



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rodrigo Rui Reduto Renca

julho | 2020





# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto - Menor Exercício Físico e Bem-Estar

Rodrigo Rui Reduto Renca

Julho | 2020

## Instituto Politécnico da Guarda

---

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



## Relatório de Estágio

Estágio realizado no IPGym

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. É deste modo submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

**Rodrigo Rui Reduto Renca**

**2019/2020**

**Docente Coordenador:** Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins  
Cameira Serra

**Tutor de Estágio:** Professora Doutora Natalina Maria Machado Roque  
Casanova

## AGRADECIMENTOS

---

Os meus sinceros agradecimentos:

Ao Professor Doutor Nuno Serra, como coordenador de estágio, pelas suas orientações e conselhos prestados, pela ajuda proximal que me facultou ao longo de todo o estágio curricular, sendo sempre rigoroso e minucioso no que toca às funções que teria de desempenhar. Demonstrou sempre uma grande disponibilidade para me ajudar quando me surgiram imprevistos ou dúvidas.

À minha tutora de estágio, Professora Doutora Natalina Casanova, pelo auxílio durante todo este período, pelas dúvidas que foi ao longo do tempo elucidando. Pela sua preocupação constante em que todos os aspetos do estágio fossem cumpridos e para que o estágio curricular fosse o mais enriquecedor possível. E principalmente pela confiança depositada em mim quando me introduziu desde cedo a lecionar aulas de grupo.

À tutora dos meus colegas de estágio, Mestre Bernardete Jorge, que sempre se mostrou disponível para ajudar e retirar dúvidas no que toca ao funcionamento e programação das aulas de grupo. Apesar de a Tutora não ser diretamente minha, passou bastantes horas com todos os estagiários ajudando todos de modo igual. O que se revelou bastante produtivo e enriquecedor.

A todos os clientes com quem tive o privilégio de conviver principalmente em aulas de grupo, que foram sempre muito interativos e ajudaram-me a evoluir nesta área tanto na parte social como na prática.

## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

---

**Entidade Formadora:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

**Diretor da entidade Formadora:** Professor Mestre Rui Manuel Formoso Nobre Santos

**Diretor do Curso:** Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

**Docente Coordenador:** Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra

**Entidade acolhedora:** Instituto Politécnico da Guarda - IPGym

**Endereço:** Av. Dr. Sá Carneiro nº50, 6300 – 559 Guarda

**Contacto telefónico:** 271 220 100

**Endereço eletrónico:** [ipg@ipg.pt](mailto:ipg@ipg.pt)

**Tutora de Estágio:** Professora Doutora Natalina Maria Machado Roque Casanova

**Habilitações Académicas:** Doutoramento em Ciências do Desporto

**Cédula Profissional:** 23533

**Discente:** Rodrigo Rui Reduto Renca

**Número de Aluno:** 1012310

**Curso:** Licenciatura em Desporto, *Menor* em Exercício Físico e Bem-Estar

**Duração do estágio:** 420 horas

**Data de início:** 23/09/2019

**Data de finalização:** 01/07/2020

## RESUMO

---

O estágio curricular está inserido como um elemento obrigatório para a obtenção do grau de licenciatura do curso de Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, e está integrado no 3ºano do curso de Desporto, no menor de Exercício Físico e Bem-Estar.

O seguinte documento tem como objetivo principal demonstrar e explicar, de um modo geral o tipo de envolvimento, funções exercidas e atividades realizadas na instituição acolhedora do estágio.

Este estágio foi realizado na cidade da Guarda, no IPG - IPGym. A unidade curricular teve início no dia 23 de setembro de 2019 e terminou a 1 de julho de 2020, tendo uma duração total de 420 horas, distribuídas entre um curto período de observação, planificações de treinos, reuniões, atividades complementares, formações e um evento de promoção.

A escolha do IPG para a realização do meu estágio curricular não podia ter-se revelado melhor, devido a diversos fatores tanto num contexto de proximidade ao local e numa vertente social, sendo uma instituição onde as aulas de grupo são o seu foco, mas que também conta com uma sala de exercícios.

Este estágio foi dividido em três etapas, sendo a primeira caracterizada como uma fase de observação com a duração de duas semanas, está integrada num contexto inicial de adaptação ao estágio, que neste caso foi muito breve, onde foram realizadas observações e avaliações dos domínios de intervenção tendo em conta os seus objetivos. A segunda etapa identifica-se como a fase de intervenção nas atividades, ocupando a maior parte do estágio, em que atuamos num contexto mais prático tanto na intervenção de aulas de grupo como na intervenção de treino personalizado, elaboração de planos de treino, entre outros parâmetros. Por fim, a última etapa destinou-se a uma análise fundamentada acerca dos objetivos propostos no início da unidade curricular, se foram ou não foram alcançados.

**Palavras-chave:** Exercício Físico e Bem-Estar, Estágio, IPGym, aulas de grupo, sala de exercício

## ABSTRACT

---

The curricular internship is inserted as a mandatory element to obtain the degree in Sports, at the Polytechnic Institute of Guarda, and is integrated in the 3rd year of the Sports course, in the minor of Physical Exercise and Well-Being.

The following document has as main objective to demonstrate and explain in general the type of involvement, functions performed and activities carried out in the institution hosting the internship.

This internship was held in the city of Guarda, at the IPGym institution. The course started on September 23, 2019 and ended on July 1, 2020, with a total duration of 323 hours, distributed among a short observation period, training plans, meetings, complementary activities, training and an event promotion.

The choice of the IPGym institution to carry out my curricular internship could not have been better, due to several factors both in a context of proximity to the place and in a social aspect, being an institution where group classes are its focus but it also has an exercise room.

This internship was divided into three stages, the first of which was characterized as an observation phase lasting two weeks, integrated in an initial context of adaptation to the internship, which in this case is very brief, where observations and assessments of the domains of intervention taking into account its objectives. The second stage is identified as the intervention phase in activities, where most of the internship takes place, where we operate in a more practical context both in the intervention of group classes and in the intervention of personalized training,

preparation of training plans, among others. parameters. Finally, the last step is for a reasoned analysis about the objectives proposed at the beginning of the course, whether or not they were achieved.

Keyword: Physical Exercise and Well-Being, internship, IPGym

# 1 ÍNDICE

---

Agradecimentos .....	i
Ficha de Identificação .....	ii
Resumo .....	iii
Abstract.....	iv
Índice de Ilustrações.....	viii
Índice de Tabelas .....	ix
Glossário .....	ix
Introdução.....	1
1 Caracterização e análise da entidade acolhedora .....	3
1.1 Enquadramento da Entidade Acolhedora .....	3
1.2 Recursos do IPGym.....	4
1.2.1 Recursos Humanos.....	4
1.2.2 Recursos Físicos e Materiais .....	6
2 Objetivos e Planeamentos do Estágio.....	8
2.1 OBJETIVOS GERAIS: .....	8
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	8
2.2.1 Sala de Exercício.....	8
2.2.2 Aulas de Grupo.....	9
2.3 ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	9

2.4	FASE DE INTERVENÇÃO NO ESTÁGIO .....	10
3	Atividades Desenvolvidas .....	14
3.1	Planeamento e lecionação .....	14
3.1.1	AULAS DE GRUPO EXECUTADAS .....	14
3.2	Planeamento e elaboração de treinos personalizados .....	17
3.3	Avaliações Físicas .....	18
3.4	Estudos De Caso .....	20
3.5	Vídeos de Promoção .....	24
3.6	Projeto de Promoção .....	25
3.7	Eventos Formativos .....	26
3.8	Carga Horária .....	29
4	Reflexão Final .....	31
5	Referências Bibliográficas .....	33

## ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

---

Ilustração 1: Sala de exercício .....	6
Ilustração 2: Sala de Aula de grupo .....	6
Ilustração 3: Sala de Dança .....	6
Ilustração 4: Área de Aulas de Cycling .....	7
Ilustração 5: Gabinete de avaliações.....	7
Ilustração 6: Gabinete de estagiários .....	7
Ilustração 7: LABMOV .....	7
Ilustração 8: Cartazes 1 e 2 - Aulas de grupo disponíveis durante o ano letivo .	17
Ilustração 9: Vídeo de 35 minutos - Treino circuito Pernas e Abdominal .....	24
Ilustração 10: Vídeo de 45 min - Treino em Circuito Completo.....	24
Ilustração 11: Convenção de estágio- parte 1 .....	35
Ilustração 12: Convenção de estágio - parte 2.....	36
Ilustração 13: Certificado Congresso Sports Science Summit 2020 .....	37
Ilustração 14: Plano de Aula de Cycling .....	38
Ilustração 15: Plano de Aula de GAP .....	39
Ilustração 16: Plano de Aula de SFX Core .....	40
Ilustração 17: Exemplo de Planos de treino .....	40
Ilustração 18: Flyer do Evento da promoção .....	40

## ÍNDICE DE TABELAS

---

Tabela 1: Organograma dos Recursos Humanos do IPGym .....	4
Tabela 2: Modalidades Disponíveis no IPGym e respetiva descrição .....	5
Tabela 3: Horário do Estagiário .....	12
Tabela 4: Plano Anual do Estágio (até julho) .....	13
Tabela 5: Carga Horária Pré Covid .....	29
Tabela 6: Carga Horário Pós Covid .....	30

## GLOSSÁRIO

---

GFUC- Guia de funcionamento da unidade curricular

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

IMC – Índice de Massa Corporal

RM – Repetição Máxima

## INTRODUÇÃO

---

O Estágio em Exercício e Bem-Estar corresponde a uma Unidade Curricular inserida no 3º ano de Licenciatura de Desporto, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto da Guarda.

O estágio é sem dúvida a etapa mais importante e enriquecedora desta licenciatura por possibilitar a aplicação dos conhecimentos e competências adquiridas ao longo da licenciatura, assim como usufruir da mesma para adquirir e assimilar novos conhecimentos e experiências.

Optei por estagiar no IPGym por cinco razões, a primeira delas foi a proximidade geográfica com a entidade em questão. A segunda razão esteve relacionada com os benefícios e competências que poderia adquirir ao escolher estagiar na entidade. A terceira razão foi a proximidade aos tutores, que me poderia trazer benefícios de aprendizagem, a quarta foi a diversidade de experiências oferecida e, por fim, a quinta foi a relevância que as aulas de grupo têm nesta instituição, área que me motiva e onde espero ganhar competências.

Tendo estas razões em consideração fui sensível também a diversos feedbacks positivos de outros estagiários que realizaram o seu estágio neste local, o que pesou muito na minha escolha. Foi-me transmitido que aqui iria, desde cedo, ser autodidata, tanto em aulas de grupo como em sala de exercício, devido ao facto de algumas fases, como a fase de observação, serem mais breves. Esta característica inerente ao local de estágio acaba por ser benigna a longo prazo pois permite adquirir rotinas mais rápido, em comparações a outras entidades, sendo desafiado mais cedo, o que me leva a ter de possuir conhecimentos de modo a superar as adversidades mais depressa e mais naturalmente. A proximidade com os professores e tutores é maior que em outros estabelecimentos facilitando assim o esclarecimento rápido e eficaz de qualquer dúvida ou dificuldade.

Relativamente à organização e estrutura do presente relatório, este apresenta-se dividido em três partes. Numa primeira parte refiro o enquadramento institucional, onde se descrevem os locais e o meio onde este estágio foi efetuado.

Numa segunda parte, concentrei os objetivos gerais e específicos projetados, o planeamento e a calendarização do estágio bem como as fases e áreas onde tive oportunidade de intervir

Na terceira parte, descrevo as atividades desenvolvidas, onde incluo a descrição de casos de estudo. É apresentada ainda a reflexão sobre o crescimento em direção aos objetivos definidos e os momentos vividos para o pleno sucesso deste estágio que contou com alguns constrangimentos causados pela Pandemia de Covid-19, bem como as minhas considerações finais.

## 1 CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA

---

### 1.1 ENQUADRAMENTO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

O Instituto Politécnico da Guarda é uma instituição do ensino superior, que se localiza na cidade da Guarda, na Beira Interior. Está dividido em quatro escolas: a Escola Superior de Saúde, a Escola Superior de Tecnologias e Gestão, a Escola Superior de Turismo e Hotelaria (em Seia) e a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto onde se encontra o IPGym. Situa-se no piso -1 e engloba uma sala de exercício e uma sala de aulas de grupo. Colabora com o Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde (LabMOV) que integra um Laboratório de Biomecânica e Controlo Motor, um Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto e um gabinete de Avaliação da Aptidão Física, situadas também no piso -1. O LabMOV visa dar resposta, preferencialmente, às necessidades dos docentes e estudantes do IPG bem como à comunidade local e tem como responsável a Professora Doutora Carolina Vila-Chã.

O IPGym é maioritariamente frequentado por alunos do IPG, professores e funcionários, por esta ordem, sendo também aberto à comunidade local. Cada utente pode usufruir de todas as instalações que englobam o IPGym.

O IPG é promotor de um projeto de intervenção denominado *Gmove+*, em parceria com a Câmara Municipal da Guarda, a Unidade Local de Saúde e outras instituições de Ensino Superior Politécnico que pretende promover a atividade física e a qualidade de vida da população idosa da Guarda.

Decorre nas instalações do IPGym o programa *Guarda+65*, englobado no projeto *GMOVE+*, que consiste em proporcionar à população com idade igual ou superior a 65 anos, a presença assídua num ginásio e que tem como maior objetivo o combate ao sedentarismo. Este projeto tem como horário as terças-feiras e quintas-feiras das 9h as 13h e é de realçar a adesão desta população ao projeto e também visíveis os seus benefícios à mesma.

## 1.2 RECURSOS DO IPGYM

### 1.2.1 Recursos Humanos

Como se pode observar na tabela 1 o IPGym possui os seguintes recursos humanos, a diretora técnica do IPGym, a Professora Dr.<sup>a</sup> Natalina Casanova, a Professora Especialista Bernardete Jorge, a funcionária Cristina Alves e os estagiários, todos alunos do 3º ano de licenciatura de Desporto.

*Tabela 1: Organograma dos Recursos Humanos do IPGym*

Responsável pelas Aulas de Grupo: Professora Bernardete Jorge	Responsável pela Sala de Ginásio: Professora Natalina Casanova
Estagiários IpGym	Estagiários IpGym / Piscinas
Ana Cláudia	Lídia Calado
Bárbara Alexandre	Mariana Mata
Maria Monteiro	Tiago Henriques
Paulo Azevedo	Funcionários: Cristina Alves
Rodrigo Renca	

Decorrem nas diversas instalações do IPGym um leque variado de modalidades que os utentes podem frequentarem no âmbito de aulas de grupo, modalidades como *Step, Zumba, Circuito, GAP, Cycling, Pilates, Recharge e Stretching*. A respetiva descrição de cada uma destas modalidades poderá ser consultada na tabela que segue.

Tabela 2: Modalidades Disponíveis no IPGym e respectiva descrição

<b>Step</b>	Dependendo da intensidade é uma aula de treino para trabalhar a resistência muscular e coordenação motora;
<b>Zumba</b>	Tem como principal objetivo o treino de cardio com movimentos coreografados;
<b>Circuito</b>	Treino de alta intensidade que proporciona uma melhoria da condição física geral e maior tonificação. Combinação entre treino cardiovascular com treino de força;
<b>GAP</b>	Trabalho de Glúteos, Abdominais e Pernas;
<b>Cycling</b>	Exercício aeróbio sobre uma bicicleta estática, em que ocorre mudanças de intensidade, simulando subidas e descidas de montanhas, e realizando <i>sprint's</i> ;
<b>Pilates</b>	Tem como principal objetivo melhorar a flexibilidade, postura e coordenação dos movimentos com a respiração;
<b>Recharge</b>	Proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, ativando estímulos, em relação à postura, flexibilidade e respiração;
<b>Stretching</b>	Treino curto e eficaz que visa alongar todos os seus grupos musculares. Combina o melhor de um treino personalizado com a energia de uma aula de grupo;

### 1.2.2 Recursos Físicos e Materiais

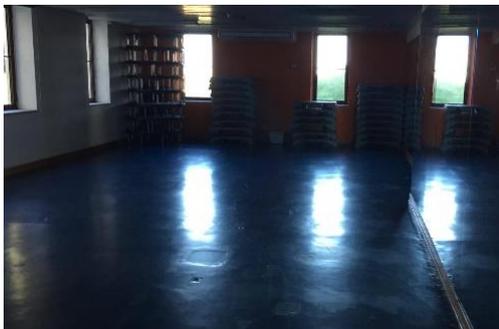
Relativamente aos espaços disponíveis, o IPGym disponibiliza espaços físicos proporcionados pela ESECD para garantir as condições necessárias à prática de exercício físico por parte dos clientes, bem como a prescrição e acompanhamento dos mesmos e é, então composto pelas seguintes salas:

- Uma sala de exercício (Ginásio) que contém máquinas de musculação, onde se pode exercitar os divergentes grupos musculares do corpo humano, máquinas de cárdio, como quatro bicicletas estacionárias, duas passadeiras, duas elípticas e dois remos ergómetros;



*Ilustração 1: Sala de exercício*

- Duas salas com espelhos, a Sala de Dança situada no piso 1 e a sala0.3 situada no piso 0, esta mais utilizada por ter todo o material necessário para as aulas de grupo realizadas.



*Ilustração 2: Sala de Aula de grupo*



*Ilustração 3: Sala de Dança*

- Uma área para a prática de Aulas de Cycling (ilustração 4) preenchida com 16 bicicletas estacionárias incluindo a do instrutor, destinadas apenas para as aulas de cycling, podendo também encontrar material diverso como por exemplo as kettlebells, bosu, bolas, etc.

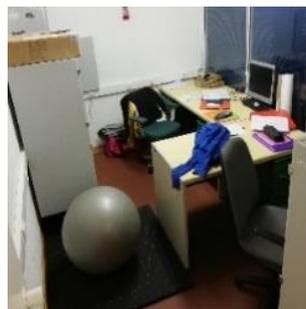


*Ilustração 4: Área de Aulas de Cycling*

- O IPGym tem também ao dispor dos estagiários um gabinete onde estes podem guardar os seus pertences, organizar os documentos relativos aos utentes e realizar os planeamentos das aulas, tanto de grupo como em ginásio de musculação.



*Ilustração 5: Gabinete de avaliações*



*Ilustração 6: Gabinete de estagiários*

Existe também o LABMOV que consiste no laboratório onde são realizados os testes de avaliação das várias componentes da aptidão física dos clientes a serem acompanhados por parte dos estagiários juntamente com o Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto;



*Ilustração 7: LABMOV*

## 2 OBJETIVOS E PLANEAMENTOS DO ESTÁGIO

---

Aquando o início do ano letivo 2019 / 2020 foram estabelecidos os objetivos de estágio, gerais e específicos. Estes objetivos dizem respeito tanto á sala de exercício, tanto como sala de aulas de grupo.

### 2.1 OBJETIVOS GERAIS:

Formulei, em concordância com o tutor e supervisor de estágio os seguintes objetivos gerais:

- Aperfeiçoar competências que respondem às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimentos nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

#### 2.2.1 Sala de Exercício

- Realizar avaliações iniciais aos clientes;
- Ajudar e orientar os clientes que necessitam de acompanhamento;
- Estabelecer planos de treinos adequados aos seus objetivos, necessidades e limitações;

- Conhecer os vários mecanismos de funcionamento das máquinas existentes no IPGym para uma melhor ajuda e serviço para com o cliente.

- A população-alvo seriam os estudantes do IPG e os seus docentes com idades compreendidas entre os 18 anos até os 60 anos.

### 2.2.2 Aulas de Grupo

- Planear e lecionar de forma autónoma aulas de grupo com os conhecimentos específicos de cada uma e capacidade de improviso perante imprevistos ou falhas;

- Observar e analisar as metodologias utilizadas pelo profissional da entidade;

- Aperfeiçoar as competências necessárias para o exercício de aulas de grupo (Cycling, GAP, Fitball, Sfx Core);

- Conseguir identificar e conciliar o tempo de execução com os tempos musicais também com a projeção da voz.

- A população-alvo seriam os estudantes do IPG e os seus docentes e pessoas externas com idades compreendidas entre os 18 anos até os 60 anos.

## 2.3 ÁREAS DE INTERVENÇÃO

As áreas envolvidas são díspares pelo que se dividem pela sala de exercício com o acompanhamento de utentes, aulas de grupo e as atividades inerentes em meio terrestre.

Em relação às aulas de grupo, pretendia lecionar algumas aulas de Cycling, GAP, Fitball, Cycling. Na sala de exercício, pretendia pelo menos acompanhar alguns clientes estabelecidos, e conseguir divulgar de forma eficaz os benefícios da prática de exercício físico em termos de saúde e bem-estar.

## 2.4 FASE DE INTERVENÇÃO NO ESTÁGIO

O estágio foi dividido em 3 fases:

A 1ª Fase, **Integração e Planeamento**, realizada entre 23 de Setembro e 7 de Outubro de 2019, foi a etapa do estágio em que se deu primazia à interação com os colegas, com o espaço e profissionais da área. Foram realizadas diversas reuniões para se debater os horários e as tarefas individuais de cada estagiário, diversas observações e avaliações dos domínios de intervenção tendo em conta os seus objetivos. Nesta etapa foram também observadas algumas aulas de grupo, assim como treinos personalizados e avaliações físicas, e foi projetada a calendarização das atividades a serem desenvolvidas, tal como a caracterização da estrutura organizacional da entidade que engloba os seus recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e comunicativos.

A 2ª Fase, **Intervenção**, realizou-se entre 7 de Outubro de 2019 e 13 de Março de 2020, tendo sido a mais longa das três fases, a mais prejudicada e com resultados menos favoráveis para o cumprimento dos objetivos propostos. No âmbito da pandemia da doença COVID-19 o desenrolar desta fase em que se pressuponha observar aulas de grupo e sessões de treino, ficou suspenso e condicionado pelo estado de calamidade decretado pelo Governo. Não tendo sido possível realizar esse período de observação, o retorno ao estágio transpôs-nos, diretamente, para o período de lecionação das aulas de grupo em que, numa fase inicial com a partilha das mesmas com um outro colega estagiário e por fim, de forma mais autónoma e individualizada. Quanto ao acompanhamento de sessões de treino, comecei a acompanhar utentes em planos de treino individualizados no programa +65 tendo dado mais ênfase à correção postural, à motivação e ao aconselhamento de novos exercícios ou a exercícios alternativos, previstos no plano de treino do utente. Relativamente às reuniões, estas continuaram a ser realizadas com uma cadência de uma por semana. Ainda me foi possível realizar nesta fase, várias atividades extras associadas ao meu estágio com a possibilidade de participar em uma ação de formação e junto à comunidade local promover o IPGym e o que este espaço tem para oferecer aos utentes.

A 3ª Fase, **Conclusão e avaliação**, teve início a 15 de Março de 2020, e engloba todo o processo de aprendizagem, experiências e atividades realizadas na entidade de acolhimento bem como a avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os atingidos através da entrega do relatório de estágio e a sua defesa perante um júri. Esta fase foi a principal e onde tive maior nível de autonomia para lecionar aulas, já com maior conhecimento do funcionamento de todo o processo, um relacionamento mais próximo com as pessoas e com isso uma maior facilidade para intervir com os alunos.

### 2.2.3 HORÁRIO SEMANAL DE ESTÁGIO

De acordo com o Regulamento, e após reuniões com o tutor de estágio concluiu-se que, o estagiário tem de realizar 12 horas semanais de presença no local de estágio. Ficando então com o seguinte horário de estágio:

*Tabela 3: Horário do Estagiário*

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18:00 – 20:00	17:00 – 18:00	-	9:00 – 11:00	15:00 – 17:00
-	18:00 – 20:00	-	15:00 – 17:00	-
-	-	-	18:00 – 20:00	-
Aulas de Grupo		Programa +65	Sala de Exercício	

Nas primeiras semanas de estágio este horário serviu para observar os profissionais da área no local, posteriormente o tempo de estágio era utilizado maioritariamente em aulas de grupo, perfazendo um total de 6 horas de aulas de grupo e 5 de sessões de treino na Sala de exercício, 2 horas de observação e acompanhamento de planos de treino no programa +65.

### 2.2.4 CALENDARIZAÇÃO ANUAL E CARGA HORÁRIA ANUAL DO ESTÁGIO

Foi estabelecido desde início da unidade curricular com o Tutor de Estágio, a observação de aulas de grupo durante 3 semanas, o que perfazia um total de 8 aulas por semana, a partir de aí a necessidade de observação de 2 aulas de grupo por semana numa fase inicial. Ajustou-se também na área da sala de Exercício Físico, a observação de 2 aulas de treino personalizado e individualizado por semana, durante os primeiros dois meses, intervindo em correções posturais e quando necessário ajustar os exercícios do treino facultado.

Tabela 4: Plano Anual do Estágio (até julho)

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
D	1									
2ª	2									1
3ª	3	1								2
4ª	4	2			1			1		3
5ª	5	3			2			2		4
6ª	6	4	1		3			3	1	5
S	7	5	2		4	1		4	2	6
D	8	6	3	1	5	2	1	5	3	7
2ª	9	7	4	2	6	3	2	6	4	8
3ª	10	8	5	3	7	4	3	7	5	9
4ª	11	9	6	4	8	5	4	8	6	10
5ª	12	10	7	5	9	6	5	9	7	11
6ª	13	11	8	6	10	7	6	10	8	12
S	14	12	9	7	11	8	7	11	9	13
D	15	13	10	8	12	9	8	12	10	14
2ª	16	14	11	9	13	10	9	13	11	15
3ª	17	15	12	10	14	11	10	14	12	16
4ª	18	16	13	11	15	12	11	15	13	17
5ª	19	17	14	12	16	13	12	16	14	18
6ª	20	18	15	13	17	14	13	17	15	19
S	21	19	16	14	18	15	14	18	16	20
D	22	20	17	15	19	16	15	19	17	21
2ª	23	21	18	16	20	17	16	20	18	22
3ª	24	22	19	17	21	18	17	21	19	23
4ª	25	23	20	18	22	19	18	22	20	24
5ª	26	24	21	19	23	20	19	23	21	25
6ª	27	25	22	20	24	21	20	24	22	26
S	28	26	23	21	25	22	21	25	23	27
D	29	27	24	22	26	23	22	26	24	28
2ª	30	28	25	23	27	24	23	27	25	29
3ª		29	26	24	28	25	24	28	26	30
4ª		30	27	25	29	26	25	29	27	
5ª		31	28	26	30	27	26	30	28	
6ª			29	27	31	28	27		29	
S			30	28		29	28		30	
D				29			29		31	
2ª				30			30			
3ª				31			31			
4ª										
	Feriado	Aulas de grupo	Aulas Ginásio		Semana Livre			Interrupções Lectivas		

### 3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

---

#### 3.1 PLANEAMENTO E LECIONAÇÃO

Ao longo do estágio, afetado pela pandemia da Covid-19, lecionei apenas aulas de grupo das modalidades Cycling, GAP, Zumba e Sfx Core, entre três a quatro aulas por semana. As atividades foram desenvolvidas na sala de exercício com o acompanhamento geral e individual de clientes. No que respeita ao acompanhamento geral, a minha função incidiu mais sobre a correção de erros técnicos, disponibilidade em ajudar na execução e motivação durante a realização do treino.

##### 3.1.1 AULAS DE GRUPO EXECUTADAS

Para cada modalidade, tentei sempre dividir as aulas pelas três fases principais - ativação funcional, parte fundamental e retorno à calma. O facto de contar com apenas duas semanas de observações de aulas de grupo da 2ª Fase do estágio, permitiu algumas conceções para a preparação das minhas aulas, muito embora tenham surgido dúvidas, durante a prática, que talvez fossem dissipadas se a fase de observação tivesse sido maior. Das aulas de grupo disponíveis durante o ano (ilustração 8), lecionei as que passo a descrever:

- **Cycling** – Esta foi a modalidade com mais aulas lecionadas, com duas a três sessões por semana, de 45 minutos cada uma. No total realizei cinco planos de aulas diferentes, que podem ser consultados em anexo (ilustração 15) e que fui alternando para não desmotivar ou saturar os clientes. Estes planos foram também sofrendo algumas alterações na sua execução, a pedido dos utentes por exercícios mais específicos ou por o tipo de aula ser mais individualizada.

Cada aula consistia em duas músicas de ativação funcional recorrendo à abordagem aos clientes a quem fazia correções posturais e ia criando um clima positivo logo desde início deixando os clientes mais à-vontade. De seguida tinha entre seis a oito músicas para a parte fundamental com

alterações de velocidade assim como de posição, finalizando com uma música de retorno a calma (para o cliente diminuir a cadência gradualmente e não seguir para os alongamentos de forma brusca).

- **Sfx Core** – Nesta modalidade, realizei uma aula de grupo por semana conjuntamente com uma colega de estágio e algumas faixas ainda na semana aberta. É das modalidades com mais adesão de utentes a par com as aulas de *Zumba* e *Pilates* (nos anexos encontra-se o plano de aula desta modalidade na ilustração 17).

A preparação das aulas desta modalidade foi facilitada uma vez que nos foi fornecido aulas em vídeo, criados pela *Eac Training Systems*, requerendo apenas a sua visualização e treino posterior para memorização dos exercícios a lecionar. Estas aulas são compostas por sete faixas de música, cada uma com uma abordagem muscular específica: *Warm Up, Core training 1, Dynamic Core 1, Dynamic Core 2, Core Challenge, Core Training 2 e Mobility*.

- **Zumba** – Nesta modalidade lecionei três aulas conjuntas com outro colega, de estágio em que maioritariamente fazia de espelho. Deste modo não realizei o meu próprio plano de aula para esta modalidade, apesar de ter ajudado a colega estagiária a planear o plano que foi introduzido nesta altura em que lecionei esta modalidade.
- **GAP** - Esta modalidade apresentou pouca adesão por parte de utentes, talvez por constar num horário menos acessível ao fim do dia. Era previsto lecionar esta aula em binómio com outro estagiário, no entanto isso tornou-se inviável tendo sido lecionada, a maioria das vezes, apenas por mim uma vez por semana. Em cada aula planeei um treino diferente e diversificado da anterior de modo a motivar os quatro utentes regulares e a cativar novos utentes. Trabalhei nesse sentido durante o período de um mês e julho ter obtido a satisfação dos clientes, no entanto, quando em acordo com o meu colega

estagiário de me substituir, os utentes que consegui cativar não compareceram mais nas aulas seguintes. Realizei, portanto, um total de sete aulas de *GAP* de 30 minutos cada uma (ver nos anexos um exemplo de um plano de aula de *GAP* na ilustração 15).

Ainda durante a fase de observação também presenciei algumas aulas de *Dumbbells* e *Recharge* mas o panorama nacional fase à pandemia, não possibilitou a minha intervenção nestas modalidades aquando a reestruturação das aulas de grupo. Nessa fase, na planificação estava previsto a lecionação de *Cycling*, *Sfx Core* e *Zumba* no novo quadro de aulas de grupo, no entanto preferia ter introduzido também uma destas duas modalidades (*Dumbbells* ou *Recharge*) para ganhar competências suficientes de forma a me ser possível lecionar sozinho.

Destaco a minha atuação nas diversas modalidades de aulas de grupo cuja facilidade em interagir com os clientes, motivar os mesmo e conseguir que eles tivessem vontade de repetir e experimentar outras modalidades (fazendo alusão ao desafio do cartaz da ilustração 8), foi beneficiando a minha consistência, persistência e perseverança para continuar a obter melhores resultados e experiências. Senti sempre vontade de inovar e de procurar fazer mais e melhor. A cada aula de grupo lecionada, fui-me sentindo mais capaz e melhor preparado, conseguindo fornecer feedback nas correções posturais aos utentes sem perder os tempos da música.

Como seria de prever recebi algumas críticas construtivas, nomeadamente pelo tipo de música que escolhia para os planos de aula e a comunicação aquando algumas correções posturais, o que acabava por ser gratificante na medida em que a fase de observação ficou aquém do espectável. Estas críticas ajudaram a evoluir e melhorar a minha postura e atitude como futuro profissional, agradecendo o facto aos que me apresentaram as falhas e mostrando, assim, interesse na minha evolução.

As dificuldades encontradas foram essencialmente na falta de vivências práticas de uma modalidade nova, como por exemplo o *Zumba*, uma modalidade onde não consegui acompanhar os passos e o ritmo das músicas, mas meramente por falta de mais horas de contacto com esta modalidade.

De modo geral a maior dificuldade que encontrei foi o número reduzido de aulas de grupo observadas, o que me levou a sentir imensas dificuldades ao início, faltando referências para facilitar a orientação das mesmas.

Do meu ponto de vista esta característica do local de estágio (ginásio sem técnicos de exercício a tempo inteiro) potenciou uma evolução mais súbita e inesperada. Esta metodologia apesar de drástica é benéfica a longo prazo. Acabei por lecionar uma quantidade de aulas de grupo bastante superior à maioria das entidades acolhedora.



Ilustração 8: Cartazes 1 e 2 - Aulas de grupo disponíveis durante o ano letivo

### 3.2 PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO DE TREINOS PERSONALIZADOS

Os planeamentos de treinos personalizados por mim realizados tinham como único objetivo os meus estudos de caso, uma vez que os novos clientes do IpGym estavam a ser acompanhados por outros colegas de estágio.

Em média em cada dez novos utentes, oito deles apresentam uma atitude autodidata considerando não precisar de plano de treino, no entanto a supervisão dos treinos, ainda que de forma indireta, torna-se fundamental e imprescindível num ginásio na medida em que é crucial reduzir riscos quer de lesões corporais quer de utilização

incorreta do equipamento. Desta forma, foi também minha função prestar a devida atenção aos treinos destes utentes, alertar, corrigir e incentivar quer para correções posturais, exercícios mais apropriados fase a condição física ou á idade e ao objetivo pretendido no ginásio (em anexo, estão dois exemplos de planos de treino - ilustração 17).

Usufri de alguns planos de treinos já elaborados aquando o acompanhamento dos utentes do Programa +65, onde fui adicionando alguns exercícios fornecidos pelo meu tutor e outros profissionais na área.

### 3.3 AVALIAÇÕES FÍSICAS

Antes da Pandemia, realizei os seguintes testes de avaliação física:

- Composição corporal através da balança de Bioimpedância;
- Avaliação da Flexibilidade através do teste “senta/alcança”;
- Aptidão muscular - Avaliação da Força Muscular (força resistente ou força máxima?);

#### **Balança de Bioimpedância**

Através desta avaliação obtém-se a informação mais importante e de modo mais rápido, bastam 5 minutos e temos dados como a Massa corporal, % massa gorda, % massa muscular, IMC, Idade metabólica, % massa óssea, taxa metabólica basal.

#### **Avaliação da Flexibilidade**

Para determinar a flexibilidade, foi utilizado o teste modificado do “senta e alcança”. *Hoeger* (1989) desenvolveu este teste, em que se leva em consideração a distância entre a ponta dos dedos e a caixa de “senta/alcança”. Para este teste foi utilizada uma caixa de 30,5 cm de altura. O cliente deve sentar-se, descalço, com os pés

na caixa. Antes de iniciar o teste, pede-se ao cliente que avance à frente com os braços estendidos, duas a três vezes como forma de aquecimento. De seguida o cliente deve inclinar-se para a frente, lentamente e sem movimentos bruscos e aguentar a posição o máximo que conseguir, ou seja quando começar a sentir um ligeiro desconforto. A pontuação é o ponto mais distante (em centímetros) alcançado com as pontas dos dedos, das duas tentativas.

### **Avaliação da Força Máxima**

A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um determinado grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento realizado em dada velocidade” (Fleck & Kraemer, 1999). O método utilizado foi o indireto pela estimativa 1RM visto ter utilizado os coeficientes de conversão de Lombardi (1989).O objetivo principal deste teste era avaliar a capacidade que um grupo muscular tem em desenvolver a força contrátil máxima contra uma resistência numa única contração. Para que este teste se desenvolva, o cliente terá que ter um aquecimento geral de 5 minutos, seguido de alongamentos dos músculos envolvidos no teste. Depois disto, o cliente deve aquecer ligeiramente com cinco a dez repetições, com uma carga de doze a quinze RM. Após a sua recuperação, deve-se aumentar a carga cerca de dez por cento e realizar três a quatro repetições. Depois de recuperar, deve-se aumentar a carga novamente em mais dez por cento e realizar o número máximo de repetições possíveis. Se forem ultrapassadas as dez repetições, deve-se parar o teste, dar um intervalo de repouso e aumentar uma vez mais a carga a dez por cento, realizando novamente o número máximo de repetições.

### 3.4 ESTUDOS DE CASO

#### Sujeito nº1:

O meu primeiro estudo de caso foi um atleta federado de futebol de 1,82 metros de altura e 68 kg de peso que, tendo frequentado algumas das minhas aulas de grupo no IPGym, me abordou com a vontade de ganhar massa muscular.

Realizaram-se duas avaliações antropométricas durante este tempo: uma no primeiro dia e outra duas semanas antes de acabar este acompanhamento.

Sendo objetivo deste utente, ganhar massa muscular, considerou-se a realização de três treinos semanais no IpGym sob a minha presença e orientação. Dos treinos, com duração de uma hora, constava um plano de treino de circuito, trabalhando sempre todos os músculos do corpo, através de repetições e aumento gradual de carga e, como complemento, a realização de uma das aulas de grupo disponíveis no IpGym posteriormente ao seu treino individual. Estes treinos em circuito foram dedicados a grupos musculares específicos, nomeadamente, treino de pernas, treino membros superiores e treino de peito e costas)

O acompanhamento deste estudo de caso durou três meses, em que o Sujeito conseguiu ganhar três quilos de massa muscular. Findo o acompanhamento, mantive comunicação com o Sujeito durante algum tempo, no sentido de prestar apoio e incentivo de manter uma rotina semelhante. Mesmo durante o período de confinamento da pandemia, ainda se realizaram dois treinos individuais por via de plataformas *online* e o atleta conseguiu manter sempre o peso que apresentou no último dia de avaliação.

Este utente pareceu ter ficado satisfeito tendo consciência do pouco peso ganho (3 kg em massa muscular), mas que ainda assim considerou ter sido o suficiente para se sentir melhor consigo próprio e com a sua fisionomia muscular, principalmente nos membros inferiores.

**Sujeito nº2:**

Este estudo de caso incidiu sobre um novo utente do IPGym com a finalidade de perder peso. Das avaliações físicas realizadas (com um IMC de 23,2,) concluí que este utente necessitava, maioritariamente, de exercícios cardiovasculares.

O utente abraçou o meu desafio de frequentar o IPGym três vezes por semana para realizar um plano de treino de uma hora com incidência em Treino em Circuito. Este treino foi constituído por dois exercícios de cada grupo muscular: membros superiores, core, membros inferiores e cardio. O utente ficava mais tempo do que o previsto no desafio, realizando por diversas vezes, uma aula de grupo que se seguia ao seu treino, como complemento.

Acompanhei este cliente por dois meses, até a interrupção letiva, do Natal, tendo retomado os treinos durante o confinamento da pandemia, através de plataformas *online*, juntamente com o utente do Estudo de Caso 3. Nesta fase, foram realizados dois treinos por semana sempre de Treino em Circuito e maioritariamente de exercícios cardiovasculares.

Os resultados obtidos foram positivos embora, de certa forma, frustrantes, pois o confinamento acabou por desmotivar este utente, que até então conseguira de forma lenta mas gradual motivar-se e implicar-se no objetivo principal. No entanto a sedentariedade, a falta de motivação pessoal resultante de dois meses em casa não permitiram atingir o objetivo proposto. Ainda assim, este utente consegui reduzir quatro quilos desde o primeiro dia em que se fizeram as avaliações físicas até ao último dia de confinamento imposto pelo estado de Calamidade da pandemia, tendo atingido o peso atual de 58 quilos. Infelizmente a única avaliação possível de ser realizada foi mesmo a do peso corporal, devido ao distanciamento social obrigatório.

**Sujeito nº3:**

O estudo de caso número três chegou a mim através do seu amigo, o sujeito nº2. Este utente era um sujeito que já frequentava o IPGym há dois anos mas de forma muito esporádica. O objetivo pretendido era apenas manter a sua massa muscular ou aumentar ligeiramente, sendo a sua maior meta, acompanhar e motivar o amigo.

Na primeira avaliação informou-me que gostaria de tonificar a sua fisionomia muscular. Para o efeito, sugeri a realização dos planos de treino em conjunto com o sujeito n.º2 e de seguida fazer um acompanhamento nas máquinas disponíveis no IPGym e, desta forma realizarmos alguns exercícios sob a minha observação.

Durante 2 meses consegui acompanhar os treinos do sujeito que se deslocava três vezes por semana ao ginásio, até a interrupção letiva. Durante o confinamento obrigatório, juntei este sujeito às aulas virtuais do seu amigo.

Os resultados obtidos neste caso de estudo foi um aumento de dois quilos ao seu peso corporal que, através de vídeo e aulas virtuais se concluiu serem maioritariamente de massa muscular, pois durante os dois meses de confinamento este sujeito realizava exercício físico todos os dias e manteve uma alimentação controlada e equilibrada.

**Sujeito nº4:**

O sujeito deste caso de estudo quis aproveitar o tempo de confinamento da pandemia para realizar exercício físico. Tinha como objetivo perder o peso de massa gorda, algo que dificilmente se poderia avaliar devido as circunstâncias. Por isso, as avaliações realizadas eram apenas os valores de peso corporal do sujeito, que inicialmente registava 63 kg.

Acompanhei os treinos deste sujeito, mas apenas realizava uma aula virtual por semana, que coreografada. Fiz e enviei diversos planos de treinos e aconselhei alguns tipos de aulas virtuais que estiveram disponíveis durante este período. Durante quatro semanas, o sujeito apresentou melhorias significativas devido aos exercícios e planos de treinos facultados aliado a uma alimentação mais controlada, tendo conseguido perder quatro quilos do seu peso corporal inicial. Ainda assim, o objetivo que o sujeito pretendia seria perder oito quilos em 2 meses. Infelizmente após o levantamento do confinamento, o sujeito retomou o seu quotidiano cingido ao trabalho tendo, segundo ele, ficado sem tempo para treinar.

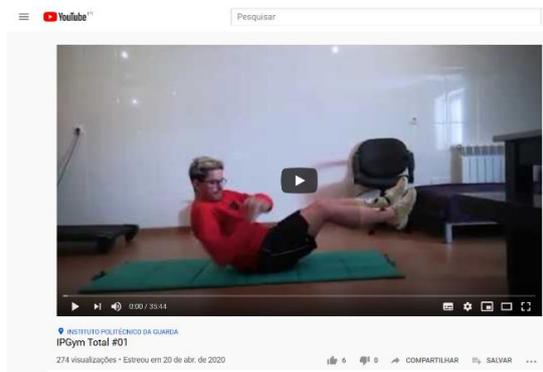
Tendo perdido este estudo de caso prematuramente, entrei em contacto com este sujeito recentemente que me relatou que já que tinha aumentado dois quilos de peso, o que me deixou desiludido e frustrado. Respeito as prioridades e escolhas de cada um, mas a prática desportiva diária não requer tanto tempo assim nas rotinas pessoais. Tentei abordar esta questão com o sujeito, explicando que se requer muito mais determinação e força de vontade aliada a boas práticas de saúde mental e física do que a tempo e que os resultados que tinha conseguido atingir, durante o confinamento, seriam mantidos e melhorados se no seu regresso à rotina disponibilizasse alguma motivação para continuar, mesmo que não conseguisse a mesma frequência ou o mesmo ritmo. Apesar do meu incentivo, tudo aponta para que volte à sua zona de conforto e o peso volte a aumentar.

### 3.5 VÍDEOS DE PROMOÇÃO

Devido a Pandemia Mundial que afetou tudo e todos, foi proposto a realização de vídeos que seriam introduzidos numa plataforma digital e publicados na página do IPG.

Foram realizados três vídeos de aulas de grupo:

- Primeiro vídeo de teste, aproximadamente de um minuto, com o intuito de servir como amostra e teste para a plataforma *IPGYM MOOVE*, disponível no *Youtube*;
- Segundo vídeo foi uma aula de 30 minutos de Treino em Circuito de Pernas e Abdominal (Ilustração 9). Neste vídeo a atuação no mesmo é individual.
- Terceiro Vídeo foi uma aula de 45min de Treino em Circuito completo, envolvendo exercício Cardiovascular e de reforço muscular (Pernas, Abdominal e Parte Superior (Ilustração 10)). Neste vídeo o objetivo foi simular uma aula em grupo através de plataforma digital onde quatro estagiários do IPGym lecionaram esta aula em conjunto.



*Ilustração 9: Vídeo de 35 minutos - Treino circuito Pernas e Abdominal*



*Ilustração 10: Vídeo de 45 min - Treino em Circuito Completo*

### 3.6 PROJETO DE PROMOÇÃO

O GFUC de estágio contempla a realização de uma atividade de promoção da entidade acolhedora de estágio.

Como projeto de promoção tivemos a ideia de realizar um *FlashMob* no centro da Cidade da Guarda. Juntamente com 3 colegas meus de estágio planeamos cada detalhe deste evento que seria para ser realizado no último dia de aulas em junho, mas devido a Pandemia ficou suspenso.

Com este projeto tínhamos a intenção de demonstrar algumas das modalidades que temos ao dispor dos utentes, tentando assim promover e cativar a população à atividade física e reduzir o sedentarismo integrando a prática de exercício na vida quotidiana. Aliado a que novos utentes se inscrevessem ou pelo menos experimentarem.

O nosso principal objetivo passava por angariar mais utentes para o IPGym e divulgação do mesmo.

Já havia alguns apoios para a realização do mesmo, alguns tutores dos estagiários estavam envolvidos no decorrer do evento, assim como os três anos do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, também fariam parte do evento.

O *flyer* que iria ser utilizado para a divulgação do evento encontra-se nos anexos, ilustração 18.

### 3.7 EVENTOS FORMATIVOS

Em fevereiro, fui ao congresso “Sports Science Summit 2020”, fornecido pela IMPROVE Health & Performance, em parceria com o Núcleo de Estudantes de Desporto da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, onde foram discutidos o Exercício Físico, a Saúde, e o Rendimento.

O congresso teve uma duração de 11 horas e a programação do congresso foi a seguinte:

- Assimetrias Funcionais, José Afonso Neves
- Bases Neurofisiológicas da aprendizagem motora, Tiago Rocha
- Workload & Injury, Rafael Peixoto
- Propriocepção e Treino de Força, Rui Lemos
- Visão Holística do Combate à Obesidade, José Vilaça-Alves
- Relative Energy Deficiency in Sports, Rita Giro
- Os esteroides anabolizantes no Fitness, Sérgio Veloso
- Path to High Performance, Mário Simões
- O papel de um fisioterapeuta num clube profissional, Edgar Cruz
- A psicologia e neuropsicologia aplicadas ao Desporto, Daniel Pereira
- O papel de um fisiologista num clube profissional
- O meu percurso e as redes sociais, Bruno Salgueiro
- O mito do empreendedorismo, Frederico Silva
- O poder do exercício físico durante o tratamento do cancro da mama, Tiago Rafael Moreira

De todos estes tópicos, o que mais me cativou foi “- O papel de um fisioterapeuta num clube profissional, Edgar Cruz”, para além de ser uma área que sempre me cativou, a da fisioterapia, recuperação e prevenção de lesões, este também aliado a ser um

profissional de um clube que eu acompanho e que me despertou o interesse no último ano, Famalicão F.C, por diversas razões.

Gostei especialmente de postura e atitude que apresentou o Edgar Cruz durante a sua palestra de 45 minutos, interativo com o público, respondeu a bastantes questões do público e foi acompanhado de uma apresentação muito detalhada e específica do seu trabalho no clube. Relatou ainda alguns eventos que passou no clube, com diversos jogadores e treinadores.

Encontra-se nos anexos o comprovativo da Formação IMPROVE Health & Performance na ilustração 13.

### 3.7 Atividades Extracurriculares

Ao longo do Estágio para além de eventos formativos também se realizaram três atividades extracurriculares de promoção ao IPGym, em que alguns estagiários se deslocaram para realizar demonstrações de aulas de grupo inseridas na entidade acolhedora. Com o objetivo de promover o IPGym.

#### **- Largo do Chafariz da Alameda na Guarda:**

Estava previsto para o dia 19 de Dezembro de 2019, mas realizou-se só em Janeiro de 2020 devido ao mau tempo, o evento da Passagem de Ano Académica. Conjuntamente com outros estagiários e acompanhados pela Professora Bernardete Jorge responsável por este convite, fizemos uma demonstração de uma aula de Zumba de forma a divulgar e promover o Ginásio do Instituto Politécnico da Guarda. A demonstração desta aula foi constituída por 3 faixas de música devidamente coreografias e contámos com a participação de cerca de 20 pessoas.

#### **- Mercado de Figueira de Castelo Rodrigo:**

No dia 17 de Setembro de 2019 em conjunto com outros estagiários e acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocámo-nos ao Mercado de Figueira de Castelo Rodrigo no festival da Ciência Viva com o objetivo de divulgar o Curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Apresentámos uma aula de Zumba, constituída por cinco faixas de música devidamente coreografadas, repetindo a aula a três grupos de jovens diferentes (1 turma de 30 alunos e 2 turmas de 20 alunos cada) do Agrupamento de Escola de Figueira de Castelo Rodrigo.

#### **- Parque Urbano do Rio Diz:**

No dia 27 de Setembro de 2019 em conjunto com outros estagiários e acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocámo-nos ao Parque Urbano do Rio Diz para uma apresentação de Zumba no evento de promoção do Dia do Ambiente. Neste evento, apresenta-mos seis faixas de música coreografadas a mais de 200 jovens estudantes do Agrupamento de Escolas da Sé, na Guarda.

**- Trancoso:**

No dia 5 de Fevereiro de 2020 em conjunto com outros estagiários e acompanhados pela Professora Bernardete Jorge, deslocámo-nos a Trancoso no âmbito de um projeto de sensibilização aos jovens, pais e restantes comunidades educativas sobre a importância de hábitos de vida saudáveis, tendo como principal propósito a promoção da literacia em saúde para a adoção de estilos de vida saudáveis.

Neste evento, apresentámos onze faixas de música coreografadas para cerca de cem jovens estudantes do Agrupamento de Escolas de Trancoso – Guarda do 5º ao 9º ano de escolaridade,

### 3.8 CARGA HORÁRIA

Devido a Pandemia Mundial tive de adaptar a minha carga horária, com os ginásios fechado e o confinamento obrigatório, tive de optar por realizar alguns vídeos para encorajar a prática desportiva em casa, evitar o sedentarismo e ao mesmo ajudou na divulgação da minha entidade acolhedora de estágio, IPGym, que optou por através de uma plataforma digital apresentar vídeos dos seus estagiários.

*Tabela 5: Carga Horária Pré Covid*

Carga Horária Pré-Covid		
Área de intervenção	Dias	Horas
Observação de Aulas	10	40
Aulas de Grupo	46	84
Sala de Ginásio	40	80
Observação Programa +65	12	24
Avaliações Físicas	6	12
Estudos de Caso	24	24
Reuniões	14	14

Atividade Extracurriculares	4	13
<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>291</b>

Tabela 6: Carga Horário Pós Covid

Carga Horária Pós-Covid		
Área de intervenção	Dias	Horas
Planificação de Treinos	18	18
Vídeos	3	21
Estudos de Caso	18	36
Reuniões	5	5
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>80</b>

## 4 REFLEXÃO FINAL

---

Depois de finalizado o estágio curricular, concluo que a unidade curricular foi essencial no desenvolvimento das minhas competências tanto socialmente como a um nível técnico, visto que é o culminar de uma licenciatura de Desporto de três anos.

Com este relatório pretendi demonstrar de modo geral todo o trabalho por mim realizado enquanto estagiário no IPGym, tendo sido esta a minha primeira experiência na área de exercício físico e bem-estar.

Ao longo deste estágio houve uma melhoria nas minhas capacidades de comunicação, trabalho de equipa e principalmente no planeamento e prescrição de planos de treino, e aulas de grupo.

Cada dia no estágio era um novo momento de aprendizagem, ou por surgir um contratempo ou por sermos desafiados em áreas em que se sente menos à-vontade. A cada momento tinha de medir a comunicação com os utentes porque nesta entidade tanto aparecem utentes com 16 anos como o seguinte tem 70, é necessário saber colocar a voz e dialogar corretamente com termos que a pessoa que esteja á nossa frente possa compreender.

No decorrer do estágio, considero ter tido mais dificuldades na prescrição de planos e na sala de exercício, visto que acarreta uma maior risco quer no aconselhamento ao cliente e possível erro da minha parte nessa orientação, quer na possibilidade de não me expressar corretamente para com os clientes do ginásio, e possibilitar alguma má interpretação por parte destes. Talvez devido a estas dificuldades, as horas passadas em sala de exercício foram muito inferiores comparativamente com o tempo prestado em aulas de grupo.

É de realçar o ambiente que se fez sentir durante todo o estágio curricular, a grande ligação existente, cooperativa entre todos os estagiários assim como os supervisores, o que acaba por facilitar o trabalho individual de cada um, sabendo que há sempre um apoio por fora.

Esta fase final da licenciatura em Desporto, foi sem dúvidas importante, foi o primeiro contacto com o mundo de trabalho associado a área de exercício físico e bem-estar. Não menosprezando todas as outras unidades curriculares ao longo dos três anos da licenciatura que forneceu um grande leque de aprendizagem e conhecimentos.

No que diz respeito a perspectivas futuras após a conclusão desta licenciatura, passam por continuar a enriquecer os meus conhecimentos e especializar-me numa área diferente da atual, mas que poderá ser possível associar uma a outra.

Para finalizar considero esta etapa a mais importante dos três anos de licenciatura, considero até que o estágio curricular devia ser mais longo e para ser mais especializado em dois locais diferentes, de modo a testar a versatilidade do estagiário e mais facilmente receber ajuda nas suas dificuldades, porque é de lembrar que finalizada esta etapa o estagiário segue para o mercado de trabalho e a única referencia que possui é esta.

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

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

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

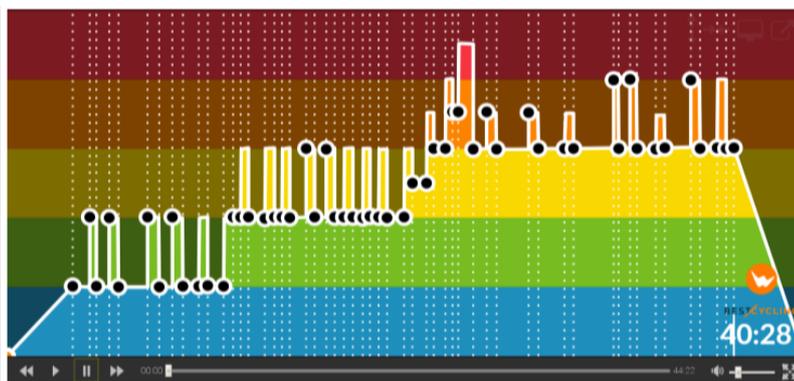
# ANEXOS

 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO</b> Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b> GESP.003.05 Ano Letivo ____ / ____ 2/2</p>
<p><b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b></p>		
<p>Início: <u>25-09-2019</u> Término: <u>30-06-2020</u> Duração: <u>486</u> meses / horas  <small>D D M M A A A A A A D D M M A A A A A A</small></p>		
<p><b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b></p>		
<p>▶ <b>Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</b>  A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.  O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.  Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).  Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ <b>Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</b>  ▶ <b>Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</b>  ▶ <b>Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</b>  ▶ <b>Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</b>  ▶ <b>Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</b>  ▶ <b>Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</b>  ▶ <b>Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</b>  ▶ <b>Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</b></p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESB.</p>		
<p><b>4. ASSINATURAS</b></p>		
<p><b>O(A) ESTUDANTE:</b></p>		
<p>Nome: <u>Rodrigo Renca</u> Assinatura: <u>Rodrigo Renca</u> Data: <u>25 09 2019</u>  <small>D D M M A A A A A A D D M M A A A A A A</small></p>		
<p><b>A ENTIDADE:</b></p>		
<p>Nome: _____ Assinatura: _____ Data: _____  <small>(assinatura e carimbo) D D M M A A A A A A</small></p>		
<p><b>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</b></p>		
<p>Nome: _____ Assinatura: _____ Data: _____  <small>(assinatura e carimbo) ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO DO IPG GUARDA D D M M A A A A A A</small></p>		

Ilustração 12: Convenção de estágio - parte 2



Ilustração 13: Certificado Congresso Sports Science Summit 2020



Minuto - 00:00 até 3:40 - + 1 Volta Carga (Gradual)	Minuto - 15:10 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 25:10 - Subida + 1 Volta Carga
Minuto - 4:35 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 15:45 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 25:55 - Sentar - 1,5 Volta Carga
Minuto - 4:55 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 16:35 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 26:40 - Sprint + 1/2 Volta Carga
Minuto - 5:40 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 17:05 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 27:10 - Sentar - 1/2 Volta Carga
Minuto - 6:10 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 17:45 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 29:00 - Sprint + 1/2 Volta Carga
Minuto - 7:50 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 18:15 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 29:30 - Sentar - 1/2 Volta Carga
Minuto - 8:30 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 18:45 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 31:00 - Sprint + 1/2 Volta Carga
Minuto - 8:30 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 19:15 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 31:30 - Sentar - 1/2 Volta Carga
Minuto - 9:10 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 19:50 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 33:35 - Sprint + 1 Volta Carga
Minuto - 9:40 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 20:15 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 33:55 - Sentar - 1 Volta Carga
Minuto - 10:40 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 20:45 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 34:35 - Sprint + 1 Volta Carga
Minuto - 11:30 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 21:15 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 34:55 - Sentar - 1 Volta Carga
Minuto - 12:05 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 22:10 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 36:00 - Subida + 1/2 Volta Carga
Minuto - 12:35 - Descer Manter Carga	Minuto - 22:35 - Sentar - 1/2 Volta Carga	Minuto - 36:30 - Sentar - 1/2 Volta Carga
Minuto - 12:50 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 23:20 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 38:00 - Subida + 1 Volta Carga
Minuto - 13:25 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 23:45 - Sentar - 1/2 Volta Carga	Minuto - 38:30 - Sentar - 1 Volta Carga
Minuto - 14:15 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 24:25 - Subida + 1 Volta Carga	Minuto - 39:30 - Subida + 1 Volta Carga
Minuto - 14:50 - Sentar - 1 Volta Carga	Minuto - 24:45 - Sentar - 1/2 Volta Carga	Minuto - 40:00 - Sentar - 1 Volta Carga
		Minuto - 40:30 até 44:22 - Retorno a calma

Ilustração 14: Plano de Aula de Cycling

	Exercício	Séries e repetições	Descrição e Objetivos
F u n c i o n a l	BIRD DOG	2X 30SEGUNDOS	4 apoios(joelhos e mãos). Elevação de uma perna com sola do pé apontar para o teto com braço contrário ao da perna em extensão. 30 segundos uma combinação e nos segundos 30 segundo alterar a combinação de braço e perna. Trabalho de Gluteos e Abdominal.
	Gluteos	2X 30SEGUNDOS	Deitado na posição ventral, flexão dos joelhos a 90° juntar os dois calcanhares. Levantar os membros inferiores do chão, manter o torso e os membros superiores em contato com o solo. Trabalho essencialmente de gluteos e Isquiotibiais.
	Ponte Eleveção de uma Perna	2X 30SEGUNDOS	Deitados na posição de cubito dorsal. Elevar a anca para uma posição de ponte. Elevar uma das pernas com joelho em 90°. Primeiros 30 segundos trabalho de uma perna nos seguintes 30 segundo exercitar a perna contrária. Trabalho de Gluteos e Abdominal.
	Tesouras	2X 30SEGUNDOS	Deitado lateralmente, membros superiores sobrepostos. Elevação da perna superior tentando alcançar o maior angulo entres os membros inferiores possível. Trocar de lado em cada uma das series. Trabalho de Adutores e Gluteos
	Prancha Dinâmica	2X 30SEGUNDOS	Posição de prancha, a cada segundo mover um dos apoios dos membros superiores, ex: Mão direita 5 cm a frente, Mão esquerda 5 cm a frente, Mão Direita 5 cm atrás, Mão esquerda 5 cm atrás, voltando assim a posição inicial e repetindo este processo durante os 30 segundos do exercicio. Trabalha Abdominal se contraído, Biceps e Triceps.
	Bicicleta	2X 30SEGUNDOS	Deitados de Cúbito Dorsal, elevar os membros inferiores ate um angulo de 90° nos joelhos, e alternar uma perna em extensao outra em flexão, troca a cada 2 segundos, como andar de bicicleta. Trabalho de Abdominal, Isquiotibiais e Gluteos.
	Criss Cross	2X 30SEGUNDOS	Deitado de Cúbito Dorsal, elevação da cabeça, tentar aproximar o queixo ao peito, membros superiores em flexão ambos atrás do pescoço, elevação dos membros inferiores com angulo de 90° nos joelhos. Levantar o cotovelo esquerdo a contactar o joelho direito e de seguida fazer a combinação contraria, cotovelo direito ao joelho esquerdo. Trabalho intenso de Abdominal(Obliquos)
	Crunch	2X 30SEGUNDOS	De cobito dorsal, Membros inferiores em Flexão de modo a obter 90° entre o chão e os joelhos. Elevar o Torso o mais proximo possível dos joelhos com a anca estabilizada. Trabalho intenso de Abdominal.
	Agachamento	2X 30SEGUNDOS	Agachamento estático Trabalho de Gluteos e Membros Inferiores
	Agachamento Lateral	2X 30SEGUNDOS	Agachamento ao lado, sempre para o mesmo lado, na segunda serie fazer o agachamento para o lado contrário Trabalho de gluteos e membros inferiores
	Lunge	2X 30SEGUNDOS	Lunge estático Trabalho de todos os grupos musculares dos membros inferiores
	Avião lateral	2X 30SEGUNDOS	Na posição de Agachamento, levantar uma perna até per fazer um angulo de 90° entre a perna e bacia. Alternar entre perna esquerda perna direita em ambas as series Trabalho de todos os grupos musculares dos membros inferiores

Ilustração 15: Plano de Aula de GAP

1. Warm up		Me!	4:22
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
<b>PARTE 1</b>			
½ x8	Deitado de barriga para cima e apoiado com a ponta dos pés	-	
4x8	Elevação das pernas alternadas e baixa 2/2	4	
2x8	Elevação das pernas alternadas com crunch e baixa	2	
4x8	Crunch curtos	16	
<b>PARTE 2: Repete parte 1 com o outro lado</b>			
<b>PARTE 3</b>			
½ x8	Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	-	
4x8	Elevar pernas alternadas	16	
½ x8	Baixa pernas	8	
4x8	Crunch curtos	16	
4x8	Obliquos 4 curtos	16	
1x8	Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	8	
4x8	Elevar pernas alternadas	16	
½ x8	Baixa pernas	8	
4x8	Crunch curtos	16	
4x8	Obliquos 4 curtos	16	
1x8	Mantém posição	4	
2. Core Training 1		Everybody	4:45
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
<b>PARTE 1</b>			
8x8	Posição de brança de braços	-	
8x8	Caminha com as mãos	8	
2x8	Deitado barriga para cima pernas 90º	4	
8x8	Dead bug 2/2	8	
4x8	Dead bug 1/1 com crunch	8	
8x8	Crunch + extensão dos braços	8	
<b>PARTE 2: Repete Parte 1 com o outro lado</b>			
3. Dynamic core 1		Yeah / Do it again	5:38
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
<b>PARTE 1</b>			
4x8	Um joelho apoiado no chão e o outro 90º	-	
8x8	Press turco modificado lento	4	
8x8	Press turco modificado com troca de pernas rápido	4	
4x8	Prepara elástico pisa perna esq.	4	
8x8	Arqueiro com passo lateral lento	8	
8x8	Arqueiro lateral rápido	16	
<b>PARTE 2: Repete Parte 1 com outro lado</b>			
4. Dynamic core 2		Looking at me / Personally	7:20
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
<b>PARTE 1</b>			
4x8	Pisar elástico pé esq. e coloca na posição de lunge	-	
4x8	Lunge 2/2 com tração do elástico	4	
8x8	Lunge com salto + peso morto com extensão dos braços	8	
2x8	Segurar disco e prepara	-	
12x8	Squat lateral com equilíbrio + lunge com equilíbrio	6	
8x8	Squat lateral com equilíbrio disco passa por trás das costas + lunge com equilíbrio e press com troca de pernas	4	
<b>PARTE 2</b>			
2x8	Pisar elástico e cruza-lo à frente	-	
4x8	Monster walk + step touch	4	
4x8	Abre e fecha pernas lento	4	
4x8	Abre e fecha pernas rápido	8	
4x8	Adução com pernas alternadas	8	
<b>PARTE 3 E 4: Repete a sequência trocando de lado</b>			
6. core training 2		Happier / Bom bidi bom	5:18
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	REPS	Intensidade
<b>PARTE 1</b>			
2x8	De quatro apoios com elástico	-	
8x8	Donkey kicks 2/2	8	
4x8	Donkey kicks 2/2 com pausa	4	
4x8	Donkey kicks com extensão do braço contrário	8	
<b>PARTE 2 Repete parte 1 com o outro lado</b>			
<b>PARTE 3</b>			
2x8	Deitado barriga para baixo	-	
8x8	Extensão da coluna 3 curtos	6	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6	
6x8	Extensão da coluna 3 curtos	6	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6	
7. movility		Audio	3:22
MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
2x8	Em pé		
<b>PARTE 1</b>			
8x8	1x8 Fletir perna 1x8 Perna atrás 1x8 Rotação 1x8 Alongamento profundo 1x8 Isquiotibial 1x8 Flexores 1x8 Rotação lateral 1x8 Recupera		
4x8	2x8 Quadriceps 1x8 Perna por detrás e estica 1x8 Respira e apanha o ar		
<b>Repete toda a sequência para o outro lado</b>			
<b>PARTE 2</b>			
8x8	Agachamento fundo + rotação 2/2		
4x8	Respira		

Ilustração 16: Plano de Aula de SFX Core

**1ª ROTINA: Parte Superior**

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
14	Puxador Alto	20	2x	12	30"
15	Remada Horizontal	20	2x	12	30"
12	Peck Deck	20	2x	12	30"
13	Press Peito	20	2x	12	30"
	Cordas militares		2x	30"	30"
8	Maq. Abdominais	40	2x	12	30"
17	Maq. Abdominais	40	2x	12	30"
	Prancha		2x	30"	30"
	Curl	10	2x	12	30"

Cardio:  
Aquecimento 10 minuto Remo  
Retorno à calma: 10 minutos de Bicicleta

**2ª ROTINA: Parte Inferior**

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Agachamento	PC	2x	12	30"
	Agachamento c/ Desloc. Lateral	PC	2x	12	30"
	Burpees	PC	2x	12	30"
4	Leg Press	30	2x	12	30"
5	Leg Extension	30	2x	12	30"
6	Leg Curl	20	2x	12	30"
	Subir Caixa + Agachamento	PC	2x	12	30"
1	Maquina Adutores	30	2x	12	30"
3	Multi-hip	30	2x	12	30"
	Lounges	10	2x	12	30"

Cardio:  
Aquecimento: Passadeira 10 minutos  
Retorno à calma: Bicicleta 10 minutos  
  
PC – PESO CORPORAL

Ilustração 17: Exemplo de Planos de treino



Ilustração 18: Flyer do Evento da promoção