
Zumba

Stretching
Pilates
GAP / Fitball
Cycling
Circuitos

AULAS DE GRUPO



MAIS INFORMAÇÕES EM: ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO OU EM [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/IPGYM.ESEC](https://www.facebook.com/IPGYM.ESEC)

SEGUNDA-FEIRA

18H00
SFXCORE



18H45
STEP | CYCLING



19H30
RECHARGE



TERÇA-FEIRA

17H45
PILATES



18H00
ZUMBA



18H45
DUMBBELLS | CYCLING



19H30
STRETCHING



ACEITAS O DESAFIO?

QUARTA-FEIRA

18H00
SFXCORE



18H45
CIRCUITO | CYCLING



19H30
PILATES



QUINTA-FEIRA

18H00
DUMBBELLS



18H45
ZUMBA | CYCLING



19H30
GAP / FITBALL



SEXTA-FEIRA

18H00
CIRCUITO





AULAS DE GRUPO

18H00

18H45

19H30

SEGUNDA

SFXCORE



CYCLING



ZUMBA



GAP



TERÇA

PILATES



CYCLING



DUMBBELS



FITTBALL



QUARTA

JUMP



CYCLING



SFXCORE



STRETCHING



QUINTA

ZUMBA



CYCLING



DUMBBELS



PILATES



SEXTA



CIRCUITO





AULAS DE GRUPO

SEGUNDA

18H00
SFXCORE



18H45
CYCLING



TERÇA

18H00
DUMBBELLS



18H45
ZUMBA



QUARTA

18H00
SFXCORE



18H45
CYCLING



QUINTA

18H00
DUMBBELLS



18H45
PILATES



IPGYM



MAIS INFORMAÇÕES EM: ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO OU EM
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/IPGYM.ESEC](https://www.facebook.com/IPGYM.ESEC)

Anexos XIV – Cartaz Hidroginástica



“BEM-VINDA PRIMAVERA”

15 Abril 2020 pelas 20:30
Escola de Natação do IPG

Para participar basta ajudar com um bem alimentar



gfdc@ipg.pt