



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Nuno Magalhães Miranda

julho | 2015

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



RELATORIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Nuno Magalhães Miranda

Guarda, 2015



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

Pedro Nuno Magalhães Miranda

Docente Coordenador de Estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins
Cameira Serra

Tutor de Estágio: Rita Alexandra da Silva Gonçalves Ferreira

Ficha de Identificação

Discente: Pedro Nuno Magalhães Miranda

Número de aluno: 5007845

Contacto: pedronuno.m@hotmail.com

Grau: Obtenção de Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora do curso: Professora Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Docente Coordenador de estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins
Cameira Serra

Grau académico do coordenador: Doutoramento

Instituição acolhedora: Solinca Health &
Fitness Norteshopping



Endereço: Rua Sara Afonso, 105-117, Senhora da Hora

Tel: 220 160 250

Fax: 220 160 258

E-mail: norteshopping@solinca.pt

Diretor Técnico da Instituição: Nelson Torres Silva

Tutor de Estágio: Rita Alexandra da Silva Gonçalves Ferreira

Habilitações Académicas: Licenciada em Ciências do Desporto

Duração do estágio: 03 de Outubro de 2014 até 06 de Junho de 2015

Agradecimentos

Com a finalização do relatório de estágio não posso deixar de agradecer a todas as pessoas que ao longo deste estágio me ajudaram, direta ou indiretamente a cumprir os meus objetivos e a realizar esta importante etapa tanto a nível pessoal como profissional.

Desta forma, deixo algumas palavras com um profundo sentimento de reconhecimento e agradecimento.

À minha família, pela força e apoio depositado em mim, em especial aos meus pais e irmão que sempre acreditaram nas minhas capacidades, e obrigado também porque sem vocês esta etapa não era possível.

À minha namorada, Patrícia Pimenta, que sempre esteve ao meu lado e me apoiou nos momentos mais difíceis.

Ao meu orientador de estágio, Professor Doutor Nuno Serra, pelo apoio e orientação ao longo de todo o ano.

À minha tutora, Rita Ferreira, pelo apoio e pelos conhecimentos transmitidos.

Aos meus amigos, Renato Ferreira e Bruno Martins, pelo apoio ao longo de todo este processo, por estarem sempre presentes e disponíveis para o que fosse preciso.

Aos restantes docentes do Instituto Politécnico da Guarda, que direta ou indiretamente tiveram influência na licenciatura e também no estágio.

À instituição, por me ter acolhido tão bem ao longo destes 3 anos, como também à cidade da Guarda que passou a ser ao longo deste período a “minha” cidade.

A todos, um enorme e sincero obrigado!

Resumo

A elaboração do relatório de estágio está integrada na licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda e faz parte da conclusão da mesma.

O estágio curricular foi realizado no Solinca *Health & Fitness Club* Norteshopping, na cidade do Porto no ano letivo 2014/2015 e tinha como objetivo favorecer a integração e consolidação, em contexto prático, de conhecimentos teóricos, adquiridos ao longo da licenciatura em Desporto, através de uma prática orientada e supervisionada, que aproximou nos bastante da realidade de trabalho nesta área.

No presente relatório encontram-se as atividades que foram planeadas e realizadas ao longo do estágio, sendo estas no meio aquático, na sala de exercício e em aulas de grupo, tanto como as metodologias adotadas para cada uma delas.

Palavras-Chave: Aulas de grupo, Prescrição de exercício; Ginásio; Estágio.

Índice

Ficha de Identificação.....	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Índice de Tabelas.....	vi
Índice de Figuras.....	vi
Introdução.....	1
1. Caracterização e análise da entidade acolhedora.....	2
1.1.Solinca Norteshopping.....	2
1.1.2.Recursos Humanos/Organigrama.....	3
1.1.3. Recursos Materiais/Instalações.....	3
1.1.4. Materiais.....	6
1.1.5. Descrição das Atividades.....	8
2. Objetivos e planeamento do estágio.....	10
2.1. Planeamento e calendarização.....	11
2.1.1. Horário de Estágio.....	12
2.1.2. Planeamento Anual.....	13
3. Atividades Desenvolvidas.....	14
3.1. Sala de Exercício.....	14
3.1.1. Estudo de Caso Cliente 1.....	16
3.2. Aulas de Grupo.....	21
3.2.1. Hidroginástica.....	22
3.2.2. Adaptação ao Meio Aquático.....	23
3.2.3. Localizada.....	25
3.2.4. Abdominais.....	26

3.3.Projeto de promoção da entidade de estágio	27
3.4. Atividades Complementares.....	28
Reflexão.....	30
Referencias Bibliográficas.....	32
Anexos.....	33

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Máquinas Treino Cardiovascular	6
Tabela 2 - Máquinas de Resistência Elástica.....	7
Tabela 3 - Máquinas de Musculação	7
Tabela 4 - Maquinas de Musculação (Continuação)	7
Tabela 5 - Pesos Livres (Discos)	8
Tabela 6 - Pesos Livres (Halteres).....	8
Tabela 7 - Horário de Estágio.....	12
Tabela 8 - Guidelines estratificação de riscos	16
Tabela 9 - Perímetros avaliados.....	16
Tabela 10 - Classificação Pressão Arterial	17
Tabela 11 - Valores de IMC	18
Tabela 12 - Classificação Teste Sit and Reach.....	18
Tabela 13 - Numero de Intervenções.....	21
Tabela 14 - Estrutura Aula de Hidroginástica	22

Índice de Figuras

Figura 1 - Localização Solinca Norteshopping (Fonte: https://www.google.pt/maps/place/Norteshopping/)	2
Figura 2 - Organigrama Solinca Norteshopping (Fonte Própria)	3
Figura 3 - Zona das Elípticas e Bicicletas (A); Zona de Remos (B); Zona de Passadeiras (C) (Fonte Própria)	4
Figura 4 - Maquinas de Resistência Elástica (Fonte Própria)	5
Figura 5 - Aparelhos de Musculação (Fonte Própria)	5
Figura 6 - Zona dos Pesos Livres (Fonte Própria).....	5
Figura 7 – Piscina (Fonte Própria).....	6
Figura 8 - Escala Subjetiva de Esforço (Fonte: http://www.guia-fitness.com/borg.html)	20
Figura 9 - Progressões Pedagógicas AMA (Fonte: Barbosa e Queirós).....	25
Figura 10 - Lecionação de aula de Localizada (A e C agachamentos; B abdominais) (Fonte Própria).....	26

Figura 11 - Zona da aula de abdominais (Fonte Própria)	27
Figura 12 - Evento GRITT (Estúdio 1 e 2) (Fonte Própria)	28
Figura 13 - Formação Personal Trainer (Fonte Própria)	29

Lista de Siglas

ACSM- American College of Sports Medicine

AMA- Adaptação ao meio aquático

FC- Frequência Cardíaca

GFUC- Guia de Funcionamento Unidade Curricular

IMC- Índice de Massa Corporal

PAD- Pressão arterial diastólica

PAS - Pressão arterial sistólica

RPM - Treino de indoor-cycling

UC- Unidade curricular

Introdução

O presente relatório de estágio é elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, com vista à conclusão da licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio proporciona-nos uma primeira inserção no mercado de trabalho, uma oportunidade única para aprender com os profissionais da área e conviver, com os atletas/utentes de um ginásio. Estes fatores são preponderantes para entrar no mercado de trabalho de uma forma mais consistente.

O local de estágio escolhido foi o Solinca *Health & Fitness* Norteshopping, situado na cidade do Porto.

A escolha do local de estágio deveu-se principalmente à grande reputação que esta cadeia de ginásios tem no mercado do *fitness* em Portugal, e também devido ao enriquecimento que poderia trazer para a minha formação. Outros fatores como ser um ginásio com sócios de todas as faixas etárias, a localização, a qualidade dos profissionais que lá trabalham, material de grande qualidade e recente, grande variedade de aulas de grupo, o bom ambiente, e os *feedbacks* recebidos influenciaram na escolha da instituição.

O estágio dividiu-se essencialmente em três fases, uma inicial caracterizada por fase de integração e planeamento em que se realizou a integração na instituição, uma caracterização da mesma e a definição das áreas e moldes de atuação da nossa intervenção. A segunda fase ou de intervenção é onde se desenvolveu e aplicou as atividades planeadas na fase inicial. A terceira e última fase é caracterizada pela avaliação da concretização dos objetivos inicialmente traçados, uma reflexão sobre o trabalho realizado, desde metodologia adotadas a recursos utilizados, através do relatório e dossier de estágio.

O presente relatório de estágio encontra-se dividido em seis pontos após esta introdução: caracterização e análise da entidade acolhedora; objetivos e planeamento de estágio; atividades desenvolvidas; reflexão; referências bibliográficas e anexos.

1. Caracterização e análise da entidade acolhedora

O Solinca *Health & Fitness* é caracterizado por uma vasta equipa de profissionais com o objetivo de garantir o bem-estar e a boa forma física de todos os sócios, através de treinos personalizados num dos vários clubes espalhados pelo país com todo o conforto, acessibilidade e descontração.

A marca Solinca tem quase 20 anos de experiência e encontra-se presente em nove cidades, estando constantemente a tentar chegar à população que ainda não tem um Solinca na sua proximidade, através de um canal de Youtube e uma aplicação móvel. O Solinca iniciou-se em 1995 através do Clube no Hotel Porto Palácio e, dois anos mais tarde, através de um ginásio no centro comercial Colombo que atualmente é o maior clube de Lisboa. Em 2001 a marca expandiu-se para Braga e para outro centro comercial de Lisboa, desta vez o Vasco da Gama. Em 2003 chegou a Oeiras e, no ano seguinte, a Viana do Castelo. Seguiram-se mais dois clubes na cidade do Porto, um no centro comercial NorteShopping em 2006 e outro no Estádio do Dragão, que atualmente é o maior clube do país, com 6.800 m². Em 2007 a marca abriu no sul do país o Solinca Aqualuz, em Lagos e, em 2011, em Vila Nova de Gaia.

Recentemente foram abertos novos clubes, nomeadamente o Solinca Vila do Conde, o CrossFit Marginal, em Cascais e o Solinca Alfragide.

1.1.Solinca Norteshopping

O Solinca Norteshopping como o nome indica encontra-se dentro de um *shopping*, situado no piso superior do mesmo o que oferece uma vista única. O clube encontra-se num local central (ver figura 1), junto de grandes vias como a autoestrada 28, o IC1, a Via de Cintura Interna, perto do porto de Leixões, hospital Pedro Hispano, Porto *Business School* entre outros locais.



Figura 1 - Localização Solinca Norteshopping (Fonte: <https://www.google.pt/maps/place/Norteshopping/>)

Está também junto das redes de transportes públicos nomeadamente o metro do Porto com a estação Sete Bicas e da Sociedade de Transportes Coletivos do Porto através dos autocarros 504 e 505.

1.1.2. Recursos Humanos/Organigrama

A estrutura do Solinca Norteshopping conta com um *club manager* (Nelson Silva), um *member ship*, cinco rececionistas, dois consultores comerciais, nove *fitness instructors*, uma pessoa da manutenção, oito da limpeza e dois estagiários, fazendo um total de vinte e nove elementos na organização da instituição (Figura 2).

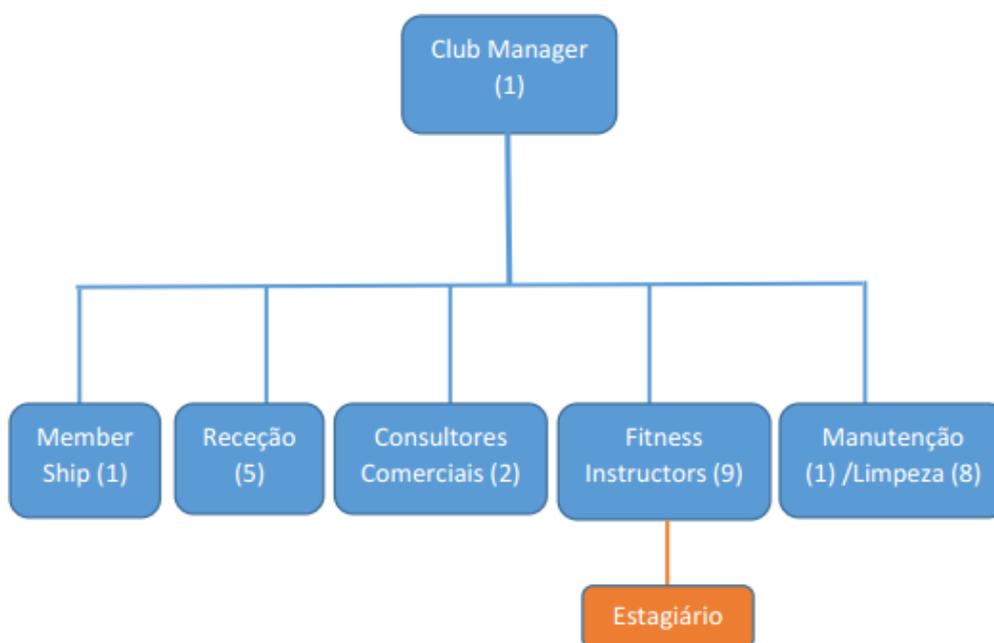


Figura 2 - Organigrama Solinca Norteshopping (Fonte Própria)

1.1.3. Recursos Materiais/Instalações

O Solinca Health & Fitness Norteshopping contém uma área de 2.200 m², estando nela incluídas várias divisões diferentes.

Contém quatro salas de aulas de grupo, uma exclusiva para RPM, contendo 35 bicicletas da marca *Life Fitness*. Existem outras três salas que estão equipadas com o material

essencial para as diferentes aulas de grupo: steps, colchões, barras de *pump* e os respetivos pesos, mini trampolins, caneleiras e halteres. Estas salas estão equipadas com ar condicionado, sistema de som e um palco para o(s) instrutor(es).

O ginásio possui uma sala de *Personal Trainer* que apenas pode ser utilizada pelos sócios que estão com serviço de treino personalizado (PT). Nesta sala existe uma passadeira, pesos livres, bolas medicinais, máquina de cabos, colchões, barras, discos, TRX, *step's*, trampolins, *kettlebells*, plataformas instáveis e outros materiais para o treino funcional.

A zona de treino cardiovascular, contém passadeiras (Figura 3C), *step machine*, máquinas de remo (Figura 3B), elípticas e bicicletas (Figura 3A), tanto verticais como horizontais, todo o material é da marca *Life Fitness*.

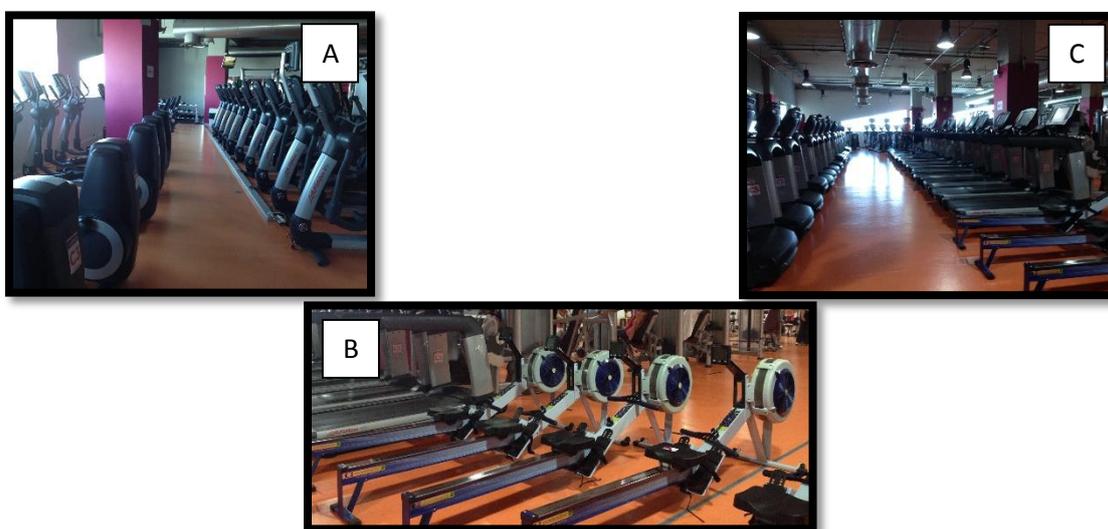


Figura 3 - Zona das Elípticas e Bicicletas (A); Zona de Remos (B); Zona de Passadeiras (C)
(Fonte Própria)

A zona de musculação encontra-se subdividida em 3 secções: uma área de máquinas, pesos livres e outra área com aparelhos de resistência elástica. A área composta por aparelhos de resistência elástica está disposta em forma de circuito, tendo um total de 10 aparelhos que trabalham todos os músculos.

Estes aparelhos funcionam através de uma resistência elástica, podendo-se escolher o grau de resistência com que se quer realizar os exercícios (Figura 4). Todos os aparelhos são da marca *Life Fitness*.



Figura 4 - Maquinas de Resistência Elástica (Fonte Própria)

A segunda área das máquinas é constituída por diferentes aparelhos, todos da marca *Life Fitness*.



Figura 5 - Aparelhos de Musculação (Fonte Própria)

Como se pode verificar através da figura 6, na área dos pesos livres existe um banco supino declinado e inclinado, três bancos livres rebatíveis e ajustáveis e três steps. Neste espaço encontram-se quatro barras olímpicas, duas barras olímpicas em W, uma barra olímpica em H, duas barras de *pump* com oito discos, duas anilhas para barras de *pump* e doze para as barras olímpicas.

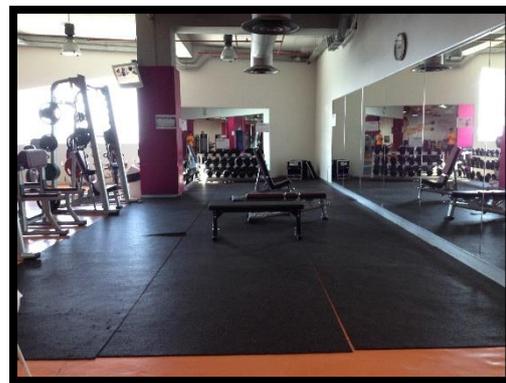
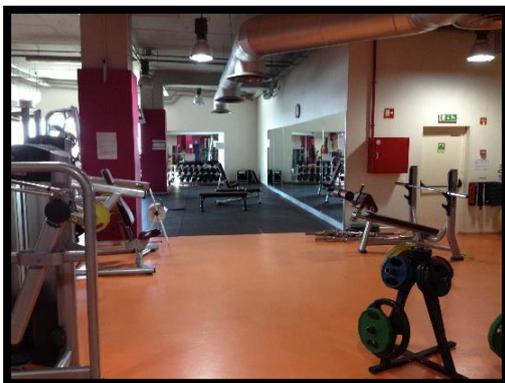


Figura 6 - Zona dos Pesos Livres (Fonte Própria)

Uma Piscina 12m x 5m como se pode observar na figura 7. Nesta piscina treinam os alunos da escola de natação do Futebol Clube do Porto. Existem diversos níveis, desde a adaptação ao meio aquático à pré-competição. Todos os outros sócios podem também utilizar a piscina sem ser para treinos. Na área da piscina existe ainda 6 espreguiçadeiras para poder relaxar depois do treino ou da sauna. Para as aulas de natação da escola do FCP existem placas, colchões, esparguetes, braçadeiras, *pull boy* e diversos brinquedos.



Figura 7 – Piscina (Fonte Própria)

O ginásio é composto ainda por três balneários (masculino, feminino e crianças), uma sauna, dois banhos turcos (um no balneário masculino e outro no feminino), um *jacuzzi*, dois gabinetes de SPA, uma receção e uma *back office*.

1.1.4. Materiais

Como já foi referido anteriormente, todas as máquinas presentes no ginásio são da conceituada marca *Life Fitness*.

A tabela 1 indica-nos o número de equipamentos existentes na zona de treino cardiovascular.

Tabela 1 - Máquinas Treino Cardiovascular

Nome	Quantidade
Passadeiras	31
<i>Step Machine</i>	2
Remos	6
Elípticas	16
Bicicletas	9 (5 verticais e 4 horizontais)

Relativamente à zona de musculação que se divide em 3 zonas, podemos verificar através do quadro 2 as máquinas de resistência elástica.

Tabela 2 - Máquinas de Resistência Elástica

Nome
Leg Curl
Chest Press
Leg Extension
Seated Row
Pulldown
Bicep Curl
Tricep Press
AB Crunch
Shoulder Press

Na tabela 3 e 4 podemos observar quais as máquinas de musculação presentes no clube.

Tabela 3 - Máquinas de Musculação

Nome	Quant.
Abductors/Adductors	2
Gluteus	1
Leg Press	2
Supino	2
Press Frontal	1
Peck Deck	2
Elevações c/ peso negativo	1
Back Extension	1

Tabela 4- Máquinas de Musculação (Continuação)

Nome	Quant.
Leg Curl	2
Leg Extension	2
Shoulder Press	1
Abdominal Crunch	2
Bicibe Curl	2
Pull Down	1
AB Cooster	2

Os pesos livres, como discos e halteres, presentes na terceira zona da sala de musculação, encontram-se descritos na tabela 5 e 6.

Tabela 5- Pesos Livres (Discos)

Discos	Quant.
25kg	4
20kg	11
15kg	10
10kg	24
5kg	20
4kg	4
3kg	4
2kg	15
1kg	4

Tabela 6- Pesos Livres (Halteres)

Halteres (2x)	Quant.
2,5kg	2
4kg	2
5kg	2
6kg	2
7,5kg	2
8kg	1
9kg	1
10kg	6
12,5kg	4

Halteres (2x)	Quant.
15kg	2
17,5kg	1
20kg	2
22,5kg	1
25kg	4
27,5kg	1
30kg	1
35kg	1
40kg	1

1.1.5. Descrição das Atividades

O Solinca *Health & Fitness* NorteShopping trabalha com a empresa *Les Milles* para as suas aulas de grupo, tendo uma grande variedade de aulas, podendo assim atrair um maior número de sócios. As aulas que pertencem à *Les Milles* são as seguintes:

Body Attack: é o treino cardiorrespiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade;

Sh'bam: Ao som dos atuais êxitos, as músicas mais ouvidas nas discotecas de todo o mundo e os ritmos latinos mais modernos, SH'BAM™ é a última novidade para fazer exercício de forma divertida e social;

Grit Series (Cluster): São três sessões de treino exclusivas que oferecem resultados rapidamente, através de 30 minutos de desafios intensos;

Rpm: É um programa de *cycle indoor*, simples mas uma desafiante atividade física que é altamente eficaz e divertida num treino de apenas 45 min;

Body Step: É uma aula com uma coreografia simples mas eficaz, combinando movimentos atléticos e poderosos;

Body Pump: É uma aula de 45-60 min., concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos. Começando por um aquecimento geral do corpo todo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares;

Body Combat: Combina movimentos e posições desenvolvidas a partir de uma série de disciplinas de auto-defesa, incluindo o Karate, o Kickboxing, o Tai-Chi e o Taekwondo, numa rotina de grande adrenalina;

Body Balance: É um programa dinâmico de alongamentos baseado em técnicas de yoga, tai-chi e pilates que o deixa relaxado e revigorado.

Além destas aulas que pertencem à empresa *Les Mille*, existem ainda outras que fazem parte do mapa de aulas do Solinca:

Zumba: É uma aula que combina as últimas tendências com a música mais badalada. É um treino coreografado extremamente divertido, energético e fácil de realizar para todas as pessoas;

Yoga: É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade, deixando-o relaxado e revigorado;

TRX: Permite um grande número de exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável;

Step: O Step é uma aula com uma coreografia simples e muito divertida. É fantástica para desenvolver os membros inferiores e pode ser feita por todas as pessoas.

Power Jump: É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante;

Pilates: Este método oferece-lhe uma forma diferente de pensar sobre o seu corpo. Através da prática de exercícios de Pilates terá uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente;

Localizada: Fortalece todo o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares;

Hidroginástica: Desenvolve a sua condição física com um treino seguro num ambiente menos agressivo para as suas articulações. É complementado com flutuadores e pesos específicos para melhorar a sua performance;

Defesa Pessoal: Combinação de vários tipos de exercício físico (MMA, etc) com exercício psicológico e de raciocínio mental, adaptável a varias situações de ameaça a integridade física, apto para todas as idades e géneros;

Abs: Combina um treino de core com a energia de uma aula de grupo para todas as pessoas. Tem a duração de 15 minutos;

Alongamentos: Treino de relaxamento, de curta duração que promove o aumento da flexibilidade e bem-estar;

3B Bum Bum Brasil: O 3B desenvolve os glúteos, coxas e abdominais com música brasileira muito divertida;

Running Tribe: É uma aula que combina resultados eficazes com uma conexão em equipa. Participe em eventos e provas em conjunto.

2. Objetivos e planeamento do estágio

No início do estágio foram definidos uma série de objetivos gerais em conjunto com orientar e tutor:

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade encontrada no ginásio;
- Aprofundar e consolidar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Intervir no máximo de áreas possíveis dentro do ginásio;
- Promover e melhorar as interações sociais e profissionais;
- Conhecer toda a estrutura e funcionamento da instituição de acolhimento;
- Participação em congressos e seminários ao longo do estágio.

Os objetivos específicos previamente definidos, dividiram-se pelas áreas onde iria realizar intervenção, que foram:

Sala de Exercício:

- Corrigir adequadamente os erros na execução dos exercícios;
- Realizar avaliações físicas;
- Planear e prescrever exercício físico conforme objetivos/necessidades dos clientes;

Aulas de Grupo:

- Realizar observações de diferentes aulas de grupo;
- Lecionação ou sombra numa aula completa ou parte de aulas;
- Planeamento de aulas.

Atividades Aquáticas:

- Observação de aulas de grupo ou adaptação ao meio aquático;
- Lecionação ou sombra de uma aula completa ou parte de aulas;
- Lecionação ou coleção de adaptação ao meio aquático ou aperfeiçoamento das técnicas de nado.
- Planeamento de aulas.

2.1. Planeamento e calendarização

De acordo com Maximiano (2004), entende-se por planeamento a atividade de se definir um futuro desejado e de se estabelecer os meios pelos quais este futuro será alcançado.

2.1.1. Horário de Estágio

O horário de estágio inicialmente estipulado era composto por 12 horas semanais, divididas por três dias da semana como se verifica na tabela 7.

Tabela 7- Horário de Estágio

Dias da Semana	Horário
Quinta-Feira	18:00-22:00
Sexta-Feira	18:00-22:00
Sábado	09:00-13:00

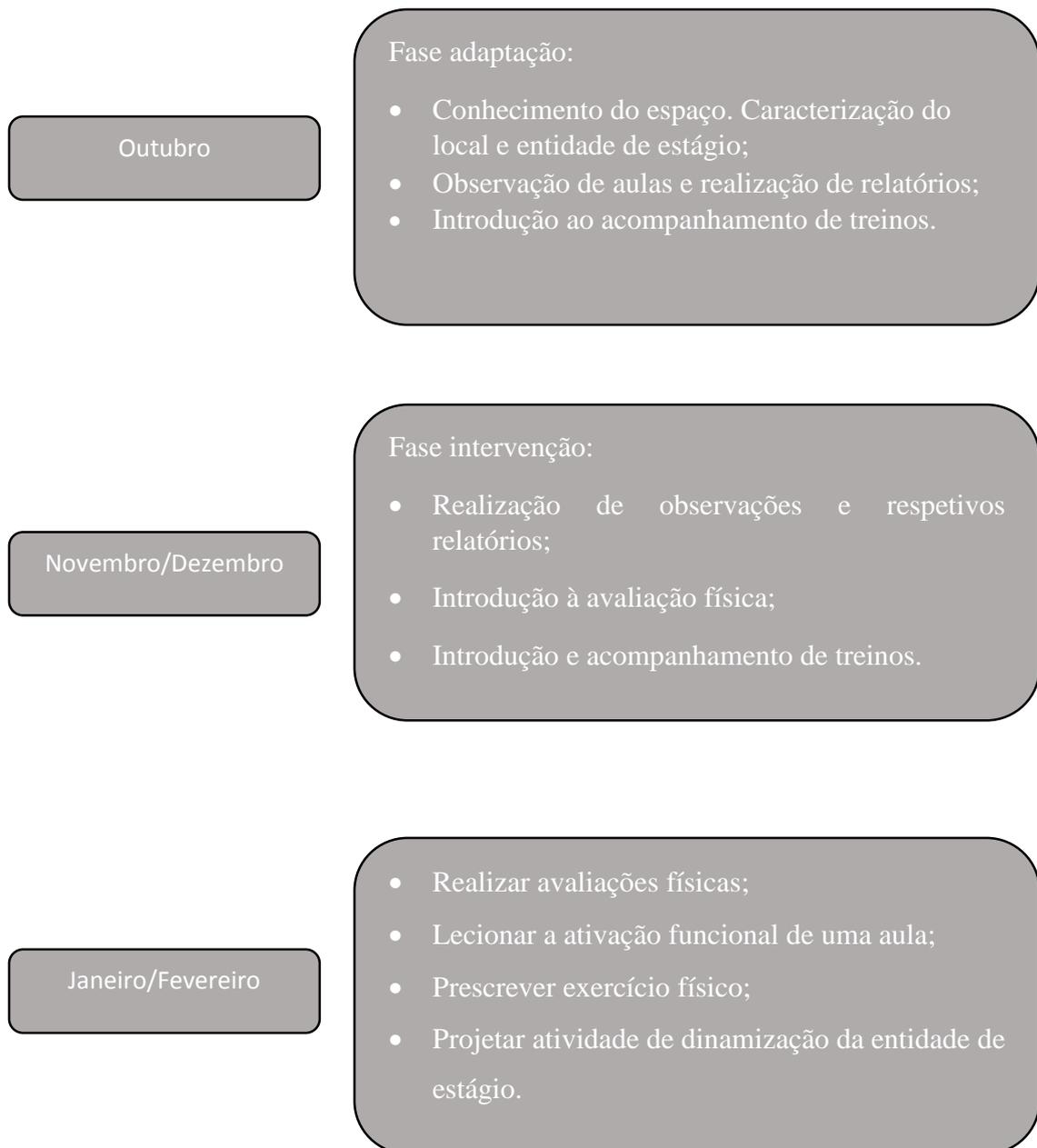
Uma grande vantagem deste horário é estar inserido nas horas de maior afluência, portanto era raro a existência de tempos “mortos” mas também era maior a responsabilidade. O processo de aprendizagem teve que ser mais rápido, de modo a que conseguisse estar capaz de ajudar os sócios em qualquer tipo de situação, e assim conseguir ser um instrutor apto no horário de maior número de sócios.

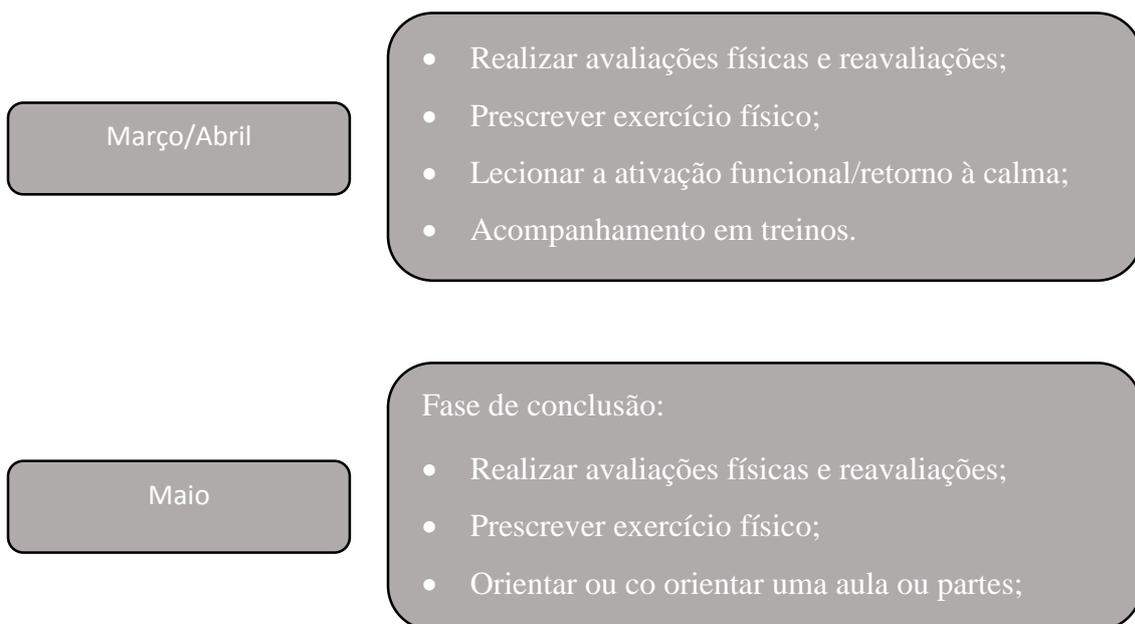
Nas primeiras semanas o horário de quinta e sexta era essencialmente para a sala de musculação e ao sábado para a vigilância da piscina, mas ultrapassada essa fase de adaptação já se inserem no horário as observações de aulas de grupo e a prática das mesmas, como também observações de sessões de treino na sala de musculação.

No mês de Fevereiro consegui ter mais tempo livre, então aumentou-se a carga semanal de 12 para 15 horas no mesmo horário definido inicialmente. Após o mês de Fevereiro o número de horas semanais manteve-se nas 15h até ao final do estágio. Em função das necessidades do clube, o horário era alterado pontualmente.

2.1.2. Planejamento Anual

A calendarização foi dividida em três fases: fase adaptação, intervenção e conclusão. Estas fases tem o período de aproximadamente dois meses como podemos verificar a seguir:





3. Atividades Desenvolvidas

De acordo com o GFUC em Exercício Físico e Bem-Estar, (2014), a nossa intervenção pedagógica durante o estágio deveria ser realizada em, pelo menos, duas das seguintes áreas: aulas de grupo, sessões de sala de exercício, sessões de atividades aquáticas e/ou atividades para populações especiais. Poderão também ser enquadradas as atividades de acompanhamento (em coorientação ou sombra). Colaborar no processo de avaliação da aptidão física e promover a sua implementação através dos recursos disponíveis, e avaliar e prescrever sessões de treino (4 clientes no mínimo).

3.1. Sala de Exercício

Como vem referido no GFUC do estágio, um dos objetivos para a sala de exercício são as observações de sessões de treino e a prescrição de quatro sessões de treino no mínimo. Esse objetivo foi cumprido, tendo conseguido realizar as prescrições de treinos.

Segundo a *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2010), o questionário deve avaliar os seguintes elementos do cliente:

- Fatores de risco para doença cardiovascular;
- História de quaisquer sinais e sintomas sugestivos de doença cardiovascular;
- História pessoal de doenças crônicas;
- História de cirurgias e hospitalizações;
- História de qualquer lesão no músculo-esquelético e articulares;
- Comportamentos/hábitos de saúde passados e atuais (atividade física, padrões dietéticos, perda de peso)
- Uso atual de medicamentos.

Segundo a mesma instituição, as *guidelines* para a entrevista inicial com o cliente são:

- 1) Cumprimentar o cliente;
- 2) Explicar o propósito da avaliação do estado de saúde e estilos de vida;
- 3) Obter o consentimento informado do cliente;
- 4) Aplicar o PAR-Q; reencaminhar o paciente para o médico de família caso seja necessário;
- 5) Aplicar a ficha sobre o historial médico, focando em sinais, sintomas e doenças (reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário);
- 6) Avaliar o perfil de vida do cliente;
- 7) Avaliar os fatores de risco de doença coronária;
- 8) Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente;
- 9) Classificar o risco de doença coronária do cliente;
- 10) Avaliar outros parâmetros das análises clínicas (caso existam resultados de análises).

No que se refere à estratificação de risco dos clientes, temos nove fatores sendo oito negativos e um positivo (ACSM, 2010).

Podemos caracterizar o risco como baixo, moderado ou alto, de acordo com os fatores de risco do indivíduo (Tabela 8) segundo a ACSM, (2010, pp 26-28).

Tabela 8 - Guidelines estratificação de riscos

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 1 FR [descritos na tabela 2.2 do ACSM (2010) pp: 26 -27]
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≤ 2 FR [descritos na tabela 2.2 do ACSM (2010) pp: 26 -27]
Alto	Indivíduos que possuem doença CV, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou sinais ou sintomas [descritos na tabela 2.3 do ACSM (2010) pp:28]

3.1.1. Estudo de Caso Cliente 1

Seguidamente irei apresentar um caso de um cliente, desde a avaliação, dos testes realizados à prescrição de treino.

Na avaliação inicial do cliente foram realizadas medidas antropométricas, nomeadamente os perímetros designados no quadro 9.

Tabela 9- Perímetros avaliados

Perímetros	
Cintura	Coxa direita e esquerda
Bacia	Peito
Braço direito e esquerdo	

Realizou-se também a pesagem e altura do cliente, como também a medição da pressão arterial sistólica e diastólica, e a frequência cardíaca de repouso.

O índice de massa corporal e a percentagem de massa gorda foram obtidos através da bioimpedância.

O cliente do género masculino inscreveu-se no clube no dia 23 de Abril de 2015, e de seguida procedemos à avaliação inicial. O cliente tinha 17 anos de idade, era estudante, não tinha experiência em ginásio, iria dispor de cerca de 1:30h/2h para treinar 3 vezes por semana. O objetivo do cliente era aumentar a massa muscular e não apresentava nenhum tipo de risco para a prática de atividade física.

De seguida realizou-se a medição da pressão arterial sistólica (130mmHg) e diastólica (78mmHg), e verifica-se através da tabela 10 que os valores estavam dentro do normal segundo a Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC).

Tabela 10 - Classificação Pressão Arterial

Tabela 7 - Classificação da pressão arterial de acordo com a medida casual no consultório (> 18 anos)		
Classificação	Pressão sistólica (mmHg)	Pressão diastólica (mmHg)
Ótima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Limítrofe	130-139	85-89
Hipertensão estágio 1	140-159	90-99
Hipertensão estágio 2	160-179	100-109
Hipertensão estágio 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensão sistólica isolada	≥ 140	< 90

Quando as pressões sistólica e diastólica de um paciente situam-se em categorias diferentes, a maior deve ser utilizada para classificação da pressão arterial.

Relativamente à altura, o cliente tinha 176,5cm e pesava 55,7kg, o que perfaz um Índice de Massa Corporal de 18.1 Kg/m². Segundo a Organização Mundial de Saúde (2004), o IMC constitui o método mais utilizado para avaliar os níveis de obesidade dos indivíduos. Este determina-se pelo quociente do peso em quilogramas pelo quadrado da altura em metros. Assim, a OMS considera excesso de peso um IMC igual ou superior a 25 Kg/m² e obesidade um IMC igual ou superior a 30 Kg/m². No caso do cliente, conseguimos observar através da tabela 11 que este encontra-se abaixo do peso recomendado.

Tabela 11- Valores de IMC

95.5 97.7

ALTURA Centímetros	Magro					Saudável					Gordo					Obesidade					Obesidade Morbida				
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
152	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
154	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	
157	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	
160	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	
163	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
165	16	17	18	19	20	20	21	22	22	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	35	
167	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
170	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
173	15	16	16	17	18	19	19	20	20	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	
175	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	
178	14	15	16	17	18	18	19	19	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	30	
180	14	14	15	16	17	18	18	18	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	
183	13	14	14	15	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	
186	13	13	14	15	15	16	17	17	17	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
188	12	13	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	
190	12	13	13	14	15	15	16	16	16	17	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	
193	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	

No que se refere à percentagem de massa gorda o cliente tinha 9,1%, sendo este valor considerado abaixo do indicado. A frequência cardíaca de repouso era 85 batimentos por minuto.

De seguida efetuou-se uma bateria de testes físicos, realizando o teste de flexibilidade (*sit and reach test*) onde o cliente conseguiu um excelente resultado (26 cm) segundo Gorla (1997).

Tabela 12- Classificação Teste Sit and Reach

Excelente	22cm ou mais
Bom	Entre 19 e 21cm
Médio	Entre 14-18cm
Regular	Entre 12-13cm
Fraco	Entre 11cm ou menos

Na componente de força resistente realizaram-se a prova dos abdominais e flexões durante 1 minuto, em que o cliente realizou 45 abdominais e 33 flexões. No que diz respeito à prova de resistência (1609 metros a correr), o cliente conseguiu um tempo de

6'18''. Perante os resultados que o cliente obteve, podemos dizer que a nível de força resistente está dentro dos valores médios.

Concluída a bateria de testes passamos à prescrição do treino. Foi importante ter em conta que o cliente nunca tinha praticado ginásio, e portanto tinha que passar pela fase de adaptação anatómica.

De acordo com a ACSM, 2010, esta fase tem como objetivos:

- Ativar todos os músculos, ligamentos e tendões do corpo, de forma a preparar estes para suportar cargas elevadas;
- Equilibrar todas as partes do corpo;
- Prevenir lesões futuras;
- Aumentar progressivamente a resistência cardiorrespiratória.

As *guidelines* para aumento da massa muscular são (ACSM, 2010):

- Exercícios multiarticulares para mono articulares;
- Grandes músculos para pequenos músculos.
- 6-12 Repetições
- 60% a 80%
- 3 a 4 Series
- 45 a 60 segundos de repouso

A velocidade é uma variável fundamental no treino de força. O treino para a força máxima e hipertrofia muscular exige uma velocidade de execução dos exercícios lenta.

O modo como a carga foi selecionada, foi através da escala subjetiva de esforço (Borg & Noble, 1974), a partir do nível 15 e 16 que corresponde a cansativo como podemos observar na figura 8.

6	7	Muito Facil
8	9	Facil
10	11	Relativamente Facil
12	13	Ligeiramente Cansativo
14	15	Cansativo
16	17	Muito Cansativo
18	19	Exaustivo
20		

Figura 8 - Escala Subjetiva de Esforço (Fonte: <http://www.guia-fitness.com/borg.html>)

Após 1 mês de treino, podemos verificar através da tabela 13 e 14 as evoluções que o cliente obteve.

Tabela 13 - Reavaliação cliente 1

Data	Kg	%M.G	Peito	Braço dta/esq	Cint.	Bacia	Coxa dta/esq
23/04	55.7	9,1	84	27/26	73	100	45/44
27/05	56.1	9	85	28/26	74	100	47/45

Tabela 14 - Reavaliação Força Resistente e prova da milha

Milha	FC	Flexões	Abdominais
6'18''	85	33	45
6'12''	80	35	49

É preciso realçar que o sócio só conseguia ir 3 vezes por semana ao ginásio e que como era estudante, na época de testes a sua frequência semanal diminuía. No clube as reavaliações são feitas a cada 3 meses, mas não poderia esperar que o cliente completasse os 3 meses iniciais pois já teria terminado o estágio, portanto realizei a avaliação ao final do primeiro mês. Se tivesse realizado a reavaliação ao fim de 3 meses, já veríamos diferenças significativas.

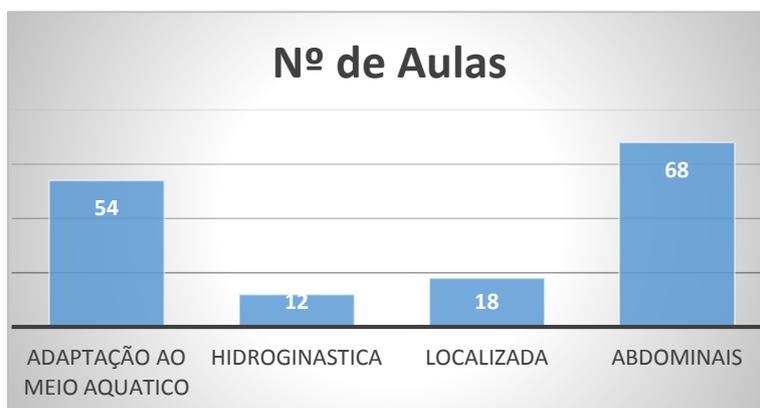
Como podemos observar no anexo 2, o plano de treino foi realizado de acordo com as *guidelines* para o aumento da massa muscular segundo a ACSM, e tendo em atenção a fase de adaptação anatómica.

3.2. Aulas de Grupo

Logo no início do estágio ficou claro que a minha intervenção nas aulas de grupo patenteadas pela empresa *Les Mille* ia ser muito pouca ou quase nula, uma vez que apenas os instrutores com formação específica nessa modalidade podiam lecionar a aula. Portanto a minha intervenção tinha que passar por aulas não patenteadas, que eram as aulas de localizada, hidrogenástica, abdominais e treino funcional. Uma área em que também tive bastante intervenção foi nas aulas de natação, mais especificamente na adaptação ao meio aquático, em que inicialmente apenas auxiliava o professor, até que consegui ter uma turma em que consegui realizar a planificação e orientava a aula. Com o decorrer do tempo consegui ficar responsável de duas turmas de adaptação ao meio aquático.

Durante o estágio consegui fazer sombra nas aulas de hidrogenástica e localizada, bem como lecionar partes dessas mesmas aulas. Relativamente às aulas de abdominais não consegui obter um número exato das aulas que lecionei, pois por vezes acontecia orientar três aulas num só dia e apenas uma no dia a seguir ou mesmo nenhuma. Na tabela 13 podemos observar o número de aulas em que foi realizada a minha intervenção.

Tabela 15- Numero de intervenções



3.2.1. Hidroginástica

Segundo Barros (2007) a hidroginástica é um programa de condicionamento, desenvolvido na água, que inclui exercícios do tipo aeróbios e exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade.

Bonachela (1994), refere que a hidroginástica começou aproximadamente há 31 anos, e atualmente é bastante divulgada e praticada em clubes, academias de ginástica, universidades, por diversas faixas etárias, inclusive fazendo parte de programas de treino de inúmeras modalidades desportivas.

Com as mudanças que foram feitas na nossa licenciatura, tivemos no 3º ano letivo, uma unidade curricular intitulada Metodologia de Atividades Aquáticas. Grande parte dessa Unidade Curricular (UC) abordou a hidroginástica, e isso foi uma grande mais-valia pois conseguimos ficar com as bases para poder fazer sombra ou mesmo lecionar uma aula inteira desta modalidade. Durante o estágio também tive a sorte de ter um instrutor excelente a acompanhar-me nesta modalidade.

Os benefícios da hidroginástica são: o aumento do dispêndio energético, o efeito da força da gravidade é atenuado, alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular, não se sente desconforto ao exercitar e é um meio facilitador para o estabelecimento de relações interpessoais (Barbosa & Queirós, 2005).

Uma aula de hidroginástica deve estar estruturada da seguinte forma:

Tabela 16- Estrutura Aula de Hidroginástica

Parte da Aula	Duração
Aquecimento	3-5 min.
Condicionamento cardiorrespiratório	20-30 min
Condicionamento muscular	5-15 mins
Alongamentos	5-10 min
Total 45-40 min	

Com o **aquecimento** pretende-se aumentar o metabolismo, aumentar a circulação sanguínea, lubrificar as articulações e aumentar a temperatura corporal.

No **condicionamento cardiorrespiratório** os objetivos são desenvolver sistema cardiorrespiratório, diminuir a percentagem massa gorda e desenvolver a coordenação e agilidade.

Relativamente ao **condicionamento muscular**, pretende-se desenvolver a força resistente.

A parte final da aula, os **alongamentos**, é realizada para promover relaxamento e o retorno à calma (Barbosa & Queirós, 2005).

A partir do final do mês de Março comecei a fazer sombra nas aulas de hidroginástica ao sábado de manhã. Antes de iniciar a aula ficava bastante nervoso, mas após começar sentia-me bastante confortável em estar ao lado do professor. Como já tinha as bases devido à UC de Metodologia de Atividades Aquáticas e sentir-me confortável durante a aula, o professor antes do final da aula dava-me 5 minutos para ser eu a lecionar os movimentos que entendesse, e à medida que o tempo foi passando fui lecionando mais partes da aula.

3.2.2. Adaptação ao Meio Aquático

Adaptação ao Meio Aquático é um conjunto de condutas motoras, elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença da água (Mota, 1990).

É objetivo da AMA adquirir um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas (Barbosa, 2000; 2001; Barbosa e Queirós, 2004). Não é objetivo da AMA aprender as técnicas de nado formal.

A aquisição deste tipo de habilidades terá como objetivos:

- Promover a familiarização com o meio aquático (Catteau e Garoff, 1988; Carvalho, 1994);

- Promover a criação de autonomia no meio aquático (Catteau e Garoff, 1988; Carvalho, 1994);
- Criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Catteau e Garoff, 1988; Carvalho, 1994);

As habilidades motoras básicas para o meio aquático são: Equilíbrio, Respiração, Propulsão e Manipulação.

De acordo com Carvalho, 1994, para a aprendizagem do **equilíbrio** dentro de água devemos seguir estas 8 progressões: Entrada na água; Equilíbrio vertical com apoio das mãos; Equilíbrio vertical sem apoio das mãos; Tomada de consciência da impulsão; Equilíbrio horizontal com apoio das mãos; Equilíbrio horizontal sem apoio das mãos; Alterações de equilíbrio (rotações); e Equilibrar em função das ações propulsiva.

Para a aprendizagem da **respiração**, as progressões são as seguintes: Molhar a face; Imergir e abrir os olhos; Expiração com face imersa; Expiração ritmada; Expiração ritmada, associado à ação alternada dos membros inferiores; Ritmo respiratório; e Controlo respiratório (Carvalho, 1994).

Segundo Carvalho, 1994 temos 5 progressões na aprendizagem da **propulsão**, que são: Com apoio, movimento alternado dos MI; Sem apoio, movimento alternado dos MI; Com apoio, movimento alternado dos MS; Exploração das capacidades propulsivas; e As técnicas alternadas.

Para a habilidade de **manipulação** temos 5 progressões pedagógicas: Exploração (do material); Descoberta (aquisição da manipulação); Combinação (com outras habilidades); Seleção (da manipulação mais adequada); e Refinamento (da manipulação) (Gallahue, 1982; Barbosa e Queirós, 2004).

A progressão pedagógica deve ser realizada tendo em conta a profundidade da piscina, tal como podemos observar na figura 9.

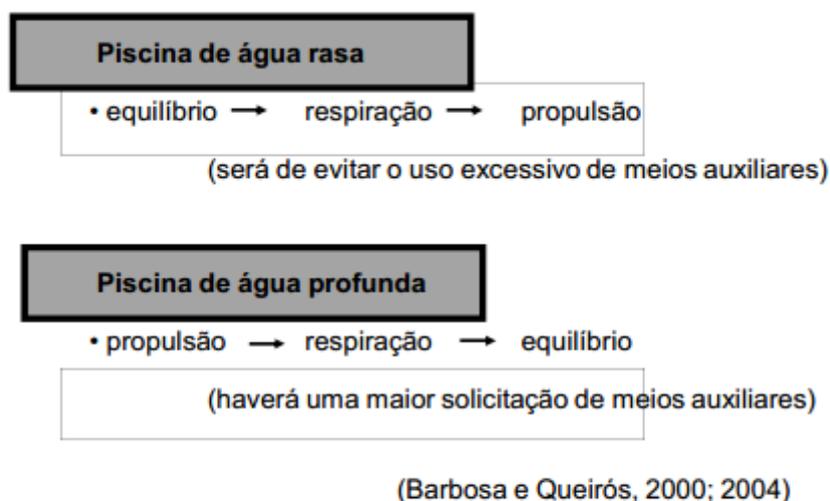


Figura 9 - Progressões Pedagógicas AMA (Fonte: Barbosa e Queirós)

Como podemos observar nos anexos 6 e 7, os planos de aula foram sempre realizados tendo em conta as metodologias anteriormente apresentadas.

Desde muito cedo que estive ligado ao meio aquático e portanto as aulas de AMA foi uma experiência que adorei, pois o contacto com as crianças é fantástico e verificar como conseguem evoluir tão rapidamente as suas capacidades dentro de água é excelente.

Uma dificuldade sentida inicialmente foi mesmo o contacto com as crianças, pois grande parte delas já estão num ambiente que não se sentem confortáveis e depois com uma pessoa desconhecida, mais dificilmente elas descontraem e confiam em nós. Mas felizmente essa fase foi ultrapassada rapidamente, conseguindo criar uma boa relação com as crianças.

3.2.3. Localizada

Todas as quintas-feiras às 19:30 havia aula de localizada e era a minha tutora que lecionava a aula, por isso sendo a aula dentro do meu horário de estágio e a minha tutora a lecionar, tinha tudo para que eu pudesse intervir nessa aula. Inicialmente comecei por fazer as aulas como um sócio comum, para ver a metodologia, perceber bem os movimentos que eram executados e também para ganhar alguma resistência física. Após

algumas aulas nessa fase, e após me sentir preparado foi tempo de ir para cima do palco para o lado da minha tutora de forma a realizar sombra. Inicialmente não me sentia confortável em cima no palco em frente a 25 ou mais pessoas, mas com o tempo isso foi passando, até que acabei o estágio a gostar de estar lá em cima a lecionar a aula. Estando a fase de sombra a correr bem, foi tempo de passar à leção de partes da aula. Ia dando algumas partes das aulas como aquecimento, relaxamento, abdominais e agachamentos como podemos verificar através da figura 10.



Figura 10 - Lecionação de aula de Localizada (A e C agachamentos; B abdominais) (Fonte Própria)

3.2.4. Abdominais

As aulas de abdominais eram realizadas na sala de musculação (ver figura 11) e tinham a duração de 15/20 minutos. Para estas aulas o instrutor podia usar a metodologia que entende-se, isto é, podia ser por séries, repetições, por tempo, etc. Inicialmente explicava-se o exercício demonstrando-o, e de seguida circula-se junto dos sócios de forma a corrigir as posturas e a dar *feedbacks*.

Na primeira semana de estágio lecionei metade de uma aula com outro instrutor e logo na semana seguinte já lecionei uma aula sozinho. Estas aulas são ótimas para quem está a iniciar-se pois tem menos pessoas do que uma aula de grupo, e isso dá-nos mais liberdade e não provoca tanto nervosismo. Acaba também por ser um modo de nos preparar para as aulas de grupo.

Nos anexos 9 e 10 encontra-se um plano de uma aula de abdominais elaborado por mim.



Figura 11 - Zona da aula de abdominais (Fonte Própria)

3.3. Projeto de promoção da entidade de estágio

De acordo com o GFUC, artigo 2.4, compete a cada estagiário "planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade acolhedora".

Neste sentido, durante uma reunião com o diretor do clube falei-lhe deste objetivo do GFUC e expus um possível evento. Esse evento não foi rejeitado mas o diretor sugeriu que entra-se num projeto que ia ser realizado no clube sobre a modalidade GRITT. Indicou-me as pessoas que iriam ficar responsáveis por esse mesmo evento e de imediato fui falar com elas para informar que também iria fazer parte do projeto e de que forma poderia ser útil.

O evento tinha como principal objetivo a angariação de mais sócios para a modalidade em causa. É preciso ter em conta que para frequentar esta modalidade é necessário pagar um suplemento extra à mensalidade. Como o Solinca Norteshopping tem 2 estúdios numa área exterior, a ideia era realizar o evento nesses 2 estúdios, sendo que em cada um deles iam estar 2 instrutores. Num dos estúdios ia-se realizar 30mins de treino de força e no outro 30 minutos de treino cardiovascular. Após esses primeiros 30 minutos, os sócios que fizeram treino cardiovascular passam para força e os que fizeram força trocam para

cardio. Após uma hora de treino de alta intensidade, realizava-se os respetivos alongamentos com todos os sócios juntos num só estúdio. Os sócios deveriam ir vestidos para o evento com roupa de cor vermelha, pois Maio foi o mês do coração.

No dia 16 de Maio as 15:30h foi então realizado o evento, e teve grande adesão por parte dos sócios, conseguindo assim alcançar o objetivo que era aumentar o número de sócios inscritos na modalidade. Antes o clube tinha 45 sócios inscritos e após o evento o número subiu para 52, existindo assim um aumento de 10%.



Figura 12 - Evento GRITT (Estúdio 1 e 2) (Fonte Própria)

3.4. Atividades Complementares

No dia 23 de Maio iniciei um curso de *Personal Trainer* na cidade do Porto que se realizou no ginásio *Kangaroo Health Clubs*. Este curso teve a duração de 30 horas que foram completas em dois fins de semanas das 9h às 19h.

O curso dividiu-se da seguinte forma:

- Biomecânica / Cinesiologia aplicada ao Treino Funcional
- Triagem de Alunos e Primeiras sessões de Treino
- Importância de Registo do Treino
- Treino Funcional: Peso do Corpo, *Fitball*, Cabos, Elásticos, Remo, entre outros
- Musculação com Barras e Halteres
- Alongamentos

- Descrição
- Objetivos
- Vantagens
- Contraindicações
- Métodos de Avaliação de Treino
 - Avaliação Subjetiva da Carga de Esforço
 - Avaliação Comparativa entre Treinos para Progressão de Intensidade
- Princípios do Treino
 - Inserção dos exercícios funcionais
 - Séries, Repetições e Descanso
- Intensidade como Chave dos Resultados Personalizados
- Supervisão no Treino Personalizado
- Avaliação

O que me levou a frequentar este curso foi a necessidade de aumentar e consolidar os meus conhecimentos a nível da prescrição de treino e também tentar trazer benefícios desta formação no mercado de trabalho. De uma forma mais objetiva com este curso pretendia desenvolver programas das diferentes atividades com rigor e originalidade; dominar os conteúdos e aplicá-los às diferentes realidades; e atuar nas diferentes áreas do meio com profissionalismo e dedicação.

Com a realização deste estágio curricular uma coisa que fui aprendendo é que temos que ser polivalentes nas diversas áreas do *fitness*, e é exatamente isso mesmo o meu objetivo portanto nada melhor que começar já a consolidar os conhecimentos na área da prescrição de treino e sala de musculação.



Figura 13 - Formação Personal Trainer (Fonte Própria)

Reflexão

Chegando assim ao final do estágio, é tempo para fazer uma análise sobre todo o trabalho realizado.

A fase de adaptação foi sem dúvida a mais difícil, porque foi logo o contacto direto com os clientes e a preocupação do que os sócios poderiam perguntar e acima de tudo se conseguia responder e ajuda-los corretamente, pois não queria logo no início estar a passar uma má imagem. Logo na primeira semana recebi uma *tshirt* igual aos outros instrutores para andar na sala de musculação, e isso veio colocar mais pressão sobre mim pois rapidamente tinha que conhecer todas as máquinas, saber como era o seu funcionamento, para que músculos estava direcionada, etc, mas penso que tudo isso foi ultrapassado com sucesso. O facto de ter tido logo uma *tshirt* a identificar-me como instrutor, apesar da pressão que veio trazer sobre mim, acabou por ser bastante benéfico porque tive que esforçar-me bastante para estar à altura do voto de confiança que me estavam a dar.

Nesta fase, o simples facto de ajudar um socio a realizar supino com cargas altas, ou outro exercício qualquer, já me deixava bastante contente pois começa a verificar que realmente poderia ser útil e que as pessoas me viam como tal. A medida que o tempo foi passando já era solicitado para todo o tipo de exercícios, duvidas que surgiam, sugestões de exercícios diferentes, etc.

Outro dos pontos onde tive alguma dificuldade foi na integração nas aulas de grupo, nomeadamente as aulas de Localizada e Hidroginástica, onde existiam sócios com grande capacidade física e excelente execução dos movimentos, como alguns bastante exigentes. Porém, com a realização de várias aulas de grupo semanais consegui melhorar a minha capacidade física como aperfeiçoar o nível dos movimentos, e assim estar mais à vontade quando estivesse em cima do palco.

As aulas de adaptação ao meio aquático foram uma agradável surpresa, pois sempre tive bastante jeito em lidar com as crianças e o trabalhar com elas foi uma coisa que sempre me interessou. Como nunca tinha tido nenhuma experiencia em lecionar aulas no meio aquático a crianças, esta atividade acabou por ser uma experiência nova que me interessou

bastante. Pelos *feedbacks* que fui recebendo dos pais e dos outros professores de natação, penso que a experiência também foi bem recebida por parte das crianças, que adoravam as nossas aulas aos sábados de manhã e tiveram uma notável evolução.

Relativamente à orientação e acompanhamento dos utentes na sala de exercício, penso que consegui aplicar todo o conhecimento assimilado ao longo destes 3 anos, contudo gostava de ter feito as reavaliações aos clientes que acompanhei, para assim perceber os efeitos dos treinos que prescrevi.

Com a minha intervenção semanal em diferentes aulas de grupo, notei uma grande evolução no que diz respeito à contagem e a decifrar as frases musicas, fazendo com que conseguisse direcionar a minha atenção mais para os clientes e não às entradas nas músicas.

Os elementos do clube, desde instrutores, professores de natação, inclusive o diretor, receberam-me bastante bem e estiveram sempre disponíveis a ajudar, e partilharam imensos conhecimentos comigo que foram bastante uteis e que certamente o serão também no futuro.

Este estágio foi sem dúvida um excelente desafio profissional, de onde levo conhecimentos, pessoas e experiências para a vida.

Referencias Bibliográficas

ACSM (2000) Manual de avaliação da Aptidão Física p.19-39;

ACSM. (2010). ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th Edition. pp. 2-15.

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Silva, A. J., Martin, M. & Queirós, T. M. G. (2013). Jogos aquáticos nas sessões de atividades aquáticas na primeira infância. Obtido de <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/11306>.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). Ensino da Natação. Lisboa: Xistarca.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica. Lisboa: Xistarca.

Bonachela, V. (1994). Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint.

Catteau, R., & Garoff, G. (1988). O Ensino da Natação. (3ª ed.). São Paulo: Manole.

Gomes, N (2014). 4 Benefícios do treino Cardiovascular, Holmes Place;

Maximiano, A (2004). Teoria geral da administração: da revolução urbana à revolução digital. 4 ed. São Paulo: Atlas

Carvalho, C. (1994) Natação. Contributo para o sucesso do ensino - aprendizagem. Edição do autor

Anexos

Anexo 1 – Convenção de Estágio

355

 Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
--	--	---

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____			
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)			

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: PELRO NUNES MAGALHÃES MIRANDA

Curso de Especialização Tecnológica (CET)
 Licenciatura
 Mestrado
 N.º de estudante: _____

Curso: LICENCIATURA EM DESPORTO Telf.: 919114653

E-Mail: pedrommo.m@knlmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Nuno Carneira Serra N.º func.: _____

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coordenador: _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: SOLINCA - HEALTH AND FITNESS, S.A.

NIF: 505 200 597 E-mail: _____

Morada: SOLINCA NORTHSHOPPING - RUA SARA AFONSO, 105 117

Código postal: 4460 1481 Localidade: MATOSINHOS

Telefone: 220160250 Telemóvel: _____ Fax: _____

Supervisor: Diogo Miguel Martins Oliveira

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: Club Manager

Telf. direto: 939030818 E-mail: diogo.oliveira@telmca.pt

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 02/10/2014 e 15/09/2015 Duração: 9 MESES

 IPG Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 2/2
--	---	------------------------------

3. CLÁUSULAS GERAIS

- 1º O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG.
- 2º Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).
- 3º O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável).
- 4º Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno.
- 5º Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).
- 6º A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local.
- 7º

No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica:

 - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
 - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
 - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.

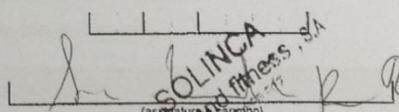
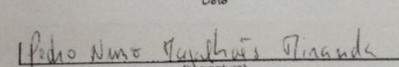
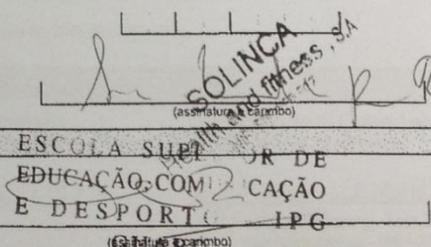
No caso dos cursos de Licenciatura:

 - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação.
 - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
 - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.

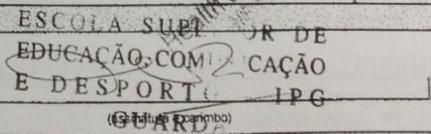
No caso dos cursos de Mestrado:

 - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.
- 8º O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante	A Entidade
10/11/2014 <small>Data</small>	 <small>(Assinatura do Estagiário)</small>
 <small>(Assinatura)</small>	 <small>(Assinatura da Entidade)</small>

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

21/11/2014 <small>Data</small>	 <small>(Assinatura da Entidade)</small>
-----------------------------------	---

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

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Sala Treino; Área de Treino; Atividades Aquáticas

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Pedro Nuno Tagarhuá Miranda N.º: 5007845

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Nuno Miguel Lourenço Martins Carneiro Silva

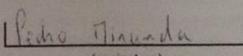
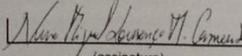
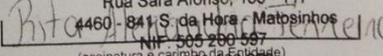
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Rita Alexandra da Silva Gonçalves Ferreira

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

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

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>13/11/10 21/01/14</u> Data	<u>13/11/10 21/01/14</u> Data	<u>13/11/10 21/01/14</u> Data
 (assinatura)	 (assinatura)	 (assinatura e carimbo da Entidade) C. C. Norteshopping - Loja 2403 Rua Sara Afonso, 105 - 117 4460 - 841 S. da Hora - Matosinhos NIF: 505 280 567 Teff.: 220 160 280

Anexo 2 – Plano de Treino (Cliente 1)

solinca
EVERYONE - EVERYWHERE

PROGRAMA DE TREINO

NOME: HENRIQUE LIMA Nº SÓCIO: 35023652
 INÍCIO: 24/04/2015

1ª Reprogramação: 23.04.2015 Ao 1º mês
 2ª Reprogramação: _____ Ao 3º mês
 3ª Reprogramação: _____ Ao 6º mês

DADOS IMPORTANTES
 FCT: _____ FC MIN: _____ FC MAX: _____ FC REP: 86 TA: 130 TAD: 78 IND. CJA: _____
 ALT: 178 PESO (kg): 83,4 IDEAL (kg): 65 % MG: _____ % MG IDEAL: _____ IMC: _____

OBSERVAÇÕES: _____

OBJECTIVOS A ALCANÇAR
 SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA PERDA DE PESO TONIFICAÇÃO PERFORMANCE GERIR STRESS
 AUMENTO DE MASSA MUSCULAR

AULAS DE GRUPO / TREINO FUNCIONAL

ACTIVIDADE	PERIODICIDADE	OBSERVAÇÕES
Body PUMP	1x	_____
GRIT	1x	_____

SERVÍÇO DE SPA

SERVÍÇO	OBJECTIVO
_____	_____

ACTIVIDADES DE PISCINA

SERVÍÇO	OBJECTIVO
NATAÇÃO	_____

INSTRUTOR: Pedro Miranda

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA

EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib
LEG PRESS	3	12					
PULL DOWN							
CHEST PRESS							
LOW ROW							
LEG EXTENSION							
LEG CURL							
SHOULDER PRESS							
TRICEPS (CABO)							
BICEPS CURL							
ABDOMINAIS							

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

	T - TEMPO	V - VELOCIDADE/RPM	N - NÍVEL	PER - PERCEÇÃO SUBJECTIVA DE ESFORÇO
PASSADEIRA ①	25'	250	71	_____
CROSS-TRAINER				
BICICLETA				
REMO				
STEP/WAVE				
VARIO				
TOP				

OBSERVAÇÕES
Sócio gosta de praticar natação

DICA DO TREINADOR
BOY TREINO!

solinca
EVERYONE - EVERYWHERE

Anexo 3 – Plano de Treino (Cliente 2)

solinca
EVERYONE - EVERYWHERE
TODOS, EM QUALQUER LUGAR

PROGRAMA DE TREINO

NOME: Henrique Dias
INÍCIO: 15-05-2015 Nº SÓCIO: 23676

1ª Reprogramação: 15, 05, 2015 Ao 1º mês
2ª Reprogramação: _____ Ao 3º mês
3ª Reprogramação: _____ Ao 6º mês

DADOS IMPORTANTES
FCT: _____ FC MIN: _____ FC MAX: 200 FC REP: 13 TA: 113 TAD: 64 IND. C/A: _____
ALT: 1,67 PESO (kg): 53 IDEAL (kg): _____ % MG: 9 % MG IDEAL: 10 IMC: 19,7

OBSERVAÇÕES: _____

OBJECTIVOS A ALCANÇAR
SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA PERDA DE PESO TONIFICAÇÃO PERFORMANCE GERIR STRESS
AUMENTO DE MASSA MUSCULAR

AULAS DE GRUPO / TREINO FUNCIONAL

ACTIVIDADE	PERIODICIDADE	OBSERVAÇÕES
<u>GRIT</u>	<u>1x</u>	7
<u>Body Pump</u>	<u>1x</u>	

SERVIÇO DE SPA

SERVIÇO	OBJECTIVO
7	7

ACTIVIDADES DE PISCINA

SERVIÇO	OBJECTIVO
<u>Natação</u>	

INSTRUTOR: Pedro Miranda

REGISTO DE ACTIVIDADES DE SÓCIO

DATA	K-CALORIAS

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA

EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib
① Chest Press	3	12		Bicip. Curv. (BARRA)			
Delt. Fly				Bicip. (cabo)			
Supino Endo.				Bicip. (cabo) (HATERO)			
Tricip. (cabo)				③ Squats	3	12	
Tricip. Franca (cabo)				Leg Extension			
Abdominais				Leg Curl			
				Back/Front Lunge			
② Pull Down	3	12		Shoulder Press			
Low Row				Remada Alta			
Elevação				Elevação Lateral			
Reverse Fly				Abdominais			

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

	T - TEMPO	V - VELOCIDADE/RPM	N - NÍVEL	PER - PERCEÇÃO SUBJECTIVA DE ESFORÇO
PASSADEIRA ②	5'	≥ 6	≥ 1	—
CROSS-TRAINER				
BICICLETA				
REMO ①	10'			—
STEP/WAVE				
VARIO				
TOP				

OBSERVAÇÕES: _____

DICA DO TREINADOR: Descanso 45"
BOM TREINO!

solinca
EVERYONE - EVERYWHERE
TODOS, EM QUALQUER LUGAR

Anexo 4 – Plano de Treino (Cliente 3)



EVERYONE EVERYWHERE
TODOS, EM QUALQUER LUGAR

PROGRAMA DE TREINO

NOME: Luis AZEVEDO Nº SÓCIO: 23678
 INÍCIO: 24-04-2015

1ª Reprogramação <u>24 / 04 / 2015</u> Ao 1º mês	2ª Reprogramação _____ Ao 3º mês	3ª Reprogramação _____ Ao 6º mês
--	--	--

DADOS IMPORTANTES

FCT _____ FC MIN _____ FC MÁX _____ FC REP 75 TA 107 TAS _____ TAD 58 IND. C/A _____
 ALT 1,69 PESO (kg) 53 IDEAL (kg) _____ % MG 1,9 % MG IDEAL _____ IMC 18,6
 OBSERVAÇÕES: _____

OBJECTIVOS A ALCANÇAR

SAÚDE E CONDIÇÃO FÍSICA PERDA DE PESO TONIFICAÇÃO PERFORMANCE GERIR STRESS
 AUMENTO DE MASSA MUSCULAR

AULAS DE GRUPO / TREINO FUNCIONAL

ACTIVIDADE	PERIODICIDADE	OBSERVAÇÕES
Body Pump	1x Sem.	/
GRI T	1x Sem.	

SERVIÇO DE SPA		ACTIVIDADES DE PISCINA	
SERVIÇO	OBJECTIVO	SERVIÇO	OBJECTIVO
/	/	/	/

INSTRUTOR: Pedro Miranda

REGISTO DE ACTIVIDADES DE SÓCIO

DATA				
K-CALORIAS				
DATA				
K-CALORIAS				

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA

EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lib
LEG PRESS	3	12	120				
PULL DOWN			125				
CHEST PRESS			110				
LOW ROW			132				
LEG EXTENSION			119				
LEG CURL			118				
SHOULDER PRESS			134				
TRICIPITE (CABO)							
BICIPITE CURL			118				
ADDITIONALS							

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

ACTIVIDADE	T - TEMPO	V - VELOCIDADE/RPM	N - NÍVEL	PER - PERCEIÇÃO SUBJECTIVA DE ESFORÇO
PASSADEIRA ①	15'	≥ 8	≥ 1	/
CROSS-TRAINER ②	5'	—	≥ 7	/
BICICLETA				
REMO				
STEP/WAVE				
VARIO				
TOP				

OBSERVAÇÕES

DICA DO TREINADOR

Descanso entre séries de 45 segundos.
BOM TREINO!



EVERYONE EVERYWHERE
TODOS, EM QUALQUER LUGAR

Anexo 6 – Plano de AMA nº 10

Aula nº: 10
Data: 7 Fevereiro de 2015
Duração: 45 minutos



Tema: Adaptação ao meio aquático
Material: Esparguetes; Placa
Prof: Pedro Miranda

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Material	Tempo
Aquecimento	Equilíbrio	Equilíbrio horizontal com apoio das mãos	Apoiado na parede da piscina, realizar batimento de pernas (ação M.I) em decúbito dorsal		3
			Em decúbito ventral, apoiado na parede, realizar batimento de pernas (ação M.I)		3
	Equilíbrio/Respiração	Equilíbrio vertical com apoio das mãos	“Homem Aranha” – Deslocar-se pelo bordo da piscina com apoio das mãos realizando imersões ao sinal do professor		3
	Equilíbrio	Deslizamentos	Com o apoio da corda em decúbito dorsal, os alunos realizam deslizes		3
Fase Fundamental	Propulsão/Respiração	Batimento alternado dos M.I com apoio	Com o apoio da placa, fazer batimento de pernas alternadamente em decúbito ventral	Esparguete /Placa	12
	Equilíbrio	Rotações	Rotação do corpo sobre o próprio eixo, mantendo-se à superfície		4
	Propulsão	Batimento alternado dos M.I com apoio	Com o apoio da placa, o aluno realiza batimento dos M.I alternadamente em decúbito dorsal	Esparguete /Placa	12
Fase Final	Jogo	A mota de água	O aluno vai fazer batimento dos membros inferiores conduzindo a mota (esparguete com um nó) e simulando o barulho do motor a fazer bolinhas	Esparguete	5

Anexo 7 – Plano de AMA nº 4

Aula nº: 4
Data: 31 Outubro de 2014
Duração: 45 minutos



Tema: Adaptação ao meio aquático
Material: Esparguetes; Argola;
Prof: Tânia Teixeira e Pedro Miranda

	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Material	Tempo
Aquecimento	Equilíbrio	Equilíbrio horizontal com apoio das mãos	Sentado no bordo da piscina, realizar batimento de pernas (ação M.I) em decúbito dorsal		3
			Em decúbito ventral, no bordo da piscina, realizar batimento de pernas (ação M.I)		3
	Equilíbrio/Respiração	Equilíbrio vertical com apoio das mãos	“Homem Aranha” – Deslocar-se pelo bordo da piscina com apoio das mãos na parede realizando bolinhas		3
			“Homem Aranha” – Deslocar-se pela corda da piscina com apoio das mãos e realizando bolinhas		3
Fase Fundamental	Propulsão/Respiração	Batimento alternado dos M.I com apoio	Com o apoio do esparguete pela frente, fazer batimento de pernas alternadamente em decúbito ventral fazendo bolinhas	Esparguete	12
	Respiração	Imersão da face com olhos abertos	Com as mãos apoiadas na parede, os alunos fazem imersão da face referindo a cor do objeto submerso	Argola	4
	Propulsão	Batimento alternado dos M.I com apoio	Com o apoio do esparguete pelas costas, o aluno deve fazer batimento de pernas alternadamente em decúbito dorsal	Esparguete	12
Fase Final	Saltos	Saltos a partir da parede	Saltar a partir do bordo na vertical com entrada de pés e sentado com entrada de cabeça		5

Anexo 8 – Plano de AMA nº 10 (Avaliação)

Aula nº: 10
Data: 13 Dezembro de 2014
Duração: 45 minutos



Tema: Adaptação ao meio aquático
Prof: Tânia Teixeira e Pedro Miranda

ESCOLA FC Porto DE NATAÇÃO POWERED BY molinca

Avaliação de Turma
 1ª 2ª 3ª **C1**

Professor _____ Data _____ Turma _____

Identificação do Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aspetos sócio-educativos										
1 - Assiduidade										
2 - Pontualidade										
3 - Comportamento/Interação										
4 - Empenho										
5 - Segurança e Higiene										
Parâmetros Observados										
1 - Manter e iniciar apneias voluntárias										
2 - Movim. respiratório automatizado (insp. pela boca e exp. pelo nariz)										
3 - Alterações entre pos. vertical e horizontal e de PV para PD										
4 - Equilíbrio estático na água por tempo indefinido com boa postura										
5 - Saltos - a partir da parede sentado										
6 - Saltos - a partir da parede de pé										
7 - Saltos - de carácter lúdico (cambalhota para água)										
8 - Saltos - em diferentes profundidades										
9 - Impulsão - "empurre" de uma forma uniforme e simétrica										
10 - Deslizes - PD										
11 - Deslizes - PV										
12 - Deslizes - PD com expiração										
13 - Deslizes - PV com expiração										
14 - Altera entre pos. vertical e horizontal e de PV para PD em deslize										
15 - Deslocar-se com propulsão das pernas na PV com apoio										
16 - Deslocar-se com propulsão das pernas, na PD com apoio										
17 - Deslocar-se com propulsão das pernas, na PV sem apoio										
18 - Deslocar-se com propulsão das pernas, na PD sem apoio										
19 - Deslocar-se com prop. das pernas, na PV com domínio da respiração										
20 - Deslocar-se com prop. das pernas, na PD com domínio da respiração										
21 - Executar habilidades, saltos, cambalhotas, pinos, etc., com aptidão										
22 - Encontra-se estável, confortável em zonas sem pé										
23 - Mantém-se na vertical à superfície sem qualquer tipo de apoios										
Avaliação Final										
Observações:										

PV - Posição Ventral T - Transita
 PD - Posição Dorsal NT - Não Transita

1 - A Melhorar 2 - Bom 3 - Mt Bom

Anexo 9 – Plano de Abdominais nº1

Plano nº: 1

Data: 17 Outubro de 2014



Material: Colchão

Duração: 15 minutos

Exercício	Descrição	Tempo	Series	Descanso
Crunch	Em decúbito dorsal com os membros inferiores ligeiramente afastados e fletidos, realiza-se elevação do tronco com os membros superiores em extensão e a acompanhar o movimento de forma a passarem no meio dos m.i.	30''	2	10''
Bicicletas	Em decúbito dorsal com os membros inferiores a 90º graus, vai-se realizar extensão com uma perna e flexão com outra, de forma a que essa perna vá em direção ao cotovelo do membro superior contrario e depois realiza-se o mesmo movimento para o outro membro.	30''	2	10''
Pernas em extensão e tronco sobe	Em decúbito dorsal, coloca-se os membros inferiores em extensão de forma a sola das sapatilhas estar a apontar para o teto. De seguida vamos fazer flexão do tronco com os membros superiores em extensão de forma a tocar nos pés ou o mais longe possível.	30''	2	10''
Elevação dos membros inferiores	Em decúbito dorsal, com os membros inferiores em extensão, realiza-se elevações dos mesmos, sem tocar no chão	30''	2	10''
Cruzado Unilateral	Em decúbito dorsal e com os membros inferiores cruzados, vamos fazer flexão lateral de forma a que o cotovelo toque no joelho contrario. Depois realiza-se o mesmo movimento para a perna contrária.	30''	2	10''
Mountain Climbers	Em decúbito ventral com os braços em extensão, faz-se flexão do joelho direito ao braço esquerdo e vice-versa.	30''	2	10''

Moutain Climbers com 2 pés	Em decúbito ventral com os braços em extensão, faz-se flexão dos membros inferiores em simultâneo o mais para a frente possível e de seguida flexão em simultâneo o mais para trás possível.	30''	2	10''
Prancha com flexão e extensão dos M.S	Em posição de prancha, vai-se realizar extensão dos membros superiores de forma alternada e depois flexão dos mesmos.	30''	2	10''
Prancha e vai à frente	Em posição de prancha, empurra-se o corpo para a frente	30''	2	10''
Alongamentos	Alongamento aos músculos da zona core			

Anexo 10 – Plano de Abdominais nº2

Plano nº: 2
Data: 18 Outubro de 2014



Material: Colchão
Duração: 15/20 minutos

Exercício	Descrição	Tempo	Series	Descanso
Crunch lateral	Em decúbito dorsal com os membros inferiores fletidos, realiza-se uma ligeira flexão do tronco e aguenta-se a posição e depois vai-se tocar com os membros superiores de forma alternada nos calcanhares	30''	1	15''
Bicicletas	Em decúbito dorsal com os membros inferiores a 90º graus, vai-se realizar extensão com uma perna e flexão com outra, de forma a que essa perna vá em direção ao cotovelo do membro superior contrario e depois realiza-se o mesmo movimento para o outro membro.	+ 30''		
Pernas em extensão e tronco sobe	Em decúbito dorsal, coloca-se os membros inferiores em extensão de forma a sola das sapatilhas estar a apontar para o teto. De seguida vamos fazer flexão do tronco com os membros superiores em extensão de forma a tocar na parte de fora dos pés ou o mais longe possível de forma alternada.	30''	1	15''
Crunch lateral	Em decúbito lateral, com as pernas fletidas para um lado realiza-se flexão lateral do corpo para lado contrario. Depois repete-se o movimento para o outro lado	+ 30''		
Oblíquos	Em decúbito dorsal e com os membros inferiores cruzados, vamos fazer flexão lateral de forma a que o cotovelo toque no joelho contrario. Depois realiza-se o mesmo movimento para a perna contrária.	30''	1	15''
Homem-Aranha	Em posição de prancha, realiza-se flexão do joelho o mais para a frente possível e repete-se o movimento para o outro lado	+ 30''		

Rotações	Em decúbito dorsal, com os membros inferiores a 90º graus e com os membros superiores afastados e bem apoiados no chão, deixa-se cair de forma controlado os dois m.i para um lado e para o outro	30'' + 30''	1	15''
Prancha lateral	Em decúbito lateral com um dos membros superiores apoiados no chão, realiza-se elevação da bacia aguentando nessa posição. O outro m.s fica em extensão acima do corpo			
Twist	Na posição de sentado com o tronco ligeiramente para trás, colocamos os membros inferiores fletidos e suspensos. De seguida com um disco/haltere realiza-se rotações laterais do tronco	30'' + 30''	1	15''
Prancha e cruza joelho	Em posição de prancha, realiza-se flexão do joelho ao cotovelo contrário			
Alongamentos	Alongamento aos músculos da zona core			

Anexo 11 – Plano Hidroginástica

Aula nº: 1		Hidroginástica
Data: 16 Maio de 2015		Prof: Emanuel Recoba
Duração: 45 minutos		

Exercício	Objetivo	Material	Tempo
“Rodar o pescoço” “Tríceps atras drt” “Tríceps atras esq” “Deltoide ao lado dr” Deltoide ao lado esq” “Peitoral m.s extensão atrás” “Dorsal m.s extensão à frente” “Isquiotibiais e glúteo drt” “Isquiotibiais e glúteo esq” “Quadricípite drt” “Quadricípite esq” “Estica m.s em cima	Retorno à calma		5’

Anexo 12 – Plano Hidroginástica

Aula nº: 2
Data: 16 Maio de 2015
Duração: 45 minutos



Hidroginástica
Prof: Emanuel Recoba

Exercício	Objetivo	Material	Tempo
“Elevação do joelho”	Ativação Funcional		16
“Afasta alternadamente”			16
“Afasta em simultâneo”			16
“Enrola à frente”			32
“Enrola atrás”			32
“Arrasta”			16
“Arrasta 3x”			16
“Junta alternadamente”			16
“Junta em simultâneo”			32
“Enrola à frente”			32

“Enrola atrás”			32
“Puxa e Empurra alternado”			16
“Puxa e Empurra simultâneo”			16
“Rodar o pescoço” “Tríceps atrás drt” “Tríceps atrás esq” “Deltoide ao lado dr” Deltoide ao lado esq” “Peitoral m.s extensão atrás” “Dorsal m.s extensão à frente” “Isquiotibiais e glúteo drt” “Isquiotibiais e glúteo esq” “Quadrícipite drt” “Quadrícipite esq” “Estica m.s em cima	Retorno à calma		5’

Anexo 13 – Plano de Localizada

Aula nº: 1
 Data: 21 de Maio de 2015
 Duração: 60 minutos



Localizada
 Prof: Rita Ferreira
 Material: Step, Colchão, Caneleiras,
 Halteres

Exercício	Objetivo	Material	Tempo
“Agachamentos em cima do step”	Agachamentos	Step	16
“Agachamentos laterais esq”			16
“Agachamentos laterais esq curtos”			32
“Agachamentos em cima do step”			16
“Agachamentos laterais dr”			16
“Agachamentos laterais dr curtos”			32
“Agachamentos em cima do step”			32
“Agachamento e fica em baixo”			16
“Agachamento em cima do step”			16
“Agachamento e fica em baixo”			16

Anexo 14 – Plano de Localizada

<p>Aula nº: 2</p> <p>Data: 28 de Maio de 2015</p> <p>Duração: 60 minutos</p>		<p>Localizada</p> <p>Prof: Rita Ferreira</p> <p>Material: Step, Colchão, Caneleiras, Halteres</p>
---	--	--

Exercício	Objetivo	Material	Tempo
“Crunch”	Abdominais	Colchão	16
“Crunch Lateral esq”			16
“Crunch lateral esq curtos”			16
“Crunch”			16
“Crunch lateral dr”			16
“Crunch lateral dr curtos”			16
“Power crunch”			16
“Prancha Lateral esq”			16

“Prancha Lateral dr”			16
“Prancha dinâmica”			16
“Prancha”			16