



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Flávia Silva

julho | 2013

**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



# **Relatório de Estágio**

Estágio realizado na Instituição Desporto, Lazer  
e Cultura de Gouveia

Flávia Silva

Guarda, Julho de 2013

Relatório realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3º ano do Curso de Desporto, da Escola Superior de Educação. Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, orientado pela docente Natalina Casanova. Estágio concretizado na Empresa Municipal Desporto, Cultura e Lazer de Gouveia e, relatório elaborado pela discente Flávia Silva, estagiária na Instituição.

## **Ficha de Identificação**

**Aluno Estagiário:** Flávia Alexandra Abrantes da Silva

**Número de Aluno:** 5007103

**Curso:** Desporto

**Habilitações Académicas:** A frequentar licenciatura

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Diretor ou subdiretor da ESECD:** Professor Doutor Carlos Reis

**Diretor do Curso:** Professor Nuno Serra

**Coordenador do Estágio:** Professora Natalina Casanova

**Local de estágio**

**Instituição:** Empresa Desporto Lazer e Cultura de Gouveia - DLCCG

**Endereço:** Rua das piscinas, 2690 – 000 Gouveia

**Telefone:** 961584974

**Diretor da Instituição:** João Pedro Mesquita

**Orientador na Instituição:** Marco Gonçalves

**Destinatário:** Utentes da DLCCG

**Duração do Estágio:** 41 Semanas

**Data de Início:** 03/09/2012

**Data de Finalização:** 14/06/2013

## **Agradecimento**

Após o culminar desta importante etapa a nível pessoal e profissional, a concretização deste estágio não seria possível sem a colaboração, orientação, apoio e incentivo de várias pessoas, a estas gostaria de deixar aqui explícito, o meu profundo agradecimento e carinho.

Aos meus pais por todo o apoio, carinho, compreensão, paciência, motivação e incentivo, por estarem sempre presentes e principalmente por acreditarem em mim, os meus mais profundos agradecimentos, o meu muito obrigada.

À minha avó por todo o apoio demonstrado, principalmente nas fases mais complicadas. Pelo seu exemplo como ser humano, pelo seu brilhantismo a nível pessoal, e por me mostrar que uma família é muito mais do que um nome, apesar de todas as alterações da vida. Não existem palavras que possam exprimir a minha gratidão.

Ao meu namorado, Jonathan Fernandes, companheiro em todos os momentos. Agradecer toda a ajuda profissional prestada ao longo deste ano.

Aos meus amigos pelos momentos de convivência que foram cheios de alegrias, sonhos, persistência, ajudas, vontade e perseverança, que ao longo dos últimos meses me apoiaram em todos os níveis.

Ao Professor e amigo Marco Gonçalves, orientador de estágio, um imenso obrigada pelo apoio, pelos muitos conhecimentos prestados e transmitidos, pelas ínfimas ajudas a todos os níveis, pela enorme compreensão, pela excelente orientação, pela imprescindível colaboração, pela incansável disponibilidade, pelos inúmeros conselhos. Um obrigado do fundo do coração pela ajuda na construção dos meus conhecimentos e da minha carreira profissional. Muitos dos princípios, dos valores adquiridos e das metodologias, devo-o a ele.

À professora Natalina Casanova, coordenadora de estágio, pela sua disponibilidade, tranquilidade, compreensão, apoio, orientação, e transmissão e sugestões de conhecimentos e indicações fundamentais para a realização do estágio.

Aos professores do IPG agradecer todos pelo enriquecimento e conhecimentos prestados ao longo destes três anos de formação.

Aos Professores da Instituição DLGC, pelos excelentes profissionais que são, por partilharem todo o conhecimento possível, empenho e colaboração.

Aos utentes da instituição, pela boa disposição e simpatia que sempre demonstraram, pela oportunidade e confiança depositada em mim durante as atividades e aulas executadas.

## **Lista de Siglas**

DLCG – Desporto Cultura e Lazer de Gouveia

AF – Atividade Física

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

ACSM - American College of Sports Medicine

IMC – Índice de Massa Corporal

## Índice

Ficha de Identificação.....	i
Agradecimento.....	ii
Lista de Siglas.....	iii
Índice .....	iv
Índice de Figuras .....	vi
Índice de Mapas.....	vii
Resumo .....	viii
Introdução.....	1
Parte I - Revisão da Literatura.....	3
1. Saúde .....	3
2. Atividade Física.....	4
3. Benefícios da Atividade Física.....	5
4. Criança e Adolescentes .....	8
4.1 Metodologia de Ensino Em Crianças e Adolescentes.....	10
4.2 Benefícios da Atividade Física em Crianças e Adolescentes. ....	11
5. A Terceira Idade.....	14
5.1 Metodologia na Terceira Idade .....	16
5.2 Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade .....	19
Parte II - Contextualização da Instituição.....	22
1. Caracterização Geográfica .....	22
2. Caracterização da Instituição DLCC.....	23
2.1 Historial .....	23
2.3 População Alvo.....	24
3. Atividades que foram Desenvolvidas.....	27
3.1 Hidroginástica.....	27
a) Hidroginástica ou <i>Hidrofitness</i> .....	27
b) Hidrofitness em profundidade ou <i>HidroDeep</i> .....	27
c) <i>Hidrofitness</i> Sénior ou HidroSénior .....	27
d) Hidrofitness Sénior em Profundidade ou <i>HidroDeep</i> Sénior .....	27
3.2 Natação .....	27

## Relatório de Estágio

a) Adaptação ao Meio Aquático I .....	27
b) Adaptação ao Meio Aquático II-.....	28
c) Aprendizagem I.....	28
d) Aprendizagem 2 .....	28
e) Aprendizagem 3 .....	28
f) Adaptação ao Meio Aquático (Adultos.....	28
g) Aprendizagem (Adultos .....	29
h) Aperfeiçoamento (Adultos.....	29
3.3 Desportos de Raquetes .....	29
a) Ténis - .....	29
3.4 Ginástica Preventiva .....	29
4. Organograma.....	31
Parte III - Atividades Desenvolvidas.....	32
1. Objetivos.....	32
1.1 Objetivos Gerais .....	32
1.2 Objetivos Específicos .....	32
2.2 Horário do estágio.....	33
3. Atividades Desenvolvidas .....	33
4. Atividades complementares .....	41
5. Formação complementar .....	43
Parte IV - Reflexões Finais.....	44
1. Aplicação das disciplinas ao longo do percurso académico .....	44
2. Análise Crítica.....	46
Conclusão .....	49
Bibliografia.....	50
Anexos.....	52

## Índice de Figuras

Figura 1 - Criança e Atividade Física.....	10
Figura 2 - Criança e Exercício Físico .....	12
Figura 3- HidroSénior.....	19
Figura 4 - Organograma .....	31
Figura 5 - Ginástica Preventiva .....	34
Figura 6 - Gabinete de Avaliação e Prescrição da Atividade Física .....	38

## Índice de Mapas

Mapa 1- Mapa do Concelho de Gouveia .....	22
---	----

## Resumo

A atividade física foi aceite oficialmente como fator que desempenha um papel substancial no aprimoramento da saúde e no controlo da doença devido ao reconhecimento da prova científica irrefutável de que a atividade física regular está vinculada com a prevenção tanto primária quanto secundária da doença.

Atualmente, é consensual a importância da prática de atividade física regular para a saúde e bem-estar físico e psicológico dos indivíduos. A prática de atividades físicas pode beneficiar todas as pessoas (jovens, adultos e idosos)

O presente relatório procura abordar os principais benefícios da prática de atividade física para a saúde.

O estágio fundamentou-se num elemento prático com a observação e lecionação nas atividades desportivas desenvolvidas com a população da DLCCG, tanto crianças como adolescente, ou até mesmo Terceira Idade.

Numa primeira fase do estágio observei as aulas lecionadas pelos outros docentes e numa etapa seguinte, lecionei as aulas com supervisão dos mesmos, sendo a fase final, aquele em que tinha autonomia para lecionar as aulas.

**Palavras- Chave:** Atividade Física; Promoção de Saúde; Benefícios da AF; Terceira Idade; Crianças e Adolescentes;

## **Introdução**

No âmbito da unidade curricular de Estágio, do último ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, e para concluir a mesma foi-me proposta a elaboração de um Relatório de Estágio, que tem como finalidade relatar e esclarecer especificamente as atividades e tarefas efetuadas durante o período de Estágio realizado por mim na Instituição, que no meu caso, se realizou na Empresa Municipal Desporto, Cultura e Lazer de Gouveia – DLCCG. Assim, esta exposição servirá para que se fique a perceber o trabalho realizado por mim a vários níveis.

Nesta instituição, tenho a possibilidade de cooperar, participar nas atividades que se desenvolvem, de pôr em prática alguns dos conhecimentos já apreendidos nas unidades curriculares do curso, mas também aprender e conhecer novos métodos e técnicas de ensino, mais propriamente no que diz respeito à área da atividade física para Idosos, na Natação e Desportos de Raquetes.

O projeto tem como principais objetivos, ser capaz de trabalhar em equipa, orientar aulas, ajudar na organização de atividades, ter algum conhecimento na área da Natação assim como em aulas de atividade física direcionada para a Terceira Idade, para que mais tarde no mundo do trabalho, eu possa por em prática tudo o que de bom foi adquirido.

Desta forma, a realização de um dossier para organizar todo este processo de estágio tornou-se essencial, não só para uma boa gestão do estágio, mas também para facilitar posteriormente o meu trabalho.

O presente relatório encontra-se dividido em 4 partes:

A primeira parte refere-se à revisão bibliográfica que está de acordo com o meu estágio. Neste falarei dos benefícios da Atividade Física na Saúde, na Terceira Idade e nas Crianças e Adolescentes, uma vez que foram estas as populações com quem fui trabalhando ao longo do estágio.

A segunda parte diz respeito à caracterização da instituição acolhedora do meu estágio. Neste ponto abordarei uma breve História acerca da instituição, assim como a contextualização.

## Relatório de Estágio

Na terceira parte são expostas as atividades desenvolvidas ao longo do ano no estágio, como as atividades que mais lecionei, atividades pontuais, atividades complementares e formações.

Por último, na quarta parte relata-se as reflexões finais, onde se pode observar as reflexões, os pontos positivos e negativos de toda a atividade do estágio.

Este estágio serviu para ganhar conhecimento, anexar informação, ter experiência, e só se obtém estes objetivos, lidando com situações reais e concretas. Serve também para retirar delas as dificuldades sentidas nas diferentes situações e obtém um fator principal que é a prática, o aplicar dos estilos de ensino e de liderança já alcançados no decorrer do curso, o que é elementar para quando exercermos a nossa profissão.

O estágio curricular é uma componente muito essencial e imprescindível para a conclusão de toda licenciatura, sendo o instante onde as capacidades e os conhecimentos adquiridos são postos à prova.

## Parte I - Revisão da Literatura

### 1. Saúde

Os modernos pontos de vista sobre a saúde, começaram a considerar a pessoa como um todo e a relacionar os seus estados com as características da sociedade e o meio em que se integra.

Na atual definição de saúde, reconhecida universalmente, que considera a saúde um completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou patologia (OMS, 1948), estão implícitos múltiplos fatores que se interligam e que influenciam a saúde do homem. Nesta perspectiva, a saúde é entendida como pleno desenvolvimento das potencialidades físicas, mentais e sociais do homem, tendo em conta, como principais fatores, a carga genética e a procura permanente do equilíbrio com o ambiente.

O entendimento da saúde já não passa apenas pelos níveis prevenção primária (evitar os riscos profissionais, a doença e o acidente, ou seja, a incapacidade), secundária (tratar a doença ou reparar a incapacidade), e terciária (atenuar os seus efeitos). Vai mais além, colocando questões como é que o indivíduo realiza as suas potencialidades de saúde e como responde positivamente às exigências (físicas, biológicas, psicológicas e sociais) de um ambiente (laboral e extralaboral) em constante mutação (Martins, 2005).

Segundo Scliar (2007), o conceito de saúde reflete a “conjuntura social, económica, política e cultural, ou seja, a saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. O mesmo, aliás, pode ser dito das doenças. Aquilo que é considerado doença varia muito”.

Assumido o conceito da Organização Mundial de Saúde, nenhum ser humano (ou população) será totalmente saudável ou totalmente doente. Ao longo de sua existência, viverá condições de saúde/doença, de acordo com suas potencialidades, suas condições de vida e sua interação com elas.

## 2. Atividade Física

Segundo Barata (2003) atividade física é “ toda a actividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura. Estar em pé é ter mais actividade física do que estar sentada. Correr é ter mais actividade física do que andar”.

Atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividade mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde.

A atividade física compreende qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso. Embora relacionado com a atividade física, o exercício físico é um conceito menos abrangente e é definido por movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física. Esta constitui o conjunto de atributos, adquiridos ou desenvolvidos, que habilitam para a realização da atividade física. A atividade física tem sido entendida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física. Todavia, é igualmente percebida, atualmente, como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional (health-enhancing physical activity – HEPA).

Como um comportamento, a atividade física pode ser caracterizada e quantificada de diversos modos: alguns adaptáveis a diferentes tipos de população (questionários, sensores do movimento, cardiofrequencímetros, calorimetria indireta, água duplamente marcada, e calorimetria direta); outros, desenvolvidos especificamente para crianças (observação direta). Cada uma destas metodologias apresenta vantagens e desvantagens.

A avaliação da atividade física tem sido realizada com o objetivo de estudar a sua relação com a ocorrência de doenças crônicas. Devido à elevada taxa de morbidade e mortalidade associada a várias formas de doença cardíaca, a proliferação de investigações nesta área foi maior do que em qualquer outra, tendo sido concretizada essencialmente em dois contextos distintos, nomeadamente, o ocupacional e o de lazer. (Mota, Moreira e Raimundo, (2011).

### 3. Benefícios da Atividade Física

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia no melhor da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da percentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhor os diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

Veja, a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o *stress*. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade e do *stress*, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho como no familiar.

Interessante notar que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta os benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais frequentes (Souza, 2011)

## Relatório de Estágio

Da AF resultam vários os benefícios físicos e psicológicos para os quais existe suficiente comprovação empírica (WHO, 2006; Berger et al., 2006).

### 1. **Físicos:**

- Redução do risco de ocorrência de Doenças Coronárias;
- Prevenção/Redução da Hipertensão;
- Papel importante no controlo do excesso de peso e prevenção da obesidade;
- Prevenção da Diabetes do tipo II;
- Papel importante nalguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon;
- Saúde Muscular e Esquelética e redução do risco de ocorrência de Osteoporose.

### 2. **Psicológicos:**

- Melhoria dos Estados de Humor: Redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo da vitalidade, vigor e clareza;
- Técnica de Redução de *Stress*;
- Oportunidade de experienciar Prazer;
- Reforço da autoestima e do autoconceito;
- Benefícios Psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

### 3. **Sociais:**

- Potencializar o contacto entre indivíduos;
- Estabelece relações de cooperação;
- Reduz comportamentos antissociais e do isolamento.

Segundo Victor Matsudo (1999), os principais efeitos benéficos da atividade física e do exercício descritos na literatura são:

### 1. **Efeitos antropométricos e neuromusculares:**

- Diminuição da gordura corporal;
- Crescimento da massa muscular;
- Aumento da força muscular;
- Incremento da densidade óssea;
- Fortalecimento do tecido conetivo;
- Desenvolvimento da flexibilidade.

### 2. **Efeitos metabólicos:**

- Aumento do volume sistólico;
- Diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo;

## Relatório de Estágio

- Aumento da potência aeróbica (VO<sub>2</sub> máx.) 10-30%;
- Aumento da ventilação pulmonar;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhora do perfil lipídico;
- Melhora a sensibilidade a insulina.

### 3. **Efeitos psicológicos:**

- Melhoria do autoconceito;
- Melhora da autoestima;
- Melhoramento da imagem corporal;
- Diminuição do *stress* e da ansiedade;
- Melhora da tensão muscular e da insónia;
- Decrescimento do consumo de medicamentos;
- Melhoria das funções cognitivas e da socialização.

Com estes efeitos gerais do exercício tem-se mostrado benefício no controlo, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, doenças respiratórias, artrose, artrite, dor crônica e desordens mentais ou psicológicos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, cancro de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o *stress*, a ansiedade e a depressão. Especialmente em crianças e jovens, a atividade física interage positivamente com as estratégias para adoção de uma dieta saudável, desestimula o uso do tabaco, do álcool, das drogas, reduz a violência e promove a integração social.

#### 4. Criança e Adolescentes

A criança é razão de ser do mundo e, mais do que isso, exhibe o futuro desse mundo.

Pensar em futuro, qualquer que seja a proporção julgada, tanto em termos científicos como morais, obriga a pensar na criança e, especialmente, obriga a refletir se o que hoje investimos na criança é suficiente para garantir o melhor do seu futuro que é, por acrescento, o do seu mundo (Pedro, 2004)

De um modo geral, observar-se o crescimento como aumento do tamanho corporal e, logo, ele termina com o aumento em altura (crescimento linear). De um modo mais vasto, consegue-se dizer que o crescimento do ser humano é um processo ativo e contínuo que ocorre desde a concepção até o final da vida, considerando-se os fenômenos de substituição e regeneração de tecidos e órgãos. É ponderado como um dos melhores indícios de saúde da criança, em razão da sua estreita dependência de fatores ambientais, tais como alimentação, ocorrência de doenças, cuidados gerais e de higiene, condições de habitação e saneamento básico, acesso aos serviços de saúde, espelhando assim, as condições de vida da criança, no passado e no presente.

Nas últimas décadas, a importância pelo desenvolvimento integral da criança tem aumentado em todo o mundo como resultado do aumento constante da sobrevivência infantil e do reconhecimento de que a prevenção de problemas ou de patologias nesse período traz efeitos persistentes na constituição do ser humano.

Referirmo-nos a criança e adolescente torna-se imprescindível compreender os conceitos de crescimento e de desenvolvimento. Assim sendo:

- **Crescimento** significa aumento físico do corpo, como um todo ou nas suas partes, e pode ser medido em termos de centímetros ou de gramas. Traduz aumento do tamanho das células, hipertrofia, ou do seu número. (Marcondes, 1994).
- **Maturação** é a organização progressiva das estruturas morfológicas, já que, como o crescimento, o seu potencial está geneticamente delimitado. A maturação neurológica reúne os processos de crescimento, diferenciação celular, e o aperfeiçoamento dos sistemas que conduzem a coordenações mais complexas (Comission Intersectorial para la promoción del desarrollo psicossocial de la infancia, 1996)
- **Desenvolvimento** é um termo amplo que se refere a uma transformação complexa, contínua, dinâmica e progressiva, que abrange, além do crescimento,

## Relatório de Estágio

a maturação, a aprendizagem e os aspetos psíquicos e sociais (Comission Intersectorial para la promoción del desarrollo psicossocial de la infancia, 1996).

- **Desenvolvimento psicossocial** é o processo de humanização que inter-relaciona aspetos biológicos, psíquicos, cognitivos, ambientais, socioeconómicos e culturais, mediante o qual a criança vai obtendo maior capacidade para se mover, sentir, pensar e interagir com os outros e o meio que a rodeia, ou seja, é o que lhe possibilitará integrar-se, de forma ativa à sociedade em que vive (Comission Intersectorial para la promoción del desarrollo psicossocial de la infancia, 1996).

Piaget, como resultado dos seus estudos, apresenta-nos quatro fases de desenvolvimento da criança até à adolescência. Essas fases são:

- **Sensório-Motor (0 aos 2 anos):** o bebé, a partir de reflexos neurológicos básicos começa a construir esquemas de ação para assimilar mentalmente o meio. Nesta fase a inteligência é meramente pratica e as noções de espaço, tempo são construídas pela ação.
- **Pré-operatório (2 aos 7 anos):** Período em que a criança interioriza os esquemas de ação construídos no estágio anterior também é conhecido como período de inteligência simbólica. Este estágio é caracterizado pelo egocentrismo da criança, a não-aceitação de ideia do acaso, tudo deve ter uma explicação, age por simulação, tem perceção global sem discriminar detalhes e deixa-se levar pela aparência sem relacionar factos.
- **Operações Concretas (7 aos 11 anos):** o desenvolvimento das noções de tempo, espaço, velocidade, ordem, casualidade e ela já é capaz de relacionar diferentes aspetos e abstrair-se de dados da realidade. Não se limita à representação imediata, mas ainda é dependente do mundo concreto para chegar a abstração. Neste período também ocorre o desenvolvimento da capacidade de representar uma ação no sentido inverso, reversibilidade.
- **Operações Formais (a partir do 12 anos):** Sendo a ultimo estágio de desenvolvimento agora a criança é capaz de abstração total. Ela não se limita a representar de forma imediata nem unicamente às relações já existente mas é capaz de pensar em todas as relações logicas possíveis procurando soluções a partir de hipóteses e não apenas pela observação da realidade.

#### 4.1 Metodologia de Ensino Em Crianças e Adolescentes

O objetivo principal da prescrição de atividade física na criança e no adolescente é criar o hábito e o interesse pela atividade física, e não treinar visando o desempenho. Dessa forma, deve-se dar prioridade ao envolvimento da atividade física no cotidiano e valorizar a educação física escolar que desperte a prática de atividade física para toda a vida, de forma agradável, incluindo as crianças e não discriminando os menos ativos

Existem critérios a serem seguidos para a prescrição de exercícios visando treino: curvas de maturação funcional, o estado nutricional, a maturação biológica e a prática esportiva (Matsudo & Matsudo,1995).

Para que se consiga realmente desenvolver e manter uma boa forma física nos adolescentes, e se tratando de exercícios aeróbios, utilizam-se as recomendações aconselhadas pelo do Colégio Americano de Medicina Desportiva (1994):

No que diz respeito à frequência da sessão de treino:

- Recomenda-se aos alunos que desenvolvam práticas de atividades físicas pelo menos três dias na semana, se possíveis todos os dias;
- Sugere-se que as crianças e adolescentes preferenciem atividades físicas lúdicas e jogos, que deem mais ênfase ao volume do que à intensidade;
- Quanto à intensidade, de 60% a 90% da frequência cardíaca (com exceção dos cardíacos) ou de 50% a 85% do consumo máximo de oxigênio.
- Quanto à duração, de 15 a 60 minutos de atividade aeróbia continuada.
- No caso de adolescentes sedentários utilizam-se atividades de intensidade inferior ou moderada, mas de maior duração.
- Em relação ao tipo de atividade: indica-se qualquer das atividades que utilizem grandes grupos musculares, mantendo de forma continuada, rítmica e aeróbia. Por exemplo: caminhadas, corridas, ciclismo, entre outras.

Além destas, considera-se também importante e significativo o envolvimento com atividades físicas laborais, domésticas e de lazer.

*Figura 1 - Criança e Atividade Física*

*(retirada do site:*

*<http://maisequilíbrio.terra.com.br/atividade-fisica-para-criancas-e-adolescentes-3-1-2-443.html>)*



Segundo Barbanti (1990), no que se refere à prescrição do exercício físico deve-se levar em ponderação o prazer individual com o objetivo de aumentar as oportunidades desta atividade ser incorporada como hábito de vida saudável. Deve ser eliminada a questão da obrigatoriedade de um tempo mínimo de atividade.

Por fim, é oportuno ressaltar a importância da prática do exercício físico de forma orientada, com programas estruturados e acompanhados por profissionais habilitados, para que realmente o objetivo seja alcançado, e, naturalmente, possam ter um impacto positivo no crescimento e desenvolvimento do adolescente, possibilitando a promoção da socialização, da motricidade, do autoconhecimento corporal, da melhora da autoestima e do auxílio na prevenção da obesidade e de outras doenças crônico-degenerativas.

De uma maneira geral, as crianças precisam de 30 minutos diários de atividade física estruturada, moderada a vigorosa, pelo menos, três dias por semana e de 60 minutos, ou mais, de brincadeiras (atividade aeróbia), todos os dias.

### **4.2 Benefícios da Atividade Física em Crianças e Adolescentes.**

A melhor forma de promover hábitos de prática desportiva e de um estilo de vida ativo é começar desde a infância a propagar essas práticas para que se transforme num hábito permanente. Desde o momento que o Homem nasce, até à sua morte, o movimento é uma constante da sua vida e isso é mais visível nos primeiros anos de vida, enquanto crianças. As crianças são muito ativas e movimentam-se constantemente e é através de jogos, brincadeira, que estas vão amadurecendo o sistema nervoso, muscular e sensorial e interagindo com a sociedade. A participação da criança em atividades desportivas é parte do processo de socialização, pois além dos benefícios para a saúde, oferece oportunidades de lazer e desenvolvimento.

A AF desempenha papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. Conforme descrevem Bois et al. (2005), a prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças. Resultados semelhantes foram obtidos por Savage e Holcomb (citado por Duncan et al., 2005) em relação a adolescentes.

## Relatório de Estágio

Praticada regularmente, pelo menos desde a adolescência, a AF proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados fundamentais da condição de saúde para a vida adulta (Guerra et al., 2003; Twisk, 2001).



*Figura 2 - Criança e Exercício Físico*

*(retirado do site: <http://vivasaudavel2010.blogspot.pt/2012/02/importancia-da-atividade-fisica-em.html>)*

Segundo Lança (2009), “o desporto de recreação que reúne os aspetos lúdicos e desportivos possui uma função social fundamental, ensina a respeitar regras, compreende a simbologia e o sentido de propriedade, desenvolvendo e construindo nos campos físico e motor, intelectual e cognitivo, afetivo e social”

No campo físico e motor, a AF desenvolve a coordenação de movimentos e corporal, no campo intelectual e cognitivo desenvolve a capacidade de elaboração de estratégias de atuação e antecipação, no afetivo a assimilação de situações vividas, aprendizagens através do esforço pessoal, por fim no campo social, promove a aprendizagem de regras e participação em grupo.

As alterações positivas da imagem corporal, provocadas pela realização do exercício físico, independente do peso indicado na balança, podem colaborar na prevenção do desânimo e da resignação, características potenciais de indivíduos com imagem corporal negativa. Além disso, uma autoestima elevada também favorece ao indivíduo ver-se como pessoa capaz de realizar e de responsabilizar-se com mudanças claramente positivas na sua vida. Neste sentido, adolescentes com autoestima e auto senso de eficiência, conseguem observar mais facilmente o sucesso, enquanto aquelas que duvidam das suas realizações, da sua própria eficiência podem imaginar e até antecipar um possível fracasso.

A nível do crescimento e desenvolvimento, no período da adolescência ocorre um importante aumento na mineralização, na densidade e na massa óssea. É do senso comum, na literatura, que o exercício físico regular auxilia este processo, embora ainda

não particularizem a intensidade, a frequência, o tipo de exercício e a duração que promove tal aumento da massa óssea. Porém, sabe-se que os exercícios de maior impacto (ginástica olímpica) exibem maior densidade de massa óssea que os exercícios de menor impacto (natação). Deve-se observar também que a prática regular de exercícios vigorosos podem suportar uma elevação do pico de densidade mineral óssea, reduzindo o risco de osteoporose precoce em idades mais avançadas.

Além dos benefícios referidos, com base nos dados, Astrand et al. (1980), declaram que as atividades físicas regulares auxiliam também na longevidade. Este prolongamento está mais relacionado à prevenção da mortalidade precoce do que no prolongamento total da vida. Pode não suceder um grande prolongamento da duração da vida, mas as pessoas mais ativas têm uma possibilidade maior de sobreviver à sua perspectiva biológica de vida.

Segundo Farinatti (1992), os exercícios predominantemente aeróbios (corridas, caminhadas, natação, ciclismo, entre outros) são os mais indicados para a promoção e manutenção da saúde. Acrescenta, ainda, a necessidade de um trabalho preventivo desde a infância, prevenindo para os riscos de uma vida futura marcada pelo sedentarismo, bem como, a consciencialização dos benefícios diretos resultantes das atividades físicas.

Segundo Matias (2012), a ausência de exercício pode trazer para as crianças e adolescentes:

- **Diminuição do repertório motor:** nessa fase da vida eles estão mais propensos a realizar, assimilar e armazenar no seu sistema nervoso central, novos gestos e movimentos motores que na fase adulta contribuirão muito na realização dos mais variados tipos de atividades físicas ou desportivas;
- **Conflitos na socialização:** de uma forma geral, a prática esportiva pode unir as pessoas, por isso crianças e adolescentes que não possuem esse hábito podem perder uma grande oportunidade de diminuir laços de amizade e fazer parte de grupos diferentes;
- **Aumento do peso:** crianças e adolescentes que não praticam nada, provavelmente têm ou terão um impacto negativo no peso corporal, que ocorre pelo acúmulo maior de calorias;
- **Desvios posturais:** a prática de uma atividade física regular pode evitar anormalidades posturais, além de baixa flexibilidade e pouca força muscular;
- **Risco de doenças:** 70% das doenças que mais matam no mundo inteiro estão relacionadas ao estilo de vida e são diretamente provocadas pela obesidade.

## 5. A Terceira Idade

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a terceira idade começa quando o indivíduo atinge os 65 anos.

Segundo Fernandes (2010), “o envelhecimento é um processo natural que faz com que o organismo com o avançar da idade apresente diversas mudanças anatômicas (relativas à constituição do corpo) e funcionais (relativas ao funcionamento). À medida que estas mudanças ocorrem, há uma diminuição da capacidade funcional do corpo”.

O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros (Caetano, 2006). Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (Brito e Litvoc, 2004).

Para Schaie e Willis (1996), os velhos-jovens compreendem idosos situados na faixa etária de 60 a 75-80 anos. Estes idosos continuam ativos (mesmo que aposentados), e possuem semelhanças com os adultos na meia-idade. Os velhos compreendem idosos situados na faixa etária de 75-80 a 90 anos. Estes idosos possuem a característica de maior fragilidade física, embora muitos destes, continuam levando uma vida completa. Já os velhos-velhos estão situados acima da faixa etária de 90 anos, e geralmente possuem como característica apresentar alguma desvantagem física ou mental, necessitando de maior apoio emocional e físico dos seus familiares.

Segundo, Shephard (2003), a categorização funcional do idoso não depende apenas da idade, mas também de sexo, estilo de vida, saúde, fatores socioeconômicos e influências constitucionais, estando provado, que não há homogeneidade nas populações idosa.

Netto (2002) garante que a velhice é caracterizada como a fase final do ciclo da vida. Esta fase apresenta algumas manifestações físicas, psicológicas, sociais e debilitantes, dos quais se destacam a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência; aparecimento da solidão; perda dos papéis sociais; prejuízos psicológicos, motores e afetivos. Este autor afirma ainda que “... não há uma consciência clara de que através de características físicas, psicológicas, sociais, culturais e espirituais possa ser anunciado o início da velhice”.

## Relatório de Estágio

Para Birren e Schroots (1996), a definição do envelhecimento pode ser compreendida a partir de três subdivisões: Envelhecimento primário; Envelhecimento secundário; e Envelhecimento terciário.

Para Birren e Schroots (1996), o envelhecimento primário, ou envelhecimento normal, atinge todos os humanos pós-reprodutivos, pois esta é uma característica genética típica da espécie. Este tipo de envelhecimento atinge de forma gradual e progressiva o organismo, possuindo efeito cumulativo. O indivíduo nesse estágio está sujeito à concorrente influência de vários fatores determinantes para o envelhecimento, como exercícios, dieta, estilo de vida, exposição a evento, educação e posição social.

Para Netto (2002), o envelhecimento primário é geneticamente determinado ou pré-programado, sendo presente em todas as pessoas (universal).

Hershey (1984 in Spirduso, 2005), afirma que o envelhecimento primário é referente às mudanças universais com a idade numa determinada espécie ou populações, sendo independente de influências ambientais e doença.

Para Birren e Schroots (1996), o envelhecimento secundário ou patológico, refere-se a doenças que não se confundem com o processo normal de envelhecimento. Estas doenças variam desde lesões cardiovasculares, cerebrais, até alguns tipos de cancro (este último podendo ser oriundo do estilo de vida do sujeito, dos fatores ambientais que o rodeiam, como também de mecanismos genéticos). O envelhecimento secundário é referente a sintomas clínicos, onde estão incluídos os efeitos das doenças e do ambiente (Spirduso, 2005).

O envelhecimento secundário é o envelhecimento resultante das interações das influências externas, e é variável entre indivíduos em meios diferentes. O envelhecimento secundário tem como característica o fato de decorrer de fatores culturais, geográficos e cronológicos (Netto, 2002).

Spirduso (2005) diz-nos que, embora as suas causas sejam distintas, o envelhecimento primário e secundário interagem fortemente. O autor ressalta que o *stress* ambiental e as doenças podem possibilitar a aceleração dos processos básicos de envelhecimento, podendo estes aumentar a vulnerabilidade do indivíduo ao *stress* ambiental e a doenças.

Já o envelhecimento terciário ou terminal é, para Birren e Schroots (1996), o período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas, ocasionadas pelo acumular dos efeitos do envelhecimento, como também por patologias dependentes da idade.

### 5.1 Metodologia na Terceira Idade

Todos os técnicos de desporto têm de saber adequar os exercícios às várias populações, é conveniente compreender as questões metodológicas, principalmente no que diz respeito, ao aumento da população idosa nos últimos anos, e à crescente influência que a atividade física tem no envelhecimento, bem como, o efeito na saúde e saúde pública das sociedades atuais.

Deve-se ter cuidado no estabelecimento do tipo, duração, intensidade e frequência do exercício. Deve ter em consideração a condição individual de saúde do Idoso, incluindo as medicações; o perfil de fator de risco; características comportamentais; objetivos pessoais; preferências de exercício.

Tabela das Recomendações Gerais

Modalidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A modalidade do exercício não deve impor esforço ortopédico significativo;</li> <li>- A atividade deve ser acessível, conveniente e agradável para o participante; Considerar andar, pedalar parado, exercícios na água, natação ou subir escadas baseado em uma máquina.</li> </ul>
Intensidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A intensidade deve ser suficiente para pressionar (sobrecarga), os sistemas cardiovascular, pulmonar e músculo-esquelético sem sobrecarregá-los excessivamente;</li> <li>- Existe grande variabilidade da frequência cardíaca máxima em pessoas com mais de 65 anos de idade, assim é sempre melhor usar uma frequência cardíaca máxima medida do que a prevista pela idade quando possível;</li> <li>- Por razões similares, o método de reserva da FC é recomendado para estabelecer uma FC de treino em idosos, e vez de uma percentagem direta da FC<sub>máx</sub>;</li> <li>- A intensidade recomendada para idosos é de 50% a 70% da reserva da FC;</li> </ul> <p>Como muitos idosos sofrem de uma diversidade de condições clínicas, uma abordagem conservadora para a prescrição de exercício aeróbio é inicialmente segura.</p>
Duração	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nos estágios iniciais de um programa de exercícios, alguns idosos podem ter dificuldades em manter um exercício aeróbio de 20 minutos, uma opção viável pode ser a realização do exercício em várias sessões de 10 minutos ao longo do dia.</li> <li>- Para evitar lesões e assegurar a segurança, os idosos devem inicialmente aumentar a duração do exercício, em vez da intensidade</li> </ul>
Frequência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternar dias que envolvam exercício de sustentação de peso e sem sustentação de peso.</li> </ul>

(retirada do Manual de ACSM para Teste de Esforça e Prescrição do Exercício, 2000)

**a) Resistência e Força Muscular**

A força muscular é uma componente associada com a função músculo esquelética. É resultante da contração muscular e possibilita mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar e resistir a pressões ou sustentar cargas. Uma boa condição muscular, favorece uma maior capacidade para realizar as atividades do cotidiano, com maior eficácia e menos fadiga. Também, proporciona melhor desempenho e um menor risco de lesões nas atividades desportivas (Nahas, 2003).

De acordo com o um autor (Mazo et al., 2001), força muscular pode ser entendida como a capacidade do ser humano, com base nos processos metabólicos e de inervação, vencer ou opor-se a uma resistência através da sua estrutura muscular.

Assim na tabela seguinte podemos observar a prescrição da força.

Intensidade	Realizar um conjunto de 8 a 10 exercícios que treinam todos os principais grupos musculares Cada conjunto deve compreender 8 a 12 repetições que desencadeiam uma classificação do esforço de percepção 12 a 13 na escala de Borg (um pouco difícil).
Frequência	Deve ser realizado pelo menos 2 vezes por semana, com um mínimo de 48 horas de repouso entre as sessões.
Duração	Sessão com mais de 60 minutos pode ter efeito prejudicial na adesão ao exercício. Permitir o aluno completar sessões de treino de resistência corporal em 20 a 30 minutos.
Objetivos / Recomendações	<p>O principal objetivo é desenvolver aptidão muscular suficiente para melhorar a capacidade individual de ter um estilo de vida fisicamente independente. Duas sessões de treino de força por semana.</p> <p>As primeiras sessões de treino de resistência devem ser supervisionadas e monitorizadas por profissionais habilitados que seja sensível às necessidades especiais e capacidade dos idosos. Começar (as 8 primeiras semanas) com resistência mínima para permitir adaptações dos elementos do tecido conjuntivo.</p> <p>Como ocorre um efeito do treino, atingir uma sobrecarga inicialmente pelo aumento de número de repetições, e em seguida pelo aumento da resistência.</p> <p>Todos os exercícios devem ser realizados de uma maneira controlada</p> <p>Realizar exercícios para múltiplas articulações, em oposição a exercícios para articulações isoladas.</p> <p>Não deixar participantes artríticos participar durante períodos de dor ou inflamação.</p>

(retirada do Manual de ACSM para Teste de Esforço e Prescrição do Exercício, 2000)

**b) Flexibilidade**

Segundo Pereira (1997), flexibilidade é definida como a capacidade que permite a realização de ações motoras, envolvendo um ou mais centros articulares, com grande amplitude e harmonia de movimento, mantendo a estabilidade articular fisiológica.

De acordo com o ACSM (2000), flexibilidade é a capacidade de movimento de uma articulação através do seu eixo, até à sua capacidade máxima de mobilização. De acordo com o mesmo organismo, é um termo geral que faz referência à amplitude de movimento, de uma articulação simples e múltipla, traduzindo-se na habilidade para desempenhar tarefas gerais (mobilidade articular, adequada para a realização das tarefas simples do quotidiano) e específicas (amplitude necessária, para realizar ações motoras e movimentos desportivos).

Segundo Spirduso (1995), esta capacidade é crucial para a realização do movimento, nada servirá ter músculos e ossos fortes se a amplitude de movimentos que estes efetuam não for suficiente e adequada para a manipulação de objetos, execução de ações motoras simples ou complexas.

Torna-se imprescindível saber prescrever a flexibilidade e podemos observar como na tabela seguinte.

Intensidade	Os exercícios devem incorporar movimento lento, seguido de alongamento estático que é mantido por 10 a 30 segundos. Exercícios devem ser prescritos para todas as articulações principais do corpo e devem ser realizadas 3 a 5 repetições O grau de alongamento atingido não deve causar dor, mas, em vez disso, desconforto brando.
Frequência	Devem ser realizados pelo menos 3 vezes por semana de preferência diariamente, devem ser incluídos como parte integral os exercícios de aquecimento e retorno à calma. Dedicar uma sessão inteira de exercício à flexibilidade pode ser particularmente apropriado para idosos descondicionados que estão a começar um programa de exercícios.
Duração	A fase de alongamento de uma sessão de exercício deve durar aproximadamente 15 a 30 minutos.
Recomendações	Perceber sempre exercícios de alongamento com algum tipo de atividade de aquecimento para aumentar a circulação e a temperatura corporal interna. Alongar suavemente e sem insistências continuas. Não alongar uma articulação além da variação de movimento livre de dor. Relaxar gradualmente num alongamento e mantê-lo enquanto se sentir confortável (10 a 30 s).

*(retirada do Manual de ACSM para Teste de Esforça e Prescrição do Exercício, 2000)*

## 5.2 Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade

O programa de exercícios para idosos deve proporcionar benefícios em relação às capacidades motoras que apoiam a realização das atividades da vida diária, melhorando a capacidade de trabalho e lazer e alterando a taxa de declínio do estado funcional. Estes aspetos irão influenciar na melhoria da qualidade de vida e poderá atenuar os efeitos da diminuição do nível de aptidão física na realização de atividades diárias e na manutenção de um maior grau de independência.

Assis (2004) afirma que a prática regular de exercício físico no idoso contribui para o controlo da depressão e diminuição da ansiedade, possibilitando a este maior familiaridade com o seu corpo e funções. Desta maneira, a atividade física em qualquer idade pode reduzir os riscos de depressão e declínio cognitivo (Spirduso e Cronin, 2001).

Na perspetiva de Cress et al. (1999), idosos que ao longo da vida se mantêm ativos apresentam ganhos para a sua saúde, beneficiando-se com melhoria no campo do bem-estar psicológico e da qualidade de vida.



*Figura 3- HidroSénior*

*(Imagem retirada do site: <http://maisequilibrio.terra.com.br/atividade-fisica-para-terceira-idade-3-1-2-165.html>)*

Na compreensão de Shephard (2003), atividades físicas regulares além de influenciar beneficentemente as capacidades funcionais e a qualidade de vida do indivíduo, também influenciam a saúde mental dos idosos. Este mesmo autor constata que a atividade física regular pode aumentar de 6 a 10 anos a expectativa de vida, aliada à qualidade. Assim, aumento na qualidade de vida refletirá também maior bem-estar, melhor autoestima, sensações de autoeficácia, redução do risco de ansiedade e depressão.

Assis e Araújo (2004) acentuam que o exercício físico possui importante papel de integrador social, pois a atividade física permite ao indivíduo manter-se ativa,

## Relatório de Estágio

umentando as suas disposições para atividades diárias. A atividade Física tem benefícios a nível:

### **Físico:**

- Ajuda a manter e a readquirir flexibilidade;
- Melhora a postura, o equilíbrio, a mobilidade e a coordenação (para prevenir quedas);
- Retarda o aparecimento de alterações posturais e de artroses;
- Regula os níveis de glicemia;
- Aumenta a resistência física, deixando a pessoa mais ágil, mais rápida e com melhores reflexos;
- Favorece a circulação sanguínea;
- Ajuda a controlar o peso (a fim de prevenir a obesidade);
- Previne a osteoporose (doença comum na terceira idade);
- Aumenta a resistência às doenças pulmonares e diminui as probabilidades de episódio de falta de ar;
- Beneficia a vida sexual;
- Melhora a qualidade do sono.

### **Psicológico:**

- Favorece e melhora:
  - O bem-estar geral;
  - A saúde mental;
  - A função cognitiva;
  - O controlo motor;
  - O humor;
  - A confiança;
  - O controlo do stresse e da ansiedade;
  - O combate a solidão.

### **Social:**

- Melhora a qualidade de vida;
- Favorece as relações pessoais;
- Integra o individuo na comunidade;
- Integra o individuo na vida social e cultural;

## Relatório de Estágio

- Fomenta a capacidade intelectual dos indivíduos mais idosos;
- Favorece o contacto com indivíduos de diferentes idades;
- Cria novas amizades.

### **Biológico:**

- Aumenta a massa muscular, assim como o tecido conjuntivo elástico no músculo, tendões, ligamentos e cápsula articular;
- Aumenta a massa óssea;
- A hipertensão arterial é mais frequente nos idosos que não praticam qualquer atividade física e que a pressão sistólica em mulheres dos 50 aos 89 anos era cerca de 20 mmHg menor do que nas mulheres sedentárias. Verificaram também que a elevação da tensão arterial durante o esforço era menor nos idosos com atividade física regular.

McAuley (1995), refere que indivíduos com uma atividade regular, aumentam os níveis de condição física, diminuem os efeitos do envelhecimento no que diz respeito à funcionalidade e independência, conhecem os seus limites e, por isso evidencia maiores índices de autoestima e autoeficácia.

O Surgeon General Report (SDC), (1996), refere que a atividade física regular produz efeitos positivos no sistema músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório e endócrino, para além de melhorias da densidade mineral óssea, massa muscular, decréscimo do risco de morte prematura, redução do risco de doença coronária, hipertensão, cancro do cólon, diabetes mellitus e resistência à insulina e obesidade, reduz a depressão e a ansiedade, promove a boa disposição e eleva a capacidade de desempenhar as tarefas do dia-a-dia.

Carvalho (1999), salienta que a nível social, a atividade física é um ótimo meio de interação social, de saudável convívio, melhorando a sua relação com os outros, diminuindo a solidão e o isolamento.

Em suma, o aumento da atividade física como causadora da aptidão física e funcional, torna-se um dos objetivos da saúde pública, devendo ser promovida durante todas as fases de vida de cada indivíduo, especialmente, em idades mais avançadas (Spirduso, 1995).

## Parte II - Contextualização da Instituição

### 1. Caracterização Geográfica

A empresa Desporto Cultura e Lazer de Gouveia (DLCG), localiza-se na cidade de Gouveia.

Gouveia é uma cidade situada na Região Centro e sub-região da Serra da Estrela e possui no total de 3 472 habitantes. Gouveia é um concelho constituído por 22 freguesias e 14 046 habitantes, numa área de 302,49 km<sup>2</sup> de área.



Mapa 1- Mapa do Concelho de Gouveia

(<http://www.flickr.com/photos/9480263@N02/2514034532/>)

Relata-se que no século VI a.C. esta foi povoada por Túrdulos em 580 a.C., e seguidamente pelos Luso-Romanos. Refere-se ainda que foi ocupada pelo Mouros e reconquistada por Fernando Magno de Leão no ano de 1038. No ano de 1125, a Rainha D. Teresa doou-a aos freires da Ordem de São João de Jerusalém.

Ao ver Gouveia abandonada, D. Sancho I decidiu conceber a cidade a foral em 1186, assegurando aos habitantes muitos privilégios, para que esta fosse povoada novamente.

O seguinte foral foi concebido em 1217 por D. Afonso II e posteriormente em 1510 arrecadou foral manuelino.

A Agropecuário, o Turismo, Industrias alimentares e têxteis e a administração local são as principais fontes de economia que existem na cidade de Gouveia.

(<http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=1166243>)

## 2. Caracterização da Instituição DLCG

### 2.1 Historial

A criação de Entidades Empresariais Municipais possibilita aliar as características competitivas e dinâmicas próprias da gestão empresarial com a gestão de competências públicas e domínios públicos municipais. De acordo com a legislação, pode dizer-se que as Câmaras exercem sobre elas um conjunto amplo de poderes de gerência, onde se destacam a capacidade de projetar orientações estratégicas no âmbito dos objetivos a atingir, alterar os estatutos, autorizar os instrumentos de gestão previsional, a realização de auditorias, entre outras. A possibilidade de gerar entidades empresariais locais possibilita alcançar com maior eficiência vários objetivos fundamentais para a mudança que se julga urgente operar no sentido de um verdadeiro desenvolvimento desportivo, social e cultural, nomeadamente:

- Executar processos rigorosos e estandardizados de gestão financeira e contabilística que esclareçam como e onde são gastos os recursos públicos;
- Criar organizações dirigidas de forma clara para o seu objeto social, aptos a segurar o seu próprio desenvolvimento e criadoras de dinâmicas potenciadoras do desenvolvimento local;
- Reforçar a qualidade, a estabilidade e a motivação dos recursos humanos;
- Identificar programas e serviços de qualidade, reforçando a competitividade;
- Diversificar a base económica e criar instrumentos de grande flexibilidade e adaptabilidade às constantes alterações das condições de mercado

Neste contexto, a Câmara Municipal de Gouveia criou a **DLCG – Desporto, Lazer e Cultura de Gouveia, EM**, em Maio de 2003, em 2008 foram alterados os estatutos constituindo-se assim com DLCG – Desporto, Lazer e Cultura de Gouveia.

O desporto é a área com maior tradição na DLCG, é de referir que as Piscinas Cobertas foram inauguradas a 27 de outubro de 2002, mas foi só passado alguns meses, que a mesma abriu ao público, em Março de 2003.

Em 2013 pretende fortificar as práticas desportivo-pedagógicas, particularmente as férias desportivas, os projetos de promoção da prática da natação para a educação Pré-escolar e o Ensino Básico, bem como a hipótese de aumentar o conjunto de serviços desportivos para a comunidade, sempre tendo em consideração as respostas de outros agentes desportivos e associativos.

Deseja ainda a promoção do Desporto como estratégia de saúde e de prevenção de comportamentos socialmente negativos junto da população infantil e juvenil, através da ocupação do seu tempo livre com atividades tecnicamente orientadas e ainda o desenvolvimento dos Programas de Condição física adaptada à população idosa institucionalizada e à população sénior, consequente de uma associação com o Centro de Saúde de Gouveia

### **2.3 População Alvo**

A DLGG dispõe de atividades para todas as faixas etárias, de bebés, a crianças, passando pelos adultos e acabando nos idosos.

- *Criança (dos 3 aos 12 anos)*

Um ponto a destacar é que o conceito “criança” varia ao longo da história e do contexto social que ela se insere. Um ponto que sempre foi aceite é que ser criança é ser feliz, inocente, frágil, é a fase onde reina a fantasia, a liberdade, entre outras características pelo que não devemos encara-la como um adulto em miniatura como aconteceu no passado.

No planeamento de exercício para crianças é extremamente importante ter conhecimento das fases do desenvolvimento em que estes se encontram. Durante a infância as crianças passam por diferentes fases ou estágios de desenvolvimento tendo cada uma delas características próprias, dependendo do estágio a criança tem perspetivas diferentes sobre o mundo e ela interage com as pessoas e o meio envolvente de formas diferentes.

A variação nas idades em que as crianças passam por essas fases de desenvolvimento deve-se as características pessoais de cada uma delas, aos estímulos a que elas estão sujeitas e a outros fatores. Assim é extremamente importante saber identificar em que fase do desenvolvimento a criança se encontra antes do planeamento de uma atividade física, isto porque, a resposta ao exercício vai estar dependente do seu desenvolvimento.

- *Adolescentes (13 aos 18 anos)*

Esta é uma fase da vida cheia de riquezas e conquistas importantes, mas também de dificuldades, porque a simultaneidade e a magnitude de tantas mudanças trazem uma desestabilização que comove, em certa medida, o jovem e a família.

O cérebro atinge o seu processo de desenvolvimento durante a adolescência, por isso, nesta idade, o jovem começa a utilizar completamente as suas faculdades mentais e

## Relatório de Estágio

a exercer funções intelectuais que estavam fora do seu alcance poucos anos antes. Assim, por exemplo, adquire a capacidade de pensar o abstrato, ou seja, de refletir sobre os elementos que ultrapassam a realidade imediata e palpável; também pode tomar o seu próprio pensamento como objeto de reflexão; considerar todas as possíveis combinações de elementos; analisar várias alternativas de solução para um mesmo problema; distinguir o falso do verdadeiro; confrontar as hipóteses com a realidade e atingir a máxima eficácia na aquisição e utilização de novos conhecimentos.

No plano intelectual, o adolescente dedica-se a aplicar as suas faculdades mentais à análise e ao questionamento do mundo que o rodeia; tentando abranger e resolver diversas perguntas ao mesmo tempo, acaba atrapalhando as suas próprias reflexões. Isso o leva a um estado de ambivalência; sente-se confuso, porém não tolera a confusão e defende-se dela com a formulação de respostas simples e taxativas às inquietudes que o perturbam.

Por achar-se num período de transformação acelerada e profunda, o adolescente experimenta uma perturbação emocional que reflete no seu comportamento e com frequência acarreta situações difíceis tanto para ele como para sua família.

No plano emocional, esse processo dá lugar a sentimentos contraditórios que oscilam entre desanimado e sente-se incapaz de fazer o que tem de fazer, amanhã considerar-se-á o mais importante, inteligente, hábil, valoroso e sábio de todos os habitantes do planeta. Esse sentimento flutuante entre os dois extremos é o que conhecemos como inconsequência na autovalorização, e explica certos problemas relativamente comuns entre os jovens, como tendência à depressão, rebeldia, suscetibilidade excessiva e vulnerabilidade à crítica.

A luta entre a independência e os obstáculos que se opõem a ela é fonte de angústia e de conflito para as famílias, porque conduz, com alguma frequência, a uma polarização das pretensões dos pais e filhos e provoca enfrentamentos que fazem mais notória a rebeldia dos jovens, a introversão.

Espírito crítico e a inconformidade com a realidade são traços característicos do adolescente, que exercita as suas habilidades mentais recentemente adquiridas na análise e questionamento de tudo o que está a seu redor.

Finalmente, e como consequência da emoção própria da sua idade, os adolescentes têm maneiras de reagir que não guardam proporção com o estímulo que os provoca. Assim se explicam muitas situações discordantes, como aquelas em que uma

piada bem-intencionada provoca uma cena de raiva incontrolável, ou o mais simples dos reclamos origina um mar de lágrimas.

- *Idosos*

O envelhecimento populacional é, hoje, um proeminente fenómeno mundial.

Isso significa um crescimento mais elevado da população idosa em relação aos demais grupos etários.

Spirduso (1995), distinguindo o facto biológico como facto dominante, refere-se ao envelhecimento como um processo, ou conjunto de processos que ocorre nos organismos vivos que, com o passar do tempo, os leva à perda de adaptabilidade, diminuição da capacidade funcional, associado a alterações físicas e fisiológicas e, por fim à morte.

O processo de envelhecimento, aparece igualmente definido como um facto psicológico, social e cultural

O envelhecimento é um fenómeno biológico, psicológico e social que atinge o ser humano na plenitude da sua existência (Paulo Teixeira em “envelhecer passo a passo, 2006).

O envelhecimento é normal, gradual e universal. Ou seja, implica um conjunto de transformações que ocorre em todos os seres humanos com a passagem do tempo, independentemente da sua vontade.

É único, individual e heterogéneo, uma vez que depende da interação de fatores internos (como o património genético) externos (como o estilo de vida, educação, ambiente e condições sociais). São estas interações que explicam a diversidade e heterogeneidade do envelhecimento humano.

O processo de envelhecimento não é um processo unilateral, mas a soma de vários processos entre si, os quais envolvem os aspetos biopsicossociais; tem uma base hereditária, sendo conhecido o facto de existir famílias cujos componentes tendem à longevidade.

Segundo Shephard (1997) o envelhecimento define-se como um declínio em números mensuráveis fáceis de quantificar – consumo máximo de O<sub>2</sub>, força muscular, flexibilidade e equilíbrio.

O envelhecimento não pode ser considerado um obstáculo ao exercício físico, mas sim, um elemento determinante para o início ou continuidade da prática de atividade física. A atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de atenuar a perda funcional atribuível à idade.

### 3. Atividades que foram Desenvolvidas

Na instituição onde estive a desenvolver o meu estágio, é proposto aos clientes uma grande diversidade de atividades físicas para qualquer faixa etária, podendo o cliente dependendo da sua idade, usufruem de atividades de Hidroginástica, Natação, Aulas de Grupo, ou Aulas de Desportos de Raquetes.

Nas páginas seguintes podemos observar essas atividades.

#### 3.1 Hidroginástica

a) **Hidroginástica ou *Hidrofitness***- A hidroginástica é um dos melhores exercícios para melhorar a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular, a flexibilidade e o bem-estar geral.

Pode ser praticada por homens, mulheres, jovens e idoso. É uma atividade divertida, onde há uma grande interação com outras pessoas durante a aula.

b) **Hidrofitness em profundida ou *HidroDeep*** - A *Hidrodeep* é uma modalidade de hidroginástica praticada com a ajuda de um colete flutuante, permitindo que se exercite em águas profundas sem que seja necessário tocar o fundo da piscina com os pés ou mergulhar a cabeça.

A sensação durante a atividade é de estar a voar, pois, ao deslizar pela água o praticante fica totalmente suspenso pela ajuda do colete podendo ter liberdade para executar os exercícios.

c) ***Hidrofitness* Sénior ou *HidroSénior*** - é a ginástica na água que promove modificações morfológicas, sociais fisiológicas e melhora as funções orgânicas e psíquicas, devido às propriedades físicas do meio envolvente.

d) **Hidrofitness Sénior em Profundidade ou *HidroDeep Sénior*** - Exercícios sem apoio dos pés no solo, mas com o auxílio de equipamento de flutuação.

Ao deslizar em posição vertical a resistência do exercício é aumentada em torno de 75% em relação a natação (executada na horizontal), além de envolver toda a musculatura corporal no trabalho evitando o estresse muscular, ou seja, são trabalhados todos os músculos do corpo respeitando as limitações dos indivíduos.

#### 3.2 Natação

a) **Adaptação ao Meio Aquático I** - Entende se por adaptação ao meio aquático, “o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na

## Relatório de Estágio

água, com base nos objetivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto”

Nesta etapa inicial da AMA, serão integradas as crianças que ainda tenham pouco contacto com a água. Medo de entrar na água, procura do apoio fixo, deslocação cautelosa (foge do contacto da cara com a água), esfregar a cara e os olhos sempre que a água atinge a face e Respiração irregular, com tendência para o bloqueio quando se mergulha a face, são sinais específicos da criança que não esta adaptada a este meio. Em suma esta fase inicial, é para auxiliar a criança a ultrapassar todos estes seus medo.

- b) **Adaptação ao Meio Aquático II-** Nesta Turma encontrava-se as crianças que já apresentem fundamentos da Familiarização com o Meio Aquático. Se a criança já promove a posição hidrodinâmica fundamental, se trabalha a expiração controlada e o ritmo respiratório, se desenvolve os sistemas propulsivos essencialmente os Membros Inferiores, e realiza as rotações (eixo transverso e longitudinal), então esta apto a entrar na fase 2 da adaptação ao meio aquático.
- c) **Aprendizagem I** - A aprendizagem existe na vida de um indivíduo desde o nascimento até o fim da vida, pois ele sempre está aprendendo coisas novas na interação com o ambiente. Numa primeira fase, requer-se que a criança interiorize os elementos mais básicos das técnicas de nado. Assim como todos os fundamentos técnicos, para uma boa natação, como respiração, colação do corpo.
- d) **Aprendizagem 2** - Nesta fase o aluno já tem consciência dos aspetos primórdios da natação. Numa fase mais avançada, a criança/aluno já adquiriu os principais aspetos a ter em conta na natação. Seguidamente vai por assim dizer, consolidar tudo armazenado na primeira fase de aprendizagem.
- e) **Aprendizagem 3** - Nesta Fase muito mais avançada o aluno já tem capacidade de reconhecer os aspetos bons e menos bons realizados e a realizar. Tem consciência de como cada técnica deve ser executada e é nesta fase que se corrigem alguns erros pessoais do aluno.
- f) **Adaptação ao Meio Aquático (Adultos)** - Um fator importante que pode ser lembrado quando se trabalha com adultos, é a questão do medo e da influência que isso causa no processo de aprendizagem, pois isso pode retardar a evolução do aluno e fazê-lo desistir de praticar a natação. Muitas pessoas têm medo de

água, às vezes por influência dos pais ou por algum trauma sofrido na infância. Muitas vezes, é difícil fazer com que o aluno sinta confiança no professor e nele próprio, portanto o professor precisa encontrar estratégias para convencer o aluno da importância da perda do medo, para que ele aprenda a nadar.

- g) **Aprendizagem (Adultos)** - As aulas de Natação para adultos visam permitir a aprendizagem das habilidades básicas da natação (respiração, equilíbrio/flutuação, propulsão e imersão) que permitam aos alunos "perder o medo da água" e dar respostas adaptadas ao novo meio, nomeadamente na profundidade. Temos também como objetivos importantes o desenvolvimento físico geral e resistência de nado e a criação de um bom espírito de grupo, desportivo e social.
- h) **Aperfeiçoamento (Adultos)** - As aulas de Aperfeiçoamento, como o próprio nome refere, visam o aperfeiçoamento das quatro técnicas básicas da natação (crol, costas, bruços e mariposa) e também aperfeiçoamento das técnicas de saltos e viragens. Temos também como objetivos importantes o desenvolvimento físico geral e resistência de nado.

### 3.3 Desportos de Raquetes

- a) **Ténis** - O ténis é um excelente desporto para aqueles que desejam manter uma boa forma física. Exige muita dedicação e atenção, que garanta suporte para que o corpo aguente o esforço físico que o desporto exige. O mesmo vem conquistando pessoas que desejam sair do sedentarismo ou estão apenas procurando diversão.

E esta prática não precisa ser profissional para aproveitar todos os benefícios que o ténis proporciona ao corpo, à saúde e à mente de quem pratica.

### 3.4 Ginástica Preventiva

Ginástica Preventiva consiste em aulas de Grupo que têm duração de 45 minutos, em que podemos desenvolver capacidades como flexibilidade, coordenação, capacidade cardiorrespiratório, força, entre outras. Na tabela seguinte podemos observar os níveis que cada aluno pode ter e como e o que se deve trabalhar em cada nível.

Assim a tabela seguinte serve para melhor compreendermos a metodologia de ensino de aulas de grupo na Terceira Idade

## Relatório de Estágio

<i>Nível</i>	<i>Caraterização do Grupo</i>	<i>Componentes da Aprendizagem Funcional</i>	<i>Proposta Metodológica</i>
<b>I</b>	Fisicamente frágeis: realizam tarefas domésticas leves (cozinhar); conseguem fazer algumas das atividades intermédias e todas as atividades básicas da vida diária, que incluem as atividades de auto cuidado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Coordenação Motora</li> <li>• Capacidade Cardiorrespiratória</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade Dinâmica ou estática (15 a 20 minutos).</li> <li>• Exercícios de equilíbrio e de tempo de reação (10 a 15 minutos).</li> <li>• Exercícios de aptidão muscular (15 a 20 minutos).</li> <li>• Flexibilidade estática (10 minutos).</li> </ul>
<b>II</b>	Fisicamente independentes: conseguem realizar todas as atividades intermédias da vida diária, incluem os idosos com estilo de vida ativo, mas que não realizam atividades físicas de forma regular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Capacidade Cardiorrespiratória</li> <li>• Força e resistência muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade Dinâmica ou estática (5 minutos).</li> <li>• Exercícios de equilíbrio e de tempo de reação (5 a 10 minutos).</li> <li>• Exercícios de aptidão muscular (25 a 30 minutos).</li> <li>• Força e resistência muscular (10 minutos)</li> <li>• Flexibilidade estática (5 a 10 minutos).</li> </ul>
<b>III</b>	Fisicamente aptos ou ativos: realizam trabalho físico moderado, desportos de resistência e Jogos. São capazes de realizar as atividades avançadas da vida diária e a maioria das atividades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Coordenação Motora</li> <li>• Capacidade Cardiorrespiratória</li> <li>• Força e resistência muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade Dinâmica ou estática (5 minutos).</li> <li>• Exercícios de equilíbrio e de tempo de reação (5 a 10 minutos).</li> <li>• Exercícios de aptidão muscular (20 a 25 minutos).</li> <li>• Força e resistência muscular (15 minutos)</li> <li>• Flexibilidade estática (5 a 10 minutos).</li> </ul>

#### 4. Organograma

De seguida, será exposto o organograma da DLCG e sua estrutura e distribuição hierárquica:

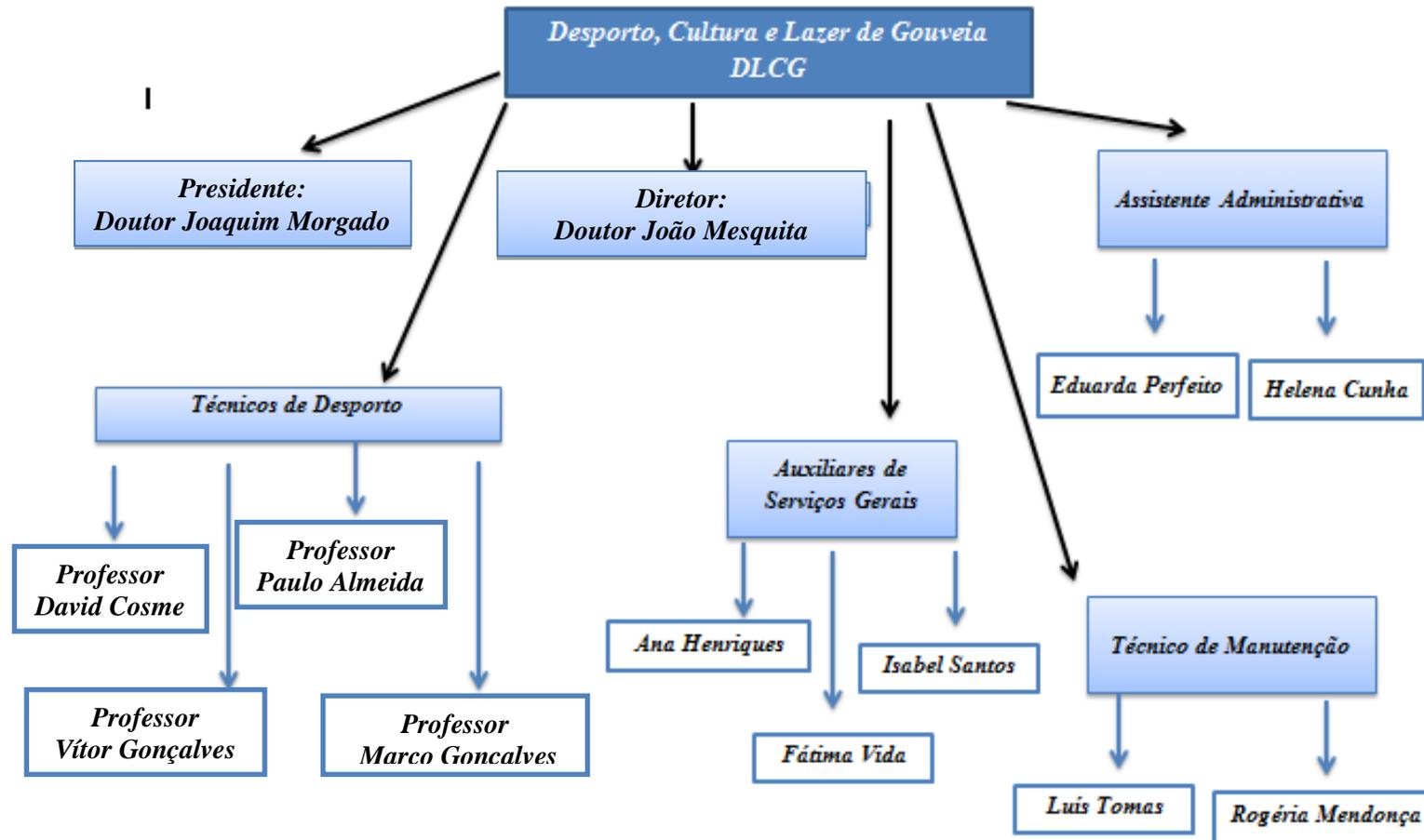


Figura 4 - Organograma

## Parte III - Atividades Desenvolvidas

### 1. Objetivos

#### 1.1 Objetivos Gerais

Para a execução deste projeto torna-se necessário reunir um conjunto de objetivos, os quais me propus atingir.

É importante que os objetivos ou a aprendizagem sejam explícitos e consistentes na mensagem que passam. Os objetivos gerais que foram estabelecidos para o estágio são eles:

- Complementar a formação acadêmica através do exercício de tarefas e funções práticas em Instituições;
- Aprender competências profissionais num contexto real de trabalho, adquirindo experiência para o futuro;
- Aprender, aprofundar e solidificar conhecimentos na área da atividade física;
- Saber planejar e organizar atividades pretendidas

#### 1.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos são os seguintes:

- Conseguir ter uma postura dinâmica e inovadora em Aulas de Grupo;
- Participar na organização de atividades para Terceira Idade e Crianças;
- Ser autónomo na lecionação de aulas de Natação;
- Saber realizar uma aula implementando os mais diversos exercícios bem como, aplica-los e corrigi-los através de feedback;

## 2.2 Horário do estágio

Dentro do plano de atividades, temos as atividades esporádicas que são realizadas casualmente, e temos as atividades pontuais, que são realizadas semanalmente. Em anexos (Anexos III), apresento o horário de estágio, que de mês a mês, sofre alterações, uma vez que, em cada um deles estive a seguir e a ser seguida com um docente desta instituição, passando por todos. Numa primeira fase observei as aulas e na segunda etapa, lecionei as aulas observadas anteriormente, sempre com a orientação do docente em questão. Também será apresentado o horário anual das semanas realizadas no mesmo (Anexos II).

## 3. Atividades Desenvolvidas

A Unidade Curricular de Estágio tem como objetivo principal complementar a formação acadêmica através do exercício de tarefas e funções práticas em Instituições, proporcionando ao estudante a aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho, e para atingir este mesmo objetivo nada melhor do que estar em contato com as variadas atividades.

De seguida relatarei as atividades que desenvolvi ao longo do estágio, as atividades pontuais, e objetivo e reflexão das mesmas.

1. ***Ginástica Preventiva*** – Consistiu em aulas de Grupo para Indivíduos da Terceira Idade. Estas aulas tinham a duração de 45 minutos, em que os primeiros 10 minutos correspondiam à ativação funcional, os últimos 5 minutos dizia respeito ao retorno à calma e os restantes 30 minutos fazia parte da Parte Principal. Nesta parte principal havia que ter em consideração que se devia trabalhar as capacidades que o Idoso vai perdendo com a idade, como a Flexibilidade, Força Muscular dos Membros Inferiores e Superiores, a Capacidade Cardiorrespiratório, Agilidade, Equilíbrio, Coordenação. A Força Muscular e a Capacidade Cardiorrespiratória devem ser as componentes mais trabalhadas, ou seja, em todas as aulas estas devem ser trabalhadas, alternando as outras capacidades ao longo das diversas aulas.

A minha função foi lecionar desde o dia 28 de Setembro de 2012 pelas 11 horas esta atividade, sendo que mantive esta leção até ao final do estágio, que terminou dia 14 de Junho de 2013. O objetivo destas aulas era Melhorar a Saúde e bem-estar físico e psicológico e diminuir a massa gorda, havendo conseqüentemente um aumento de massa muscular dos Indivíduos.

## Relatório de Estágio



*Figura 5 - Ginástica Preventiva*

*(Fonte Própria)*

Foi sem dúvida a atividade que mais gostei e me deu prazer lecionar, tanto em parte por me sentir à vontade e saber o que estava a fazer como pela cumplicidade criada com as alunas.

As aulas foram sempre planeadas de acordo com as capacidades e motivações das alunas (Anexo IV). Pude perceber que a modalidade que as alunas mais apreciavam era aeróbica (“queremos dar um *pézinho* de dança”, como algumas referiam), e a partir deste momento, sempre que podia, realizava alguns exercícios deste. Ao longo das aulas nem sempre os planos foram efetuados devidamente, ou porque, naquele momento julguei que o exercício não ia de encontro ao que as alunas esperavam, ou porque outro exercício me parecia mais motivador e que alcançaria melhor o objetivo predefinido para aquela aula. Na minha opinião este aspeto é muito positivo, porque quer dizer que sou capaz de compreender que o meu plano pode melhorar e posso dinamizar e melhorar a minha aula, não estando só restrita ao que planeei. E demonstra ainda que já possuo um vasto conhecimento e vasto leque de exercícios para esta modalidade.

Na minha sincera opinião, o meu desempenho nesta atividade não poderia ser melhor, os feedbacks das alunas foram muito positivos (no final das aulas era sempre congratulada com uma salva de palmas) e tanto elas como eu tivemos muito pena que o estágio chegasse ao fim (chegando ao ponto das aulas quererem fazer requerimento para eu continuar a lecionar as aulas delas). Nestas aulas desenvolvi os meus conhecimentos mas também criei amizades e empatias com a maioria das alunas..

2. **Desportos de Raquetes** – Iniciei esta atividade no dia 26 de Setembro de 2012 e terminei dia 14 de Junho de 2013. Desportos de Raquetes foi uma atividade que lecionei ao longo de todo o ano de estágio, contudo era somente à Sexta-feira que lecionava a aula, uma vez que à Quarta-feira estava presente juntamente comigo outro docente e era este que tinha maior responsabilidade pela atividade. Por vezes, por motivos pessoais ou de doença, tive de lecionar a aula também às Quarta-feira e ainda surgiram ocasiões em que lecionei às Quintas-feiras. As aulas de Desportos de Raquetes realizavam-se duas vezes por semana e estavam inscritos nestas 5/6 alunos. A atividade dividiu-se em 2 partes: na altura de Verão, a modalidade praticada era o Ténis; na altura do Inverno, a modalidade alternava entre o Badminton e o Ténis de Mesa. Nestes últimos dois os alunos realizaram competição entre eles, com jogos singulares e a pares. No ténis, na fase final também lhes foi proposto pelos docentes que realizassem a competição mas na primeira fase foram efetuadas aulas com o objetivo de desenvolver as componentes técnicas e ações de jogo do Ténis.

A minha função como já referi anteriormente, foi lecionar a aula de Sexta-feira, colaborar com o docente que lecionava a aula da Quarta-feira.

Os objetivos destas aulas/desta atividade eram: Ensinar os princípios e técnicas fundamentais da modalidade abordada; Melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória; Aprimorar a Coordenação Motora.

Como na formação académica usufruímos de uma Unidade Curricular que foi Desportos Alternativos – Ténis, já tinha algumas bases que me foram essenciais nestas aulas. Não foi necessário ensinar as progressões dos movimentos técnicos, uma vez que os alunos já praticam esta modalidade há algum tempo e tecnicamente eram muito bem formados. Contudo, havia um ou dois alunos com mais dificuldades e que não executavam corretamente o movimento e nestas alturas tive de corrigir o que de pior ele efetuava.

Não tive qualquer tipo de dificuldades a lecionar esta aula e em parte deve-se à Unidade Curricular que muito me ajudou.

As aulas correram bem e no final os alunos com mais dificuldades, acabaram por estar a um nível quase ou tao bom como os alunos que já praticavam há mais tempo. E todos se inscreveram sem hesitações num torneio de Ténis que se irá realizar em Gouveia. Isso demonstra que se sentem preparados para essa aventura e que o trabalho desenvolvido ao longo deste ano foi compensador.

3. ***Adaptação Ao Meio Aquático Para Bebés (3 a 5 anos)*** – Foi no dia 4 de Outubro de 2012 que se iniciou esta atividade, tendo por término o dia 9 de Maio de 2013 e decorria todas as quintas-feiras entre as 10 horas e as 11 horas da manhã. Nesta hora, os primeiros 30 minutos era lecionada uma turma e nos outros 30 minutos a turma seguinte. A atividade ocorria 4 semanas para cada turma, ao fim destas semanas, outras turmas se apresentavam. Esta tinha como finalidade adaptar a crianças ao meio aquático, diminuindo o medo desta e aumentando o à vontade com a água. As aulas começavam sempre com exercício simples, como “lavar a cara e a cabeça”, bater com as mãos na água e com os pés, “fazer chuva”, tudo exercício simples que as crianças gostam e inicialmente se esquecem do meio onde estão e brincam. No resto da aula, eram efetuados exercícios tendo em conta as habilidades básica da natação, como propulsão, flutuação e respiração. Todos os exercícios realizados ao longo das 4 semanas, giravam em torno destas capacidades.

A minha função, era juntamente com outro docente lecionar a aula. Antes da mesma começar idealizávamos os exercícios a realizar, e durante a aula, eu ficava encarregue de ajudar e auxiliar os alunos com mais dificuldades, dando atenção aos mais velhos e mais capacitados o outro docente. No final da aula, era sempre eu que arrumava o material assim como no início, também me cabia a mim, preparar o material para o desenrolar da aula.

Cada aula tinha a duração de 30 minutos, o que na minha opinião não era um bom horário, uma vez que havia alunos que tinham receio da água e só na parte final da mesma, depois de algum tempo em contato com esta é que queriam, faziam os exercícios e brincavam na água e a meu ver deveriam ser aulas de mais minutos. Outro aspeto que deveria ser mudado era o fato de cada turma só ter 4 semanas de aulas, e ao fim destas semanas trocava e vinha outra turma. Depois das 4 semanas, quando os alunos já se estavam a adaptar a água e os exercícios podiam ser mais complexos, é que acabava e pessoalmente, acho que os alunos deveriam ter mais tempo de aulas, já que nas primeiras 3 semanas não podemos realizar uma grande diversidade de exercícios, uma vez que os alunos ainda se encontram numa fase inicial da adaptação. Os alunos tinham idades entre 3 a 5 anos e algumas turmas tinham alunos com níveis muito diferentes e durante as aulas tivemos de adaptar exercícios mais simples para os mais pequenos e exercícios mais complexos para os alunos com nível mais avançado.

Esta foi das atividades que mais gostei de lecionar ao longo do estágio curricular.

4. **Gabinete de Avaliação Atividade Física** – Dia 28 de Setembro de 2012 iniciei esta atividade observando um dos docentes. Esta atividade inicialmente decorria às Sextas-feiras entre as 9 horas e 30 minutos e as 11 horas do mesmo dia. Recentemente o Gabinete funcionava conforme as marcações dos utentes. A avaliação era efetuada pelo docente responsável com a minha colaboração.

Esta avaliação consistia na medição do IMC, percentagem de gordura, força, flexibilidade dos idosos, entre outros, com o objetivo de perceber se o utente estava em boas condições físicas. Primeiramente pedíamos a idade do cliente, de seguida era medida a tensão arterial e retirávamos ainda o valor da frequência cardíaca. O passo seguinte era medir a altura da pessoa em centímetros. Esta medida e a idade, serviam para serem inseridos na balança, a qual nos iria dar o valor do peso, IMC, percentagem de massa gorda, percentagem de massa muscular, percentagem de massa visceral.

Outro método de avaliação utilizada por nós era a medição da circunferência abdominal, sendo maior no sexo masculino.

De seguida efetuava-se um teste de flexibilidade e de força dos membros superiores e membros inferiores, adaptados do Protocolo de Rikli and Jones.

No que diz respeito aos MI, o teste usado é o teste do senta na cadeira e alcança. O teste dos MS consistia em colocar um braço por cima do ombro e outro por trás das costas e chegar com as pontas dos dedos de uma mão à outra.

Por último, no teste de força de MI realizava-se o teste de levantar da cadeira em 30 segundos. Acerca dos MS, durante também 30 segundos, o mais rápido que o utente conseguir deve com o membro superior direito efetuar o maior número de elevações de supinos. No género masculino usa-se um peso de 3 quilos, enquanto no género feminino o peso é de 2 quilos (Anexo V).

A minha função no Gabinete, era ajudar o docente, retirando a altura do utente, colocando o mesmo na balança bioimpedância e relatando os valores observados, preparando os testes de força e de flexibilidade, enquanto o docente registava na folha do utente os valores.

Esta atividade foi essencial, porque antes, durante e depois das variadas sessões de exercícios deve-se avaliar o aluno para verificar se o treino está adaptado e se os objetivos iniciais definidos estão a ser alcançados. Com este pude já aplicar a

## Relatório de Estágio

avaliação a projetos profissionais que já iniciei, melhorando a qualidade do serviço e em parte mostrando profissionalismo.



*Figura 6 - Gabinete de Avaliação e Prescrição da Atividade Física*

*(Fonte Própria)*

5. ***Ginástica Preventiva em Lares*** – Esta atividade foi desenvolvida ao longo do estágio curricular, contudo não teve sempre dias certos, uma vez que, eu lecionava esta atividade quando algum professor se encontrava ausente e me era solicitado que ficasse responsável pela mesma, ou à medida que ia acompanhando as atividades de cada professor e no caso de dois docentes, a Ginástica Preventiva em Lares, era uma das atividades desenvolvidas pelos mesmos e conseqüentemente realizada por mim própria. Todas as aulas que me foram propostas, foram devidamente planejadas de acordo com as necessidades dos alunos e tendo em conta as suas capacidades, e o material necessário para a realização da mesma era da minha responsabilidade (Anexo IV). Como as primeiras vezes que lecionei esta atividade foi sem esperar, fui obrigada a ter sempre uma aula de “reserva” para estas ocasiões e quando acompanhei um professor como já tinha desenvolvido esta algumas vezes, tive inicialmente autonomia nas aulas, uma vez que já tinha capacidades para o fazer. O objetivo destas aulas era desenvolver a mobilidade articular e a força dos MI e MS dos alunos que se encontravam nos Lares a que nos deslocávamos.
  
6. ***Hidroginástica*** – No mês de Janeiro tive a possibilidade de observar várias aulas de Hidroginástica, uma vez que estava a acompanhar o professor responsável por esta atividade. Mas foi no mês de Abril que pude lecionar as mesmas aulas. As aulas ocorriam às quartas-feiras e quintas-feiras às 18 horas e 45 minutos e as 18 horas e 30 minutos respetivamente. Esta tinha sempre a duração de 45 minutos e eram

## Relatório de Estágio

turmas diferentes, em que na aula de quarta-feira compareciam 2 alunas e na aula de quinta-feira a turma era constituída por uma média de 22 alunos.

O objetivo desta atividade era melhorar a capacidade Aeróbica, Resistência, Força Muscular; auxiliar no retorno Venoso e na reeducação respiratória (pressão Hidrostática), levando conseqüentemente à melhoria da saúde.

Nas primeiras aulas que lecionei, tive a observar-me o docente responsável pela aula e inicialmente o mesmo informou-me que teria de ter mais atenção aos tempos da música, que a nível de voz e de presença estava positivo, mas ainda havia esse aspeto para melhorar. Com o decorrer das aulas e com melhor percepção das músicas consegui aperfeiçoar os tempos e no final pelos feedbacks do mesmo, estava preparada para lecionar esta atividade. Havendo ainda uma ou duas vezes que me foi solicitado lecionar esta quando o docente por motivos pessoais se ausentava e com a aula à minha inteira responsabilidade. Os alunos no final das aulas mostravam-se satisfeitos, e dirigiam-se a mim com muitos feedbacks positivos e motivadores.

7. **Natação** – Uma vez que esta atividade era das que menos estava à vontade e me sentia menos preparada, comecei por acompanhar o docente encarregue desta durante 2 meses, Novembro e Dezembro, em que o mesmo me explicava qual o objetivo das aulas e durante as mesmas me ia dando pontos importantes da aula, assim como os movimentos técnicos de cada estilo. Depois de muitos conhecimentos adquiridos ao longo dos 2 meses, foi em Maio que pude por em prática o que tinha aprendido ali no estágio. Lecionei aulas de Aprendizagem Nível 1, Nível 2 e Nível 3, a Adaptação, Aprendizagem e Aperfeiçoamento para Adultos, como ainda Adaptação ao Meio Aquático Nível 1, Nível 2 e Nível 3.

O objetivo destas aulas dependida da especialização em que se encontravam, por exemplo na Adaptação ao Meio Aquático Nível 1 o objetivo era Estimular a adaptação ao Meio Aquático; Desenvolver uma relação de afetividade e segurança entre o aluno e a água, enquanto na Aprendizagem Nível 2 já era consolidar as técnica de Costas e Crol e Bruços; aprender os elementos básicos da técnica de Mariposa; Aprender as partidas e saídas de cada técnica; consolidar a coordenação da respiração com os movimentos propulsivos dos MS; consolidar as técnicas elementares do Pólo aquático, Natação sincronizada e adquirir as técnicas básicas de Saltos para a água.

## Relatório de Estágio

Confesso que esta atividade era das que menos gostava e menos me sentia preparada e por isso estive a observar aulas dois meses, enquanto com os outros docentes foi só um mês. Posso dizer que se hoje sei muito de Natação foi graças ao docente em questão, que é muito bom nesta área e soube transmitir os seus conhecimentos de forma clara, em anexo (Anexo IV), pode-se observar alguns exemplos das aulas lecionadas e planeadas por mim.

Inicialmente ia para as aulas sem vontade porque não me sentia preparada e estava sempre com receio de falhar em algo, mas com o decorrer das aulas e também com a leitura de alguma revisão bibliográfica pude aperfeiçoar os meus conhecimentos. Nas aulas tentei ao máximo variar os exercícios para esta não se tornar monótona.

Inicialmente uma das dificuldades percecionadas por mim e pelo docente, foi a execução dos movimentos. A minha demonstração não era a mais correta e como sabemos por vezes a demonstração é mais importante que a explicação do exercício na aprendizagem do aluno. Este foi um dos aspetos que tive mais atenção com o decorrer das aulas de forma a melhorar, e no final sei que executava bem o movimento, já que o docente, quase todas as aulas me corrigia este ponto e na parte final referiu que tinha conseguido ultrapassar este obstáculo.

Ao longo do estágio, a natação foi a atividade que sempre que podia recusava lecionar, ou quando podia optar por Natação e outra atividade, colocava de lado a Natação, mas neste momento sinto-me preparada para lecionar aulas de natação, e no final do estágio já escolhia esta atividade a outras, em parte porque sabia que era a que menos realizei e tinha de melhorar e aperfeiçoar.

8. ***HidroSénior*** – Apenas Lecionei esta atividade uma vez, no dia 6 de Junho de 2013, pelas 11 horas e 15 minutos, decorrendo durante 45 minutos. O motivo para a leção desta foi os docentes da DLCC encontrarem-se numa ação de formação e a única solução para esta aula se realizar era ser lecionada por mim. A meu ver, a aula correu bem, uma vez que os feedbacks recebidos por parte dos alunos terem sido muito positivos. Segue-se em Anexo (Anexo IV) o plano desta atividade.

#### **4. Atividades complementares**

A primeira atividade complementar executada no local de estágio foi o preenchimento de tabelas acerca das atividades desenvolvidas neste local. O presidente da mesma propôs-me, através de revisão bibliográfica, elaborar os objetivos e os conteúdos bem como, em que é que consistia cada uma das atividades.

- **Coloquio de Atividade Física e Saúde**

No dia 19 de Dezembro de 2012 foi realizado pela DLCCG um coloquio sobre Exercício e Saúde, no qual o tema principal era “Uma visão sobre o fenómeno emergente do exercício físico na terceira idade – exercício físico e qualidade de vida na terceira idade”:

Para este coloquio foi imprescindível a elaboração de inquéritos aos alunos da empresa para perceber qual era o efeito do exercício físico nos indivíduos mais idosos.

A minha função foi, juntamente com o meu orientador, a elaboração, distribuição e recolha dos inquéritos, numa fase mais avançada, só a meu encargo ficou o tratamento da informação retirada dos inquéritos, onde tive de elaborar tabelas e gráficos para mais tarde na apresentação/colóquio o meu orientador mostrar os resultados de forma mais perceptível.

- **Natação e Hóquei Subaquático**

No dia 20 de Abril (Sábado) entre as 14 horas e as 18 horas estive presente, no estágio, numa atividade de natação de competição e hóquei subaquático.

No que se refere à competição de natação o escalão foi dividido entre nadadores com idades inferiores a 12 anos e idade superiores a 12 anos, e dentro desta divisão, ainda se subdividia por géneros, ou seja, Género Feminino com idades inferiores a 12 anos, Género Masculino com idades inferiores a 12 anos e Género Masculino com idades superiores a 12 anos. Neste último escalão não existiu competição do Género Feminino, uma vez que não havia alunas com estas idades. A ordem da competição foi a que referi anteriormente.

Nesta primeira fase fui responsável, para na hora da partida os devidos nadadores que iriam competir estivessem prontos e enquanto um determinado escalão competia, eu devia estar já a preparar os nadadores seguintes. As minhas funções tinham como objetivo, ganhar um maior número de tempo útil, obtendo assim mais tempo para numa fase final os nadadores usufruírem da piscina livremente.

## Relatório de Estágio

A segunda fase deste dia foi dedicado especialmente à natação, consistiu num torneio de hóquei subaquático. O torneio encontrava-se dividido por dois escalões, o mesmo da natação, mas as equipas eram mistas. Em cada escalão existiam 2 equipas e entre elas efetuaram 2 jogos. Neste momento eu encontrava-me no interior da piscina, com a finalidade de fotografar e filmar as jogadas que ocorriam durante os jogos e os melhores momentos para mais tarde esta atividade ser recordada pelos demais participantes.

No final deste dia, o Diretor da DLCG dirigiu-se a todos os professores presentes neste dia e gratificou-nos pelo excelente trabalho, congratulando-me pela positiva contribuição que tive na atividade.

### **5. Dia da Eco Criança**

No dia 6 de Julho pelas 9 horas e 30 minutos, decorreu na Praça de S. Pedro de Gouveia um encontro de Crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, em que o objetivo deste dia era estabelecer relação entre a criança e o meio ambiente. Durante este evento foi possibilitado às mesmas várias atividades. Dentro dessas atividades estava a “Dança para Crianças”. Esta foi coordenada, organizada e orientada por mim. A atividade consistia somente em 30 minutos de Dança para as crianças e nada melhor do que apresentar algo já do conhecimento deles, como por exemplo, as músicas do Panda. As crianças juntaram-se e dispersaram-se pela praça e quando a música surgiu alguns já sabiam dançar e outros foram realizando os movimentos segundo o meu comando.

Na minha opinião a atividade correu bem, uma vez que no final, as crianças pediram de novo as musicas e voltamos a dançar tudo no início.

## 5. Formação complementar

Ao longo deste ano complementei os meus conhecimentos com algumas ações de formação, sendo elas:

1. *Seminário de Pedagogia*, que decorreu a 19 de Novembro de 2012 no Instituto Politécnico da Guarda, onde foram abordados temas como: Prática Desportiva Nos Jovens; Instrução na Competição com Jovens; Formação de Treinadores de Jovens; Valores às Práticas Desportivas de Jovens; Autoestima nas intervenções de Ensino Desportivo.
2. *Seminário de Psicologia do Exercício Físico*, que se realizou no dia 15 de Abril de 2013, com os oradores a retratarem assuntos como: A Psicologia e o Treinador; Perspetiva Psicológica do Lazer; Da Identificação ao Desenvolvimento da Excelência no Desporto; Papel da Psicologia na Adesão do Exercício Físico; Preparação Mental no Desporto: o Treina dos Skills Psicológicos.
3. *Congresso de Desporto, Educação e Saúde*, que se concretizou na Universidade da Beira-Interior no dia 1 de Julho. Neste congresso, os temas abordados variaram entre; Efeitos a Longo Prazo de diferentes modos de exercício na aptidão física e na modificação dos fatores de risco das Doenças Cardiovasculares em Idosos; O efeito da Atividade Física na Cognição do idoso; Prescrição de Exercício para pessoas com Diabetes; Doença Artrósica e Atividade Física; Aptidão Física e Obesidade Pediátrica; Exercício Físico e Regeneração Cardíaca; Especificidades da Atividade Física no Cancro da Mama; Este ainda proporcionou aos variados participantes a inscrição em dois *workshops*. No meu caso, os *workshops* que realizei foram Prescrição e Atividade Física na Terceira Idade e HidroSénior.

## Parte IV - Reflexões Finais

### **1. Aplicação das disciplinas ao longo do percurso académico**

Ao longo da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, estão presentes Unidades Curriculares de diversas áreas e com temáticas. Os assuntos abordados nestas Unidades Curriculares são imprescindíveis para a nossa formação como futuros profissionais de Desporto, assim sendo, usufruí dos conhecimentos adquiridos nestas Unidades Curriculares que tiveram um papel fundamentais no desempenho obtido nas variadas atividades desenvolvidas ao longo deste ano de estágio.

De seguida, irei abordar algumas das Unidades Curriculares que mais se incluíram no âmbito do estágio realizado, não querendo dizer que as outras não referidas tenho menos importância.

- ***Anatomofisiologia***

A Anatomofisiologia foi muito vantajosa para o trabalho concretizado durante o estágio, porque abordamos a parte anatómica, ficamos a conhecer o sistema muscular, bem como a parte óssea do corpo humano. E assim no decorrer das aulas, em casos de lesão pude saber qual o músculo dorido e qual o melhor exercício para este.

- ***Prática de Desporto III (Desportos Alternativos) – Ténis***

Esta Unidade Curricular foi das mais fundamentais e importantes, uma vez que no estágio lecionei desde o início aulas de Desportos de Raquetes – Ténis. Com a Unidade Curricular pude aprender as progressões de cada movimento técnico, assim como as suas regras e ainda como podemos fazer do Ténis um desporto divertido e benéfico. Aspetos que pude aplicar no estágio sem qualquer dificuldade.

- ***Atividade Física na Terceira Idade***

Ao longo desta Unidade Curricular aprendemos como elaborar aulas para a Terceira Idade de forma divertida, motivadora e alternativa. Durante as aulas fomos trabalhando com materiais alternativos, como Guarda-Chuvas, elásticos, molas e lanternas. Introduzi muitas destas temáticas nas minhas aulas, tornando-as mais diversificadas, motivadoras, divertidas, colocando as aulas ditas normais e monótonas de parte. De referir que juntamente com a Unidade Curricular de Prática de Desportos III, esta foi também essencial e indispensável.

- ***Planificação e Avaliação da Atividade Física***

No estágio pode fazer parte do Gabinete de Avaliação e Prescrição de Atividade Física, tendo já algumas bases, aprendidas na Unidade Curricular de Planificação e Avaliação da Atividade Física. Foi no aspeto da Avaliação da Atividade Física que senti que já possui algum conhecimento, já que quando fui solicitada acerca de como se poderia avaliar a AF prontamente referi que esta poderia ser efetuada através do calculo do IMC, da medição de Pregas Adiposas, da medição da Circunferência Abdominal, assim como através de testes de Flexibilidade e Força, tudo isto lecionado na Unidade Curricular. Posso ainda referir que foi das primeiras ações que tive no estágio e defendi bem o nosso curso e o nosso Politécnico.

- ***Atividades Gímnicas e Dança***

Atividades Gímnicas e Dança, foi uma Unidade Curricular que teve por vezes a temática de Hidroginástica. Nesta aprendemos que o tempo de água não é o mesmo que tempo de terra, aprendemos os passos básicos efetuados neste tipo de atividade, realizamos aulas muito diversificadas recorrendo a variados materiais. Desta consegui reter algum conhecimento que mais tarde pôs em ação nas minhas aulas.

- ***Especialização em Desportos de Academia***

Aulas de Grupo como: aulas de aeróbica, aulas de Step, aulas de Localizada, Aulas de Circuito, foram alguns dos temas abordados e desenvolvidos ao longo desta Unidade Curricular, que mais tarde serviria para eu colocar em prática nas minhas aulas, de forma correta tendo em atenção posturas, tempos, aspetos básicos de cada modalidade e diversos exercícios não tornando as aulas sempre iguais e oferecendo algum dinamismo à mesma e a quem as pratica.

## 2. Análise Crítica

O meu estágio decorreu na DLCG, que é Uma Empresa Municipal, possuidora de muitas atividades físicas. O estágio propriamente dito integrou-se na área da Natação, Aulas de Grupo para Terceira Idade e Aulas de Desportos de Raquetes. O meu estágio decorria todas as semanas, das quartas-feiras às sextas-feiras. Contudo na quarta-feira este era iniciado somente da parte da tarde.

Neste estágio desenvolvi o meu trabalho com várias atividades: Ginástica Preventiva (Aulas de Grupo para Terceira Idade), Desportos de Raquetes e Natação.

No início e devido à minha personalidade (ser um pouco tímida), tive algumas dificuldades na integração no local de estágio, mas com o passar dos dias, fui-me sentindo mais confiante e mais comunicativa, o que em muito devo aos docentes da DLCG, pela disponibilidade demonstrada e pela clareza e objetividade.

Primeiramente, no estágio efetuei trabalho de secretaria, este consistiu na elaboração de tabelas, onde eram descritas cada atividades que a instituição disponibilizava, assim como objetivos e conteúdos da mesma. Esta atividade serviu para conhecer assim as atividades que poderia desenvolver ao longo do ano, e também pude de início demonstrar a minha disponibilidade em todas as vertentes.

Inicialmente, comecei por observar as atividades lecionadas pelos docentes, uma vez que não conhecia o funcionamento da instituição, os métodos de trabalho dos docentes, nem tão pouco os grupos com quem iria trabalhar e desenvolver atividades durante o ano curricular. Esta observação ajudou precisamente para compreender esse funcionamento, as necessidades das distintas populações, e fundamentalmente auxiliou para me integrar com o grupo de trabalho com o qual laborei.

Com o avançar dos tempos, fui tendo um papel mais ativo nas variadas atividades, de maneira a me integrar e me sentir mais à vontade com os alunos envolvidos.

Tive grandes dificuldades no início em termos de à vontade, porque não estava habituada, e não conhecia os indivíduos com quem ia trabalhar.

Na Atividade Ginástica Preventiva, tendo em conta as limitações, destas populações foi fulcral a confiança do aluno nas minhas aulas. Claro que a confiança teve que ser ganha gradualmente por parte dos alunos, mas devido à minha capacidade de comunicação não foi uma das dificuldades mais sentidas. Por exemplo, algumas alunas tinham patologias como, artroses, tonturas, ou hérnias e para estas tinha sempre planeado exercícios diferentes mas que atingissem os mesmos objetivos e isso transmite

## Relatório de Estágio

conhecimento do que estamos a realizar. Tendo em conta a faixa etária é necessário ter atenção especial e cuidado redobrado, visto que estes estão sob nossa responsabilidade.

Além desta atividade, incluiu também, Desportos de Raquetes. Nesta, tal como no anterior, a responsabilidade é imensa, pois é uma população irrequieta e que necessita de muita atenção, já que os alunos desta atividade tinham idades entre os 13 e os 16 anos. Como já referi no Ponto 3 da Parte III, esta atividade foi dividida em 3 fases: o Desporto de Badminton, Ténis de Mesa e Ténis. Este facto contribui para que eu recorresse a revisão bibliográfica para melhor compreender as modalidades nas quais ainda não tinha tido contacto como o ténis de mesa. Foi gratificante ver a evolução de certos alunos que aos poucos se tornavam ágeis, alguns com a minha ajuda, com o meu incentivo, ou pela prestação de feedbacks tanto meus como do outro docente da atividade.

No que diz respeito à Natação, devido ao facto de nunca ter tido vivências como técnica de desporto e de me encontrar numa área que não me sentia muito à-vontade, foi um fator decisivo na quantidade e na qualidade de *feedbacks* que transmitia aos alunos, contudo com o passar do tempo, a qualidade e a quantidade desses *feedbacks* foram sendo melhorados e passei a intervir cada vez mais nas aulas; o tom de voz, no qual devia projetar mais; também foi uma dificuldade sentida, no entanto, estes obstáculos foram ultrapassados. Para me sentir à vontade nesta área e puder melhorar as minhas aulas, senti-me obrigada a ler alguma revisão bibliográfica, sendo essa na sua maioria disponibilizada pelos docentes da instituição.

No global, as dificuldades foram naturais, e simplesmente ultrapassadas e senti-me bastante confortável a lecionar as aulas das diferentes atividades com o devido acompanhamento dos professores.

Consegui realizar os objetivos a que me tinha proposto no início desta caminhada, e ainda me superei, num aspeto no qual não contava tão pouco que viesse a concretizar, foi a organização de um Colóquio sobre “Uma visão sobre o fenómeno emergente do exercício físico na terceira idade – exercício físico e qualidade de vida na terceira idade”:

Esta ação na qual fiz parte da organização e que me deu imenso prazer participar, foi organizada em conjunto com o meu orientador Marco Gonçalves, e com a colaboração de todos os utentes da Terceira Idade no preenchimento dos inquéritos.

De frisar que nos aspetos positivos, tenho de referir o contributo dos docentes da DLCCG, em relação a mim que me ajudaram a ambientar de forma mais rápida e eficaz,

## Relatório de Estágio

ou seja, a interajuda foi indispensável pela parte do meu orientador e de todos os outros colaboradores.

A responsabilidade que me foi atribuída, em certas situações teve um grau elevado, mas consegui vence-la e foi bastante importante e prodigioso para mim. Além destes aspetos, todos os eventos executados correram do melhor modo e a minha prestação e apoio foram fundamentais.

Tendo em conta tudo que foi referido anteriormente, e fazendo uma análise ao meu trabalho e empenho posso assegurar que este estágio foi produtivo. Do qual absorvi infinitas aprendizagens e serviu para perceber que sem a prática não teria alcançado os objetivos proposto por mim, nem conquistado tantas competências. Penso que, obtive grande sentido de responsabilidade, demonstrei sempre disponibilidade em qualquer ocasião, fizesse ou não parte do horário regulamentar de estágio.

A observação foi fundamental tendo em conta as idades das populações alvo, mas também pela pouca e inexistente experiência. Esta observação foi fundamental para retirar informação essencial acerca das atividades e das populações para mais tarde estar na posse de todos os conhecimentos para uma ótima elaboração dos planos adequados e adaptados à população e às suas necessidades, desejos e expetativas.

No que diz respeito ao meu empenho, mostrei ter capacidade de esforço, uma boa relação com os envolvidos, o que facilitou de certa maneira a troca de experiências e conhecimento.

Os pontos que tenho que aperfeiçoar, para futuramente não cometer os mesmos erros, ou não passar pelas mesmas dificuldades, serão fortalecer melhor a capacidade de decisão, aperfeiçoar a projeção de voz, tendo em conta o local onde leciono.

Após quarenta e uma semanas de estágio, na Empresa Desporto, Cultura e Lazer de Gouveia, o balanço que faço é extremadamente positivo. Posso assegurar que julguei o estágio muito produtivo porque acompanhei várias atividades desportivas, facto que me possibilitou adquirir vários conhecimentos a respeito das distintas atividades.

Por tudo isto, considero que foi extraordinariamente satisfatória e extremamente proveitosa, toda a bravura que fiz e tenho total consciência que todo o tempo que passei a estagiar vai ser de extrema relevância na minha vida profissional futura.

Com a finalização do estágio posso assegurar que as aprendizagens que retirei desta experiência são inúmeras, tanto a nível pessoal como profissional. Desde a mais estreita elaboração de um plano de aula à lecionação de uma aula, as aprendizagens foram muito compensatórias e produtivas.

## Conclusão

O relatório de estágio assinala o fim de um ano bastante marcante da nossa vida. Este marca o final de um ano letivo excessivamente desgastante e árduo e que exigiu de todo o meu esforço, sacrifício e empenho, mas que foi ao mesmo tempo muito proveitoso e compensador.

Quando se trabalha com crianças, no seu processo de crescimento, as mesmas idealizam-nos como um modelo seguir, e é extremamente gratificante e enche-nos de orgulho. Assim como contribuir de uma forma simples e gratificante para um melhor dia ou momento na vida de um Idoso, tornou este desafio muito aliciante e estimulante.

Como futura profissional de desporto, senti que esta experiência foi muito para além da área da Saúde, da Natação ou de Aulas de Grupo, existindo um grande desenvolvimento a nível pessoal e social.

A nível pessoal conclui que alcancei as capacidades essenciais para futuramente trabalhar com as diversas populações alvo, bem como adquiri as competências fundamentais para a realização de um bom trabalho como profissional.

A nível do elemento social posso declarar que foi fulcral o facto de ter sido bem recebidos pelos colegas de trabalho e orientadora de Estágio, funcionários das instalações, que sempre me respeitaram e fizeram com que me sentisse à vontade, tornando assim mais fácil a minha adaptação e integração social.

No decorrer deste estágio curricular notei que com o decorrer das atividades lecionada, houve uma significativa evolução a nível de confiança, autonomia e responsabilidade, tendo em conta que sempre me foram dadas as bases para a boa relação professor/aluno, as bases fundamentais de cada atividade, assim como ainda me disponibilizaram informação para as minhas aulas.

É de referir que as unidades curriculares teóricas e práticas foram imprescindíveis para a benéfica concretização do estágio, já que foi aplicado algum conhecimento abordado nessas Unidades Curriculares.

O balanço definitivo é extraordinariamente positivo, uma vez que consegui ultrapassar todos os obstáculos que foram apresentados, e venci-os com sucesso, e os objetivos predefinidos foram devidamente alcançados.

## Bibliografia

- Cidade de Gouveia* . (05 de 06 de 2010). Obtido em 04 de 03 de 2013, de <http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=1166243>
- Amaral, R. (s.d.). *Atividade Física e Saúde* . Obtido em 03 de 07 de 2013, de [http://www.nead.unama.br/site/bibdigital/pdf/artigos\\_revistas/78.pdf](http://www.nead.unama.br/site/bibdigital/pdf/artigos_revistas/78.pdf)
- Araujo, C. (2002). *Manual do ACSM para Teste de Esforço e Prescrição de Exercício*. Rio de Janeiro: Revinter.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se pela sua Saúde*. Lisboa: Dom Quixote.
- Batista, F., Mota, J., Ferreira, J., Moreira, H., & Raimundo, A. (2011). *Livro Verda da Atividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Biazussi, R. (s.d.). *Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes*. Obtido em 07 de 07 de 2013, de [http://www.nutrociencia.com.br/upload\\_files/artigos\\_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF](http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/artigos_download/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF)
- CME. (s.d.). *Actividade Física e a Promoção da Saúde na Terceira Idade*. Obtido em 27 de 06 de 2013, de Programa "Sénior Ativo": <http://www2.cm-evora.pt/desportosaudeelazer/Documentos/A%20Actividade%20F%C3%ADsica%20e%20a%20Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20Sa%C3%BAde%20na%203%C2%AA%20Idade.pdf>
- Gomes, J. (2004). *O que é ser criança?* Obtido em 07 de 07 de 2013, de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v22n1/v22n1a04.pdf>
- Lazzoli, J., Nóbrega, A., Carvalho, T. d., Oliveira, M., Teixeira, J., & Leitão, M. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 107 - 109.
- Leite, V. (2009). *Actividade Física e Aptidão Física funcional no Idoso*. Obtido em 07 de 07 de 2013, de <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22034/2/17105.pdf>

## Relatório de Estágio

Martins, M. (12 de 2005). *A Promoção da saúde: percursos e paradigma*. Obtido em 03 de 07 de 2013, de <http://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/93/1/A%20Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20sa%C3%BAde.pdf>

Nieman, D. (1999). *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole.

Saude, M. d. (2002). *Saúde da Criança*. Obtido em 07 de 07 de 2013, de [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/crescimento\\_desenvolvimento.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/crescimento_desenvolvimento.pdf)

Scliar, M. (15 de 03 de 2007). *História do Conceito de Saúde*. Obtido em 03 de 07 de 2013, de <https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fpdf%2Fphysis%2Fv17n1%2Fv17n1a03.pdf&ei=O6XZUenuMsqf7gbFxoH4AQ&usg=AFQjCNFwpWL5NsWjF3CdCfRBowt4lCXrsA&sig2=jrG6boAVJUTNtl-DvH2dtg&bvm=bv.4>

Segre, M., & Ferraz, F. (10 de 1997). O conceito de Saúde. *Revista de Saúde Pública*, 538 -542.

Silva, P., & Costa, Á. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argum*, 41 - 50 .

Vidmar, M., Potulski, A., & Sacheti, A. (17 de 09 de 2011). *Atividade Física e Qualidade de Vida em Idoso*. Obtido em 03 de 07 de 2013, de [https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.cesumar.br%2Fpesquisa%2Fperiodicos%2Findex.php%2Fsaudpesq%2Farticle%2Fdownload%2F1714%2F1394&ei=KqDZUf3QI9DG7Abap4HgBQ&usg=AFQjCNHd9lYrUngXKj6\\_NIylW4](https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.cesumar.br%2Fpesquisa%2Fperiodicos%2Findex.php%2Fsaudpesq%2Farticle%2Fdownload%2F1714%2F1394&ei=KqDZUf3QI9DG7Abap4HgBQ&usg=AFQjCNHd9lYrUngXKj6_NIylW4)

**Anexos**

## **Anexos**

Anexos I – Plano de Estágio

Anexos II – Planeamento Anual

Anexos III – Horário Anual

Anexos IV – Planos de Aulas

Anexos V – Ficha de Avaliação da Atividade Física

## Anexo I – Plano de Estágio

## Anexo II – Planeamento Anual

## Horário Anual

### *Horário Anual*

	2012				2013						
<b>Semana</b>	<b>Setembro</b>	<b>Outubro</b>	<b>Novembro</b>	<b>Dezembro</b>	<b>Janeiro</b>	<b>Fevereiro</b>	<b>Março</b>	<b>Abril</b>	<b>Maió</b>	<b>Junho</b>	
<i>1ªSemana do Mês</i>	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	
<i>2ªSemana do Mês</i>	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	
<i>3ªSemana do Mês</i>	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	
<i>4ªSemana do Mês</i>	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio	
<i>5ªSemana do Mês</i>			Estágio		Estágio				Estágio		
<i>Total de semanas por Mês</i>	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	43

## Anexo III – Horário Mensal

## Outubro

(Observação do Professor Marco Gonçalves)

Horas	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:15 – 10:00		Gabinete/Vigia	Gabinete de Avaliação da Atividade Física 9:30h – 11:00h (Observação e apoio) Ginástica Sénior 11h – 12h (lecionação)
10:10 – 10:55		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	
11:00 – 11:45		Gabinete	
12:00 – 12:30			
14:30 – 15:30			
15:30 – 15:45			
15:45 – 16:30			
16:45 – 17:30			
17:45 – 18:30	Ténis 18h – 19h (Observação e apoio)	Ginástica sénior 18h – 19h (observação)	Ténis 18h – 19h (Observação e apoio)
18:30 – 19:15			
19:20 – 20:05			
20:10 – 20:55		Hidroginástica (observação)	

## *Novembro e Dezembro*

(Observação do Professor Paulo Sérgio Almeida)

<b>Horas</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
9:15 – 10:00		Gabinete/Vigia	Gabinete de Avaliação da Atividade Física 9:30h – 11:00h (Observação e apoio) Ginástica Sénior (lecionação) 11h – 12h
10:10 – 10:55		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	
11:00 – 11:45		Gabinete	
12:00 – 12:30			
14:30 – 15:30			
15:30 – 15:45			
15:45 – 16:30			
16:45 – 17:30			
17:45 – 18:30	Ténis 18h – 19h (Observação e apoio)	Aprendizagem Nível 2 (observação)	Ténis 18h – 19h (Observação e apoio)
18:30 – 19:15		Aprendizagem Nível 3 (observação)	
19:20 – 20:05	AMA Adultos (observação)	Aprendizagem Adultos (observação)	Atividades Subaquáticas (observação)
20:10 – 20:55			

## *Janeiro*

(Observação do Professor David Cosme)

<b>Horas</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
9:15 – 10:00		Gabinete/Vigia	Lar de Ribamondego 9h – 10 h (lecionação)
10:10 – 10:55		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	
11:00 – 11:45		Gabinete	Ginástica Sénior 11h – 12h (lecionação)
12:00 – 12:30			
14:30 – 15:30			
15:30 – 15:45			
15:45 – 16:30			
16:45 – 17:30			
17:45 – 18:30	Ténis (Observação e apoio)	Aprendizagem 1 (observação)	Ténis 18h – 19h (lecionação)
18:30 – 19:15		Hidro (observação)	
19:20 – 20:05	Hidro (observação)		Aprendizagem Adultos (observação)
20:10 – 20:55			Aperfeiçoamento Adultos (observação)

## ***Fevereiro***

(Observação do Professor Vítor Gonçalves)

<b>Horas</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<i>9:15 – 10:00</i>		Gabinete/Vigia	Hidroginástica (observação)
<i>10:10 – 10:55</i>		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	Hidro Sénior (observação)
<i>11:00 – 11:45</i>		Gabinete	Ginástica Sénior 11h – 12h (lecionação)
<i>12:00 – 12:30</i>			
<i>14:30 – 15:30</i>			
<i>15:30 – 15:45</i>			
<i>15:45 – 16:30</i>			AMA Bebes (observação)
<i>16:45 – 17:30</i>		AMA 2 (observação)	AMA 1 (observação)
<i>17:45 – 18:30</i>	AMA 2 17:45 – 18:30 (observação)		Ténis 18h – 19h (lecionação)
<i>18:30 – 19:15</i>	Ténis 18:30h – 19:30h (Observação e apoio)		

## **Março**

(Supervisão do Professor Marco Gonçalves)

<b>Horas</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<i>9:15 – 10:00</i>		Gabinete/Vigia	Hidroginástica (lecionação)
<i>10:10 – 10:55</i>		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	
<i>11:00 – 11:45</i>		Gabinete	Ginástica Sénior 11h – 12h (lecionação)
<i>12:00 – 12:30</i>			
<i>14:30 – 15:30</i>			
<i>15:30 – 15:45</i>			
<i>15:45 – 16:30</i>			AMA Bebes (lecionação)
<i>16:45 – 17:30</i>		AMA 2 (observação)	AMA 1 (lecionação)
<i>17:45 – 18:30</i>	AMA 2 17:45 – 18:30 (lecionação)	Ginástica Sénior (lecionação)	Ténis 18h – 19h (lecionação)
<i>18:30 – 19:15</i>	Ténis 18:30h – 19:30h (Observação e apoio)		

## *Abril*

(Supervisão do Professor David Cosme)

<b>Horas</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<i>9:15 – 10:00</i>		Gabinete/Vigia	Lar de Ribamondego 9h – 10h (lecionação)
<i>10:10 – 10:55</i>		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	
<i>11:00 – 11:45</i>		Gabinete	Ginástica Sénior 11h – 12h (lecionação)
<i>12:00 – 12:30</i>			
<i>14:30 – 15:30</i>			
<i>15:30 – 15:45</i>			
<i>15:45 – 16:30</i>			
<i>16:45 – 17:30</i>			
<i>17:45 – 18:30</i>	Ténis (Observação e apoio)	Aprendizagem 1 (observar/Lecionação)	Ténis 18h – 19h (lecionação)
<i>18:30 – 19:15</i>		Hidro (observação/lecionação)	
<i>19:20 – 20:05</i>	Hidro (lecionação)		Aprendizagem Adultos (lecionação)
<i>20:10 – 20:55</i>			Aperfeiçoamento Adultos (lecionação)

## ***Maio***

(Supervisão do Professor Paulo Sérgio Almeida)

<b>Horas</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<i>9:15 – 10:00</i>		Gabinete/Vigia	Lar de Nabais (lecionação)
<i>10:10 – 10:55</i>		Natação Bebés 10h – 11h (Observação e apoio)	Ginástica Sénior (lecionação) 11h – 12h
<i>11:00 – 11:45</i>		Gabinete	
<i>12:00 – 12:30</i>			
<i>14:30 – 15:30</i>			
<i>15:30 – 15:45</i>			
<i>15:45 – 16:30</i>			
<i>16:45 – 17:30</i>			
<i>17:45 – 18:30</i>	Ténis 18h – 19h (Observação e apoio)	Aprendizagem Nível 2 (lecionação)	Ténis 18h – 19h (lecionação)
<i>18:30 – 19:15</i>		Aprendizagem Nível 3 (lecionação)	
<i>19:20 – 20:05</i>	AMA Adultos (lecionação)	Aprendizagem Adultos (lecionação)	
<i>20:10 – 20:55</i>			

## Anexo IV – Planos de Aulas

**PLANO DE AULA DE NATAÇÃO NIVEL III**

**Professor:** Flávia Silva  
**Unidade e Função Didática:** Aprendizagem nível 3  
**Programa da Aula:** Técnica de crol e costas

**Aula n.º** 4                      **Data:** 23/05/2013  
**Hora:**18:30                      **Duração:** 45 minutos  
**Material:** prancha, pullboy

**Objetivos gerais:** Consolidar as técnicas de Costas, Crol e Bruços;

**Objetivo específico da aula:** Desenvolver movimento propulsivo dos MS e MI

	Ati	Descrição	Objetivos
<b>Aprendizagem</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 metros livres</li> <li>2. 100 metros pernada de crol</li> <li>3. 50 metros crol</li> <li>4. 4 viragens de crol</li> <li>5. 100 metros pernada de costas</li> <li>6. 50 metros costas</li> <li>7. 4 viragens de costas</li> <li>8. 100 metros pernada de bruços</li> <li>9. 50 metros bruços</li> <li>10. 4 viragens de bruços</li> <li>11. 100 metros pernada de mariposa</li> <li>12. 50 metros mariposa</li> <li>13. 4 viragens de bruços</li> <li>14. 50 metros pernada de crol, braçada de bruços</li> </ol>	<p>Desenvolver movimento propulsivo dos MI.</p> <p>Fortalecer as ações dos MS (entrada, deslize; ação descendente, lateral interior, ascendente e saída);</p> <p>Aumentar a ação de sincronização dos MS e MI com a respiração.</p>

## PLANO DE AULA

**Professor:**  
**Unidade e Função Didática:** Programa “Bate Coração”  
**Intensidade:** 4-6 (escala subjetiva de Borg)  
**Programa da Aula:** Ativação Muscular

**Aula n.º** 3                      **Data:** 19/04/2013  
**Hora:** 09:30                      **Duração:** 45 minutos  
**Tempo Musical:** Música Ambiente **Material:** cadeira e bolas  
**Estilo Coreográfico:**

**Objetivos gerais:** Melhorar a condição física geral

**Objetivos específicos:** Aumentar a capacidade cardiorrespiratória e resistência/força muscular

DLCG		Conteúdos	Descrição do Exercício			Objetivo do Exercício
Parte Inicial	15´	<b>Aquecimento geral</b>	<b>Mobilização Articular:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotação das principais articulações: punho; antebraço; braço; ombros; cabeça; pé; perna; tronco;</li> </ul>			Aquecer e lubrificar as articulações e musculatura dos alunos, bem como incentivar o aumento saudável da frequência cardíaca.
Parte Principal	25´	<b>Aptidão Muscular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com os braços esticados à frente do peito, subir estes e baixar até ao peito;</li> <li>• <b>Arremessar bola ao ar;</b></li> <li>• Rodar o pé;</li> <li>• Tocar com a mão nas costas do mesmo lado;</li> <li>• Pisar o chão</li> <li>• <b>Agarrar na bola com braços esticados à frente e realizar círculos com estes;</b></li> <li>• Subir joelho alternadamente.</li> <li>• Juntar os dedos indicador e polegar, fazendo pressão e depois todos os outros dedos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afastar as pernas ao máximo que puder e aguenta;</li> <li>• Subir o joelho esquerdo e de seguida o direito;</li> <li>• <b>Torcer arcos</b></li> <li>• Subir Joelhos simultaneamente;</li> <li>• Braços</li> <li>• <b>Com a bola Pelos braços massajando.</b></li> <li>• Palma das mãos unidas e com os braços efetuar força de uma contra a outra.</li> <li>• <b>Tentar tocar o chão com a bola;</b></li> <li>• Subir perna esticada alternadamente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevar as pernas e com estas no ar e esticadas, afastar e juntar</li> <li>• <b>Com bola nas mãos e braços esticados, deslocar estes para o lado esquerdo e direito;</b></li> <li>• Com perna esticada, desenhar com a ponta do pé, círculos;</li> <li>• <b>Arremessar a bola e tentar agarrar a mesma;</b></li> <li>• Pontapé;</li> <li>• <b>Com a bola passar pelas pernas massajando.</b></li> <li>• Mãos no peito, inclinar e o tronco para um lado e para o outro;</li> </ul>	Aumentar a capacidade cardiorrespiratória.

Parte final	5	<b>Flexibilidade</b>	Flexibilidade estática dos grandes grupos musculares: Membros Superiores; Membros Inferiores; Tronco; Cabeça;	Trabalho de flexibilidade com o intuito de relaxamento muscular e remoção do ácido láctico.
-------------	---	----------------------	---	---

## Plano de Aula de Ginástica Sénior

### Desporto Lazer e Cultura de Gouveia

**Técnico:** Flávia Silva

**Unidade e Função Didática:** Ginástica Sénior

**Sessão n.º21**

**Data:** 14/03/2013

**Hora:** 18:00h

**Duração:** 45 minutos

**Objetivos gerais da aula:** Aumentar do estado físico e psicológico

**Objetivos específicos da aula:** Desenvolver a mobilidade articular, força, coordenação, flexibilidade e sistema cardiorrespiratório

		Conteúdos	Descrição do exercício	Objetivo do exercício
Parte inicial	10´	<ul style="list-style-type: none"><li>Mobilidade Articular</li></ul>	Rodar braço direito e esquerdo à frente, juntos e alternados; Rodar braço direito e esquerdo, atrás juntos e alternados; Rodar punhos; Rodar ombros para trás e para a frente alternados e simultaneamente; Rodar pescoço; Rodar pé esquerdo e direito; Rodar joelhos; Rodar bacia;	Preparar o organismo para a ativação física; Aquecer e lubrificar as articulações e musculatura dos alunos, bem como incentivar o aumento saudável da frequência cardíaca

Parte Principal	30'	<p>“Jogo dos cones”</p>	<p>De frente para os cones, passar por cima destes, elevando bem os joelhos, com liderança de Direita;</p> <p>De frente para os cones, passar por cima destes, elevando bem os joelhos, com liderança de Esquerda;</p> <p>De lado para os cones, passar por cima destes, elevando bem os joelhos, com liderança de direita;</p> <p>De lado para os cones, passar por cima destes, elevando bem os joelhos, com liderança de Esquerda;</p>	<p>Desenvolver coordenação, agilidade e equilíbrio.</p>
		<p>“Jogo da Bola”</p>	<p>De frente para estes passar diretamente por cima dos cones;</p> <p>Contornar os cones consoante a indicação do professor.</p> <p>Com os alunos a andarem pela sala, e com 2 ou 3 bolas (dependendo do numero de alunos), arremessar estas entre eles.</p> <p>Ao sinal do professor cada aluno deve colocar a bola no solo e quando o professor der outro sinal o aluno deve pegar na sua bola</p> <p>Com as bolas no solo, o professor indica uma cor e os alunos devem tentar agarrar as bolas dessa mesma cor</p> <p>Cada aluno com uma bola e passar esta por baixo das penas, elevando estas, fletindo o joelho e sempre em andamento.</p> <p>Em andamento, ao sinal do professor que indicará uma posição o aluno deve efetuar o mesmo</p>	<p>Desenvolver o sistema cardiorrespiratório. É de referir que a intensidade recomendada para idoso é de 50% a 70% da reserva da FC máxima.</p> <p>Desenvolver o sistema proprioceptivo (equilíbrio). Este tipo de exercício deve ter a duração de 10 a 30 segundos com 2 ou 3 repetições para cada posição ou exercício.</p>

Parte final	5	<p>Pares</p> <p>Os alunos devem estar de frente um para o outro:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Um dos alunos encontra-se de braços esticados, enquanto o outro, tendo altnes na mão, deve tentar chegar as mãos do colega, esticando bem os membros superiores. Estes devem fazer o movimento alternadamente.</li> <li>Um dos alunos tem os altnes e os braços devem estar esticados a frente. O outro aluno deve elevar os joelhos tentando chegar às mãos do colega;</li> </ol> <p>1b) mesmo exercício que alínea 1 mas os braços devem cruzar, ou seja, mão esquerdo do aluno que tem altnes deve ir de encontro á mão direito do colega;</p> <p>2b) mesmo exercício que a alínea 2 mas as elevação das pernas é feita com esta esticada.</p>	<p>Desenvolver força e cada conjunto deve compreender 8 a 12 repetições que desencadeiam uma classificação do esforço de perceção 12 a 13 na escala de Borg.</p> <p>Desenvolver o sistema cardiorrespiratório.</p>
		<p>Alongamento Estático</p> <p>Abraço e roda (alongar trapézio); Alonga braço ao peito (alongar bíceps); Alonga braço atrás da cabeça (alongar trapézio e tríceps); palma da mão virada para a frente com dedos apontar para baixo e puxa com a outra mão; braços esticados atrás e sobe (alongar bíceps);</p> <p>Um pé à frente do outro, com estes virados para a frente, a perna da frente dobra e estica a de trás, sem levantar o calcanhar (alongar gémeos);</p> <p>Agarra no joelho ao peito (alongar isquiotibial); agarra ponta do pé atrás (alongar quadríceps);</p> <p>Agarrar mãos e esticar e subir até à ponta dos pés, e alongar o corpo todo, olhando para cima (alongar zona lombar e trapézio).</p>	<p>Irrigar a zona muscular que se está a alongar e facilitar o relaxamento muscular; Cada exercício deve ter uma duração de 10 a 12 segundos, para assim se alongar corretamente e devidamente o musculo pretendido. De referir que o exercício é indicado uma vez, mas este deve ser realizado com o Membros Superior e Inferior esquerdo e direito.</p>

**Aula N<sup>o</sup> 1 de Hidroginástica**

<b>Data:</b> 11/04/2013	<b>Aula n<sup>o</sup>:</b> 1	<b>Hora:</b> 18:45 Horas	<b>Duração:</b> 45 minutos	<b>Professor:</b> Flávia Silva	
<b>Programa da aula:</b> Cardiovascular		<b>Objetivo geral:</b> promover a saúde e bem-estar.		<b>Objetivo específico:</b> desenvolver a resistência cardiorrespiratória	
<b>Método Coreográfico:</b> livre e pirâmide		<b>BPM:</b> 135		<b>Tp</b>	
<b>Aquecimento:</b> 1) Correr com os braços acompanhar o movimento	3) Correr e os braços rodam um sobre o outro à frente do corpo	4) Correr com elevação dos joelhos.	5) Correr com os calcanhares a tocarem nos glúteos.	5'	Desenvolver a Flexibilidade. Melhorar a mobilidade articular e elasticidade muscular. A flexibilidade está presente para retardar os efeitos do envelhecimento sobre a mesma.
Chuto Frente + Chuto F + 2 murros à frente Chuto Frente + Chuto F + 2 murros em baixo Chuto Frente + Chuto F + 2 murros para o lado Chuto Frente + Chuto F C + 2 murros cruzados  Poli + 2 MS à frente e ao lado Poli + 2 remadas de cima para baixo Poli + remada de baixo para cima Poli + 2 MS à frente 2x	Chuto Atrás + Chuto A + Puxa por baixo um braço e depois o outro Chuto Atras + Chuto A + remar com um braço e depois outro Chuto Atras + Chuto A + puxa um braço depois outro para dentro, cruzando Chuto Atras + Chuto A + puxa um braço depois outro para fora, cruzando	Chuto Frente + Chuto F + 4 murros à frente Chuto Frente + Chuto F + 4 murros atrás Chuto Frente + Chuto F + 4 murros ao lado Chuto Frente + Chuto F C + 4 murros cruzados  Poli + 2 MS à frente e ao lado Poli + 2 remadas de cima para baixo Poli + remada de baixo para cima	Chuto Atrás + Chuto A + Puxa por baixo um braço e depois o outro Chuto Atras + Chuto A + remar com um braço e depois outro Chuto Atras + Chuto A + puxa um braço depois outro para dentro, cruzando Chuto Atras + Chuto A + puxa um braço depois outro para fora, cruzando	35'	Desenvolver o sistema Cardiorrespiratório

		Poli + 2 MS à frente 2x		
<p><b>Alongamentos:</b> Abraço e roda (alongar trapézio); Alonga braço ao peito (alongar bíceps); Alonga braço atrás da cabeça (alongar trapézio e tríceps); palma da mão virada para a frente com dedos apontar para baixo e empurra a parede;</p> <p>Um pé à frente do outro, com estes virados para a frente, a perna da frente dobra e estica a de trás, sem levantar o calcanhar (alongar gêmeos);</p> <p>Agarra no joelho ao peito (alongar isquiotibial); agarra ponta do pé atrás (alongar quadríceps);</p> <p>Agarrar mãos e esticar e subir até à ponta dos pés, e alongar o corpo todo, olhando para cima (alongar zona lombar e trapézio)</p>			5'	Irrigar a zona muscular que se está a alongar e facilitar o relaxamento muscular; Cada exercício deve ter uma duração de 10 a 12 segundos, para assim se alongar corretamente e devidamente o musculo pretendido.

## PLANO DE AULA

**Professor:** Flávia Silva

**Unidade e Função Didática:** Aprendizagem Adultos

**Programa da Aula:** Técnica de crol e costas

**Aula n.º** 2

**Data:** 09/05/2013

**Hora:** 19:20

**Duração:** 45 minutos

**Material:** prancha, pullboy

**Objetivos gerais:** Aprender as habilidades básicas da natação (respiração, equilíbrio/flutuação, propulsão e imersão);

**Objetivo específico da aula:** Desenvolver movimento propulsivo dos MS e MI

	Ati	Descrição	Componentes Críticas	Objetivos
Aprendizagem	Crol	<p>1. Com prancha, realizar pernada de crol (6x)</p> <p>2. Sem pernada, com pullboy, só braçada de crol, respira à 1ª braçada, de seguida à 2ª Braçada e por fim 3ª Braçada. (6x) (prancha a escolha)</p> <p>3. Executar pernada e com os MS efetuando o movimento de “ketchup”, respirando á 3ª braçada (6X)</p> <p>4. Crol (4x)</p> <p>5. Com arcos no fundo da piscina, em submersão, apanhar os arcos, um de cada vez.</p>	<p>Prancha não pode afundar.</p> <p>Na respiração a cabeça roda e não levanta, e esta sempre em contato com o braço.</p> <p>No momento em que uma mão entra da água a outra está a iniciar ação lateral interior.</p> <p>Os braços não podem afundar e as pernas não param de bater.</p> <p>Batimento de pernas não deve ser demasiado fundo e deve ser sempre forte.</p>	<p>1. Desenvolver movimento propulsivo dos MI.</p> <p>2. Fortalecer as ações dos MS (entrada, deslize; ação descendente, lateral interior, ascendente e saída);</p> <p>4. Aumentar a ação de sincronização dos MS e MI com a respiração.</p> <p>5. Desenvolver submersão e este exercício serve de quebra a aula, para os alunos não estarem sempre a fazer piscinas.</p>

<b>Aprendizagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Costas</li> </ul>	<p>6. De costas, braços esticados acima da cabeça e efetua só pernada de crol. (6x)</p> <p>7 De costas, pernada com prancha na barriga e braços rodam alternadamente (6x)</p> <p>8. Flutuar</p> <p>9. Costas (6x)</p>	<p>Barriga bem puxada para cima.</p> <p>Olhar dirigido para o teto.</p> <p>Braços quando rodam passam junto á orelha, com a palma da mão virada para fora.</p> <p>O Dedo mindinho é o primeiro a entrar na água.</p> <p>No batimento de pernas não deverá haver flexão excessiva da perna sobre a coxa. Joelhos não saem da água.</p>	<p>6.Melhorar movimento propulsivo dos MI.</p> <p>7. Desenvolver movimento propulsivo dos MS.</p> <p>8. Desenvolver as ações dos MS (entrada, deslize; ação descendente inicial, ascendente, descendente final e saída);</p> <p>9. Melhorar a sincronização de MS com MI.</p>
---------------------	--	---	---	---

*PLANO DE AULA*

**Professor:** Flávia Silva  
**Unidade e Função Didática:** Aprendizagem Nível 2  
**Programa da Aula:** Técnica de crol e costas

**Aula n.º** 2                      **Data:** 16/05/2013  
**Hora:**17:45                      **Duração:** 45 minutos  
**Material:** prancha, pullboy

**Objetivos gerais:** Consolidar as técnicas de Costas e Crol

**Objetivo específico da aula:** Desenvolver movimento propulsivo dos MS e MI

 <b>Ati</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Aprendizagem</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 100 Metros crol</li><li>2. 100 Metros pernada de crol com prancha</li><li>3. 50 Metros só braçada de crol, respirando à 3ª braçada</li><li>4. 50 Metros de crol</li><li>5. 100 Metros de costas, com prancha na barriga e pernada de braços</li><li>6. 50 Metros de pernada de braços</li><li>7. 50 Metros de braços, 2 pernadas, 2 braçadas</li><li>8. 100 Metros de braços</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ativação Funcional do Organismo do praticante</li><li>2. 5. 6. Desenvolver movimento propulsivo dos MI.</li><li>3. 4. Fortalecer as ações dos MS (entrada, deslize; ação descendente, lateral interior, ascendente e saída);</li><li>7. 8. Aumentar a ação de sincronização dos MS e MI</li></ol>

**PLANO DE AULA DE NATAÇÃO NIVEL III**

**Professor:** Flávia Silva  
**Unidade e Função Didática:** Aprendizagem nível 3  
**Programa da Aula:** Técnica de crol e costas

**Aula n.º** 4                      **Data:** 23/05/2013  
**Hora:**18:30                      **Duração:** 45 minutos  
**Material:** prancha, pullboy

**Objetivos gerais:** Consolidar as técnicas de Costas, Crol e Bruços;

**Objetivo específico da aula:** Desenvolver movimento propulsivo dos MS e MI

	Ati	Descrição	Objetivos
<b>Aprendizagem</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 metros livres</li> <li>2. 100 metros pernada de crol</li> <li>3. 50 metros crol</li> <li>4. 4 viragens de crol</li> <li>5. 100 metros pernada de costas</li> <li>6. 50 metros costas</li> <li>7. 4 viragens de costas</li> <li>8. 100 metros pernada de bruços</li> <li>9. 50 metros bruços</li> <li>10. 4 viragens de bruços</li> <li>11. 100 metros pernada de mariposa</li> <li>12. 50 metros mariposa</li> <li>13. 4 viragens de bruços</li> <li>14. 50 metros pernada de crol, braçada de bruços</li> </ol>	<p>Desenvolver movimento propulsivo dos MI.</p> <p>Fortalecer as ações dos MS (entrada, deslize; ação descendente, lateral interior, ascendente e saída);</p> <p>Aumentar a ação de sincronização dos MS e MI com a respiração.</p>

## Anexo V – Ficha de Avaliação da Atividade Física



## FICHA INDIVIDUAL

### IDENTIFICAÇÃO

NOME:

MORADA:

CONTACTO:

### DADOS RELATIVOS À ACTIVIDADE FÍSICA PRATICADA

MODALIDADE: NATAÇÃO \_\_\_\_ HIDROGINÁSTICA \_\_\_\_ HIDROSÉNIOR \_\_\_\_ G.S. \_\_\_\_

OBJETIVOS:

FREQUÊNCIA: 1 VEZ P/SEMANA \_\_\_\_ 2 VEZES P/SEMANA \_\_\_\_ 3 VEZES P/SEMANA \_\_\_\_

HORÁRIO:

DIA DA SEMANA	HORA

DIA DA SEMANA	HORA

DIA DA SEMANA	HORA

### DADOS PESSOAIS

IDADE:

PESO:

ALTURA:

IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL):

FC<sub>MÁX.</sub>: 220 – IDADE (ESTIMATIVA)

FC<sub>REPOUSO</sub>: (APROXIMADA)

FC<sub>MÁX.</sub> EM MEIO AQUÁTICO: \_\_\_\_\_ (220 – IDADE) – (FC<sub>REPOUSO</sub> FORA DE ÁGUA – FC<sub>REPOUSO</sub> DENTRO DE ÁGUA)

CLASSIFICAÇÃO DA OBESIDADE IMC = PESO (KG) / ALTURA <sup>2</sup> (CM)	
MAGRO	< 18,5
NORMAL	18,5 A 24,9
SOBREPESO	25,5 A 29,9
OBESO	30 A 39,9
OBESO MÓRDIDO	> 40

### PRESSÃO ARTERIAL

SISTÓLICA	DIASTÓLICA	DATA		PRESSÃO	
				MÁXIMA	MÍNIMA
			NORMAL	ATÉ 129	ATÉ 84
			ALTA	130-140	85-90
			HIPERTENSÃO	+ DE 140	+ DE 90

### GORDURA CORPORAL ESTIMADA

% MASSA GORDA	% MASSA MAGRA	RmKCAL	DATA

### PARÂMETROS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL (% DE GORDURA)

FEMININO		MASCULINO	
BAIXO	< DE 11%	BAIXO	< QUE 7%
IDEAL	12% A 15%	IDEAL	8% A 10%
SAUDÁVEL	16% A 23%	SAUDÁVEL	11% A 16%
GORDO	24% A 29%	GORDO	7% A 24%
OBESO	ACIMA DE 30%	OBESO	> QUE 25%

### INTERPRETAÇÃO DO RESULTADO DO NÍVEL DE GORDURA VISCERAL

NÍVEL DE GORDURA VISCERAL (%)	DATA	CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL*	
		1-9	NORMAL
		10-14	ALTA
		15-30	MUITO ALTA

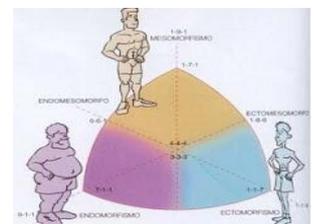
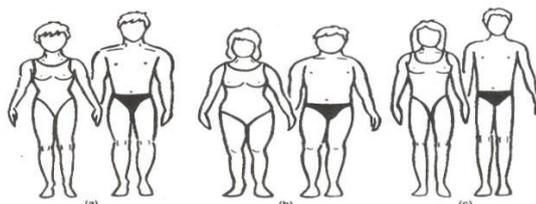
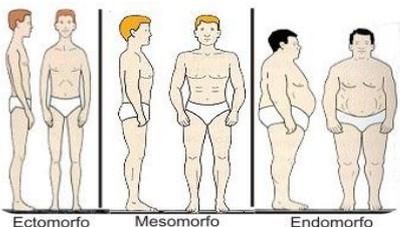
\* de acordo com valores da Omron Healthcare

### PERÍMETRO ABDOMINAL

CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL (CM)	DATA	RISCO DE COMPLICAÇÕES METABÓLICAS	HOMEM	MULHER
		RISCO ELEVADO	> 94	> 80
		RISCO MUITO ELEVADO	> 102	> 88

### PERFIL MORFOLÓGICO

ECTOMORFO	MESOMORFO	ENDOMORFO



### AVALIAÇÃO DE FORÇA E RESISTÊNCIA

		Nº DE REPETIÇÕES	DATA
MEMBRO SUPERIOR	30S / 2KG		
MEMBRO INFERIOR	30S / LEVANTAR + SENTAR		

### AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE

		CM		DATA
		M.S.	M.I.	
MEMBRO SUPERIOR	CADEIRA			
MEMBRO INFERIOR	MÃOS NAS COSTAS			

### AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA AERÓBIA

		Nº DE REPETIÇÕES	DATA
STEPS	2 MINUTOS		

\* PROTOCOLO DOS TESTES DE APTIDÃO  
FÍSICA FUNCIONAL  
(Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2001))

### ZONA ALVO DE TREINO (FÓRMULA DE KARVONEN)

$$FC_{MÁX.} = 220 - IDADE$$

$$FC_{RESERVA} = FC_{MÁX.} - FC_{REPOUSO}$$

$$FC_T = FC_{REP} + (FC_{RES} \times \% \text{ DE INTENSIDADE})$$

ZAT I	ZAT II	ZAT III
50% - 60% FC	60% - 70% FC	70% - 80% FC

OBSERVAÇÕES:  
(patologias)  
(historial de atividade física)  
(antecedentes clínicos)