

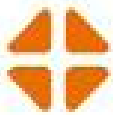


Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel Mano Luís
Junho | 2011



LISBOA
WELLNESS CENTER



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio



Pedro Luís

5006710

Ficha de identificação

Nome: Pedro Miguel Mano Luís N° de Aluno: 5006710

Local de Estágio: *Wellness Center* Lisboa

Morada: Estádio Sport Lisboa e Benfica – Av. General Norton de Matos 1500-313
Lisboa

Duração do estágio: Estágio Curricular com início a 14 de Novembro de 2010 e final a
3 de Junho de 2011

Orientador no local: Prof. Miguel Vital/Prof. Nuno Silva

Orientador ESECD: Prof. Bernardete Jorge

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço à Professora Bernardete Jorge pela atenção, disponibilidade e orientação ao longo do desenvolvimento deste relatório.

Aos técnicos do Ginásio *Wellness Center*, em especial ao Prof. Nuno, Miguel Vital, Miguel More, Jaime, Álvaro, Duarte, que sempre que solicitado ajudaram em tudo.

Mas, principalmente queria agradecer à Tânia, à minha mãe e irmã que me deram o apoio que precisei para a elaboração deste relatório final de estágio.

Índice

Introdução.....	1
1. Caracterização.....	2
1.1. Cidade.....	2
1.2. Recursos Humanos envolvidos no estágio.....	3
1.3. Caracterização sumária da instituição.....	4
1.4. Caracterização do Local de estágio.....	5
2. Actividades.....	5
3. Objectivos do trabalho.....	20
4. Objectivos pessoais.....	21
5. Actividades desenvolvidas.....	21
6. Cronograma.....	27
7. Horário.....	28
8. Actividades complementares.....	29
9. Reflexão final.....	29
9.1. Reflexão crítica sobre a sua prestação geral.....	33
Bibliografia.....	34
Anexos.....	35
Anexo nº 1.....	36
Anexo nº 2.....	37
Anexo nº 3.....	38
Anexo nº 4.....	39

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Listagem de material e equipamentos	19
Tabela 2 – Plano de Treino (Grávida)	23
Tabela 3 – Exercícios alternativos	23
Tabela 4 – Plano treino para Mulher	24
Tabela 5 – Plano treino Homem (1)	25
Tabela 6 – Plano treino Homem (2)	25
Tabela 7 – Plano treino Homem (3)	25
Tabela 8 – Plano Localizada.....	26
Tabela 9 - Cronograma	27
Tabela 10 – Horário Semanal	28

Índice de Imagens

Imagem 1 – Lisboa (Baixa).....	2
Imagem 2 - Estádio da Luz (Vista aérea)	2
Imagem 3 - Estádio da Luz (Águia)	2
Imagem 4 - Localização do Wellness.....	4
Imagem 5 - Sala de avaliação Física	8
Imagem 6 - Sala de exercícios Pesos Livres.....	12
Imagem 7 - Sala de exercícios (Halteres)	12
Imagem 8 - Sala de exercícios (Máquinas)	12
Imagem 9 - Sala de Exercícios (Máquinas)	12
Imagem 10 - Estúdio (Aulas de Grupo)	13
Imagem 11 - Estúdio (Aulas de Grupo)	13
Imagem 12 - Aulas de Grupo (www.wellness.pt).....	13
Imagem 13 - Vista para o Campo	17
Imagem 14 - Sala de Cycling.....	17
Imagem 15 - Poster (Formação Futebol)	29

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Material da sala de exercícios.....	20
---	----

Introdução

Este relatório tem como objectivo caracterizar o local de estágio, assim como salientar quais os objectivos gerais e específicos que foram formulados para a permanência no local durante o ano lectivo 2010/2011. O estágio teve lugar no *Lisboa Wellness Center*, um health club localizado nas instalações do Estádio da Luz. O que nos despertou a atenção neste local foi o facto de ser uma zona de grande afluência por parte de todos os públicos, é situado na capital e num estádio muito conceituado a nível nacional.

O estágio teve duração de 330 horas que foram distribuídas pelas quintas e sextas-feiras, perfazendo um total de 10 horas semanais. Havendo dois dias da semana disponíveis para o estágio a divisão foi estabelecida com cinco horas em cada um deles. Na quinta-feira a entrada era às 18.00 e a saída às 23.00. Este horário teve como principal objectivo o contacto com maior fluxo de público, normalmente pessoas adultas que regressam do dia de trabalho. Na sexta-feira a entrada era às 10.00 com a saída às 16.00. Neste horário há um maior contacto com uma população mais idosa e com cuidados especiais, foi assim necessário um cuidado redobrado em certos casos na elaboração de planos de treino e explicações de exercícios e alongamentos. Desta forma houve possibilidade de ter contacto com um maior número de experiências, um leque mais alargado de pessoas e consequentes casos. No período de férias curriculares, as datas das idas ao local eram alteradas fazendo no entanto as mesmas 5 horas diárias.

Os objectivos foram, numa primeira fase a adaptação a nível da sala de exercícios. Inicialmente prescrição de exercícios e elaboração de plano de treino para todo o tipo de população tendo em conta os diferentes factores de risco.

De seguida, a progressão foi feita havendo espaço para os primeiros contactos com o público, primeiras correcções de posturas e primeiras avaliações.

Após este período inicial passamos a uma vertente mais prática nas aulas de grupo, onde experimentamos Ginástica Localizada. Este tipo de aulas de grupo tem uma componente mais física não devendo tanto à coordenação e ritmo.

No final do ano, o objectivo principal passava por entre outros, ficar à frente da sala de exercícios de forma autónoma, assumindo todo o tipo de responsabilidade do monitor da sala de musculação.

Sendo a actividade física cada vez mais uma constante na vida dos portugueses, não só por vaidade, mas acima de tudo por saúde, será nesta área a melhor possibilidade de futuro sucesso profissional.

1. Caracterização

1.1. Cidade

Lisboa é a capital de Portugal e também a maior cidade do país. Possuindo uma população de 564657 habitantes (2004) e uma área metropolitana envolvente que ocupa cerca de 2870 km², onde habita 27% da população nacional.



Imagem 1 – Lisboa (Baixa)

A Região de Lisboa, abrangendo o estuário do Tejo ao norte da Península de Setúbal, apresenta um PIB per-capita superior à média da União Europeia, que faz desta a região a mais rica de Portugal.



Imagem 2 - Estádio da Luz (Vista aérea)

O concelho subdivide-se em 53 freguesias e faz fronteira a norte com os municípios de Odivelas e Loures, a oeste com Oeiras, a noroeste com a Amadora e a sudeste com o estuário do Tejo. Por este estuário, Lisboa une-se aos concelhos da Margem Sul: Almada, Seixal, Barreiro, Moita, Montijo e Alcochete.

Os principais meios de transporte na cidade são o Metropolitano de Lisboa e os autocarros da

Carris. Porém, todos os dias entram em Lisboa cerca de meio milhão de carros, provenientes dos concelhos periféricos. Estes carros entram na cidade pela CRIL, pela CREL, a Ponte 25 de Abril, a Ponte Vasco da Gama e outros meios rodoviários importantes à capital.



Imagem 3 - Estádio da Luz (Águia)

A cidade possui inúmeras atracções turísticas. A baixa pombalina, Belém, Chiado ou Bairro Alto, são

zonas onde afluem milhares de turistas e visitantes anualmente. Duas agências europeias têm sede em Lisboa: o Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência e a Agência Europeia de Segurança Marítima, ambas com projectos de novas sedes à beira-rio. A Comunidade dos Países de Língua Portuguesa encontra-se igualmente sediada em Lisboa. (Fonte: Wikipédia)

1.2. Recursos Humanos envolvidos no estágio

- Prof. Nuno Serra (Coordenador de Curso)
- Prof. Bernardete (Orientadora de Estágio – ESECD)
- Dr.^a Paula Carvalhosa (Responsável pelo processo ESECD)
- Prof. Patrícia Carvalho (Responsável pelo processo no Ginásio)
- Prof. Mário (Responsável pelo Ginásio)
- Prof. Nuno Silva (Co-Tutor de Estágio)
- Prof. Miguel Vital (Co-Tutor de Estágio)
- Prof. Álvaro Lopes (não foi responsável directo – aulas de grupo)
- Prof. Jaime (não foi responsável directo – aulas de grupo)
- Prof. Patrícia Vital (não foi responsável directo – aulas de grupo)

1.3. Caracterização sumária da instituição

O Lisboa *Wellness Center*, Ginásio do Grupo *Wellness*, fica localizado nas instalações do Estádio da Luz (SLB), perto do Centro comercial *Colombo*.

Localização:

Lisboa *Wellness Center*

Estádio Sport Lisboa e Benfica – Av.

General Norton de Matos 1500-313 Lisboa



Imagem 4 - Localização do Wellness

Contactos:

Telefone: 217 112 000

Fax: 217 144 166

E-mail geral: geral@wellness.pt

Horário de funcionamento:

2^af a 6^af das 7h às 23h

Sábados das 9h às 20h

Domingos e Feriados das 9h às 18h

Nos dias de jogo encerra 3h antes da hora de jogo.

O Lisboa *Wellness Center* possui *SPA*, Centro de Estética e Centro Clínico e Academia.

1.4. Caracterização do Local de estágio

O “Wellness” tem grande variedade de modalidades e possibilidades para o utente. Não só é dado um amplo leque de opções no que diz respeito à actividade física, como também na vertente estética.

2. Actividades

2.1. SPA

O SPA, dá aos utentes a oportunidade de experimentarem várias modalidades:

- CAVITOSONIC

Trata-se de uma prática de cromoterapia, musicoterapia e aromaterapia. Mediante o programa escolhido - energizante ou relaxante - assim é o contraste das luzes e a intensidade da música.

- CROMOTHERM

Com uma sequência de três programas - condensação de água, tratamento de algas ou lamas e cromoterapia - o cromotherm é uma prática extremamente relaxante e remineralizante.

- DRENAGEM LINFÁTICA

É uma massagem caracterizada por movimentos muito suaves e precisos em forma circular e espiral e por um trabalho intensivo realizado nos centros de gânglios linfáticos. Estimula a circulação linfática e acelera a absorção de líquidos e toxinas do tecido intersticial, fortalecendo o sistema imunitário ao estimular a produção de linfócitos.

- DUCHE DE JACTO

Um técnico dirige um jacto de água numa determinada intensidade e temperatura para o todo o corpo ou para zonas específicas. Esta prática proporciona uma descontração e tonificação musculares. Estimula a circulação e proporciona uma agradável sensação de bem-estar.

- DUCHE DE VICHY

Duche especial realizado debaixo de jactos de água com massagens revigorantes na parte posterior do corpo do cliente realizadas por um técnico

especializado. Os resultados são excelentes no combate aos problemas musculares, reumáticos e stress acumulado.

- **HAMMAM**

Este tratamento vai influenciar a rigidez ou fraqueza dos músculos e articulações e, quando praticado com regularidade, torna-se imprescindível para uma vida saudável. É uma técnica que tira partido da elevada temperatura e humidade, consistindo resumidamente num banho de vapor integral.

- **HIDROJET**

Prática realizada por jactos de água que massajam a pele suavemente em movimentos circulares desde a cervical até aos tornozelos. Com estes movimentos as veias sanguíneas dilatam-se e o fluxo sanguíneo é estimulado, de forma a activar o metabolismo.

- **HIDROMASSAGEM**

A hidromassagem é uma agradável terapia com sais ou essências que permite dirigir para o cliente jactos de água que serão orientados para as zonas a tratar, sendo os principais efeitos a descontração e o relaxamento muscular.

- **MASSAGEM A SECO**

A massagem tem uma influência mecânica e directa sobre o corpo, tornando a pele mais mole, macia, fina e resistente. Provoca também a eliminação das células mortas.

- **MASSAGEM GEOTERMAL**

É uma massagem feita com pedras vulcânicas quentes, que vai promover uma descontração generalizada e um reequilíbrio dos “chakras”, melhorando o desempenho do sistema imunitário e circulatório.

- **REFLEXOLOGIA**

A Reflexologia é uma massagem terapêutica que é feita através de pressões nos pontos reflexos nos pés que estão ligados às várias zonas e órgãos do corpo. Durante a massagem, é regulada a circulação e os sistemas linfático e circulatório, promovendo-se assim a libertação de toxinas. É excelente para a manutenção do equilíbrio físico, psíquico e espiritual.

- **SAUNA**

Os benefícios da sauna para a saúde têm sido reconhecidos ao longo dos séculos, hoje em dia, na sociedade moderna, a sauna assume-se cada vez mais como

uma actividade óptima para combater o stress e promover a resistência natural a enfermidades.

- **SHIATSU**

O Shiatsu é uma massagem oriental que actua através de pressões aplicadas em determinadas áreas e pontos do corpo humano, efectuadas fundamentalmente pelos polegares, dedos e palmas. Corrige disfunções internas, promove e mantém a saúde, com efeitos de um bem-estar imediato. Técnicas de alongamento e correcção podem também fazer parte do tratamento.

- **THALAXION**

Tratamento que permite combinar o efeito de uma hidromassagem sequencial com o efeito de variação de temperatura, sendo excelente para o tratamento de pernas cansadas e promovendo desta forma a circulação sanguínea ao mesmo tempo que reduz a celulite.

- Nesta piscina podemos encontrar também:

Corredor contra-corrente

Hidromassagem colectiva

Hidromassagem sequencial

Duche circular

Aerobanho

Camas Borbulhantes

Geyser's

Pescoço de Cisne

Cascata

Leques

Tanque de contraste

2.2. CENTRO DE ESTÉTICA

A nível do centro de estética existe também um grande leque de actividades ao dispor do utente, como:

A nível de massagens:

- **HIDROFLOWER**

Hidromassagem com cristais de pétalas. Relaxante/Hidratante.

- **FLOWERDREAM**

Hidromassagem com cristais de pétalas seguida de uma massagem relaxante. Termina com a aplicação de um lait crème em todo o corpo. Relaxante/Hidratante.

- ENDERMOLOGIA

Combina duas acções terapêuticas: uma sucção suave aliada à acção de dois rolos monitorizados que criam uma prega simétrica; a pele é levantada pela sucção, enquanto os rolos actuam e tratam a prega cutânea. Actua nos planos cutâneo e subcutâneo, nomeadamente no tecido conjuntivo, tecido adiposo e estruturas vasculares e linfáticas.

- PROELLIXE (cada tratamento 10m; máquina tipo exercício físico)

Várias opções: Anticelulítico/Drenante/Tonificante.

- IMPERIAL

Esfoliação + Vichy. Hidratante/Relaxante/Desintoxicante.

- WELLNESS

Massagem geral + pedras + manobras de shiatsu. Relaxante/Hidratante.

- BANHO DE OURO

Hidromassagem + massagem. Hidratante/Relaxante. Concede um aspecto dourado, indicado para noivas ou para uma ocasião especial.

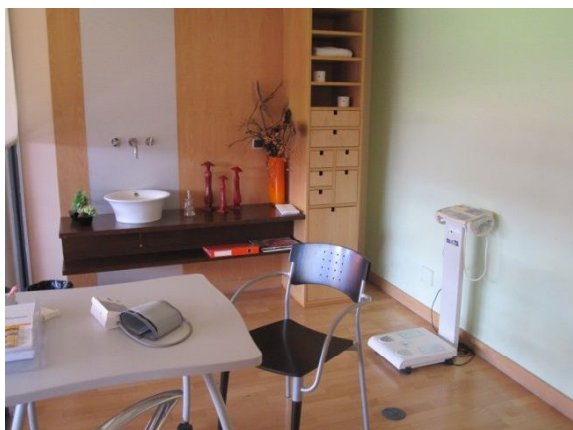


Imagem 5 - Sala de avaliação Física

Quanto ao centro clínico de momento encontra-se inactivo sendo a avaliação feita pelos técnicos desportivos, através de um inquérito para despistagem dos factores de risco e uma posterior medição da tensão arterial, frequência cardíaca e posterior medição dos níveis de massa gorda, massa livre de gordura através da “Tanita”.

A nível de Academia o Wellness Center encontra-se muito bem preparado possuindo vários tipos de actividade. Na instituição as actividades são divididas em cinco:

- Express
- Holísticas
- Aquáticas
- Actividades Individuais
- Aulas em Grupo

2.3. EXPRESS

O Express diz respeito a aulas com uma duração a rondar os 30 minutos e com material variado ao longo das aulas. Diz respeito a disciplinas que têm em vista a saúde e o bem-estar da pessoa.

- **ABS/CORE TRAINING**

É uma aula de curta duração direccionada para trabalhar o Abdómen. Caracteriza-se por uma sucessão de abdominais combinados em séries variadas para desenvolver todas as porções deste grupo muscular.

- **POSTURA/ALONGAMENTOS**

É uma aula de curta duração de alongamentos. A aula tem como objectivos o desenvolvimento da flexibilidade, a correcção postural, a recuperação muscular e também o relaxamento.

2.4. HOLÍSTICAS

São aulas feitas com auxílio de colchões e com duração entre os 45 e os 60 minutos.

- **YÔGA**

É uma aula que desenvolve a consciência corporal e respiratória, além de melhorar a flexibilidade e a concentração. Durante a prática são realizadas posturas, exercícios respiratórios, alongamentos, tonificação dos músculos e relaxamento. Apresenta-se em dois níveis distintos.

- **PILATES**

Chamam-lhe "exercício muscular condicionado" porque pressupõe que cada indivíduo retire dele aquilo que mais precisa; Possibilita maior consciência corporal, alivia tensão e stress. Tem como vantagem ser uma das formas mais seguras e eficazes de treino, tornando o corpo mais forte de dentro para fora. É um excelente complemento para qualquer tipo de treino. Ajuda no fortalecimento dos abdominais, previne as dores nas costas, melhora a postura e aumenta a mobilidade. Baseia-se em movimentos precisos feitos de forma consciente e lenta, com excelentes resultados ao nível muscular.

- **CORRECÇÃO POSTURAL E FLEXIBILIDADE**

Aula "ZEN", com exercícios de flexibilidade, relaxamento, alinhamento postural, força, equilíbrio e consciência corporal. Utiliza-se exercícios estáticos e dinâmicos, adaptados de diferentes modalidades como Pilates, Yoga, Ginástica Natural, etc. Proporciona a reprogramação da postura, descontração e redução dos efeitos do stress diário.

2.5. AQUÁTICAS

Aulas feitas na água com auxílio de flutuadores diversos. Têm duração entre os 45 e 60 minutos.

- **HIDROGINÁSTICA**

É uma aula de ginástica realizada em meio aquático. A pressão da água é tida como redutor da acção da gravidade, reduzindo por isso o risco de lesões para pessoas com alguma restrição ao exercício de sobrecarga vertical (lombalgias, artrose, reumatismo, etc.). A resistência oferecida pela água é a sobrecarga dos exercícios. Visa o fortalecimento muscular, cardiovascular e respiratório. Pode ser apresentada em nível iniciante, intermediário.

- **HIDROPOWER**

É uma aula de ginástica realizada em meio aquático que visa aumentar a intensidade do trabalho muscular localizado e cárdio-respiratório ao mesmo tempo que se trabalha ritmo, agilidade e coordenação.

- **HIDROTERAPIA**

A terapia aquática é benéfica quando se deseja pouca ou nenhuma sustentação do peso ou quando há inflamação, dor, retracção e espasmo muscular, bem como, limitação da amplitude do movimento, que podem de maneira isolada ou conjunta diminuir a função normal. Este tipo de terapia também é uma opção para quem se veja impossibilitado de realizar exercícios no solo devido a cirurgias recentes, lesões neuromusculares ou ortopédicas agudas, doença reumatológica ou deficiência neurológica. A água proporciona um ambiente controlável para a reeducação de músculos enfraquecidos e desenvolvimento de habilidades.

2.6. ACTIVIDADES INDIVIDUAIS

É nesta categoria que se insere o ginásio (Sala de musculação) propriamente dito. Fazem parte desta categoria a musculação e cardio fitness.

- **CARDIOFITNESS**

Modalidade que visa melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória. Permite uma diminuição da percentagem de gordura corporal, bem como o controlo de peso. Contribuindo eficazmente para uma boa forma estética, é também excelente no combate do stress citadino. Todos os equipamentos utilizados são computadorizados para que se possa ter um acompanhamento da frequência cardíaca para um controle pessoal e maior rentabilidade de treino.

Materiais e equipamentos: Passadeiras, bicicletas ergométricas (verticais e horizontais), remos, step's, elípticas.

- **MUSCULAÇÃO**

Através de exercícios com pesos livres e/ou aparelhos, a musculação é sem dúvida, a melhor forma de fortalecer todos os músculos do corpo humano. Com programas especiais, elaborados para cada caso, atinge-se uma melhoria da condição física, aumento, resistência e tonificação muscular, bem como redução ou aumento de peso. É das modalidades que mais rapidamente se detecta os seus efeitos benéficos e que produz uma grande sensação de bem-estar e saúde.

Materiais e equipamentos: Pesos Livres e Máquinas



Imagem 6 - Sala de exercícios Pesos Livres

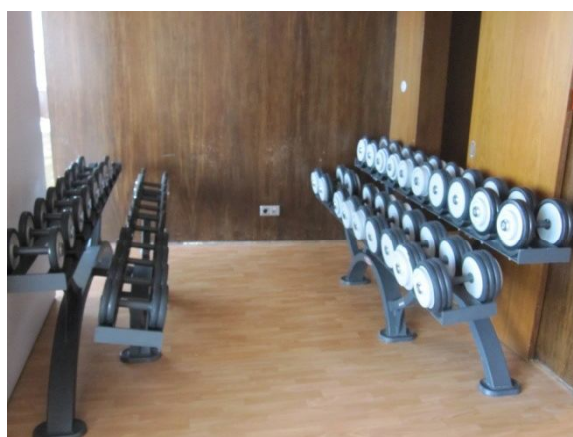


Imagem 7 - Sala de exercícios (Halteres)



Imagem 8 - Sala de exercícios (Máquinas)



Imagem 9 - Sala de Exercícios (Máquinas)

2.7. ACTIVIDADES DE GRUPO

A nível de actividades de grupo existem muitas opções.

Desde actividades de coordenação (*Step*, *Ritmos*) até actividades de força e condição física (*Localizada*, *PowerTonic*). São actividades que dão muito valor ao factor social. Nestas aulas existe uma grande cumplicidade entre os participantes e o professor na medida em que têm de fazer coreografias diferentes dia a dia para as quais a concentração e a coordenação motora são características essenciais.

As seguintes fotos mostram o aspecto interior dos estúdios onde tinham lugar todas as aulas de grupo. Eram espaços amplos com capacidade de 30 pessoas à vontade.

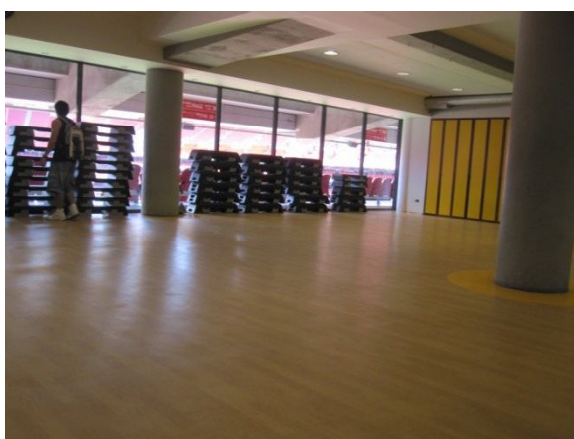


Imagem 11 - Estúdio (Aulas de Grupo)



Imagem 10 - Estúdio (Aulas de Grupo)



Imagem 12 - Aulas de Grupo (www.wellness.pt)

- **GINÁSTICA LOCALIZADA**

A ginástica localizada, tem por objectivo principal, o desenvolvimento da resistência muscular localizada, visando o fortalecimento e definição dos grandes grupos musculares. Os exercícios realizados com sobrecarga e peso corporal, trabalham cada grupo muscular alternadamente, destacando-se assim por ser uma modalidade óptima para enrijecer e modelar o corpo. Combatendo a flacidez, a ginástica localizada é uma aula com música, contribuindo também para o aperfeiçoamento da coordenação motora e ritmo.

Materiais e equipamentos: Halteres, caneleiras, colchões e deck

Duração: 45 ou 50 minutos.

- **STEP**

É uma aula que tem como objectivo desenvolver as capacidades cardiovasculares e respiratória. Combina movimentos de subir e descer uma plataforma de altura regulável, em coreografias que podem ser inovadoras e desafiantes. Pode ser apresentada em nível iniciante, intermédio ou avançado.

Materiais e equipamentos: Step

Duração: 45 ou 50 minutos.

- **AERÓBICA**

É uma Aula composta por movimentos coreografados de alto e baixo impacto, cujo objectivo é desenvolver a capacidade cardiovascular, respiratória e coordenação motora. Utiliza-se diferentes tipos de músicas que podem ir do Dance, Techno, Latina, etc. Pode ser apresentada em nível iniciante, intermédio ou avançado.

Materiais e equipamentos: Nenhum

Duração: 45 ou 50 minutos.

- **CIRCUIT TRAINING**

É uma aula que se caracteriza pelo desenvolvimento das capacidades cardiovascular, respiratória e neuromuscular, foi pensada para pessoas que não gostam de estar num único equipamento de ginástica repetindo sempre os mesmos movimentos. O circuit training é uma aula de intensidade média alta em que são realizados entre 6 e 15 exercícios diferentes, chamados de estações, com intervalos de 15 a 20 segundos

entre cada um, proporciona desta forma um alto grau de motivação. Pode ser apresentada em nível intermédio ou avançado.

Materiais e equipamentos: Halteres, caneleiras, colchões, barras (Pump), Steps, bolas medicinais, etc.

Duração: 50 ou 55 minutos.

- **POWER TONIC**

O Power Tonic é uma aula onde os exercícios são realizados com o uso de sobrecarga ou peso corporal, em sincronismo com a música. Tem como objectivo desenvolver a força e a resistência muscular, bem como a postura. É uma aula desafiante e com um alto grau motivacional, a intensidade de trabalho em grupo e à utilização de músicas badaladas de grande aceitação. Pode ser apresentada em nível intermédio ou avançado.

Materiais e equipamentos: Halteres, caneleiras, colchões, Barras, discos e Decks.

Duração: 50 minutos.

- **HIP-HOP**

O Hip Hop caracteriza-se por ser uma aula coreografada com novas ideias, que ajuda a desenvolver a coordenação motora, além de trabalhar a frequência cardio-respiratória. Recorre a vários estilos de dança modernos e actuais como o Funk, Hip-Hop, Street Dance, entre outros. Promove a desinibição corporal, estimulação da coordenação motora, e afirmação pessoal através do movimento. As aulas são feitas com movimentos divertidos coreografados com música, energia, criatividade e ritmo.

Materiais e equipamentos: Nenhum.

Duração: 45 minutos.

- **GAP**

É uma aula derivada da ginástica localizada sendo direccionada para o fortalecimento e modelagem dos glúteos, do abdómem e das pernas. Caracteriza-se pela realização de exercícios de resistência muscular localizada, combinados de modo a proporcionar um trabalho intenso de grande eficiência. Pode ser apresentada em nível intermediário ou avançado.

Materiais e equipamentos: Caneleiras, barras, discos, e colchões.

Duração: 45, 50 minutos ou express (30').

- **POWER CIRCUIT**

O Power Circuit é uma aula dividida em 2 blocos de 30 minutos, onde em um dos blocos são feitos exercícios localizados para um segmento corporal: Pernas e glúteos, braços e tronco ou abdómen e no outro ciclismo indoor que visa o condicionamento da capacidade cardiovascular e elevada queima calórica. Os blocos são independentes, ou seja, o aluno pode participar na aula toda ou apenas no bloco que desejar treinar.

Materiais e equipamentos: Caneleiras, barras, discos, Fitball, halteres e colchões.

Duração: 60 minutos ou express (30).

- **AEROCOMBAT**

É uma aula que tem por base movimentos dos desportos de combate e das artes marciais. A combinação de movimentos de pernas e braços facilita a tonificação muscular proporcionando um grande gasto calórico. É uma aula que ajuda a controlar o stress e onde a auto-estima e a auto-confiança saem favorecidas. Para além dos benefícios a nível cardiovascular, ajuda na melhoria da coordenação motora, no equilíbrio e flexibilidade.

Materiais e equipamentos: Nenhum.

Duração: 45 minutos.

- **AEROLOCAL/STEPLOCAL**

É uma aula que se encontra dividida em duas partes: Na primeira parte desenvolve-se a capacidade cardiovascular e coordenação motora específica, utilizando-se movimentos da ginástica aeróbica ou Step; na segunda parte exercita-se a resistência muscular localizada dos principais grupos musculares. Pode ser apresentada em nível intermediário ou avançado.

Materiais e equipamentos: Halteres, Caneleiras, colchões e Step (conforme o caso).

Duração: 50 minutos.

- **RITMOS**

É uma aula com coreografias divertidas ao som de ritmos vários como por exemplo latino-americanos, ragga jam, salsa funk, disco, etc. Desenvolve a coordenação motora, o sentido rítmico, estimula a desinibição corporal, trabalha quase todos os músculos em simultâneo.

Materiais e equipamentos: Nenhum.

Duração: 45 minutos.

- **CYCLING**

O *Cycling* é uma aula de ciclismo *indoor* que visa o condicionamento da capacidade cardiovascular e que por isso fomenta uma grande queima calórica. Consegue-se atingir um alto grau de motivação através da simulação de percursos e situações sobre uma bicicleta estacionária, combinados com músicas. Pode ser apresentada em nível iniciante, intermédio e avançado.

Materiais e equipamentos: Bicicleta *Indoor*.

Duração: 30, 45 ou 60 minutos.

As aulas de *cycling* tinham lugar neste estúdio. Era um espaço rodeado de espelhos e à direita tem uma janela com vista para o campo de futebol.



Imagem 14 - Sala de Cycling

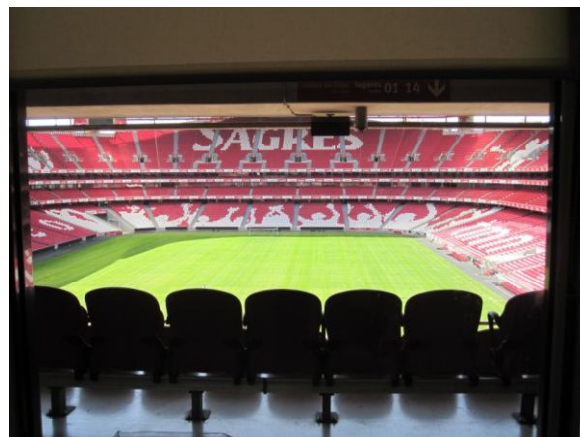


Imagem 13 - Vista para o Campo

2.8. Listagem de material e equipamentos – Sala de exercícios

A sala de exercícios era ampla e equipada com vários equipamentos, entre eles, máquinas, passadeiras, bicicletas, elípticas, halteres, barras, entre outros materiais como é apresentado no quadro seguinte.

Nº	Nome	Tipologia
1	Abductor Machine	Máquinas de resistência
2	Aductor Machine	
3	Gluteus Machine	
4	Leg Extension	
5	Leg Extension	
6	Seated Leg Curling	
7	Leg Curling	
8	Leg Press	
9	Calf Machine	
10	Deltoid Press	
11	Vertical Chest Press	
12	Incline Chest Press	
13	Pectoral Machine	
14	Torsion Machine	
15	Upper Abdominal Machine	
16	Lower Back	
17	Lat Pulldown Convergent	
18	Rowing Machine	
19	Pullover Machine	
20	Lateral Deltoid	

21	Lat Pulldown	Multistation Pulley
22	Pulley Row	
23	Triceps Station	
24	Cable Crossover	
25	Leg Extension	Máquinas de peso livre
26	Prensa de peito	
27	Hack Machine	
28	Prensa de Pernas	
29	Supino Plano	
30	Supino Inclinado	
31	Multipower	
32	Barra Fixa/Paralelas	
33	Gaiola de Agachamento	
34	Press de Ombros	
35	Abdominal	
36	Banco de Hiperextensões	
37	Banco Scott	
38	Banco Plano	
39	Banco Plano	
40	Banco Plano	
41	Banco Reclinável	
42	Banco Reclinável	
43	Banco Declinado	

Tabela 1 – Listagem de material e equipamentos

Pernas	Peito/Ombros	Abdominal e lombar	Dorsal
--------	--------------	--------------------	--------

Em termos de escala podemos ver que a nível de maquinas há um equilíbrio entre máquinas de resistência e as estações de peso livre.

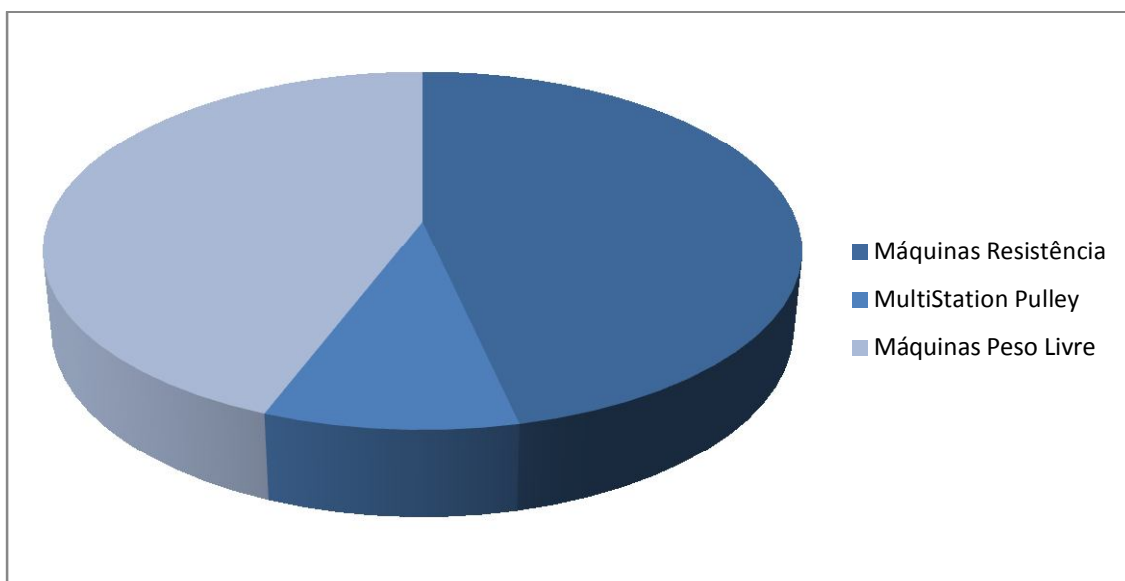


Gráfico 1 – Material da sala de exercícios

3. Objectivos do trabalho

Os objectivos do trabalho ao longo do semestre foram:

- Permanecer à frente da sala de exercícios de uma forma autónoma;
- Conseguindo responder aos pedidos dos clientes;
- Saber analisar caso a caso;
- Prescrever exercícios e planos de treino para as diferentes situações que fossem apresentadas;
- Integrar no mundo profissional ligado à área desportiva dos ginásios e academias;
- Experimentar o maior número de actividades e situações com vista a uma maior inculturação a este nível;
- Experimentar horários diferentes (manhã/tarde) para lidar com públicos diferentes e assim poder praticar diferentes tipos de abordagem e diferentes formas de actuação;
- Conciliar horários diferentes desde a abertura ao fecho do ginásio para aprendizagem de todos os processos.

4. Objectivos pessoais

Dos objectivos pessoais para este estágio faziam parte:

- A integração na equipa do “Wellness Lisboa Center”;
- O aumento da confiança à frente da sala de exercícios e a autonomia em todas as nossas atitudes na instituição.
- Todo este processo passava por ganhar um à vontade grande com as pessoas que apareciam, conseguir adquirir uma linguagem que fosse perceptível a todos sem entrar demasiado nas componentes técnicas, mas mesmo assim, com algum rigor.
- Os objectivos específicos passavam por saber elaborar planos de treino para qualquer tipo de pessoa, independentemente dos factores de risco que apresentavam, conseguindo atingir os objectivos solicitados.
- A elaboração de uma aula de localizada, *GAP* ou *PowerTonic* foi também, outro dos objectivos a que nos propusemos.

5. Actividades desenvolvidas

Durante o estágio as actividades desenvolvidas foram na sua maioria na sala de exercícios. Fizeram parte das actividades, o planeamento de sessões de treino, a prescrição de exercícios, a elaboração de planos de treino, a avaliação física dos utentes, a medição de tensão arterial e frequência cardíaca, acompanhamento e esclarecimento de dúvidas em relação à execução de exercícios ou sobre qualquer outro aspecto que fosse solicitado.

Numa fase inicial aprendemos a fazer, seguindo sempre um orientador. Nessa fase observávamos os procedimentos no que dizia respeito a abordagem, factor bastante batalhado, medição e avaliação do utente e dos factores de risco, prescrição e acompanhamento na sala de exercícios. Os utentes eram levados para uma sala calma no segundo andar, onde era feito um questionário para despistar os possíveis factores de risco, de seguida era conduzida para a máquina de medição de Bioimpedância (Tanita), onde, após a colocação dos dados pessoais, peso, altura, sexo e idade, se colocava descalço com os pés na plataforma e segurava os “manípulos” afastando ligeiramente os

braços do tronco. Com este teste ficávamos a saber qual a percentagem e o peso de massa gorda, massa magra, índice de massa corporal, totais e discriminados a cada segmento do corpo. A partir desta avaliação e dos objectivos pessoais do utente era feito o plano de treino. Foi neste momento do estágio que aprendemos a maior parte dos conceitos, formas de actuar e pontos críticos da execução da maior parte das máquinas de musculação e levantamento de pesos. Aprendemos várias componentes críticas de diversos exercícios como a elevação do cotovelo no movimento do “Bicep Curl”, o afastamento dos cotovelos no “Tricep à testa”, ou o avanço do joelho para a frente da linha do pé no agachamento. No final desta fase foi feita observação na sala de exercícios durante algum tempo. Observávamos os utentes e em caso de algum erro detectado dirigíamo-nos ao orientador e reportávamos a situação. Por vezes eram inventadas situações diversas, incomuns, de propósito para testar a nossa capacidade de improviso frente a diferentes solicitações. Com o tempo começaram a aparecer as oportunidades para intervirmos no treino dos utentes. Primeiro explicámos os exercícios que o nosso orientador prescrevia, com o tempo começamos a fazer o mesmo em relação a utentes de outros professores, até por fim sermos nós mesmos a elaborar o plano e com aprovação do orientador a prescrevê-lo. No final do estágio, os orientadores apresentavam-nos como estagiários e encarregavam-nos de todo o processo de integração de novos utentes, ou seja, avaliação, prescrição, acompanhamento e explicação de exercícios na sala. Esta última fase foi a parte mais dinâmica do estágio, no entanto, haviam poucas avaliações porque os utentes faltavam. Ainda assim, foi a altura onde tivemos mais liberdade. A abordagem era feita por nós, conseguimos estabelecer assim uma relação de afinidade com vários clientes, idosos, novos, homens, mulheres, havendo sempre uma abordagem diferente e com a criação de uma cumplicidade necessária entre professor e aluno. Fizemos vários planos de treino para situações idênticas com exercícios sempre diferentes. Houve uma exigência dos nossos orientadores para que os planos de treino fossem diferentes, para que não nos habituássemos a um padrão. Cada utente é diferente do outro e gosta de situações diferentes e estímulos diferentes, assim sendo os exercícios tinham de ser diferentes também. Na sala tínhamos de ter em conta muitos pormenores na elaboração do plano, isto é, a sala nas horas de mais movimento (18.00 às 22.00) consegue ter concentradas para cima de 70 pessoas, assim sendo temos de conseguir que as pessoas estejam sempre a rodar sem pararem numa só máquina. Para evitar esta situação era feita sempre uma alternância entre máquinas e pesos livres.

Com este estágio aprendemos a fazer planos de treino para qualquer tipo de população. De seguida é apresentado um plano de treino para uma senhora grávida:

Tabela 2 – Plano de Treino (Grávida)

Exercício	Repetições	Nº de Séries
Bicicleta	12´	
Abdutor Parede	15	2
Adutor Parede	15	2
Anteversão e Retroversão da bacia	15	2
Agachamento Fitball	15	2
Bicep Curl c/ Halter	15	2
Remada Horizontal c/ elásticos	15	2
SuperMulher 4 apoios	15	2
Passadeira	12´	

Aprendemos que no caso da grávida, não devem haver impactos e que a zona pélvica deve ser exercitada com especial cuidado. Assim sendo, o plano começa com uma activação funcional leve na bicicleta anulando os impactos e contribuindo para o aumento da frequência cardíaca. De seguida, os exercícios são todos eles pensados para a correcção postural e para a preparação para o suporte do peso do feto.

De seguida é apresentado um plano elaborado para um utente de 30 anos com escoliose criada pela diferença entre o membro inferior esquerdo e o direito. Desta feita o instrutor pediu-nos só para elaborar o plano com os exercícios, ignorando as series e as repetições. A dificuldade aqui estava em prescrever alternativas ao exercício prescrito de início.

Tabela 3 – Exercícios alternativos

Exercício	Alternativa
Bicicleta	10´
Puxador alto	Elevação na barra
Pullover	Pullover Banco c/ Halter
	Pullover Fitball
Remada	
Aberturas	Abertura banco c/ Halter
V. Chest Press	Supino
Inc. Chest Press	

Como constatámos neste exemplo, nem sempre é fácil de encontrar alternativas para o exercício prescrito originalmente. No entanto com o tempo foi uma dificuldade que foi ultrapassada.

Apresento de seguida um plano para uma utente mais nova que pretendia diminuir a massa gorda e ganhar tonificação muscular. Neste caso pela primeira vez fui solicitado para medir os perímetros. Escolhemos este planos por ser um plano típico e um objectivo solicitado pela maioria das mulheres principalmente nesta época do ano.

Tabela 4 – Plano treino para Mulher

Exercício	Repetições	Séries
Elíptica	10´	
Rowing Machine	20	2
Lunge	20	2
Ab Crunch	20	2
Gluteo	20	2
Prensa Pernas	20	2
Extensão de braços	20	2
Lombar (Elevação da bacia)	20	2
Abdutores	20	2
Adutores	20	2
Plier	20	2
Prancha Fitball	30´´	2
Super Mulher Fitball	20	2

O treino foi feito com maior incidência na zona inferior com maior atenção à zona pélvica, que é conhecida por ser um foco de gordura localizada no género feminino (Ginóide).

De seguida apresento um plano de treino para um utente do género masculino que pretendia aumentar a massa muscular. O utente não apresentava contra indicações e já treina há uns anos. Para este caso elaborámos um treino de hipertrofia dividido em três sessões diferentes, uma vez que o sujeito tinha possibilidades de se deslocar ao ginásio diariamente. Optámos por no primeiro dia fazer exercícios de peito e tricep, no segundo costas e bicep e no terceiro Pernas.

Tabela 5 – Plano treino Homem (1)

Exercício	Repetições	Séries
Passadeira	10´	
Supino	8	3
Supino Inclinado	8	3
Supino declinado	8	3
Peck-Deck	8	3
Tricep Extension	8	3
Tricep Testa	8	3
Press Francês	8	3
Ab Crunch	30	3
Lombar	30	3

Tabela 6 – Plano treino Homem (2)

Exercício	Repetições	Séries
Remo	10´	
Elevações Barra fixa	8	3
Remada Baixa	8	3
Puxador Horizontal	8	3
Remada Unilateral	8	3
Bicep Curl	8	3
Bicep Corda	8	3
Bicep Perunado	8	3
Prancha	30´´	3
Super-homem	30	3

Tabela 7 – Plano treino Homem (3)

Exercício	Repetições	Séries
Passadeira	10´	
Press Pernas	8	3
Leg Extension	8	3
Leg Curl	8	3
Gêmeos	8	3

Ab Crunch	30	3
Lombar	30	3

Este tipo de treino não deve ser passado a qualquer pessoa, uma vez que para além de ser um treino pesado para determinados grupos musculares é um treino muito pouco variado para provocar desgaste nos principais grupos musculares isolados no respectivo dia. Desta feita este treino pode-se tornar monótono e só alguém com objectivos bem definidos é que consegue aguentar o treino e segui-lo durante o tempo suficiente para surgirem os efeitos desejados.

A nível de aulas de grupo, foram experimentadas várias aulas de *STEP*, localizada, *PowerTonic*. As aulas eram muito bem estruturadas, contento todos os momentos que foram aprendidos durante o curso. Era tudo muito bem definido, a comunicação entre os professores e os alunos era óptima e a sua cumplicidade era enorme. Numa fase posterior, foi-nos dada a possibilidade de dar exercícios para determinados segmentos em localizada dirigidas pelo professor Álvaro. Numa destas aulas foi-nos solicitado um esquema para pernas que passamos a apresentar.

Tabela 8 – Plano Localizada

Agachamento Step	8x2/2
	16x1/1
Lunge c/ elevação joelho	8x2/2
	16x2/2
Lunge Frente e trás	8x2/2
	16x1/1
Glúteo 4 apoios	16x2/2
	32x1/1

Neste esquema houve bastante cansaço por parte dos utentes, e notei que foi um pouco demais para a situação, uma vez que foram poucas as utentes que conseguiram completar a sequência, pormenor que foi melhorado num segundo plano elaborado mais tarde. Foram dadas mais aulas onde repetíamos os movimentos do professor ou orientávamos os exercícios por este prescritos.

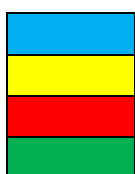
Foi uma experiencia gratificante, no entanto podia-nos ter sido dada mais autonomia para a elaboração de uma aula completa.

6. Cronograma

O cronograma é apresentado com os dias de estágio a vermelho. Estes dias não têm a actividade discriminada porque em todos eles a actividade foi idêntica. Observação na sala de exercícios e acompanhamento dos utentes, salvo raras excepções onde era feita uma aula de grupo para ganhar experiencia.

	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Tabela 9 - Cronograma



Aulas/Guarda
 Fim-de-semana
 Dias de Estágio/Ginásio
 Férias de Natal

7. Horário

O horário não era fixo, no entanto apresentamos o horário com o máximo de horas que eram feitas semanalmente.

Na 2ª feira são consideradas as aulas de reunião com o coordenador de estágio do IPG.

Na quinta e sexta-feira, são apresentados os horários mais comuns, no entanto era muito normal que por vezes o horário fosse à quinta-feira de manhã para fazer a abertura do ginásio, nomeadamente nos dias de jogos do Sport Lisboa e Benfica durante os quais o Ginásio fechava. Ao sábado não era costume haver estágio, mesmo assim durante três sábados participamos nas aulas de localizada, nos colocávamos ao lado do instrutor e de frente para a turma dávamos a aula em conjunto. Foi dada a liberdade de comandar a turma por uns momentos.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Tabela 10 – Horário Semanal

8. Actividades complementares

Durante o corrente ano foram realizadas duas actividades complementares. Uma delas foi uma ida à Feira Viva, em Santa Maria da Feira, onde foi feita uma formação de “*WaterBike*” (*Cycling* dentro de água) e “*Watsu*” (Técnica de relaxamento dentro de água) e ainda uma palestra sobre natação para bebés.

Comunicação sobre o processo de Certificação de qualidade de Piscinas; Dr. Prof. Cátia Bastos

Natação para bebés; Mestre Carla Cardoso

Técnicas de Relaxamento (Watsu e Ai-Chi):
Fisioterapeuta Teresa Lima

Hidrobike; Mestre Carla Cardoso

A outra foi uma acção de formação sobre “Futebol de alto rendimento”, onde foram convidados alguns treinadores das camadas de formação do SLB, NDS e Guarda Unida.



Imagem 15 - Poster (Formação Futebol)

9. Reflexão final

A reflexão sobre este estágio deve ser feita sobre 3 pontos distintos: a sala de exercícios, as aulas de grupo e a actuação dos nossos orientadores de estágio. Após o ano de estágio, a prestação foi boa, uma vez que dentro do possível, a maioria dos objectivos pessoais foram atingidos.

Chegar ao final do ano a fazer avaliações de forma autónoma, prescrever exercícios, elaborar planos de treino, sem precisar de ajuda por parte dos orientadores era o principal objectivo. Os únicos factores que não foram tão bem controlados foram o facto de estarmos à espera de uma camisola de estagiário até ao segundo semestre para começar a interagir com o público na sala de exercícios de uma forma mais activa no que diz respeito a correcções e explicações de exercícios, pois sem a qual não tínhamos qualquer autonomia na sala de exercícios.

Numa fase mais avançada, também a falta de orientação por parte do orientador de estágio no local foi uma das outras condicionantes do estágio.

No ginásio foram aprendidos bastantes conceitos e formas de actuação, tivemos novas noções quanto à prescrição de exercícios para pessoas com factores de risco, aprendemos a fazer planos de treino para grávidas, idosos, hipertensos, diabéticos, obesos, entre outros. Houve, ainda uma melhoria na forma de comunicar com as pessoas, aquisição do hábito de cumprimentar toda a gente na chegada ao ginásio, ponto de extrema dificuldade no início devido ao pouco à vontade.

Aprendemos que diferentes pessoas necessitam de diferentes planos que para além dos seus objectivos respondam às suas motivações, isto é, uma pessoa que queira perder massa gorda mas que não goste de correr, pode fazer exercícios em circuito com varias repetições de cada exercício, ou um indivíduo que necessite de trabalhar a lombar, mas que não gosta de se deitar de “barriga para baixo” no chão, pode fazê-lo com elevação da bacia em decúbito dorsal, entre outros, tentando sempre que para a próxima avaliação o utente já esteja mais motivado a fazer o exercício que não gosta. As ajudas na sala de exercício, ao contrário do que pensava anteriormente, tem uma grande importância para a maior parte do público, uma vez que só cerca de 10 a 15% dos utentes tem uma assiduidade relativamente constante, todos os outros ou estão pela primeira vez no ginásio, ou então fizeram uma paragem de 1 mês, 2 meses, 6 meses ou 1 ano. Devido a este facto as pessoas não têm capacidade para executar a maior parte dos movimentos básicos sem uma primeira observação e ajuda por parte de um instrutor.

No primeiro dia tivemos o primeiro contacto. Os principais responsáveis pelo meu estágio no local, desde logo começaram a falar no que era pretendido para o estágio, onde seria o local de trabalho e quais os deveres e as actividades a desenvolver. A Patrícia fez uma primeira visita guiada pelas instalações, onde mostrou o ginásio, bar, salas para aulas de grupo, salas de avaliação, piscina, spa, sauna, entre outras. Tinha umas condições acima do normal e aí cresceu também o sentido de responsabilidade que estava associado ao estágio naquele local. Para além das instalações conversamos também acerca do nosso horário de estágio, ficando definido para as quintas das 16.00 às 21.00 e sextas das 10.00 às 15.00, podendo sempre haver variações quando houverem aulas que assim o exijam.

Mais tarde foram dados a conhecer os outros instrutores. Na sua maioria todos deram a sua ajuda no início e até ao fim quando solicitados a tal. O Nuno Silva e o Miguel Vital, ficaram a ser os orientadores de estágio pela sua experiência na área e pela sua competência no local de trabalho.

Após uma primeira fase de reconhecimento, começaram a ser feitos planos de treino para ganhar o hábito. Por cada utente que aparecia, andávamos com o orientador a fazer “sombra”, vendo como era feita a primeira abordagem, após a avaliação era solicitado fazer um plano de treino para a situação em causa. Para fazer o plano de treino em primeiro ponto temos de isolar os factores de risco, de seguida ver qual o objectivo da pessoa e quanto tempo tem disponível para a prática da actividade, só então poderemos passar à elaboração do plano propriamente dito.

Fora das avaliações, eram os orientadores que inventavam situações onde eram dados casos de pessoas com vários problemas e então tinha de ser pensada qual a melhor forma de as colocar a trabalhar sem as prejudicar a saúde.

Ainda nesta primeira fase passamos horas e horas pelo ginásio onde treinávamos só a identificar os erros que os utentes faziam, isto é, andávamos pela sala e quando era detectado algum erro ou alguém a fazer um gesto mal feito era reportado ao orientador, não podendo ser dito directamente à pessoa em questão, esta fase foi a mais aborrecida uma vez que andava simplesmente sem poder ter qualquer tipo de intervenção, nesta fase na minha podia ter sido dada a oportunidade de intervir mais cedo, uma vez que já havia à vontade com os exercícios e com a sua explicação.

Após esta primeira fase de sombra e planos de treino os orientadores começaram a dar a liberdade de seguir os utentes ao longo do seu treino. Numa primeira fase era feito o acompanhamento onde era o orientador a fazer a “sombra”, tendo em atenção tudo o que eu dizia e destacando o que tinha de melhorar na abordagem em geral. Nesta fase a maior parte das críticas eram a nível da interacção com o utente, não havendo segundo eles grandes pontos a destacar quanto ao nível técnico. Numa segunda fase, os acompanhamentos começaram a ser feitos sem orientador. A pessoa chegava, tinha todo o processo de avaliação e acompanhamento, no entanto quando entrava na sala de exercícios, fazíamos o seu acompanhamento pela sala, explicando como se faziam os exercícios, qual o ritmo a que deveriam ser executados, qual a postura correcta, etc.

Numa última fase, já no fim do primeiro semestre, foi recebida finalmente a camisola de estagiário, momento a partir do qual foi possível a prescrição dos exercícios e o acompanhamento do utente no primeiro treino, fazendo a avaliação, plano de treino e explicação de exercícios. Nesta fase o atraso todo para poder andar livremente pela sala a corrigir, prescrever, a fazer o trabalho de monitor, foi pelo tempo exagerado de espera pela camisola.

Quanto ao segundo ponto, as aulas de grupo, o estágio não correu tão bem, uma vez que as oportunidades de ter alguma experiência a frente da turma foram raras, devido ao nível de exigência que no local, isto é, como estava em iniciação, não podia ficar a frente de qualquer turma, era preciso “estudar” o tipo de população que frequentava a aula para saber se era o momento mais indicado para o fazer. Ainda assim, foram frequentadas bastantes aulas onde foi aprendido bastante em termos teóricos no que diz respeito à forma de comunicação com a turma, a postura a apresentar, a sequência de exercícios a realizar, os tempos que devem ter cada exercício, entre outros pormenores. A parte prática não foi a melhor porque, como foi dito, não existiram muitas oportunidades para testar o que sabia à frente da turma. Ainda consegui dar segmentos de aula, onde numa aula onde o estagiário fazia exercícios de pernas e o professor dava o resto, ou dava exercícios de braços e o professor o resto, ou seja, a experiência sempre muito reduzida.

Ainda assim, após uma primeira fase onde só eram experimentadas as aulas, foram começadas as aulas a fazer “sombra”, só depois foi dada a oportunidade de fazer “exercícios” da aula, escolhendo um grupo muscular e desenvolvendo exercícios para o exercitar. A este nível foi notória a dificuldade quanto à projecção de voz e quanto ao nervosismo, embora na opinião dos orientadores a técnica estivesse quase perfeita. Os professores Álvaro, Patrícia e Jaime foram as principais ajudas nestas aulas.

Chegando agora ao terceiro ponto, a prestação dos orientadores no local, de uma forma geral foi boa, uma vez que no início, quando existiam as maiores dúvidas e medos, sempre estiveram lá para dar auxílio e para explicar como deveria ser feito da forma mais correcta, alias, nem era dada liberdade para fazer as coisas de outro modo. Com o passar do tempo começou a haver um desligamento talvez demasiado entre orientadores e estagiário. A partir do momento em que houve à vontade para estar na sala, o contacto com o orientador foi basicamente cumprimentar e nada mais. Um exemplo mais concreto foi o tempo exagerado de espera pelas avaliações e pela camisola de estagiário.

9.1. Reflexão crítica sobre a sua prestação geral

De uma forma geral sentimo-nos satisfeitos com o que se passou, tirando certos pormenores que em cooperação com a instituição fomos tentando resolver. A aprendizagem revelada ao longo do semestre foi satisfatória e a variedade de situações que tivemos de enfrentar foram óptimas para desenvolver o conhecimento que já possuíamos na área. No final, as nossas competências já eram suficientes para receber qualquer tipo de cliente independentemente dos factores de risco que possui-se. Os pontos menos satisfatórios, como foram referidos anteriormente foram a falta de apoio em determinada fase do percurso e a falta de autonomia que tínhamos no local de estágio. Onde nos sentimos melhor foi na sala de exercícios, onde podíamos corrigir de uma forma mais pormenorizada e individualmente os diferentes utentes. Não havia necessidade de respeitar um tempo de uma música, o que servia para com calma conseguirmos em conjuntos com o utente aperfeiçoar os pormenores menos conseguidos. O treino personalizado foi assim o objectivo mais bem conseguido de todo o estágio.

Bibliografia

- Caracterização da cidade Lisboa. Consultado em 15/Nov, 2011 em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Lisboa>
- Wellness Lisboa. Consultado em 15/Nov, 2010, em <http://www.wellness.pt/>

Anexos

Os anexos que são apresentados neste relatório final de estágio são:

1. Perfil pré-exercício (questionário feito para despistagem de factores de risco, utilizado pela Instituição);
2. Plano de treino (exemplar de Instituição);
3. Cronograma;
4. Horário;

Anexo nº 1
(Perfil pré-exercício)

Anexo nº 2
(Plano de treino – exemplar)

Anexo nº 3

(Cronograma)

Anexo nº 4 (Horário)