



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Cristiana Ribeiro Francisco

julho | 2016



Relatório de Estágio
Licenciatura em Desporto

Cristiana Ribeiro Francisco
Nº 5008083

julho de 2016



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Relatório para Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Cristiana Ribeiro Francisco

julho de 2016

Ficha de Identificação

Instituição de Formação: Instituto Politécnico da Guarda

Escola de Formação: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Arrifano Tadeu

Diretor de Curso: Prof. Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Docente Orientador: Prof. Doutor Mário Jorge de Oliveira Costa

Discente: Cristiana Ribeiro Francisco

Número de Aluno: 5008083

Grau pretendido: Licenciatura em Desporto

Instituição Acolhedora: Instituto Politécnico da Guarda – Piscinas

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

Telefone: 271 220 144

Fax: 271 222 690

E-mail: gacd@ipg.pt

Tutor de Estágio: Carlos Filipe da Silva Chagas (nº cédula: 5160)

Habilitações Académicas: Mestre em Treino do Jovem Atleta

Início do Estágio: 5 de outubro de 2015

Finalização do Estágio: 30 de junho de 2015

Duração do Estágio: 502 horas.

Agradecimentos

É do fundo do coração que os meus agradecimentos recaem primeiramente à minha família. Mãe, pai, irmãs, madrinha, tio, bisavó e avó, um grande obrigada pela motivação, ajuda e confiança que foram depositando em mim ao longo dos meus 3 anos de formação e em especial neste último ano. Também a todos os meus outros familiares, um agradecimento pela preocupação e atenção.

Aos meus amigos Susana Moreira, Charlene Santos e Alex Freitas pela amizade, boa disposição, espírito de equipa, auxílio e conselhos nos bons e maus momentos da minha vida académica e pessoal. Gratifico a vossa amizade pois sem ela muitos obstáculos seriam difíceis de superar. Uma atenção especial também ao Pedro Henrique pelo companheirismo desenvolvido ao longo do estágio.

Ao meu namorado, Stéfán Venâncio, um enorme obrigada pela amizade, entreajuda, carinho, amparo e conquistas durante o meu percurso académico e pessoal. Sem dúvida, o meu maior porto de abrigo e uma das minhas motivações para continuar o meu caminho.

Ao professor Carlos Chagas e à professora Maria João pelo acompanhamento e ensinamentos que me foram transmitindo, no âmbito das atividades aquáticas, ao longo do estágio curricular. Também às funcionárias da piscina, agradeço a partilha, a disponibilidade e a boa disposição.

Ao professor Mário Costa pelo acompanhamento e orientação no estágio curricular, pois a sua ajuda tornou-se crucial no meu progresso de aprendizagem. Aos restantes professores da Licenciatura, estou grata pela partilha de conhecimentos e pela recetividade demonstrada e explicação de assuntos relativos à prescrição do exercício.

A todos, um sincero obrigada.

Resumo

O estágio curricular é um processo contínuo de aprendizagem pelo qual o aluno atua como formando e formador. É nesta etapa de formação que eu, como aluna, após todo o trabalho árduo desenvolvido ao longo do ano, começo a traçar o meu caminho profissional.

Relativamente ao ginásio de musculação, no ginásio IPGym, são apresentados vários pontos que vão ao encontro da prescrição do treino dos clientes, consoante os objetivos de cada indivíduo e sempre numa perspetiva direcionada para a saúde. Neste ambiente de aprendizagem foi possível também desenvolver o trabalho em equipa e o espírito de grupo em consonância com os outros estagiários.

Ainda no ginásio, as aulas de *fitness* permitiram-me desenvolver a área sócio afetiva, a criatividade e também a autonomia artística. Neste ponto estão também referenciadas as metodologias e estruturas utilizadas como suporte da aula.

Nas atividades aquáticas, na Piscina no IPG, a progressão foi mais gradual. Nesta área tive a oportunidade de intervir quer em turmas de crianças quer em turmas de adultos e idosos. O facto de abranger turmas tão distintas com capacidades díspares enriqueceu muito mais o estágio.

Em suma, o relatório de estágio abrange um conjunto de propostas pedagógicas e metodológicas que foram descritas e vivenciadas na primeira pessoa de forma a superar um determinado problema, pois é através da experiência prática que se enriquece o conhecimento humano.

Palavras-chave: aprendizagem, prescrição do exercício, atividade de *fitness*, atividades aquáticas.

Índice Geral

| | |
|---|-----|
| Ficha de Identificação..... | III |
| Agradecimentos..... | IV |
| Resumo..... | V |
| Índice Geral..... | VI |
| Índice de Figuras..... | IX |
| Índice de Tabelas..... | X |
| Índice de Gráficos..... | XI |
| Lista de Siglas..... | XII |
| Introdução..... | 1 |
| Capítulo I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora..... | 3 |
| 1.1. Caracterização da Entidade e do Meio Envolverte..... | 4 |
| 1.2. Caracterização e Análise dos Recursos..... | 5 |
| 1.2.1. Recursos Físicos..... | 5 |
| 1.2.2. Recursos Materiais..... | 8 |
| 1.2.3. Recursos Humanos..... | 9 |
| Capítulo II - Objetivos e Planeamento do Estágio..... | 11 |
| 2.1. Definição das Áreas e Fases de Intervenção..... | 12 |
| 2.1.1. Sala de Exercício..... | 12 |
| 2.1.2. Atividades de Grupo..... | 12 |
| 2.1.3. Ensino da Natação..... | 12 |
| 2.2. Objetivos de Estágio..... | 13 |
| 2.2.1. Objetivos Gerais:..... | 13 |
| 2.2.2. Objetivos Específicos:..... | 14 |
| 2.2.2.1. Sala de Exercício..... | 14 |

| | |
|---|----|
| 2.2.2.2. Sala de Fitness | 14 |
| 2.2.2.3. Atividades Aquáticas | 15 |
| 2.3. Calendarização..... | 16 |
| Capítulo III - Atividades Desenvolvidas | 19 |
| 3.1. Ginásio IPGym | 20 |
| 3.1.1. Intervenção nas Aulas de Fitness – PowerDance | 20 |
| 3.1.2. Intervenção na Sala de Musculação | 22 |
| 3.1.2.1. Caraterização dos Clientes | 22 |
| 3.1.2.2. Avaliação antropométrica | 23 |
| 3.1.2.3. Sujeito A..... | 24 |
| 3.1.2.4. Resultados Obtidos do Sujeito A | 26 |
| 3.1.2.5. Sujeito B..... | 29 |
| 3.1.2.6. Resultados Obtidos do Sujeito B..... | 30 |
| 3.1.2.7. Sujeito C..... | 33 |
| 3.1.2.8. Resultados Obtidos do Sujeito C..... | 34 |
| 3.1.2.9. Sujeito D..... | 37 |
| 3.1.2.10. Resultados Obtidos do Sujeito D | 38 |
| 3.2. Piscina do IPG | 39 |
| 3.2.1. Contexto de Aprendizagem e Desenvolvimento Motor | 39 |
| 3.2.2. Intervenção em Adaptação ao Meio Aquático (AMA)..... | 41 |
| 3.2.2.1. Caraterização do nível..... | 41 |
| 3.2.2.2. Métodos de Aprendizagem..... | 42 |
| 3.2.3. Intervenção nas Técnicas de Nado..... | 45 |
| 3.2.3.1. Nível I..... | 47 |
| 3.2.3.2. Nível II | 49 |
| 3.2.3.3. Nível III..... | 50 |

| | | |
|----------|---|----|
| 3.2.3.4. | Hidroginástica | 50 |
| 3.3. | Atividades Complementares | 52 |
| 3.3.1. | Atividades de Formação | 52 |
| 3.3.1.1. | Encontro de Desporto Integrado | 52 |
| 3.3.1.2. | XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto..... | 54 |
| 3.3.1.3. | XXXIX Congresso Associação Portuguesa de Técnicos de Natação | 55 |
| 3.3.2. | Atividades de Promoção | 56 |
| 3.3.2.1. | Projeto Desafios Mensais | 56 |
| 3.3.2.2. | Projeto Hidrossolidária..... | 57 |
| 3.3.2.3. | Festival Aquático..... | 57 |
| 3.3.2.4. | Panfletos de Atividade Física..... | 58 |
| | Capítulo IV – Reflexão Final | 59 |
| | Bibliografia..... | 62 |
| | ANEXOS | 64 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Sala de exercício (fonte própria)..... | 5 |
| Figura 2 - Sala de fitness (fonte própria)..... | 6 |
| Figura 3 - Sala de dança (fonte própria)..... | 6 |
| Figura 4 - Sala de avaliações (fonte própria)..... | 7 |
| Figura 5 - Gabinete dos estagiários (fonte própria)..... | 7 |
| Figura 6 - Zona de banho (fonte própria)..... | 8 |
| Figura 7- Organigrama do Funcionamento do IPGym..... | 9 |
| Figura 8 - Organigrama do Funcionamento da Piscina..... | 10 |
| Figura 9 - Escala subjetiva de esforço de Borg..... | 21 |
| Figura 10 - Modelo, adaptado por Gallahue em 1982, de Desenvolvimento das Habilidades Motoras..... | 40 |
| Figura 11 - Modelo, adaptado de Gallahue, apresentado por Langendorfer e Bruya em 1995..... | 41 |
| Figura 12 - Habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas..... | 42 |
| Figura 13 - Modelo de ensino das técnicas alternadas, adaptado de Barbosa e Queirós (2005)..... | 46 |
| Figura 14 - Modelo de ensino das técnicas simultâneas, adaptado por Barbosa e Queirós (2005)..... | 47 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Discriminação da calendarização anual de estágio 2015/16. | 16 |
| Tabela 2 - Horário semanal em vigor de 28 de setembro de 2015 a 1 de outubro de 2015. | 17 |
| Tabela 3 - Horário semanal em vigor de 5 de outubro de 2015 a 16 de outubro de 2015. | 17 |
| Tabela 4 - Horário semanal em vigor a partir de 19 de outubro de 2015 a 1 de abril de 2016. | 18 |
| Tabela 5 - Horário de estágio em vigor a partir do dia 4 de abril de 2016 até 30 de junho de 2016. | 18 |
| Tabela 6 - Estrutura da aula PowerDance. | 21 |
| Tabela 7 - Caracterização inicial dos 4 sujeitos em estudo. | 23 |
| Tabela 8 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito A). | 26 |
| Tabela 9 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito B). | 30 |
| Tabela 10 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito C). | 34 |
| Tabela 11 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito D). | 37 |
| Tabela 12 - Proposta de progressão pedagógica para AMA, adaptado de Barbosa e Queirós 2004. | 43 |
| Tabela 13 - Proposta didático-metodológica para as técnicas alternadas apresentadas por Barbosa e Queirós (2005)..... | 48 |
| Tabela 14 - Proposta didático-metodológica para as técnicas simultâneas apresentadas por Barbosa e Queirós (2005)..... | 49 |
| Tabela 15 - Estrutura da aula apresentada por Barbosa e Queirós (2005). | 52 |

Índice de Gráficos

| | |
|--|----|
| Gráfico 1 – Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito A. | 27 |
| Gráfico 2 - Avaliação dos perímetros durante o período de treino do Sujeito A. | 27 |
| Gráfico 3 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito A. | 28 |
| Gráfico 4 - Avaliação da carga durante o período de treino do Sujeito A. | 28 |
| Gráfico 5 - Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito B. | 31 |
| Gráfico 6 - Avaliação do perímetro durante o período de treino do Sujeito B..... | 31 |
| Gráfico 7 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito B. | 32 |
| Gráfico 8 - Avaliação das cargas durante o período de treino do Sujeito B..... | 32 |
| Gráfico 9 - Avaliação da flexibilidade durante o período de treino do Sujeito B. | 33 |
| Gráfico 10 - Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito C. | 35 |
| Gráfico 11 - Avaliação dos perímetros durante o período de treino do Sujeito C. | 35 |
| Gráfico 12 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito C. | 36 |
| Gráfico 13 - Avaliação da carga durante o período de treino do Sujeito C..... | 36 |
| Gráfico 14 - Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito D. | 38 |
| Gráfico 15 - Avaliação do perímetro durante o período de treino do Sujeito D. | 38 |
| Gráfico 16 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito D. | 39 |

Lista de Siglas

AA – Adaptação Anatómica

ACSM – American College of Sports Medicine

ADM – Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

BPM – Batimentos por Minuto

EFBE – Exercício Físico e Bem-Estar

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FCR – Frequência Cardíaca Reserva

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ISAK – International Society of the Advancement of Kinanthropometry

Kg – Quilograma

MG – Massa Gorda

MI – Membro Inferior

MI's – Membros Inferiores

MIG – Massa Isenta de Gordura

MS – Membro Superior

MS's – Membros Superiores

NPD – Natação Pura Desportiva

PAD – Pressão Arterial Diastólica

PAR-Q – Questionário de Prontidão para a Atividade Física

PAS – Pressão Arterial Sistólica

RM – Repetição Máxima

UC – Unidade Curricular

UTC – Unidade Técnico Científica

Introdução

Os jovens são o futuro do nosso presente. Como jovem que ainda sou, sinto-me responsável por tomar decisões, ultrapassar as etapas que me são colocadas e provar que a minha geração tem grande potencial.

Pois bem, quase três anos depois de ter iniciado a minha educação no ensino superior no Instituto Politécnico da Guarda (IPG) sinto que estou cada vez mais perto de concretizar o sonho de me tornar uma profissional em desporto, por efeito da qualidade que o curso apresenta a nível de docentes e pelas vertentes de formação que este oferece.

Assim, introduzida no 3º ano de licenciatura em Desporto, o Estágio é uma Unidade Curricular (UC) anual, atualmente coordenada pela Prof. Doutora Carolina Vila-Chã e, no meu caso, orientada pelo Prof. Doutor Mário Costa, da qual culminou toda a apreensão teórica adquirida em contexto de sala de aula e aplicada na prática. É uma UC com determinados objetivos, gerais e específicos cumpridos, com três fases de desenvolvimento determinantes – fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão – e com três grandes momentos de avaliação. É um acontecimento com processo de ensino-aprendizagem, de caráter educacional, pedagógico e científico.

A vertente do Exercício Físico e Bem-Estar (EFBE) é uma área onde o exercício e a saúde convergem num só, provocando cada vez mais adesão e procura no mercado de trabalho. Também é uma área que fomenta a capacidade física, psicológica, moral, ética social, através da prática de exercícios direcionados para as necessidades de cada indivíduo.

Inicialmente estava indecisa na escolha entre o Menor de Treino Desportivo e o Menor de Exercício Físico e Bem-Estar (EFBE), pois ambas as áreas despertam o meu interesse. No entanto optei pela área de EFBE pelo facto de poder vivenciar as aulas de *fitness* e ter novamente contacto com exercícios ritmados, visto que já tenho algumas vivências anteriores. Outra razão foi pelo facto de poder adquirir algumas competências ao nível de sala de exercício que me possam beneficiar em futuras formações ou a outro nível de educação. Adicionalmente, a possibilidade de estagiar em atividades aquáticas, contribuiu também para me inserir neste contexto e assim complementar ao máximo a minha formação.

O meu estágio curricular realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda onde tive a oportunidade de intervir em atividades aquáticas nas Piscinas do IPG, em sala de exercício no ginásio IPGym e em atividades de grupo (aulas de *fitness*), instalações da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) sob convenção assinada e que está presente em anexo (Anexo I)

Após os primeiros contactos e com o desenrolar do estágio pude deparar-me com algumas situações que me colocaram entre a espada e a parede, no entanto todos os problemas tentaram ser solucionados da melhor maneira possível e, na minha opinião, o relatório e o dossiê retratam isso mesmo, pois estes apresentam-se como documentos que enquadram um conjunto de exercícios e metodologias aplicadas experienciadas na primeira pessoa de forma a tentar resolver um problema. O presente documento serviu e servirá como fonte de informação onde está vertida toda a minha ação ao longo do estágio curricular.

Desta forma o documento assume uma estrutura por capítulos de forma a simplificar a sua leitura.

Capítulo I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Capítulo I - Caracterização e Análise das Entidades Acolhedoras

1.1. Caracterização da Entidade e do Meio Envolverte

Pertencente ao Instituto Politécnico da Guarda, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto é um local de formação com vários cursos, destacando-se principalmente o curso em Desporto. Recentemente o curso de Desporto sofreu reformulações e por consequência obteve uma creditação de 5 anos por parte da Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior. A Unidade Técnico Científica (UTC) de Desporto e Expressões é atualmente dirigida pela Professora Doutora Carolina Vila-Chã.

O ginásio IPGym é um projeto do Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física em cooperação com o UTC de Desporto e Expressões. O IPGym foca-se essencialmente em duas áreas de atuação: prescrição e acompanhamento dos clientes em sala de exercício e produção de atividades de grupo.

As principais preocupações deste projeto são proporcionar a todos os utentes em âmbito escolar um meio mais económico para a prática de exercício físico de forma tentar combater os problemas de saúde inerentes à sociedade atual.

Os ginásios que atualmente fazem concorrência ao IPGym no seu meio envolvente são o Clube Bem-Estar e o Ginásio Bemequer. No entanto o IPGym consegue ter uma grande afluência estudantil devido ao facto de estar inserido na ESECD, devido também ao preço imposto aos clientes e ao vasto leque de aulas de grupo, fatores que favorecem o IPGym e a Instituição.

Situada no “campus” do IPG, a Piscina é uma infraestrutura direcionada para o processo organizado do ensino-aprendizagem da natação. O processo de lecionação fica a cargo de professores qualificados acompanhados de metodologias científicas e pedagógicas, cujo objetivo é implementar hábitos desportivos e saudáveis nos utentes. Segundo o Artigo 2º, do Capítulo I, do regulamento de funcionamento da Piscina e segundo a normativa 23/93 do Conselho Nacional da Qualidade, uma vez que apresenta um tanque artificial, é uma piscina, é também uma piscina coberta segundo a Tipologia Construtiva e segundo a Tipologia Funcional é um Tanque de Aprendizagem e Recreio (adaptado do Regulamento de Funcionamento da Piscina do Instituto Politécnico da Guarda).

A piscina é uma infraestrutura do IPG e é lá que são lecionadas algumas Unidades Curriculares de Licenciatura, como a UC de Natação e a UC de Metodologias das Atividades Aquáticas.

A principal concorrente da Piscina do IPG é a Piscina Municipal, contudo, apesar de ser uma piscina relativamente mais pequena que a concorrente, esta consegue ter alguma adesão em termos de crianças e adultos, dando uma média de 8 alunos por turma.

1.2. Caracterização e Análise dos Recursos

1.2.1. Recursos Físicos

O programa IPGym contempla com alguns espaços físicos proporcionados pela ESECD de forma a garantir as condições mínimas para a realização de estágio dos alunos de 3º ano. Assim, os espaços físicos são:

Sala de Exercício – espaço composto por várias máquinas específicas para cada região muscular, máquinas de cárdio e outros tipos de material para trabalho funcional. Neste espaço, como se pode ver na Figura 1, regido por normas de funcionamento, os clientes podem praticar a sua atividade física sendo acompanhados e orientados na prescrição do treino, segundo os seus principais objetivos e fatores de risco. O espaço é também complementado com cacifos onde os clientes poderão guardar os seus pertences enquanto realizam exercício.

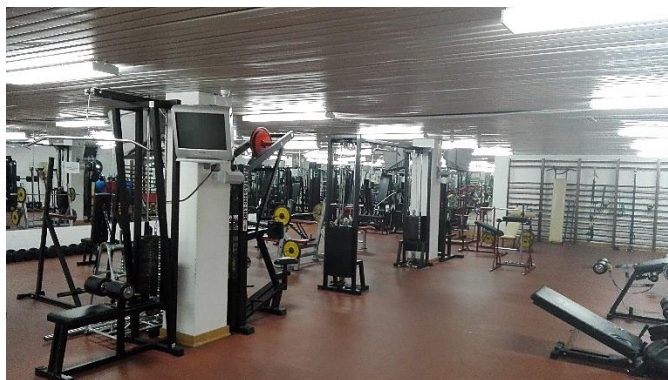


Figura 1 - Sala de exercício (fonte própria).

Sala de Fitness – espaço, em coordenação com a sala de Exercício, onde são realizadas as aulas de grupo, nomeadamente *ABDO Express*, *POWER DANCE*, *POWER FIT*, *Zumba Kids*, *Step Atlético*, *Zumba*, *HIIT*, *PUMP*, *BM Control*, *Cross Training* e

BodyBike Supreme. O espaço (Figura 2) está também equipado com alguns materiais necessários à realização das diferentes aulas, como colchões, pesos livres, material para áudio, entre outros.



Figura 2 - Sala de fitness (fonte própria).

Sala de Dança – espaço também utilizado para aulas de grupo, referenciado na Figura 3, entra em funcionamento caso haja uma grande adesão dos clientes às aulas ou então quando ocorrem aulas em simultâneo.



Figura 3 - Sala de dança (fonte própria).

Sala de Avaliações – espaço (Figura 4) destinado a todas as avaliações que sejam necessárias realizar aos clientes, tanto a nível antropométrico, como a nível de aptidão muscular, como a nível de aptidão aeróbia e também a nível de flexibilidade.



Figura 4 - Sala de avaliações (fonte própria).

Gabinete de Estagiários – espaço (Figura 5) disponibilizado para os estagiários onde estes poderão efetuar trabalho de logística ou elaboração de planos de aulas a lecionar.



Figura 5 - Gabinete dos estagiários (fonte própria).

Quanto à piscina do IPG esta apresenta um comprimento de 16.67 metros de comprimento e 8 metros de largura, com uma profundidade que varia entre 1 metro (profundidade mínima) e 1.40 metros (profundidade máxima). Segundo o regulamento, esta é constituída por diferentes espaços com diversas funções, elas são:

Zona de banho ou zona de cais – espaço composto pelo tanque de natação e pela plataforma ou área de cais que se desenvolve contígua e perimetralmente ao tanque, como se vê na Figura.6.



Figura 6 - Zona de banho (fonte própria).

Zona de serviços anexos – local que abrange os vestiários, balneários e sanitários para os banhistas, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e locais de arrecadação de material de animação e de treino.

Zona de serviços técnicos – espaço que inclui as instalações para o tratamento da água, aquecimento de águas e climatização, instalações elétricas e de um modo geral, todos os locais indispensáveis para a condução dos dispositivos das instalações técnicas.

Zona de serviço complementar ou zona de público – todos os espaços e serviços independentes dos circuitos dos banhistas e acessíveis ao público espetador e visitantes não-banhistas, WC geral e sala de observação para a piscina.

1.2.2. Recursos Materiais

O IPGym encontra-se equipado com várias máquinas, principalmente máquinas de cárdio (*treadmills*, bicicletas, elíticas e máquinas de remos), máquinas específicas e pesos livres para o treino da força dos vários grupos musculares (quadricíptes, isquiotibiais, gêmeos, grande dorsal, romboides, grande dentado, eretores da coluna, deltoídes, trapézio, bicípite, tricípite, peitorais e região abdominal).

Quanto à sala de *fitness* esta está equipada principalmente com *steps*, pesos livres (halteres, barras, discos e molas) e material para trabalhar a componente cardiovascular e cardiorrespiratória.

Na minha opinião, este espaço poderia ser amplificado e também equipado com novos materiais e com novas máquinas de musculação, pois é vasto o público que

frequenta o IPGym e por vezes o material não está disponível para todos os que o querem utilizar.

A piscina encontra-se equipada com vários materiais, uns flutuadores outros não, que permitem o ensino da adaptação ao meio aquático, ensino das técnicas de nado (e os seus vários níveis) e a lecionação de hidroginástica.

Na minha opinião, a piscina não precisa de ser equipada com mais material, pois este é suficiente para a população que frequenta a piscina, contudo alguns materiais precisam de ser substituídos pois apresentam já algum estado de degradação.

1.2.3. Recursos Humanos

O funcionamento do IPGym (Figura 7) está organizado segundo as ordens da Direção, a Prof. Doutora Natalina Casanova em cooperação com os professores da UTC de Desporto e Expressões orientam a Sala de Exercício e em cooperação nas Aulas de Grupo com a intervenção da Prof. Bernardete Jorge. Por fim, os estagiários intervêm como agentes de ensino-aprendizagem tanto em sala de exercício como em aulas de grupo.



Figura 7- Organigrama do Funcionamento do IPGym.

O funcionamento da piscina (Figura 8) está organizado segundo o comando da Direção Técnica, direção esta partilhada pelo Prof. Mário Costa, como responsável pedagógico das atividades aquáticas, e pela professora Maria João, como responsável da gestão técnica. Responsáveis por lecionar as aulas estão os professores Carlos Chagas, o professor Tiago Almeida e a professora Andreia Maia. Como responsável pelo auxílio nas instalações está a auxiliar Helena Relvas e a Maria Marques com alternância de horários (manhã e tarde). Os estagiários intervêm como agentes no ensino-aprendizagem em todas as atividades aquáticas.



Figura 8 - Organograma do Funcionamento da Piscina.

Capítulo II - Objetivos e Planeamento do Estágio

Capítulo II - Objetivos e Planeamento do Estágio

2.1. Definição das Áreas e Fases de Intervenção

Durante o presente ano letivo, o meu estágio curricular recaiu em três áreas de intervenção:

2.1.1. Sala de Exercício – nesta área atuei como agente avaliador no diagnóstico inicial da avaliação antropométrica, da capacidade aeróbia, na aptidão muscular (resistência muscular e força muscular) e na avaliação da flexibilidade do cliente, pois estes são fatores primários para a definição do nível do mesmo. Após análise detalhada destes pontos, prescrevi exercícios de acordo com o nível e com os objetivos de cada indivíduo procurando sempre explicar quais os benefícios ao nível da saúde. Posto isto, controlei e avaliei todas as evoluções e retrocessos dos clientes escolhidos por mim. O programa IPGym contém também o programa “+65”, destinado ao treino com idosos no qual tive a oportunidade de acompanhar os vários tipos de treino e lidar com várias patologias.

2.1.2. Atividades de Grupo - nesta área lecionei aulas de grupo de *Power Dance* e Hidroginástica.

2.1.3. Ensino da Natação – nesta área executei vários planos, com e sem correção do meu tutor de estágio, cujo objetivo foi adaptar os alunos ao meio aquático e apresentar-lhes diversos problemas ou dificuldades acrescidas que pudessem ser ultrapassadas. Simultaneamente fui inserida no ensino das diversas técnicas de nado e consolidação das mesmas, adequei os planos conforme as capacidades e objetivos de cada indivíduo e paralelamente tentei garantir ao máximo a saúde dos praticantes.

No ginásio IPGym foi relativamente curta a primeira fase de integração e planeamento. Nesta primeira fase de desenvolvimento, junto das entidades acolhedoras, participei em reuniões preliminares, tendo a oportunidade de assistir e observar criticamente uma instrutora licenciada, tanto na orientação do treino como na lecionação das aulas de *fitness*. Já na segunda fase de desenvolvimento procurei intervir ativamente e de forma autónoma nas tarefas que me foram destinadas. Comecei rapidamente a planear e a lecionar as aulas de grupo e também a escolher e avaliar os clientes do ginásio.

Ainda nesta fase preocupei-me a desenvolver algumas atividades de promoção do ginásio, tais como o projeto dos Desafios Mensais e a criação de panfletos que se refletissem em questões importantes para o treino. Na última fase de desenvolvimento, fase de conclusão, vários foram os recursos utilizados e as metodologias aplicadas, algumas mais certas que outras. Também verifiquei que consegui cumprir a maioria dos objetivos aos quais me propus no início do estágio curricular.

Nas piscinas do IPG, em contrapartida ao ginásio, a primeira fase de integração e planeamento foi mais extensa. Nesta fase integrei a equipa de trabalho e atuei apenas como observadora e aprendiz no processo de aprendizagem tanto no nível de ensino das técnicas como em Hidroginástica. Numa segunda fase comecei a construir planos com exercícios específicos para curtos momentos da aula, comecei a questionar e a ser questionada sobre as metodologias aplicadas, comecei a interagir cada vez mais com os clientes até começar a contruir um plano de aula completo e a lecionar as aulas de Hidroginástica. Nesta fase consegui desenvolver mais o espírito e trabalho de equipa, o que se refletiu no projeto “Hidrossolidária”, pois nunca estagiei de forma isolada. Relativamente à última fase de desenvolvimento, conclui que consegui atingir todos os objetivos a que me propus realizar e que muitas foram os ensinamentos que possivelmente irei utilizar no futuro.

2.2. Objetivos de Estágio

Ao longo deste ano letivo e também com o decorrer do estágio curricular propus-me a por em prática os conhecimentos adquiridos durante a formação de base, quer previamente à escolha do menor, quer após essa fase. Consoante o estipulado no guia de funcionamento de estágio tentei, o quanto possível, o cumprimento de objetivos que foram previamente definidos.

2.2.1. Objetivos Gerais:

- Cumprir os meus deveres, como estagiária, segundo a boa ética profissional;
- Desenvolver um bom ambiente de ensino no meu local de estágio;

- Adquirir e aperfeiçoar as minhas competências profissionais científicas e pedagógicas de acordo com as necessidades inerentes ao meio em que estou inserida, procurando sempre a autoavaliação crítica construtiva;
- Aperfeiçoar competências comunicativas de forma a facilitar o processo de ensino-aprendizagem;
- Motivar os clientes para a prática de exercício constante;
- Familiarizar-me com todos os espaços físicos das áreas onde irei intervir;
- Utilizar corretamente os materiais disponibilizados pela instituição acolhedora.

2.2.2. Objetivos Específicos:

Tendo em conta que o âmbito de estágio se debruçou em áreas distintas foram definidos os seguintes objetivos específicos:

2.2.2.1. Sala de Exercício

- Auxiliar todos os clientes que necessitarem de ajuda ou de exercícios orientados por planos de treino;
- Conhecer e saber os mecanismos de funcionamento de todas as máquinas na sala de exercício;
- Informar e sensibilizar todos os clientes sobre as regras de funcionamento e utilização da sala de exercício;
- Efetivar avaliações a todos os clientes que o quiserem e/ou aos clientes escolhidos e acompanhados por mim.

2.2.2.2. Sala de Fitness

- Aplicar conhecimentos rítmicos e construir coreografias baseadas em frases musicais;
- Lecionar aulas de grupo de *PowerDance*;
- Conhecer os termos técnicos dos movimentos;
- Utilizar linguagem simplificada para facilitar a instrução;
- Ganhar autonomia na construção de aulas de grupo.

2.2.2.3. Atividades Aquáticas

- Distinguir e caracterizar corretamente as várias atividades aquáticas;
- Planejar e lecionar aulas de hidrogenástica, aulas de adaptação ao meio aquático, aulas de iniciação e aperfeiçoamento das técnicas de nado;
- Observar e analisar metodologias de ensino para posteriormente colocar em prática;
- Coadjuvar/Orientar momentos de avaliação de acordo com os objetivos de cada indivíduo ou grupo;
- Organizar atividades que promovam a prática de exercício físico em meio aquático.

O horário referido na Tabela 2 descreve as horas semanais realizadas na primeira semana de estágio, considerada a “semana aberta”. Toda a comunidade poderia utilizar o espaço sem quaisquer custos.

Tabela 2 - Horário semanal em vigor de 28 de setembro de 2015 a 1 de outubro de 2015.

| <i>Horas</i> | <i>Segunda-feira</i> | <i>Terça-feira</i> | <i>Quarta-feira</i> | <i>Quinta-feira</i> | <i>Sexta-feira</i> |
|--------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|
| 09:00/13:00 | | | | | |
| 14:00/15:00 | | | | | |
| 15:00/18:30 | | | | | |
| 18:30/19:30 | Aulas de Grupo | Aulas de Grupo | | Sala de Exercício | |
| 19:30/20:00 | | | | | |

O horário referido na Tabela 3 teve uma duração de 2 semanas do mês de outubro, semana esta onde os estagiários foram divididos equitativamente por todas as áreas de intervenção.

Tabela 3 - Horário semanal em vigor de 5 de outubro de 2015 a 16 de outubro de 2015.

| <i>Horas</i> | <i>Segunda-feira</i> | <i>Terça-feira</i> | <i>Quarta-feira</i> | <i>Quinta-feira</i> | <i>Sexta-feira</i> |
|--------------|--------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|
| 09:00/12:30 | | | | Sala de Exercício | |
| 14:30/18:00 | | | | | |
| 18:00/18:30 | | | | | |
| 18:30/20:00 | Sala de Exercício | Piscina | Aulas de Grupo | Piscina | Piscina |
| 20:00/21:00 | | | | | |

O horário semanal (Tabela 4) foi o horário cumprido até 1 de abril, no qual frequentei dois dias por semana o ginásio IPGym e os três restantes dias na Piscina do IPG.

Tabela 4 - Horário semanal em vigor a partir de 19 de outubro de 2015 a 1 de abril de 2016.

| Horas | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|
| 09:00/13:00 | | | | | |
| 14:00/17:00 | | | | | |
| 17:00/17:15 | | | Iniciação às Técnicas de Nado | | ADM ESTRELA |
| 17:30/18:00 | | | Turma 12 | Iniciação às Técnicas de Nado | |
| 18:00/18:15 | | | | Natação para Adultos Hidroginástica | |
| 18:15/18:30 | | | | Natação para Adultos | |
| 18:30/18:45 | | | | Natação para Adultos | |
| 18:45/19:30 | Aulas de Grupo | Sala de Exercício | Natação para Adultos | | |
| 19:30/20:15 | | | | | |
| 20:15/20:30 | | | | | |
| 20:30/21:00 | | | | | |
| 21:00/21:30 | | | | | |

Por último, na Tabela 5 está representado o horário de estágio mantido até à fase de conclusão. Este horário não difere muito do anterior apenas foi acrescentada mais uma aula da ADM ESTRELA à quinta-feira.

Tabela 5 - Horário de estágio em vigor a partir do dia 4 de abril de 2016 até 30 de junho de 2016.

| Horas | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|
| 09:00/13:00 | | | | | |
| 14:00/17:00 | | | | | |
| 17:00/17:15 | | | Iniciação às Técnicas de Nado | ADM ESTRELA | ADM ESTRELA |
| 17:30/18:00 | | | Turma 12 | Iniciação às Técnicas de Nado | |
| 18:00/18:15 | | | | Natação para Adultos Hidroginástica | |
| 18:15/18:30 | | | | Natação para Adultos | |
| 18:30/18:45 | | | | Natação para Adultos | |
| 18:45/19:30 | Aulas de Grupo | Sala de Exercício | Natação para Adultos | | |
| 19:30/20:15 | | | | | |
| 20:15/20:30 | | | | | |
| 20:30/21:00 | | | | | |
| 21:00/21:30 | | | | | |

Capítulo III - Atividades Desenvolvidas

Capítulo III - Atividades Desenvolvidas

3.1. Ginásio IPGym

3.1.1. Intervenção nas Aulas de *Fitness – PowerDance*

3.1.1.1. Caracterização da Modalidade

Durante o período de estágio lectionei semanalmente aulas de *PowerDance*, um total de 26 aulas, contando com uma presença média semanal de 12 clientes por aula entre os 15 e os 60 anos de idade (Anexo II).

PowerDance é uma modalidade coreografada, não patenteada, com exercícios aeróbios, de força resistente e pliométricos, cujos objetivos gerais são proporcionar, através de movimentos simples e complexos, o divertimento, a interação social e o bem-estar físico, psicológico e mental dos participantes.

Os benefícios desta modalidade são aumentar a capacidade cardiorrespiratória, melhorar a coordenação e a agilidade, ativar a função cerebral, diminuir, a longo prazo, as doenças cardiovasculares, a pressão sanguínea e a frequência cardíaca de repouso.

3.1.1.2. Estrutura da Aula

As aulas foram compostas em 3 partes (Tabela 6) entre 8 a 12 faixas musicais, com uma duração de 45 minutos por sessão.

A primeira parte da aula e de acordo com o autor Weineck (2003), citado por Alencar e Matias (2010), entende-se por ativação funcional todas as formas de preparar o organismo para o nível de atividade desejada com o objetivo de prevenir contra as lesões que possam derivar da mesma. Ainda neste parâmetro, as coreografias aplicadas focavam-se em passes de baixa dificuldade e baixa a moderada intensidade.

A segunda parte da aula, ou seja, parte fundamental, resultou na junção de exercícios aeróbios e exercícios de força resistente com uma intensidade moderada a vigorosa.

A terceira e última parte da aula é constituída por exercícios que, em consonância com Dantas (2005), sejam caracterizados com uma amplitude considerada normal para o indivíduo, ou seja, com pouco grau de restrição física, sem provocar desconforto, por forma a manter o nível de flexibilidade do mesmo.

Tabela 6 - Estrutura da aula PowerDance.

| Partes constituintes | Duração (minutos) |
|------------------------------|-------------------|
| Parte 1 – Ativação funcional | 5' |
| Parte 2 – Parte fundamental | 35' |
| Parte 3 – Retorno à calma | 5' |

O estilo de ensino maioritariamente utilizado foi o estilo por comando, pois este estilo é caracterizado pela reprodução da habilidade obrigando os participantes a memorizar passes e a identificar sinais (Gozzi e Ruete, 2006).

O método adotado foi o método intervalado pois como refere Heyward (2013), este método envolve momentos intermitentes, alternando exercícios de baixa e alta intensidade, promovendo também alterações na frequência cardíaca.

3.1.1.3. Controlo da intensidade da aula

Para o controlo da intensidade da aula optei por utilizar o método de avaliação da escala subjetiva. Esta escala (Figura 9) é composta por patamares de esforço, em que 6 corresponde a “sem nenhum esforço” e 20 corresponde a “máximo esforço”.

Durante o decorrer das aulas e sempre após uma coreografia, foram escolhidos 4 clientes que, aleatoriamente, registaram os seus valores num quadro. Esta recolha foi efetuada 3 vezes durante a aula e a última após o relaxamento.

| | |
|----|----------------------|
| 6 | Sem nenhum esforço |
| 7 | |
| 8 | Extremamente leve |
| 9 | Muito leve |
| 10 | |
| 11 | Leve |
| 12 | |
| 13 | Um pouco intenso |
| 14 | |
| 15 | Intenso (pesado) |
| 16 | |
| 17 | Muito Intenso |
| 18 | |
| 19 | Extremamente intenso |
| 20 | Máximo esforço |

Escala RPE de Borg
© Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998

Figura 9 - Escala subjetiva de esforço de Borg.

3.1.2. Intervenção na Sala de Musculação

3.1.2.1. Caracterização dos Clientes

Ao longo do estágio curricular foram vários os clientes que frequentaram o ginásio IPGym durante o ano letivo 2015/2016, porém apenas 4 foram escolhidos por mim para observação mais detalhada e acompanhamento durante o treino.

Após a seleção dos sujeitos realizei uma avaliação inicial do estado de saúde e estilo de vida. De acordo com o American College of Sports Medicine (2010) (ACSM), o principal intuito da anamnese é identificar as contraindicações e condicionantes do indivíduo para a prática do exercício, determinar quais as doenças e fatores de risco que lhe estão associados e orientar a prescrição do exercício de acordo com as limitações dos indivíduos.

Esta avaliação consistiu no preenchimento do questionário de prontidão para a atividade física (Par-Q) e análise dos fatores de risco. O questionário Par-Q contempla 7 perguntas que avaliam a necessidade ou não da aprovação e presença de um médico na realização de qualquer teste para avaliar a aptidão física. A análise dos fatores de risco contempla o histórico familiar, o tabagismo, a tensão arterial – a pressão arterial sistólica (PAS) e a pressão arterial diastólica (PAD), o colesterol, a glicose sanguínea, o grau de obesidade e o nível de atividade física. Na tabela 7 estão contemplados os 4 sujeitos de estudo e a sua caracterização inicial.

Tabela 7 - Caracterização inicial dos 4 sujeitos em estudo.

| | Sujeito A | Sujeito B | Sujeito C | Sujeito D |
|----------------------------|--|---|--|---|
| Data da avaliação inicial: | 05/04/2016 | 19/01/2016 | 2/02/2016 | 19/01/2016 |
| Idade | 21 Anos | 22 Anos | 22 Anos | 24 Anos |
| Género | Masculino | Feminino | Masculino | Feminino |
| Histórico familiar | Pai tem colesterol, mas não toma medicação | Pai com enfarte. Avó diabética. | Mãe com colesterol | Nada a relatar |
| Tabagismo | Sim, há 16 anos | Sim, há 5 anos | Sim, há 8 anos | Sim, há 5 anos |
| Tensão arterial (mmHg) | PAS = 133 PAD = 83 Pré-hipertenso | PAS = 106 PAD = 65 | PAS = 121 PAD = 69 | PAS = 119 PAD = 80 |
| Colesterol | Não (sem valores) | Não (sem valores) | Não (sem valores) | Não (sem valores) |
| Diabetes | Não (sem valores) | Não (sem valores) | Não (sem valores) | Não (sem valores) |
| IMC | 25,00 Kg/m ² Excesso de peso | 30,54 Kg/m ² Obesidade grau I | 29,51 Kg/m ² Excesso de peso | 34,44 Kg/m ² Obesidade grau I |
| Cintura (cm) | 88,1 | 90,7 | 91,8 | 93,3 |
| FC repouso (bpm) | 72 | 65 | 60 | 71 |
| Nível de atividade física | Ativo 2 vezes por semana | Atividade 4 vezes por semana | 2 a 3 vezes por semana | Sedentária |
| Fatores de risco | 1 Baixo | 3 Moderado | 1 Baixo | 3 Moderado |
| Testes submetidos | Testes submáximos | Testes submáximos | Testes submáximos | Não poderão ser aplicados teste pois a cliente teve uma lesão no joelho (derrame articular) |

3.1.2.2. Avaliação antropométrica

Após primeira análise e caracterização dos sujeitos, passei à avaliação das medidas antropométricas e avaliações da resistência muscular, da flexibilidade, da aptidão aeróbia e da força muscular.

A avaliação antropométrica, baseada na metodologia da International Society of the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) e através de medidas antropométricas, permite avaliar a percentagem de massa adiposa e massa magra presente num indivíduo.

Os testes de resistência muscular aplicados no ginásio foram o teste de abdominais parciais e o teste de flexão de braços. Os principais objetivos destes testes são avaliar a musculatura abdominal e a musculatura da região superior do corpo.

O teste utilizado para avaliar a flexibilidade dos membros inferiores foi o teste senta e alcança. O principal objetivo deste teste é avaliar a capacidade elástica do músculo.

O teste de aptidão aeróbia implementado no IPGym foi o teste submáximo de *Åstrand-Ryhming* no cicloergómetro. Este teste tem como objetivo avaliar a capacidade aeróbia de um indivíduo durante o exercício.

O teste de uma repetição máxima (1 RM) serve para avaliar a força muscular dos vários grupos musculares e desenvolver a força máxima.

Todos estes testes são aplicados para populações que não apresentem nenhuma patologia em concreto, ou seja, para populações consideradas normais.

3.1.2.3. *Sujeito A*

O Sujeito A, do género masculino e estudante de enfermagem, tinha começado a frequentar o ginásio recentemente. Este sujeito começou a ser acompanhado e orientado por mim no início do mês de abril apresentando, através da avaliação inicial, 1 fator de considerado risco de nível baixo.

Este cliente tinha como objetivo definir os grupos musculares dos membros inferiores e perder alguma massa gorda na zona abdominal. Contudo apenas tinha disponibilidade para praticar atividade física 2 vezes por semana. Assim, de acordo com os desejos e disponibilidade do mesmo, ao longo do período de treino e em concordância com o sujeito foram definidos objetivos de médio e longo prazo. O treino encontra-se dividido por etapas como se pode verificar na Tabela 8.

O tipo de periodização utilizada para a prescrição do treino da força foi a periodização linear pois, à medida que o treino vai progredido ao longo do tempo o volume das cargas diminui e a intensidade das cargas é aumentada gradualmente.

Como o sujeito já mantinha alguma atividade física, mas não a suficiente e também mostrava rápida apreensão da técnica, ficou cerca de 4 semanas na fase da Adaptação Anatômica (AA). Esta fase pode ser prescrita para consolidar a técnica, adaptar o organismo às diferentes cargas e também estabelecer alguma harmonia corporal ou tónus muscular.

O tipo de prescrição para esta primeira fase de treino vai ao encontro do autor Tavares (2008), pois deve ser um treino planeado em circuito, envolvendo grandes grupos musculares e multiarticulares, alternando entre a musculatura superior e inferior.

Segundo Bompa e Cornacchia (2002), citado por Tavares (2008), o programa para um indivíduo com um nível principiante na fase de AA pode variar entre 8 a 12 exercícios, de 10 a 15 repetições, entre 1 a 2 séries, com um intervalo de descanso entre séries de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos e entre 2 a 3 minutos entre circuitos.

Relativamente à intensidade, esta variou entre os 50-80% de 1 repetição máxima (RM). O cálculo da RM foi efetuado após a primeira avaliação.

De forma a completar ainda este tipo de treino, o sujeito exercitou também a sua capacidade aeróbia no final do mesmo, devido ao recrutamento das unidades motoras e produção de fadiga. Esta parte cardiorrespiratória foi realizada na *treadmill* com uma zona alvo de treino entre 50-80% da frequência cardíaca de reserva (FCR).

Seguidamente implementei o treino de hipertrofia, por estações, para aumentar a massa muscular do sujeito, este processo pode acontecer através do aumento tamanho das fibras musculares.

Inicialmente o indivíduo demonstrou alguma incapacidade em responder à intensidade do treino, mas rapidamente e com o treino esta incapacidade foi ultrapassada. O final de cada sessão era terminado com treino de cárdio na *treadmill*.

Como última etapa de treino, ou seja, fase de manutenção, as cargas do sujeito foram mantidas, no entanto com outros estímulos. Esta última fase também serviu para incentivar o indivíduo a praticar atividade física com mais frequência e mais variedade. Para além disto, em conversa com o sujeito, foi feito o balanço dos objetivos alcançados e dos objetivos ainda por alcançar. No Anexo III encontra-se um plano referente o treino do Sujeito A.

Tabela 8 - Planejamento do treino e definição das cargas (Sujeito A).

| Mesociclos | | Abril | | | Maio | | | | | Junho | | | | | |
|--------------------------|---------------------|-------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Microciclo | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| Semana | Segunda | | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| | Terça | | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| | Quarta | | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| | Quinta | | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | Sexta | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | Sábado | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | Domingo | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| Intensidade e das cargas | Força | | 50% 1R M | 50- 55% 1R M | 55- 60% 1R M | 60- 70% 1R M | 70% 1R M | 70- 75% 1R M | 75% 1R M | 75% 1R M | 80% 1R M | 80% 1R M | 80% 1R M | 80% 1R M | 80% 1R M |
| | Cárdio Zona Alvo | | 50% a 55% | 50% a 55% | 55% a 60% | 55% a 60% | 60% a 70% | 60% a 70% | 60% a 70% | 65% a 70% | 65% a 75% | 65% a 75% | 70% a 80% | 70% a 80% | 70% a 80% |

Legenda da Tabela 8

| | |
|----------------------|--|
| Datas das Avaliações | |
| AA | |
| Hipertrofia | |
| Manutenção | |

3.1.2.4. Resultados Obtidos do Sujeito A

De acordo com o Gráfico 1 observa-se a evolução do sujeito relativamente à composição corporal, fator avaliado ao longo do treino do mesmo. A partir dos resultados apresentados pode-se aferir que este teve uma diminuição do peso corporal, no entanto pouco significativa, mas ao comparar as diferenças entre a percentagem de massa adiposa, denota-se que houve uma diminuição entre a 1ª avaliação e a 3ª avaliação, diferença essa de 2,4%. Por consequência a massa isenta de gordura (MIG) aumentou.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

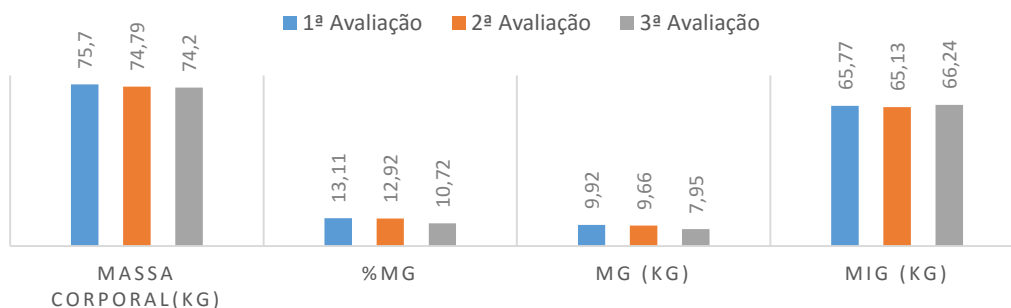


Gráfico 1 – Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito A.

No Gráfico 2 foram submetidos todos os perímetros retirados nos 3 momentos de avaliação. Discriminados os resultados, afirma-se que o perímetro da cintura, da anca e do crural diminuíram cerca de 3,6 cm, 4,7 cm e 3,6 cm, respetivamente. Já o perímetro bicipital sem contração, bicipital com contração e geminal aumentaram cerca de 0,9 cm, 0,2 cm e 1,4 cm, respetivamente.

PERÍMETROS

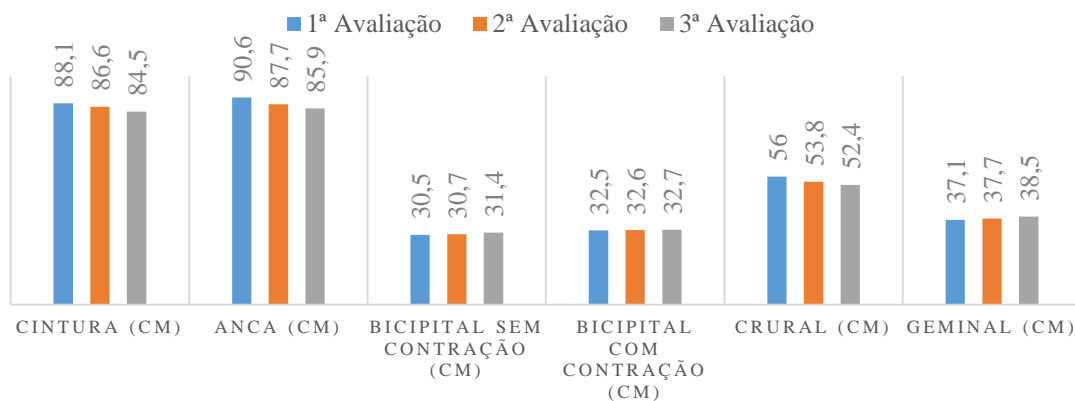


Gráfico 2 - Avaliação dos perímetros durante o período de treino do Sujeito A.

O Gráfico 3 refere-se às pregas mensuradas durante as 3 avaliações do Sujeito A. O principal resultado que se pode concluir deste gráfico é que a prega abdominal, suprailíaca, ilíaco cristal, tricípital, crural e geminal diminuíram cerca de 4,5 mm, 0,1 mm, 3,6 mm, 1,7 mm, 6,3 mm e 0,5 mm, respetivamente. Destas, a prega abdominal e a crural foram as que apresentaram maiores resultados.

PREGAS

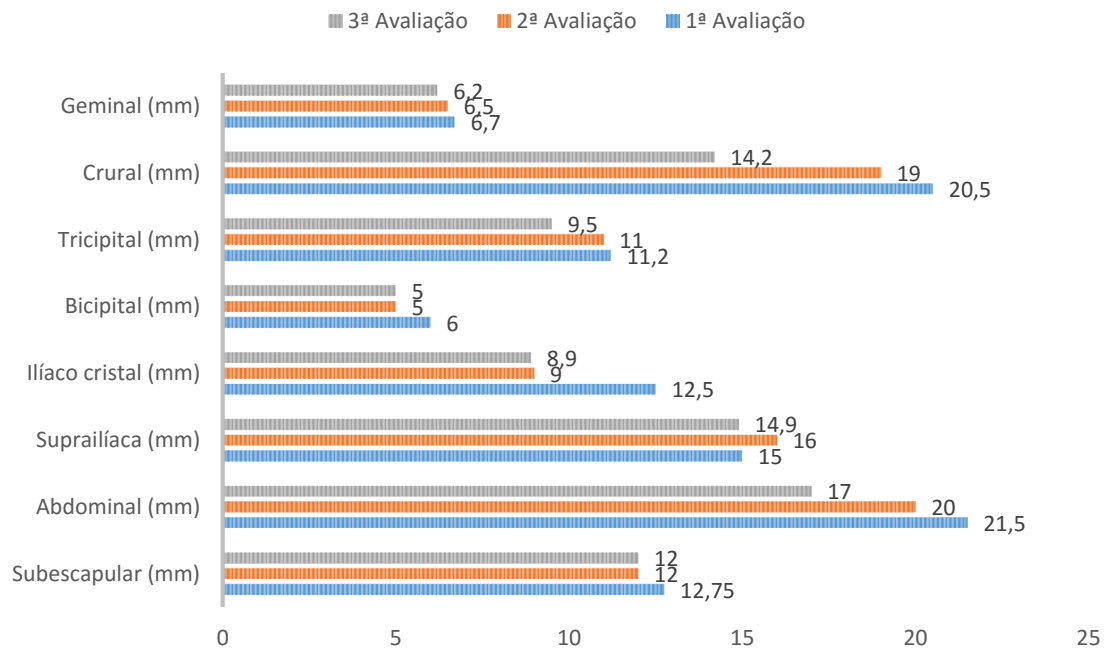


Gráfico 3 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito A.

O Sujeito A só realizou 2 avaliações de força muscular devido à impossibilidade na conjugação de horários entre o avaliador e o avaliado. Todavia, pelo Gráfico 4, observa-se que houve melhoria em todos os exercícios, pois este Sujeito A passou da categoria Médio para Bom (categorização da condição muscular presente na ficha de avaliação que se pode encontrar no dossier).

CARGA

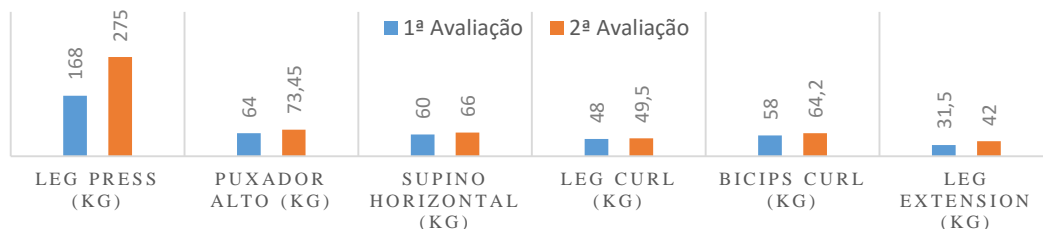


Gráfico 4 - Avaliação da carga durante o período de treino do Sujeito A.

Num total de 21 treinos prescritos para o Sujeito A, cerca de 16 forma cumpridos, ou seja, 76%, porém alguns resultados poderiam demonstrar mais melhorias, no entanto muitos comportamentos advêm de fatores externos, como a alimentação.

3.1.2.5. *Sujeito B*

O Sujeito B, do género feminino e estudante de desporto, pratica atividade física regular e assídua no ginásio. Este sujeito começou a ser acompanhado e orientado por mim na quarta semana do mês de janeiro apresenta, através da avaliação inicial, 3 fatores de risco considerado moderado.

Esta cliente tinha como objetivo de longo prazo reduzir a percentagem de massa adiposa e aumentar a sua resistência muscular, pois, como referido anteriormente, este Sujeito B apresentava um IMC igual a 30 Kg/m². Consciente desta epidemia do séc. XXI, a própria cliente disponibilizou-se para praticar atividade física todos os dias. De acordo com estas informações, o planeamento do treino foi dividido segundo a Tabela 9.

O tipo de periodização utilizada para a prescrição do treino da força foi a periodização linear, mas para a prescrição do treino aeróbio basei-me na periodização não linear pelo facto de durante a sessão de treino alternar intensidades baixas e altas de FC.

A cliente já apresentava uma boa técnica na manipulação das máquinas do ginásio, por essa razão iniciei a periodização do seu treino com o treino de resistência muscular. Segundo Kraemer et al (2002) e Ratamess et al (2009), citado por Heyward (2013), o treino de resistência muscular para praticantes de nível intermédio apresenta uma frequência de atividade de 3 a 4 dias por semana, entre 10 a 15 exercícios, com uma intensidade entre 50-70% de 1RM, de 1 a 3 séries e entre 10 a 15 repetições. O intervalo de descanso entre séries para estes casos é inferior a 1 minuto.

O método de treino usado para o treino de resistência muscular foi o treino em circuito porque este apresenta grandes benefícios no aumento da força, da resistência muscular e por sua vez também na resistência cardiorrespiratória.

Este treino foi sempre complementado no final com exercícios essencialmente à base da capacidade aeróbia, também devido ao recrutamento das unidades motoras. Assim, o treino realizado na *treadmill* ou fora do ginásio continha uma zona alvo entre 50-60% da FCR.

Outra forma encontrada para aumentar o metabolismo do Sujeito B foi o treino em circuito metabólico. Este treino consistia na sincronia entre exercícios de força e exercícios aeróbios e na execução dos exercícios com, inicialmente, um rácio de 1:1, ou seja, 30 segundos de exercício, 30 segundos de repouso e posteriormente com um rácio

de 1:1/2, ou seja, com 30 segundos de exercício e 15 segundos de descanso. Esta segunda intensidade obrigava à cliente a aumentar o dispêndio energético e muscular, aumentando também o metabolismo com recurso ao sistema aeróbio.

Para além dos objetivos enunciados anteriormente, em conversa com o Sujeito B, começou a existir necessidade em melhorar a flexibilidade. Mesmo com o conhecimento de que a flexibilidade é condicionada por fatores genéticos e morfológicos, foi prescrito um treino de flexibilidade ativa para que a cliente pudesse realizar o treino fora do ginásio. O treino de flexibilidade foi composto por 9 exercícios com uma duração de 15 segundos e 4 repetições por exercício.

No Anexo IV pode ser visualizado o plano de treino aplicado ao Sujeito B.

Tabela 9 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito B).

| Mesociclos | | Janeiro | | | | | Fevereiro | | | |
|------------------------|---------------------|---------|----|--------------|--------------|--------------|--------------|----|----|----|
| Microciclo | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Semana | Segunda | | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 |
| | Terça | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| | Quarta | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| | Quinta | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 |
| | Sexta | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| | Sábado | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| | Domingo | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Intensidade das cargas | Força | | | 60% 1RM | 60% 1RM | 70% 1RM | 70% 1RM | | | |
| | Cárdio Zona Alvo | | | 50% a 60% | 50% a 60% | 50% a 60% | 50% a 60% | | | |

Legenda da Tabela 9

| | |
|---------------------------|----------|
| Datas das Avaliações | Amarelo |
| Força resistente e Córdio | Azul |
| Córdio e Flexibilidade | Vermelho |
| Circuito Metabólico | Cinza |

3.1.2.6. Resultados Obtidos do Sujeito B

Como é ser possível observar ao longo dos resultados apresentados apenas foram realizadas 2 avaliações pois o Sujeito B após a 5ª semana de treino abandonou a prática de atividade física com uma justificação médica que reportava a problemas de coração.

Observando o Gráfico 5 é possível verificar melhorias na percentagem de massa gorda, com uma diferença de 3,3% e um aumento da MIG.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

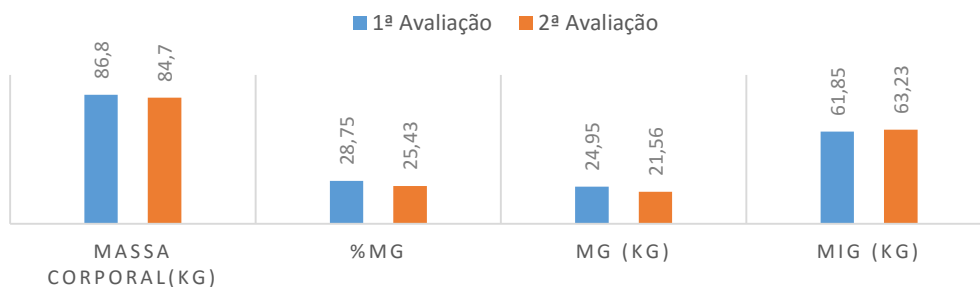


Gráfico 5 - Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito B.

No Gráfico 6 estão expostos os resultados obtidos nos vários perímetros medidos. Através dos dados pode aferir-se que o Sujeito B obteve diminuiu o perímetro da cintura e o perímetro geminal, com 2,8 cm e 0,5 cm, respetivamente. Por outro lado, o sujeito aumentou o perímetro da anca, o perímetro bicipital sem e com contração e o perímetro crural.

PERÍMETROS

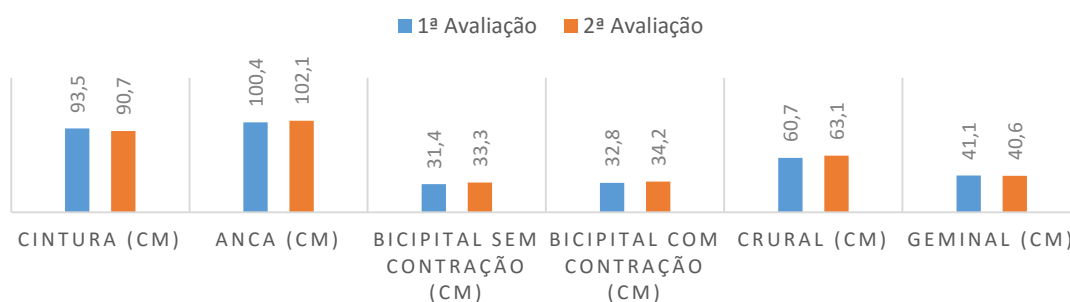


Gráfico 6 - Avaliação do perímetro durante o período de treino do Sujeito B.

Através da avaliação das pregas (Gráfico 7) confirma-se que todos os parâmetros avaliados mostraram que houve melhorias da 1ª avaliação para a 2ª avaliação, à exceção da prega crural e da prega ilíaco cristal. Estas regressões podem derivar do fator interno, ou seja, da obesidade ginoide ou da propensão para a acumulação de massa adiposa nestas zonas corporais.

PREGAS

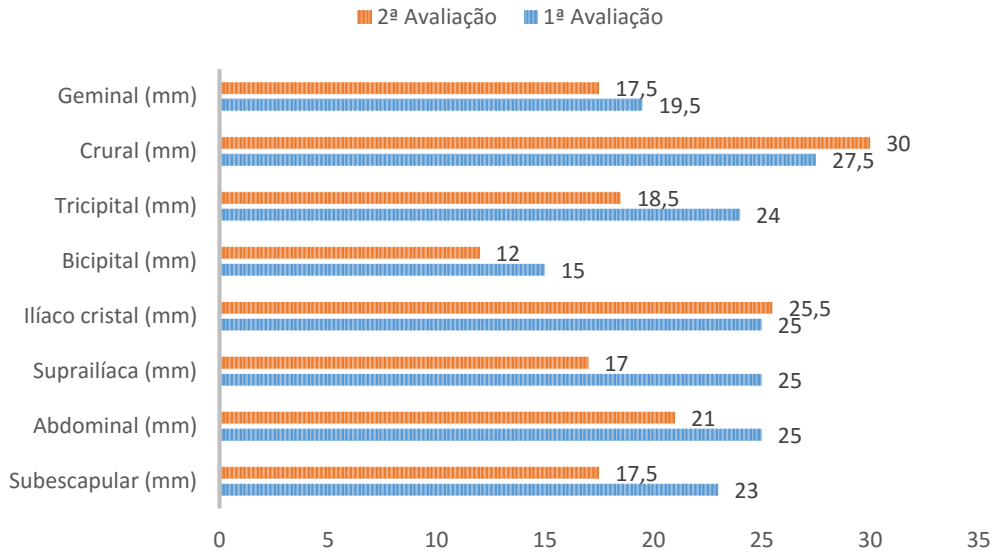


Gráfico 7 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito B.

De acordo com o Gráfico 8, o nível de força muscular da cliente foi aumentando progressivamente.

CARGAS

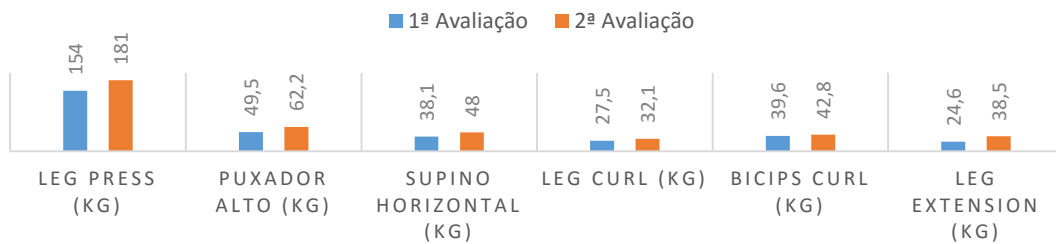


Gráfico 8 - Avaliação das cargas durante o período de treino do Sujeito B.

De acordo com o teste “Senta e Alcança”, um dos testes aplicados no ginásio IPGym, verifica-se que na 1ª avaliação para a 2ª avaliação o Sujeito B regrediu, ou seja, “precisa melhorar”, pelo facto de nunca ter efetuado um plano de flexibilidade (Gráfico 9).

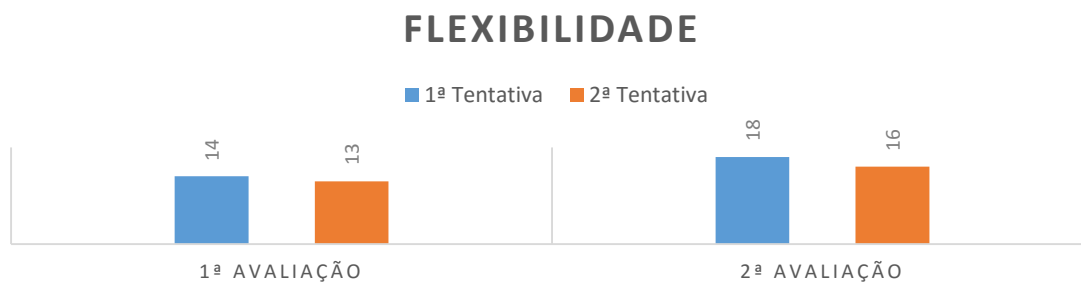


Gráfico 9 - Avaliação da flexibilidade durante o período de treino do Sujeito B.

Num total de 27 treinos prescritos para o Sujeito B, apenas cerca de 18 formam cumpridos, ou seja, 67 %, ou seja, alguns dos resultados podem ser explicados pela não execução dos planos prescritos e também devido a outros fatores externos. É também importante referir que o fator psicológico interfere nas decisões da cliente.

3.1.2.7. Sujeito C

O Sujeito C, do género masculino e estudante de animação, praticava atividade física, porém apenas atividades de grupo. Como atividade orientada e prescrita individualmente o Sujeito C iniciou-se no ginásio no início de fevereiro. Pela sua caracterização inicial pude constatar que este apresenta 1 fator de risco, considerado risco de nível baixo.

Os principais objetivos a longo prazo deste cliente eram ganhar força muscular e perder alguma percentagem de massa adiposa. Como o cliente tinha disponibilidade para treinar todos os dias, o treino foi dividido de acordo com a Tabela 10.

O tipo de prescrição aplicado neste indivíduo foi o treino em circuito para que a fadiga fosse sentida de forma generalizada.

O Sujeito C, durante 6 semanas de treino realizou várias sessões de AA às máquinas do ginásio, treino de circuito metabólico, treino de cárdio e treino de força mais localizada para a região abdominal.

O treino de AA foi realizado com uma carga de 50% a 60% de 1 RM, com o mesmo intervalo de exercícios e de repouso que o Sujeito A. Como o cliente começou rapidamente a apresentar uma boa técnica decidi implementar o treino em de circuito metabólico de forma a dar novos estímulos ao cliente.

O treino em circuito aplicado neste cliente foi o mesmo treino aplicado ao Sujeito B.

O treino para a região abdominal também era realizado em circuito e continha 8 exercícios 4 para a região abdominal e 4 para a região dorsal. Este treino contemplo sempre exercícios com o peso corporal, com 15 repetições e 3 séries (Anexo V).

Tabela 10 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito C).

| Mesociclos | | Fevereiro | | | | | Março | | | | |
|------------------------|---------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|----|----|----|----|
| Microciclo | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Semana | Segunda | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| | Terça | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| | Quarta | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| | Quinta | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| | Sexta | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | Sábado | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| | Domingo | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| Intensidade das cargas | Força | | 50% de 1RM | 50% de 1RM | 55% de 1RM | 55% de 1RM | 60% de 1RM | | | | |
| | Cárdio Zona Alvo | | 50% a 60% | 50% a 60% | 50% a 60% | 50% a 60% | 55% a 60% | | | | |

Legenda da Tabela 10

| | |
|----------------------|--|
| Datas das Avaliações | |
| AA | |
| Cárdio | |
| ABS e Cárdio | |
| Circuito Metabólico | |

3.1.2.8. Resultados Obtidos do Sujeito C

Devido à sua grande ausência no ginásio IPGym, os resultados não apresentam grandes diferenças pois refletem apenas o descompromisso deste cliente com os seus objetivos e com a prescrição do treino.

Como é possível constatar no Gráfico 10, o cliente diminuiu a percentagem de tecido adiposo, cerca de 0,08% e aumento uma margem mínima de 1,09% na massa isenta de gordura.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

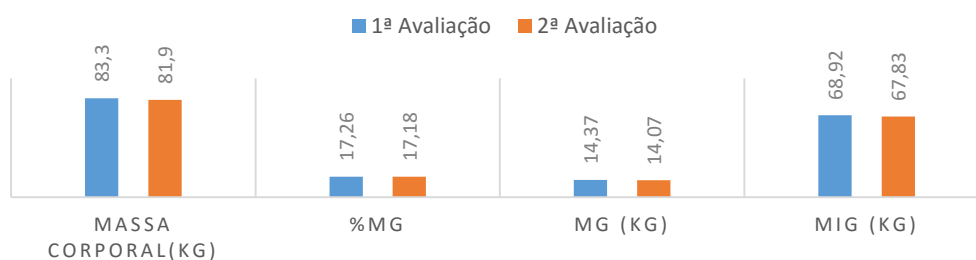


Gráfico 10 - Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito C.

No Gráfico 11 estão apresentados os perímetros avaliados. Ao verificar os resultados conclui que houve melhorias, no entanto não foram as esperadas. Provavelmente o Sujeito C obteve estas melhorias mínimas por frequentar a maior parte das aulas de grupo.

PERÍMETROS

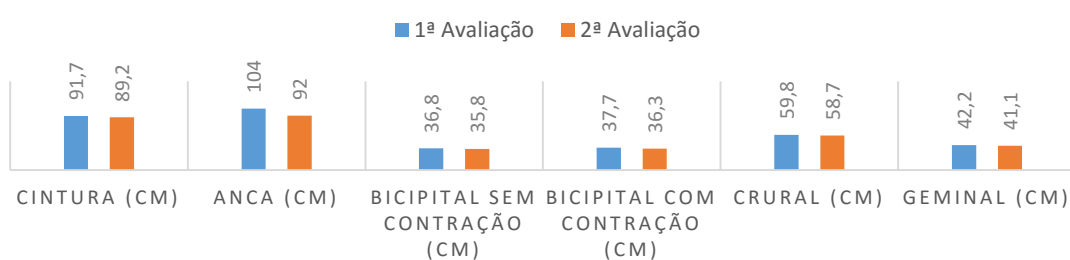


Gráfico 11 - Avaliação dos perímetros durante o período de treino do Sujeito C.

Ao detalhar o Gráfico 12 verifica-se um decréscimo nos valores das pregas, porém a prega crural e a íliaco cristal aumentaram. Para além do não cumprimento do treino este aumento pode ser também justificado pela acumulação androide do tecido adiposo.

PREGAS

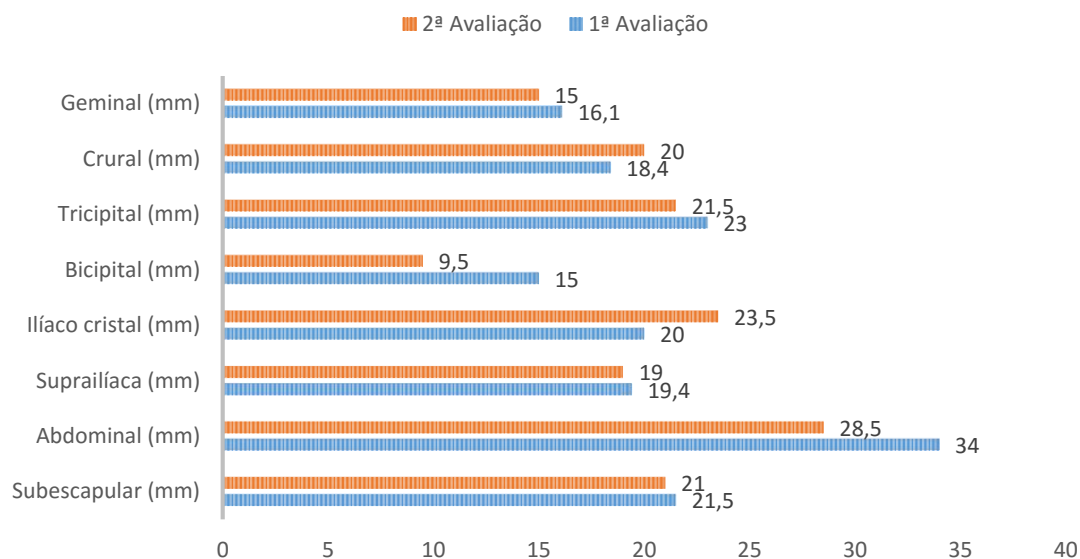


Gráfico 12 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito C.

Relativamente à carga (Gráfico 13) verifica-se uma melhoria da força, contudo verificou-se uma ligeira regressão no *leg press* e no *leg curl*.

CARGA

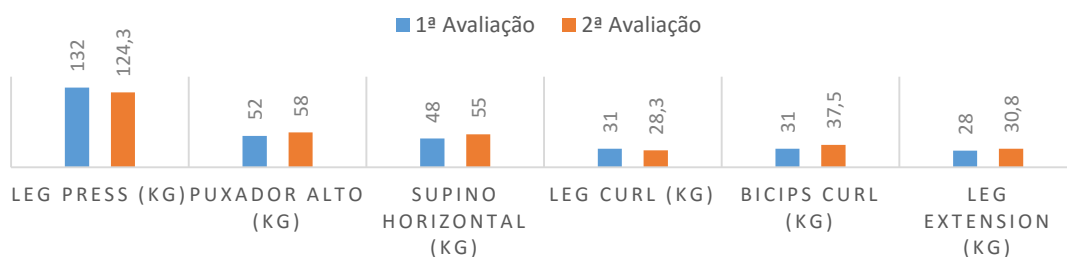


Gráfico 13 - Avaliação da carga durante o período de treino do Sujeito C.

Num total de 27 treinos prescritos para o Sujeito C, apenas cerca de 12 foram cumpridos, ou seja, 44 %, ou seja, alguns dos resultados podem ser explicados pela não execução dos planos prescritos e pela participação nas aulas de *fitness*.

3.1.2.9. Sujeito D

O Sujeito D, do género feminino e estudante de desporto, foi caracterizado como sedentário devido a uma lesão no joelho direito que comprometeu a estabilidade articular e ligamentar.

Para este sujeito foi prescrito um treino de força que trabalhasse a amplitude articular comprometida e mais tarde um treino proprioceptivo, foi também prescrito um treino de cárdio com um nível de intensidade e impacto baixo e para complementar o treino a cliente achou por bem praticar atividades aquáticas, pois são uma ótima forma de aumentar a resistência muscular e reduzir o impacto no joelho comprometido.

Os objetivos da cliente forma diminuir a percentagem de massa gorda e melhorar a resistência muscular principalmente no membro inferior direito.

Para avaliar a RM optei por método indireto porque não condicionava o indivíduo a esforços intensos que pudessem afetar ou piorar a lesão presente, visto que esta ainda esta instável. No Anexo VI encontra-se um plano de treino referente a este sujeito.

Na Tabela 11 está referenciada o planeamento anual do cliente.

Tabela 11 - Planeamento do treino e definição das cargas (Sujeito D).

| Mesociclos | | Janeiro | | | Fevereiro | | | | | |
|------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|----|----|----|
| Microciclo | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Semana | Segunda | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | |
| | Terça | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | |
| | Quarta | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | Quinta | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| | Sexta | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| | Sábado | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| | Domingo | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Intensidade das cargas | Força (indireta) | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% | | | | |
| | Cárdio Zona Alvo | 40% a 60% | 40% a 60% | 50% a 60% | 50% a 60% | 50% a 60% | | | | |

Legenda da Tabela 11

| | |
|----------------------|----------|
| Datas das Avaliações | Amarelo |
| Força | Azul |
| Cárdio | Vermelho |
| Proprioceptivo | Laranja |

3.1.2.10. Resultados Obtidos do Sujeito D

Referido no Gráfico 14, o Sujeito D demonstra melhorias da 1ª para a 2ª avaliação. Este foi mais um dos casos que abandonou o ginásio sem referir qualquer justificação.

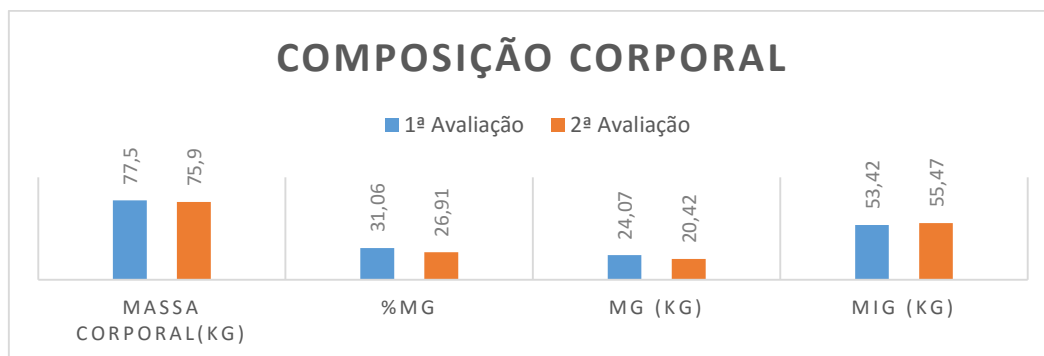


Gráfico 14 - Avaliação da composição corporal durante o período de treino do Sujeito D.

Seguidamente, os resultados verificados no Gráfico 15 revelam melhorias em alguns parâmetros físicos. O aumento do perímetro bicipital com e sem contração pode dever-se ao facto de a cliente ter passado por um período de inflamação muscular, pois esta, durante a avaliação antropométrica estava um pouco condicionada a nível físico.



Gráfico 15 - Avaliação do perímetro durante o período de treino do Sujeito D.

O Gráfico 16 mostra a evolução do Sujeito D relativamente às pregas cutâneas. Ao analisar os resultados conclui-se que a cliente melhorou em praticamente todas as medidas à exceção da prega geminal e do íliaco cristal.

PREGAS

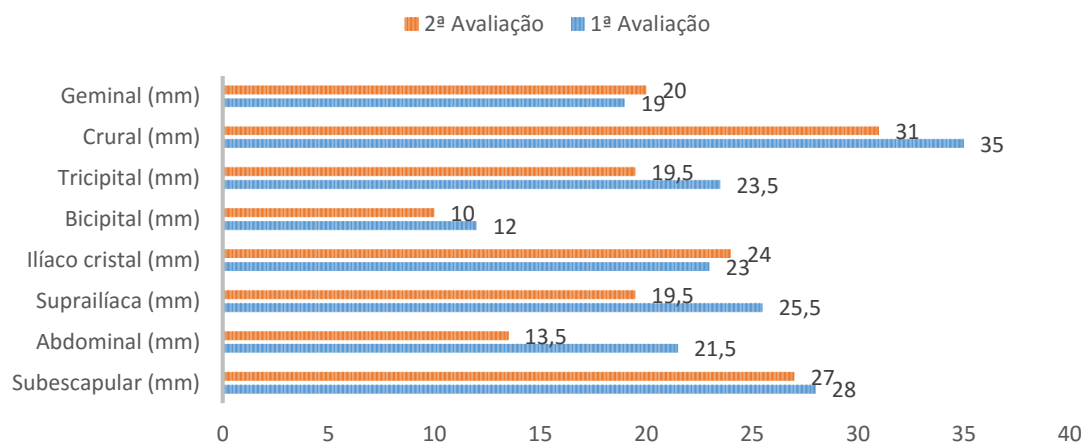


Gráfico 16 - Avaliação das pregas durante o período de treino do Sujeito D.

Num total de 24 treinos prescritos para o Sujeito D, apenas cerca de 16 formam cumpridos, ou seja, 67 %. Estes resultados podem ser explicados pelo treino e por fatores externos como a alimentação. Os fatores externos apenas podem ser controlados pelo indivíduo.

3.2. Piscina do IPG

3.2.1. Contexto de Aprendizagem e Desenvolvimento Motor

Em concordância com Gallahue (1982), citado por Barbosa e Queirós (2004), o processo de aprendizagem ocorre por etapas e todos os seres humanos passam pelos mesmos estádios e a mesma ordem de aprendizagem, sempre de acordo com o ritmo de aquisição de cada um. Na Figura 10 encontra-se referenciado o modelo de desenvolvimento das habilidades motoras, modelo adaptado por Gallahue em 1982.

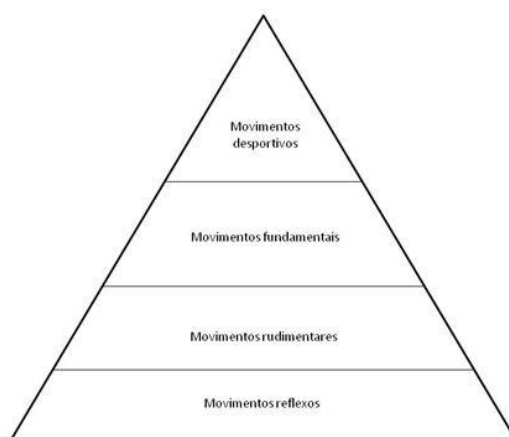


Figura 10 - Modelo, adaptado por Gallahue em 1982, de Desenvolvimento das Habilidades Motoras.

Este modelo apresenta na sua base os movimentos reflexos (entre os meses de vida e 1 ano), os movimentos realizados pelos recém-nascidos, seguindo-se os movimentos rudimentares (entre os meses de vida e os 2 anos), como o gatinhar, por exemplo, os movimentos fundamentais (entre os 2 e os 7 anos), como o saltar, correr e lançar e os movimentos desportivos (Barbosa e Queirós, 2004).

Assim como no meio terrestre, no meio aquático os sujeitos também terão que desenvolver habilidades motoras. Este desenvolvimento resulta da interação entre as experiências passadas do sujeito e os fatores determinados pela sua genética (Moreno e Sanmartin, 1998, citado por Barbosa e Queirós, 2004).

O modelo adaptado e apresentado (Figura 11) por Langedorfer e Bruya (1995), apresentado por Barbosa e Queirós (2004), apresenta como os sujeitos progridem de estadio para estadio no que concerne ao desenvolvimento das habilidades efetuadas em meio aquático.

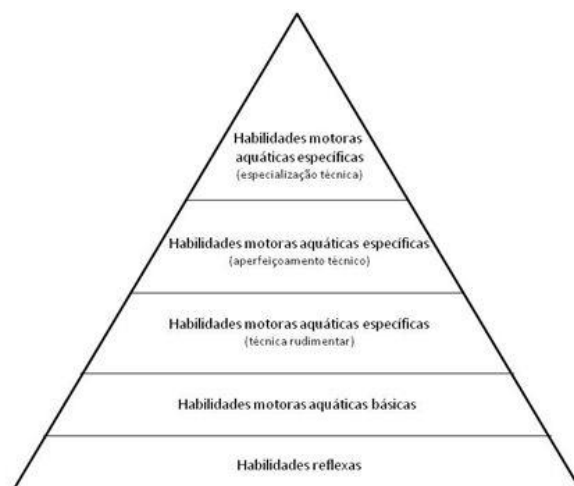


Figura 11 - Modelo, adaptado de Gallahue, apresentado por Langendorfer e Bruya em 1995.

Em seguida serão caracterizados e apresentados os diferentes métodos de aprendizagem característicos de cada nível de aprendizagem.

3.2.2. Intervenção em Adaptação ao Meio Aquático (AMA)

3.2.2.1. Caracterização do nível

Durante o longo período de intervenção, em AMA tive a oportunidade de apenas intervir em 2 turmas de crianças, num total de 20 aulas: uma delas com um da Escola de Natação da Piscina no IPG, com 8 anos (12 aulas) e 1 turma da Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos (ADM), entre os 6 e os 10 anos (aulas na turma de sexta-feira). A este nível é atribuída a designação de “Tartarugas”, esta atribuição vai de encontro à estrutura pedagógica implementada no estabelecimento.

Segundo Barbosa e Queirós (2004), a AMA, está enquadrada no segundo estágio do modelo de Langendorfer e Bruya de 1995 e é caracterizada pela conquista de habilidades motoras básicas.

Citando Barbosa e Queirós (2004), “as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, a posteriori, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas”. Estas apresentam-se com o objetivo de ambientar o sujeito com o meio em que se encontra, ou seja, o meio aquático, possibilitar a autonomia do mesmo em contacto com o meio (Catteu e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1994; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartin, 1998, citado por Barbosa e Queirós, 2004) e ainda criar-lhe experiências de forma a garantir o desenvolvimento das habilidades

(Langendorfer e Bruya, 1995; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartin, 1998, citado por Barbosa e Queirós, 2004).

As habilidades motoras básicas estão inerentes a todo o processo de aprendizagem, no entanto com diferentes ênfases e diferentes graus de dificuldade, sendo elas o equilíbrio, a respiração, a propulsão e a manipulação (Figura 12).

Relativamente ao equilíbrio, este está condicionado à relação que existe entre o corpo, a força de impulsão hidrostática e a gravidade (Abrantes, 1979, citado por Barbosa e Queirós, 2004), porém pode também ser alterado consoante a posição dos segmentos corporais.

A respiração abrange os mecanismos do foro mecânico e fisiológicos inerentes à inspiração e expiração pelas vias aéreas (Barbosa, Costa, Marinho, Silva e Queirós, 2012).

A propulsão está subordinada às forças mecânicas, sendo estas as forças propulsivas e de arrasto e à direção e deslocamento do corpo no meio (Barbosa *et al*, 2012).



Figura 12 - Habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas.

3.2.2.2. Métodos de Aprendizagem

O modelo de progressão pedagógica adotado para as turmas de AMA foi o modelo apresentado por Barbosa e Queirós (2004). Este modelo propõe a discriminação das habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas por 3 etapas de aprendizagem (Tabela 12).

A primeira etapa correspondeu às primeiras tarefas que os alunos foram submetidos de forma a poderem familiarizar-se e descobrir o meio aquático. Durante as aulas, esta etapa tornou-se determinante para os alunos, pois muitos começaram a desenvolver a confiança em si, com o meio e com os outros.

A segunda etapa focou-se no desenvolvimento da autonomia e a necessidade de submeter os alunos a novos estímulos. Esta etapa foi bastante importante porque os alunos começaram a perceber as suas capacidades e a aventurar-se no desconhecido.

A terceira etapa representa o culminar da apreensão de todas as habilidades motoras aquáticas básicas. No final desta última etapa os alunos estão aptos para começar a aprendizagem das habilidades motoras aquáticas específicas, ou seja, estão aptos para transitar de nível.

Tabela 12 - Proposta de progressão pedagógica para AMA, adaptado de Barbosa e Queirós 2004.

| | 1ª Etapa | 2ª Etapa | 3ª Etapa |
|---------------------------|--|--|--|
| Objectivo da etapa | Promover a familiarização com o meio aquático | Adquirir autonomia no meio aquático | Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas |
| Respiração | - imerge a cabeça - faz expirações ritmadas | - adquire ritmo respiratório | - adquire controlo respiratório |
| Equilíbrio | - mantém a posição vertical sem apoios | - mantém a posição horizontal (ventral e dorsal) - efectua imersões - efectua rotações no eixo longitudinal | - tem a capacidade de equilíbrio de acordo com a acção segmentares e respiração - efectua rotações no eixo frontal |
| Propulsão | - faz deslocamento vertical sem apoios | - faz acção alternada das pernas - é associada à manutenção da posição horizontal - faz saltos com entrada de pés | - faz acção alternada de pernas e braços - é associada com a respiração - faz saltos com entrada da cabeça |
| Manipulação | - faz a exploração e descoberta de materiais | - combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação | - combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação |

Para que houvesse um bom desenvolvimento das habilidades aquáticas das crianças a este nível, a minha postura, interação e envolvimento na aula teve que ser muito mais cuidada.

Por forma a garantir a segurança e focalizar a atenção das crianças, eu, no papel de professora, lecionei todas as aulas dentro de água. A linguagem adotada foi bastante

simplista devido ao grau de maturação e sempre complementada com a demonstração dos exercícios. Outra estratégia adotada e tendo em conta que a piscina é de água rasa, foi a implementação de jogos para desenvolver o equilíbrio, a respiração e a propulsão nesta respetiva ordem. Por vezes os alunos não correspondiam aos exercícios da maneira desejada e de forma a contornar essa mesma situação tentei sempre adaptar novas estratégias para desenvolver o mesmo conteúdo.

Para o ensino da AMA recorri também a diversos materiais não só para diversificar os objetivos da aula, mas também para desenvolver novos estímulos e padrões motores para a etapa seguinte.

Como as turmas eram constituídas por poucos alunos, tornou-se muito mais fácil promover e controlar a interação afetiva entre professor e aluno e entre alunos, controlar também a turma e o empenhamento motor. Os momentos de pausa eram utilizados para continuar a desenvolver ou consolidar aspetos trabalhos em aulas anteriores.

Relativamente aos planos de aula, estes foram constituídos por 5 a 7 exercícios, com grande número de repetições e evoluindo do simples para o complexo (Anexo VII).

Os estilos de ensino mais utilizados por mim nas aulas de AMA foram o ensino por comando e o ensino por descoberta guiada.

Através do modelo de comparação das dimensões didáticas (adaptado por Sidentop em 1991 e por Bruya em 1995) apresentado pela Federação Portuguesa de Natação (2015), o estilo de comando, relativamente à dimensão disciplina, proporciona um maior controlo dos alunos durante aula, contudo o estilo de descoberta fomenta uma maior relação entre os alunos e o professor. Na dimensão clima, o estilo por comando coloca o aluno em tarefas mais monótonas, já o estilo de descoberta guiada facilita a interação social e a ausência do medo. Para a dimensão gestão, no estilo de comando, há maior aproveitamento motor, já no estilo de descoberta guiada há maior variedade de materiais durante a aula, ou seja, menos tempo de aproveitamento motor. Por último, na dimensão instrução, o estilo de comando apresenta muitos *feedbacks* avaliativos, descritivos e prescritivos, o estilo por descoberta guiada dá a instrução aos alunos, mas sem apresentar uma solução ao problema.

3.2.3. Intervenção nas Técnicas de Nado

Durante o período de intervenção, no ensino das técnicas de nado, tive a oportunidade de intervir em duas turmas do nível I, entre os nove e os doze anos, turma designada de pinguins, quatro turmas do nível II, entre os dez e os treze anos, turma designada de golfinhos e três turmas de nível III, a partir dos vinte anos, turma designada de tubarões.

De todas as atividades aquáticas existentes, a Natação Pura Desportiva (NPD) é a que contempla um maior número de praticantes pelo facto abranger várias faixas etárias e por apresentar uma grande amplitude de ofertas.

Nesta fase de aprendizagem, o aluno já adquiriu as habilidades motoras aquáticas básicas e começa a aprender as habilidades motoras aquáticas específicas.

Em conformidade com Barbosa e Queirós (2005), a macro sequência de ensino da natação começa pelo ensino das técnicas alternadas (crol e costas), nunca de forma isolada, pelo facto de mostrar evidências positivas na transferência motora de movimentos terrestres, como o caso da marcha, para movimentos aquáticos alternados. Segue-se o ensino das técnicas simultâneas e em primeiro lugar o estilo de braços por apresentar um menor dispêndio energético que o estilo de Mariposa, terminado com este estilo.

Ainda para o ensino de cada técnica, seja ela alternada ou simultânea, corresponde uma viragem, que só deve ser implementada quando os alunos apresentam alguma resistência de nado, e uma partida específica.

Segundo Barbosa, Costa, Marinho, Silva e Queirós (2010) o modelo de ensino das técnicas alternadas apresentado por Barbosa e Queirós (2005) apresenta linhas orientadoras para os técnicos no ensino das mesmas, progredindo do simples, através da ação isolada ou simultânea dos segmentos, para o complexo, resultando na técnica completa final.

Vários autores têm vindo a estruturar gradualmente as progressões segmentares que são características das técnicas alternadas (Maglischo, 2003; Barbosa e Queirós, 2005; Barbosa, 2007) citado por Barbosa *et al* (2010) e das técnicas simultâneas (Maglischo, 2003; Barbosa e Queirós, 2005; Barbosa, 2007) citado por Barbosa, Costa, Marinho, Garrido, Silva e Queirós (2011), sendo estas:

- O equilíbrio estático e dinâmico;

- A ação isolada de cada membro inferior (MI);
- A ação isolada de cada membro superior (MS);
- A sincronização entre a ação dos dois membros inferiores (MI's);
- A sincronização entre a ação dos dois membros superiores (MS's);
- O ciclo respiratório;
- A sincronização entre a ação dos membros inferiores e o ciclo respiratório;
- A sincronização entre a ação dos membros inferiores e dos membros superiores;
- A sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório.

Após a aquisição e consolidação de uma ação segmentar, o aluno passará para progressão segmentar seguinte. A técnica de nado final resulta do aperfeiçoamento e da aquisição das ações segmentares e respetiva sincronização, como enumerado acima.

No microensino das técnicas alternada, adaptado por Barbosa e Queirós (2005), são também apresentadas progressões baseadas no equilíbrio, na ação dos membros inferiores, no ciclo respiratório, na ação unilateral dos membros superiores, na técnica completa e posterior aperfeiçoamento (Figura 13).

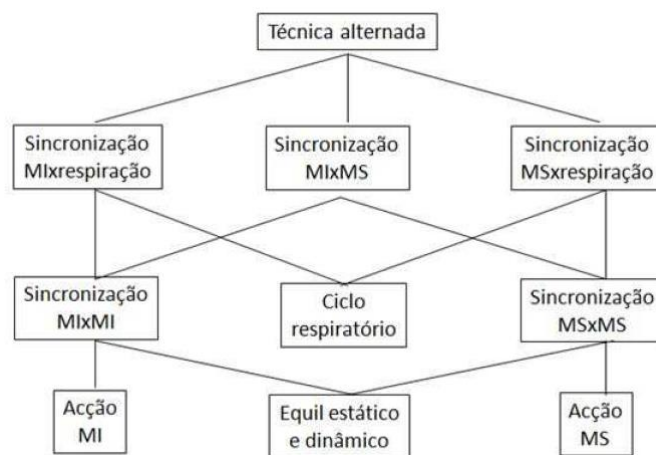


Figura 13 - Modelo de ensino das técnicas alternadas, adaptado de Barbosa e Queirós (2005).

No microensino das técnicas simultâneas, adaptado por Barbosa e Queirós (2005), são também apresentadas progressões baseadas no equilíbrio, na ação dos membros inferiores, no ciclo respiratório, na ação unilateral dos membros superiores, na técnica completa e posterior aperfeiçoamento (Figura 14).



Figura 14 - Modelo de ensino das técnicas simultâneas, adaptado por Barbosa e Queirós (2005).

O estilo de ensino mais prevalente em todos os níveis foi o estilo por comando, não só pelas razões que já foram apresentadas anteriormente, mas também pela razão de ser um estilo de ensino que requer bastante observação e a constante necessidade de correção, o que também possibilitou a apreensão do gesto técnico pela minha parte enquanto observadora.

3.2.3.1. Nível I

O nível I, designado por “Pinguins”, é caracterizado por contemplar as técnicas alternadas de nado, ou seja, crol e costas, as partidas (ventral e dorsal) e as viragens específicas (viragem de rolamento). As técnicas simultâneas neste nível só começam a ser implementadas após apreensão completa das técnicas alternadas.

A técnica de crol, segundo Barbosa e Queirós (2005), é uma técnica ventral, com movimentos alternados e simétricos dos membros inferiores e superiores cujo objetivo é manter uma ação propulsiva.

A técnica de costas, é uma técnica dorsal, também com movimentos alternados e simétricos dos membros inferiores e superiores de forma a manter a ação propulsiva (Barbosa e Queirós, 2005).

Na Tabela 13 pode ser observado a proposta didático-metodológica aplicada nas aulas de nível I, apresentada por Barbosa e Queirós (2005). Em Anexo VIII está exemplificado um plano de aula correspondendo ao ensino das técnicas alternadas.

Tabela 13 - Proposta didático-metodológica para as técnicas alternadas apresentadas por Barbosa e Queirós (2005)

| Conteúdos abordados | |
|---------------------|--|
| Estilo de Crol | 1º Ação dos MI's; 2º Sincronização da ação dos MI's e respiração; 3º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral; 4º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral e com a respiração; 5º Técnica completa; 6º Trajeto motor. |
| Estilo de Costas | 1º Ação dos MI's; 2º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral; 3º Técnica completa; 4º Trajeto motor. |

Para além das metodologias seguidas para a construção das aulas, outras estratégias foram implementadas durante o estágio. Para o ensino do nível I, como professora, para melhor visualizar e corrigir a técnica, a minha intervenção foi sempre manifestada fora de água.

A linguagem utilizada, como no nível anterior, foi a mais simples possível e baseada na demonstração gestual por mim ou por um aluno. Neste nível de aprendizagem os exercícios já não são há base de brincadeiras, mas sim à base da repetição gestual das técnicas alternadas, por essa razão pouca foi a diversidade de materiais utilizados durante as aulas.

Neste nível, as turmas são constituídas por mais alunos o que dificultou ligeiramente o controlo da turma e também a correção da técnica, porém, de forma a romper com a monotonia das aulas, os momentos de pausa serviram para criar interação entre professor-aluno e também entre alunos.

Durante as aulas fui também questionando os alunos acerca dos aspetos técnicos para que estes fossem desenvolvendo a sua visualização mental e capacidade crítica.

3.2.3.2. *Nível II*

O nível II, designado por “Golfinhos”, é caracterizado por contemplar as técnicas simultâneas de nado, ou seja, bruços e mariposa, as partidas dorsais e as viragens específicas (viragem aberta com ação subaquática). Neste nível as técnicas alternadas também estão presentes, mas como consolidação.

A técnica de bruços, segundo Barbosa e Queirós (2005), é uma técnica ventral, com movimentos simultâneos, simétricos e descontínuos dos membros inferiores e superiores realizados à superfície, no caso dos membros superiores, ou em imersão total

A técnica de mariposa, segundo Barbosa e Queirós (2005), é também uma técnica ventral, com movimentos simultâneos, simétricos e descontínuos dos membros inferiores e superiores mantendo o corpo sempre numa posição horizontal.

Na Tabela 14 pode ser observado a proposta didático-metodológica aplicada nas aulas de nível II, apresentada por Barbosa e Queirós (2005).

Tabela 14 - Proposta didático-metodológica para as técnicas simultâneas apresentadas por Barbosa e Queirós (2005)

| Conteúdos abordados | |
|---------------------|---|
| Estilo de Bruços | 1º Ação dos MI's; 2º Sincronização da ação dos MI's com a respiração; 3º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral e com a respiração; 4º Técnica completa; 5º Trajeto motor. |
| Estilo de Mariposa | 1º Posição corporal e equilíbrio dinâmico; 2º Ação dos MI's; 3º Sincronização da ação global e rudimentar dos MI's com a respiração; 4º Sincronização da ação global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral e com a respiração; 5º Técnica completa. 6º Trajeto motor. |

Assim como no nível I, no nível II a minha intervenção no ensino foi novamente fora de água, pois os alunos já apresentavam grandes níveis de compreensão e atenção, no entanto ainda houve a necessidade de exemplificar alguns exercícios.

A linguagem utilizada foi bastante mais complexa que os níveis anteriores. A aprendizagem neste nível também tem como base a repetição gestual, não só das técnicas alternadas, mas também das técnicas simultâneas. Portanto, também não houve muita diversidade na utilização de materiais.

Neste nível as turmas acabaram por demonstrar mais concentração e disciplina o que proporcionou grande empenhamento motor e facilitou a correção técnica. Ainda neste nível também fui questionando os alunos acerca de aspetos críticos das técnicas de nado e também proporcionei espaços de interação entre todos. No Anexo IX está exemplificado um plano de aula correspondendo ao ensino das técnicas simultâneas.

3.2.3.3. Nível III

O nível III, designado por “Tubarões”, é caracterizado pela consolidação das quatro técnicas de nado.

Neste nível a minha intervenção foi exatamente igual aos níveis I e II. Como os alunos já demonstravam capacidades técnicas suficientes poucas foram as correções técnicas e demonstrações, assim basei-me também em aspetos motivacionais.

A linguagem utilizada foi mais complexa que os níveis anteriores e praticamente sem necessidade de demonstração. Os materiais utilizados neste nível têm como objetivo melhorar a resistência dos alunos e consolidar as técnicas de nado.

No Anexo X está exemplificado um plano de aula correspondendo ao ensino das técnicas alternadas e simultâneas.

3.2.3.4. Hidroginástica

A Hidroginástica foi a única modalidade que comecei a lecionar a meio do estágio pelo facto de apenas ter tido algum conhecimento através da UC de Metodologia das Atividades Aquáticas. Porém, a primeira vez que lecionei com autonomia a modalidade percebi que não havia qualquer razão para demonstrar insegurança. Assim, quinzenalmente, comecei a lecionar uma aula de Hidroginástica, com uma média de participantes por aula de quinze, entre os cinquenta e os setenta anos.

A prática de atividades físicas, utilizando o meio aquático, como Hidroginástica é cada vez é mais praticada pelos jovens, adultos e até idosos, sendo estes os mais afluentes. Para Adami (2003), a Hidroginástica é uma modalidade que utiliza a resistência da água

como forma de exercitar o corpo, através de programas de exercício com baixo impacto articular.

Comparando este tipo de programas de treino aquático com os programas de treino terrestre, verifica-se que o efeito da força da gravidade é atenuado, não se sente desconforto ao praticar e acaba por se tornar numa forma facilitadora de interação social (Barbosa e Queirós, 2005).

A aula de Hidroginástica contém uma duração total de 45 minutos e encontra-se dividida em 4 partes fundamentais (Tabela 14) apresentadas por Barbosa e Queirós (2005).

O aquecimento caracteriza-se pela fase em que se prepara o organismo para a atividade física. Para promover esta ativação poderão ser utilizados exercícios como a caminhada, a marcha, a elevação do joelho, entre outras, ou seja, exercícios que utilizem pouca amplitude dos segmentos, com velocidades moderadas e com impacto bastante reduzido.

O condicionamento cardiorrespiratório tem como objetivo melhorar o sistema cardiorrespiratório, adquirir as habilidades motoras, diminuir a percentagem de massa gorda e desenvolver a coordenação e a agilidade. Os exercícios que podem ser utilizados nesta parte são o polichinelo, o *twist*, o esqui, entre outros, ou seja, exercícios que utilizem várias alavancas anatómicas, com várias amplitudes, com o envolvimento de grandes grupos musculares e ainda com diferentes velocidades.

Seguidamente, o condicionamento muscular tem como principal objetivo desenvolver a musculatura corporal através de exercícios que trabalhem isoladamente os grupos musculares e também através de materiais auxiliares. Os exercícios que se podem executar nesta fase são as aduções e abduções, por exemplo.

Por fim, os alongamentos e o retorno à calma têm a funcionalidade de diminuir a frequência cardíaca, relaxar o corpo e melhorar a flexibilidade. Nesta última fase realizam-se alongamentos estáticos ou dinâmicos sem atingir a dor local.

Tabela 15 - Estrutura da aula apresentada por Barbosa e Queirós (2005).

| Parte da Aula | Duração (minutos) |
|--|-------------------|
| 1º Aquecimento | 5-10 |
| 2º Condicionamento Cardiorrespiratório | 20-30 |
| 3º Condicionamento Muscular | 5-15 |
| 4º Alongamentos e retorna à calma | 5-10 |
| Total | 45 |

De acordo com os aspetos outros aspetos inerentes à Hidroginástica, a música utilizada para as aulas apenas funcionou como um elemento complementar aos exercícios e motivador. A intensidade da música ao longo das aulas variou entre os 130 e os 135 batimentos por minuto (BPM).

Para a montagem dos exercícios recorri ao método da pirâmide invertida, porque é um método que facilita a aprendizagem motora dos clientes, pois é caracterizado com várias repetições colocando os participantes mais à vontade e mais predispostos à atividade.

O método mais utilizado para avaliar o esforço durante a atividade física foi a escala subjetiva de esforço. A principal razão pela qual optei por utilizar esta escala e não outro método de avaliação derivou do facto de este não condicionar o tempo de empenhamento motor dos clientes durante a aula, sem que houvesse uma quebra brusca entre o exercício e o tempo de repouso.

Encontra-se no Anexo XI um plano de Hidroginástica com as características apresentadas anteriormente.

3.3. *Atividades Complementares*

3.3.1. Atividades de Formação

3.3.1.1. Encontro de Desporto Integrado

No dia 28 de outubro de 2015, por volta das 10h, deu-se início, no Instituto Politécnico da Guarda, a primeira atividade a nível nacional de Desporto Integrado. Esta atividade teve o envolvimento dos vários representantes do Instituto Politécnico, da autarquia da cidade, das instituições da cidade, contando também com a presença de um jogador da equipa nacional de *Goalball*.

Durante o período da manhã foram referenciados vários temas. Primeiramente o elogio e a atitude do curso de Desporto na iniciativa desta atividade pioneira. Segundo, o facto de a deficiência ser uma problemática atual e uma responsabilidade social.

O início da tarde começou com a apresentação de uma coreografia da CERCIG, dando principal foco para a demonstração de frases, frases essas que provocaram grande emoção e receção por parte do público espectador. Seguidamente houve uma demonstração de qual a principal missão da Federação de Desporto Adaptado.

Segundo o modelo médico, pude constatar com esta atividade que a sociedade não está adequada ou habituada a este tipo de população especial e talvez por isso não lhes seja dada a mesma oportunidade de recursos físicos, materiais e humanos em comparação com uma população dita “normal”. Relativamente ao desporto, em pleno século XXI ainda existem muitas barreiras no acesso à prática. Com isto poderemos estar a criar uma barreira de discriminação constante onde nos recusemos a perceber as limitações dos outros.

Ligado mais à área de Exercício Físico e Bem-Estar, um aspeto que achei curioso e que me fez refletir foi: “será que existem ginásios que trabalhem com este tipo de populações?” ou “se há, então porque é que esse trabalho não é divulgado a nível nacional?”. Quanto à primeira questão, não conheço, até à data, nenhum local onde instrutores de *fitness* se ocupem especialmente em adaptar atividades de academia ou até mesmo integrar este tipo de populações. Isto pode resultar do facto de muitos não saberem como ajudar em determinadas circunstâncias. Quanto à segunda questão, este tipo de população especial poderá vir a ser uma fonte de empregabilidade e de aprendizagem constante, por isso é pena que hajam poucas iniciativas como estas que foi realizada na Guarda.

A atividade terminou com um *workshop* prático de *Goalball* onde foi permitido experienciar a modalidade, conhecer um pouco sobre as características da bola, do campo e as suas marcações, da posição dos jogadores e principais funções, dos principais objetivos, equipamento e principais regras de jogo.

O *workshop* foi um momento interessante porque fomos colocados numa posição condicionada, sem quaisquer estímulos visuais, posição essa à qual nunca tinha estado em toda a minha vida como desportista.

3.3.1.2. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

No dia 6 de novembro de 2015, deu-se início, no Instituto Politécnico da Guarda, as Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. Estas jornadas contaram com a participação de vários preletores, de várias áreas desportivas, cujo objetivo resultou na demonstração de pesquisas com vários tipos de amostras e de resultados. Os principais temas abordados durante o período da manhã foram: a liderança no rendimento desportivo, programas de treino aplicados a populações especiais, o clima motivacional relacionado ao comportamento do desportista e o contributo da atividade física para as ciências escolares.

Todos estes temas apresentaram conclusões positivas, fazendo-me questionar sobre que tipo de treinadores fazem os atletas quererem crescer ou que tipo de profissionais de *fitness* queremos ser no que toca ao incentivo da prática de exercício físico. Outro aspeto será na sensibilização familiar sobre este tema, o que na minha opinião poderá ser o foco para a iniciativa da criança, pois esta orienta-se pelos padrões que conhece. Outra conclusão destes estudos foram que os treinadores capazes de promover o clima orientado para a tarefa motora têm maiores capacidades de êxito o que, na minha opinião poderá ter o mesmo impacto quando aplicado na vertente de saúde e bem-estar. Por fim, a conclusão que me surpreendeu mais foi o facto de a população mundial passar cerca de 75% do tempo sentados. Cada vez mais o cérebro do Homem é sugado pela tecnologia, praticamente nada é feito sem recorrer à tecnologia, no entanto cada um deve ter a consciência e estabelecer objetivos na vida quotidiana. Para que cada vez mais haja um controlo do sedentarismo cabe aos técnicos e profissionais de desporto ter a capacidade para motivar e incentivar grupos sociais, daí a importância crucial da Psicologia.

Durante o período da tarde, vários foram os temas abordados, ficando ao critério de cada um escolher os que mais lhe interessava. No meu caso, os temas que mais me chamara à atenção foram: a excelência do desporto, a análise das redes sociais e a natureza e o exercício.

“Os *experts* não nascem, criam-se”, ora uma frase que poderá esclarecer de imediato muitas perguntas. Cada vez mais o mundo do *fitness* encontra-se em evolução, os profissionais cada vez mais participam em formações, palestras, algo que lhes possa transmitir conhecimento, conhecimento esse que, bem utilizado, poderá despertar o interesse do cliente pelo exercício. À partida, os profissionais, através do perfil de

excelência procuram definir metas, derrubar barreiras, criar estratégias, garantir o acesso à prática e garantir o companheirismo. Ora, ao analisar estes tópicos, posso concluir que o processo de estágio retratará isto mesmo, todos nós procuramos um perfil a seguir, todos temos que estabelecer metas para chegar o mais perto possível dos nossos clientes e desta forma conseguimos gerar um bom clima, derrubar a barreira entre estagiário/cliente e ainda criar amizades das quais nos recordaremos mais tarde. Ninguém nasce ensinado.

A última apresentação a que assisti demonstrou que bastam apenas 5 minutos de exercício para melhorar a autoestima do praticante, no entanto, esta não se ganha com o aumento da intensidade, mas sim com o aumento do humor. Também foi comprovado que a diminuição da atividade física estava relacionada com a diminuição do relacionamento com a natureza. Ou seja, se a natureza é um fator correlacionável quantas mais vezes proporcionarmos essa interação melhores são os resultados que iremos obter. Contudo, nem sempre é possível promover essa interação, o que torna a nossa tarefa mais difícil.

Concluindo, na minha opinião, estas jornadas da psicologia foram muito importantes porque consegui estabelecer alguns pontos de contacto com a realidade pela qual estou inserida, no entanto, em futuras jornadas, deixo a sugestão de estas serem um pouco mais direccionadas para a área do *fitness*.

3.3.1.3. XXXIX Congresso Associação Portuguesa de Técnicos de Natação

Sucedeu-se, nos finais do mês de abril de 2016, o trigésimo nono congresso da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação, em Setúbal. Para além da recessão aos técnicos de natação, a cidade de Setúbal presenteou-se como a Cidade Europeia do Desporto de 2016. Após sessão de abertura, em 2 dias, debateram-se temas que me despertaram o interesse como aprendiz de técnica de natação. Com grande clareza e transparência foi apresentada a cédula de treinador, a sua legislação e processos. Na palestra deste tema bastante debatido foram referidos os vários graus do título profissional de treinadores de Desporto e por que vias ter acesso a este. A importância de conhecer os direitos dos técnicos de Natação torna-se cada vez mais fulcral no mundo profissional pois a informação e o conhecimento fazem toda a diferença

Outros temas foram abordados ao longo do congresso, mas numa perspetiva mais direccionada para a área do Treino Desportivo. Um dos assuntos também referenciado por

um dos congressistas foi questionar se os técnicos portugueses estarão a treinar bem os jovens nadadores. Com o desenrolar desta matéria foram surgindo cada vez mais perguntas intrigantes que condicionam os pilares da formação.

Outro aspeto que chama à atenção, tanto dos técnicos, como dos pais que motivam as suas crianças a ter vivências com a água deriva da necessidade de formar as crianças para que estas consigam apresentar as qualidades necessárias ao seu autossalvamento. Para que haja esta segurança há que criar uma ponte entre os técnicos de natação e os nadadores salvadores, como por exemplo, implementar os objetivos de salvamento nas escolas.

Durante as várias palestras que fui, apercebi-me que começam a existir muitas preocupações por parte das autarquias em fomentar o desporto na sociedade. No entanto não basta pensar na ideia, mas desenvolve-la como é o caso da câmara de Lisboa que todos os anos destina cerca de 7 mil euros para o desporto.

Numa perspetiva mais logística, o desenvolvimento de um bom trabalho técnico envolve também uma boa gestão com viabilidade financeira.

Por fim, foram tratados temas de cariz biomecânico, no qual foram analisadas as várias técnicas de nada, do foro biológico com foco na alimentação, nutrição e suplementação de um atleta e também aspetos direcionados com a importância do treino em seco e da prevenção de lesões.

Penso que esta ação de formação se tornou importante para o meu processo de ensino-aprendizagem no estágio curricular porque foi um momento de troca de experiências com outros profissionais e porque possibilitou o preenchimento de algumas lacunas que estavam por responder até à data.

3.3.2. Atividades de Promoção

3.3.2.1. Projeto Desafios Mensais

O projeto “Desafios Mensais” foi realizado em conjunto com o estagiário Stéfán Venâncio, no ginásio IPGym com o principal objetivo de incentivar a prática regular de exercício físico. Este projeto surgiu também da necessidade de acompanhar as novas tendências na área do *fitness* e amplificar a oferta do ginásio.

A atividade de promoção foi realizada durante o mês de abril e maio, no entanto houve a necessidade de previamente definir uma ordem de trabalhos.

Sendo a primeira vez que um projeto desta natureza foi realizado no ginásio, estamos satisfeitos com todo o trabalho que desenvolvemos, pela adesão que tivemos e pelos objetivos e metas conquistadas.

3.3.2.2. *Projeto Hidrossolidária*

O projeto “Hidrossolidária” como o próprio nome o indica, foi um projeto de caris solidário. O desenvolvimento desta atividade contou com a presença de todos os estagiários da Piscina do IPG (Cristiana, Pedro e Joana) e com a professora Maria João.

Esta atividade foi realizada principalmente pelo facto de ter tido sucesso em anos anteriores, mas também pelo facto de constatarmos que muitos dos alunos da nossa instituição necessitavam de pequenas ajudas materiais.

Com a atividade constatamos que esta contou com uma presença de aproximadamente 30 pessoas, portanto recebemos muitos donativos.

Este tipo de evento mostra o quanto as pessoas da Guarda conseguem mostrar a sua preocupação com os outros e a sua solidariedade.

3.3.2.3. *Festival Aquático*

No final do mês de junho realizou-se o Festival Aquático nas Piscinas do IPG, contando com a presença de apenas 30 inscritos.

A primeira parte da atividade consistiu no ajuizamento das provas dos 4 estilos: 16m a crol, 16 m a costas e 16m a bruços, 32m a crol, 32m a costas, 32m a bruços e 32m a mariposa. Muitas crianças mostraram o nervosismo da primeira prova, mas com a participação ativa de todos rapidamente esse sentimento desapareceu.

Na segunda parte da atividade foram realizados vários jogos para os mais novos e os mais velhos, com o objetivo de promover a interação social.

Na terceira parte do Festival promoveu-se um pequeno convívio entre os pais, os filhos, os professores, as funcionárias e os estagiários. Através desta interação social foi possível partilhar algumas ideias e partilhar alguns momentos ocorridos ao longo do tempo de estágio.

Para finalizar a atividade, procedeu-se a entrega dos certificados de participação e das medalhas aos campeões das várias provas. Este momento tornou-se deveras importante pois as crianças mostraram que para além do ganhar ou perder o importante é

participar. Para além disso, notou-se um maior envolvimento entre os estagiários e os alunos, sentimos que tínhamos a confiança deles e esse é um sentimento bastante gratificante.

3.3.2.4. Panfletos de Atividade Física

Para a promoção da atividade física e com a aprovação e auxílio da diretora técnica do ginásio, realizei, em conjunto com o estagiário Stefan Venâncio, panfletos informativos sobre a importância do aquecimento no início da sessão e dos alongamentos no treino, porque reparamos que muitos dos clientes ditos “experientes” não se preocupavam com estes aspetos.

Esta promoção foi feita durante o mês de março e o mês de abril. Contudo, e após algum tempo de observação concluímos que a maioria dos clientes não lia a informação ou nem se apercebia da exposição que estava feita no ginásio.

Após muitas tentativas e realização de vários cartazes para despertar a atenção de todos, abortámos a ideia.

Capítulo IV – Reflexão Final

Capítulo IV – Reflexão Final

A produção e finalização do relatório de estágio tornou-se bastante marcante na minha vida pessoal devido ao facto de ter sido a minha primeira experiência como estagiária promotora de exercício físico, saúde e bem-estar.

Ao rever todos os momentos da minha intervenção, concluo a minha etapa com um balanço final positivo em diversos aspetos. Primeiramente e de acordo com a temática do estágio, estou satisfeita por conseguir concretizar, em grande parte, os objetivos gerais e específicos a que me propus no início do ano letivo, pois não esperava que este processo de ensino-aprendizagem fosse tão complexo e árduo. Como segundo aspeto e ainda relacionado com o anterior, este ano de estágio revelou-me muitas aprendizagens, essencialmente práticas, revelou-me que é importante errar e que o erro deve ser encarado como uma etapa para a evolução.

Relativamente aos locais de estágio, apesar do duplo trabalho e constante pressão penso que fiz uma boa escolha, porque consegui beneficiar ao máximo a minha formação académica, pela intervenção na prescrição de exercício e preparação de aulas de grupo e também pela intervenção gradual e autonomia que fui conquistando em todas as atividades aquáticas oferecidas pela Piscina do IPG. A adaptação nas duas entidades acolhedoras correu da melhor forma possível pois todos se demonstraram amáveis e recetivos à minha chegada. Inicialmente foi-me difícil estabelecer algumas relações sociais com aqueles que me rodeavam, mas à medida que o tempo foi passando pude perceber que todos estávamos a trabalhar para o mesmo.

Mas nem tudo foi um mar de rosas. A dificuldade em conciliar, em diversas alturas, o estágio com a minha formação escolar levou-me ao encontro de muitas adversidades em ambas as entidades. No ginásio IPGym, as primeiras fases de adaptação foram um pouco dolorosas, não só pela carga horária imposta a todos os estagiários, mas também pelo facto de estarmos desamparados e não termos ninguém que nos guiasse na prescrição e acompanhamento dos treinos dos vários clientes, no ginásio e nas aulas de *fitness*. Na piscina, inicialmente a grande dificuldade foi controlar e saber como lidar com turmas muito grandes e de várias idades, principalmente em AMA. Quanto às aulas de Hidroginástica, inicialmente estava com receio de não conseguir corresponder às expectativas dos clientes.

Com persistência e muito empenho, finalizei o estágio curricular. Sinto-me satisfeita com o meu crescimento ao longo ano e com a evolução dos clientes e alunos que fui acompanhando. Como futura técnica de desporto percebo que o conhecimento não ocupa lugar e que, nesta área, tem de existir sempre uma procura constante pelos novos conhecimentos. Cada vez mais confio nas minhas capacidades para prescrever um plano de treino para um indivíduo e para lecionar uma aula dentro das atividades aquáticas, quer seja de AMA, de ensino das técnicas de nado ou até mesmo de Hidroginástica. No entanto nunca irei descorar o suporte como uma ferramenta de orientação para intervenção no terreno.

Para colmatar, penso que seja importante frisar que existem aspetos a melhorar na integração dos estagiários no ginásio IPGym. Apesar de este ser um estabelecimento no ceio de uma instituição formadora, sofre algumas lacunas por não disponibilizar nenhum profissional para o acompanhamento dos novos estagiários.

Bibliografia

ACSM (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (6ª ed). Philadelphia: Night.

Adami, M. (2003). *Aquafitness: o treino completo de fitness de baixo impacto*. Porto: Civilização.

Alencar, T., & Matias, K. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16 (3), 230-234. doi: 10.1590/S1517-86922010000300015. Disponível via Scielo em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000300015.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). *Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquática básicas*. Lisboa: Xistarca.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. (2ª ed). Lisboa: Xistarca.

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Garrido, N., Silva, A., & Queirós, T. (2011). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. *Revista Digital*, (156). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeicoamento-das-tecnicas-simultaneas-de-nado.htm>.

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. *Revista Digital*, (143). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-de-nado.htm>.

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2012). A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas. *Revista Digital*, (170). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm>.

Dantas, E. (2005). *Alongamento e Flexionamento*. (5ª ed). Rio de Janeiro: Shape.

FPN (2015). *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação*. Disponível em :
<http://www.fpndatacao.pt/sites/default/files/imce/pdfs/1516/Manual%20Completo%20V10.pdf>. Acesso em 27 de junho de 2016.

Gozzi, M., & Ruete, H. (2006). Identificando Estilos de Ensino em Aulas de Educação Física em Segmentos Não Escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5 (1), 117-134.

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. (6ª ed). Porto Alegre: ARTMED.

Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para Todos*. (3ª ed). Cacém: A. Manz Productions.

ANEXOS

Anexo I – Convenção de Estágio

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

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Cristiana Ribeiro Francisco N.º: 5008083

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Mário Jorge de Niveira Costa

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Carlos Filipe da Silva Chagas

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

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

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)
29/10/2015
Data
Cristiana Francisco
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio
29/10/2015
Data
[Assinatura]
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento
29/10/2015
Data
[Assinatura]
(assinatura e selo da Entidade)

Anexo II – Estrutura de 1 aula de *PowerDance*

| POWERDANCE | | AULA N°6 | |
|---|-------------------------------|---------------------------|-------|
| Instrutor: Cristiana Francisco | | Estilo de Ensino: Comando | |
| Data: 29/02/2016 | Hora: 18:30h – 19:15h | Duração: 45' | |
| Objetivos Gerais: aumentar a capacidade cardíaca, melhorar a coordenação e agilidade, ativar a função cerebral, diminuir, a longo prazo, as doenças cardiovasculares, a pressão sanguínea e a frequência cardíaca de repouso. | | | |
| 16 Participantes | | | |
| Organização da Aula | | | |
| Faixas: | | T em po | BPM |
| Aquecimento | 1 - "Better When I'm Dancing" | 2.56 | 128 |
| + | 2 - "Let's Get Loud" | 3.59 | 131 |
| 1° PICO | 3 - "Arêrê" | 3.17 | 165 |
| - | 4 - "Fireball" | 3.56 | 123 |
| + | 5 - "Little Party" | 4.01 | 130 |
| 2° PICO | 6 - "Black Widow" | 3.31 | 164 |
| - | 7 - "Jai Ho" | 4.15 | 132 |
| - | 8 - "NSync" | 3.22 | 90 |
| 3° PICO | 9 - "Shake it off" | 4.02 | 160 |
| Retorno à Calma | 10 - "Wonderwall" | 4.39 | ----- |
| Intervalo de Repouso Entre Faixas: 30" a 45" | | | |
| Aula Lecionada Em: | | Número de Participantes | |
| 7/03/2016 | | 13 | |
| 14/03/2016 | | 15 | |
| 28/03/2016 | | 9 | |

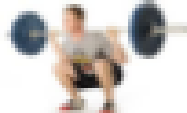







POWERDANCE

Faixa: "Better When I'm Dancing"










2.56 min. / 128 bpm

| Passe | Descrição | Tempo | Observações |
|---------------|-----------------------------|--------|---------------------|
| 16 T iniciais | | | |
| A | 3 MI cruzado e 1 Mambo | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| A' | 3 MI cruzado e 1 Mambo e MS | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| B | <i>Bounce</i> 1+1+2 + MS | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| B' | <i>Jumps</i> 1+1+2 e MS | 2 x 8T | Liderança à Direita |
| A | | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| A' | | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| B | | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| B | | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| C | Mambo cruzado | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| B | | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| B' | | 4 x 8T | Liderança à Direita |
| C | | 4 x 8T | Liderança à Direita |

Anexo III – Planos de treino referente ao Sujeito A




| 70% 1RM | 28 de abril e 3,5 e 10 de maio | | | |
|--|---|--------|---------------|-------|
| Rotina Corpo Inteiro | CARGA | SÉRIES | REPS | RECUP |
| Aquecimento | 10 min. na bicicleta a 50 % da zona alvo (130 bpm) | | | |
| Squat com barra a trás  | 15 | 2 | 12 | 1'30" |
| Super-set: lunge com barra + flexão plantar unilateral com halteres   | 17 | 2 | 12 | 1'30" |
| | 10 | 2 | 12 | 1'30" |
| Super-set: crucifixo na máq.cabos + remada baixa com barra   | 15+15 | 2 | 12 | 1'30" |
| | 20 | 2 | 12 | 1'30" |
| Press de ombros com viper  | 12 | 2 | 12 | 1'30" |
| Super-set: bíceps máq.cabos + tríceps máq.cabos   | 25 | 2 | 12 | 1'30" |
| | 25 | 2 | 12 | 1'30" |
| ABS: crunch + leg raises + plank | PC + caneleiras | 2 | 15 + 10 + 20" | 1'30" |
| DRS: superman + superuni + superstay | PC | 2 | 15 + 10 + 20" | 1'30" |
| Cárdio | <p>25 min. (4 min. a 55% 1 min. a 60%) 55% = 140 bpm 60% = 150 bpm Passadeira</p> <p>25 min. (4 min. a 60% 1 min. a 70%) 60% = 150 bpm 70% = 160 bpm Passadeira</p> | | | |

Anexo IV – Planos de treino referente ao Sujeito B

| 60% IRM 1ª e 2ª Semana | Plano de treino de Quarta | | | |
|--|---|---------|---------------|--------|
| | CARGA | SERIE S | REPS | RECU P |
| Aquecimento | 10 min. na passadeira a 50 % da zona alvo (135 bpm) | | | |
| Agachamento com barra  | 20 | 3 | 15 | 40" |
| Remada na Poli  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Peso morto com barra  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Supino no TRX  | PC | 3 | 15 | 40" |
| Abdutores com caneleiras  | Caneleiras | 3 | 15 | 40" |
| Ponte de glúteos  | PC | 3 | 15 | 40" |
| Adutores na máquina  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Biceps curl com halteres na bola  | 7,5 | 3 | 15 | 40" |
| Fundos no step nível 2  | PC | 3 | 15 | 40" |
| ABS: crunch + leg raises + plank | PC + caneleiras | 3 | 15 + 10 + 20" | 40" |
| DRS: superman + superuni + superstay | PC | 3 | 15 + 10 + 20" | 40" |
| Cárdio | 15 min. (4 min. a 50% 1 min. a 60%) 50% = 135 bpm 60% = 150 bpm Passadeira | | | |

Entre cada circuito descansa 1'30''












Terça e Sábado – 1ª a 2ª Semana

| Cárdio | Parte 1 | | | | | | 4 x 3' + 2' |
|--|---------|------------|---------------------|------------|---------------------|-------|----------------|
| | Min. | FC | Min. | FC | Recup | Total | |
| Caminhar | 3' | 120-135 | 2' correr | 135-150 | (início) a caminhar | 20' | |
| % FC-alvo | | 40-50% | | 50-60% | | | |
| Circuito | Parte 2 | | | | | | |
| | Séries | Repetições | Recuperação | Zona Alvo | | | |
| Burpees  | 3 | 12 | 40" | 50-60% FCR | | | |
| Plank Jump  | 3 | 12 | 40" | | | | |
| Climbers  | 3 | 12 | 40" | | | | |

Entre cada circuito descansa 1'30''

Anexo V – Planos de treino referente ao Sujeito C











3.1.1.3.2.2. Adaptação Anatômica

| 50% 1RM 1ª e 2ª Semana | Plano de treino de Segunda, Quarta e Sexta | | | |
|---|---|--------|---------------|--------|
| | CARGA | SERIES | REPS | RECUPI |
| Aquecimento | 10 min. na passadeira a 50 % da zona alvo (130bpm) | | | |
| Leg Press  | 70 | 3 | 15 | 40" |
| Posador Alto  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Leg Curl  | 15 | 3 | 15 | 40" |
| Supino horizontal  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Leg Extension  | 15 | 3 | 15 | 40" |
| Remada horizontal  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Abdutores  | 15 | 3 | 15 | 40" |
| Adutores  | 20 | 3 | 15 | 40" |
| Biceps  | 15 | 3 | 15 | 40" |
| Triceps  | 15 | 3 | 15 | 40" |
|  ABS: crunch + leg raises + plank | PC + cameleiras | 3 | 15 + 10 + 20" | 40" |
| DRS: superman + superuni + superstay | PC | 3 | 15 + 10 + 20" | 40" |
| Cárdio | 15 min. (4 min. a 50% 1 min. a 60%) 50% = 130 bpm 60% = 140 bpm Passadeira | | | |

Entre cada circuito descansa 1'30"








3.1.1.3.2.5. Circuito Metabólico

Quinta – 2ª a 5ª Semana

| Aquecimento: 10 min. na passadeira a 50 % da zona alvo (130bpm) | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>"Turning Kicks"</p>  | <p>"Push ups on knees"</p>  | <p>Subir e descer box</p>  | <p>Fly steps</p>  | <p>2ª a 5ª Semana</p> <p>3 circuitos</p> <p>30'' de exercício</p> <p>30'' de descanso</p> <p>1'30'' de descanso entre circuitos</p> |
| <p>Remada no trx</p>  | <p>Dribla 6x, toca nos pés 6x</p> | <p>"Lunge step ups"</p>  | <p>"Arms rotation"</p>  | |
| <p>"Jumping Jacks"</p>  | <p>Biceps com elástico</p>  | <p>Afundos no step</p>  | <p>"Elastic running"</p> | |





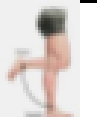

Anexo VI – Planos de treino referente ao Sujeito D

3.1.1.4.2.4. Proprioceptivo

| 50% 1RM 3ª e 4ª Semana | Quarta-feira | | | |
|---|--|--------|----------------|-------|
| | CARGA | SERIES | REPS | RECUP |
| Aquecimento | 10 min. na bicicleta a 40 % da zona alvo (125 bpm) | | | |
| Agachamento trx com bosu (unilateral) | | 3 | 15 | 30'' |
| Puxador Alto  | 15 | 3 | 15 | 30'' |
| Lunge trx com bosu (D + E)  | PC | 3 | 15 | 30'' |
| Remada trx  | PC | 3 | 15 | 30'' |
| Leg Curl  | 10 | 3 | 15 | 30'' |
| Supino no trx  | PC | 3 | 15 | 30'' |
| Leg extension (unilateral)  | 5 | 3 | 15 | 30'' |
| Elevação unilateral do ombro c/ halter  | 3 | 3 | 15 | 30'' |
| Posição de árvore com disco instável | PC + bola | 3 | 30'' | 30'' |
| ABS: crunch + leg raises + plank | PC | 3 | 20 + 15 + 20'' | 30'' |
| DRS: superman + superuni + superstay | PC | 3 | 20 + 15 + 20'' | 30'' |
| Cárdio | 15 min. (4 min. a 50% 1 min. a 60%) 50% = 125 bpm 60% = 150 bpm Bicicleta | | | |









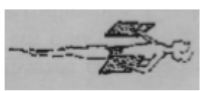

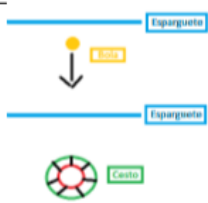
Entre cada circuito descansa 2'

3.1.1.4.2.2. Treino de força para iniciantes

| 50% 1RM 1ª a 4ª Semana | Plano de treino de Segunda, Quarta e Sexta | | | |
|---|--|--------|---------------|-------|
| | CARGA | SÉRIES | REPS | RECUP |
| Aquecimento | 10 min. na bicicleta a 40 % da zona alvo (125 bpm) | | | |
| Leg Press (unilateral)  | 25 | 3 | 15 | 40" |
| Remada horizontal  | 20 | 3 | 15 | 40" |
| Agachamento na máquina  | PC | 3 | 15 | 40" |
| Supino horizontal  | 15 | 3 | 15 | 40" |
| Leg Curl  | 10 | 3 | 15 | 40" |
| Leg Extension  | 5 | 3 | 15 | 40" |
| Monkey walk | PC | 3 | 15 | 40" |
| ABS: crunch + leg raises + plank | PC | 3 | 20 + 15 + 20" | 40" |
| DRS: superman + superuni + superstay | PC | 3 | 20 + 15 + 20" | 40" |
| Cárdio | 15 min. (4 min. a 50% 1 min. a 60%) 50% = 125 bpm 60% = 150 bpm Bicicleta | | | |

Entre cada circuito descansa 2'


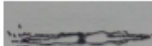





Anexo VII – Plano de aula de AMA

| Tempo | | Conteúdos | Objetivos | Descrição do Exercício | Figura | Critérios de Êxito | Material |
|---------|-------|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| Parcial | Total | | | | | | |
| 3' | 3' | Aquecimento – Jogo Lúdico | Desenvolver o equilíbrio vertical e habituação com o meio | Aos pares, um dos alunos é o golfinho e o professor o tubarão. Ao sinal sonoro do professor, o aluno ao ouvir ou "golfinho" ou "tubarão" terá que reagir e respetivamente apanhar/fugir do professor. |  | (Feedbacks motivacionais) | Sem material |
| 3' | 6' | Equilíbrio vertical sem apoio das mãos | Promover a perda de apoios fixos | O aluno desloca-se pela piscina com o pullboy em cima da cabeça, mantendo o equilíbrio corporal. |  | Deslocamento autónomo | Pullboy |
| 4' | 10' | Respirações | Promover a imersão da face e a abertura dos olhos | O aluno, junto à parede e com os 4 apoios fixos (mãos e pés), irá efetuar respirações com a face totalmente imersa na água. Variante 1: alteração no tempo dentro e foras de água (3:3 – 2:2 – 1:1) |  | Respirações ritmadas; Contar até 3 dentro de água com os olhos abertos. | Sem material |
| 4' | 14' | Respiração – Jogo Lúdico | | Aos pares e imersos, o professor fará um gesto numérico com as mãos para o aluno e quando ambos virem à superfície, o aluno terá que dizer qual o respetivo número. |  | Deitar o ar fora dentro de água; Abrir os olhos dentro de água. | Sem material |
| 4' | 18' | Tomada de consciência da força de impulsão | Conscientizar o aluno para o equilíbrio horizontal | O aluno coloca-se em posição de tartaruga, com os membros inferiores junto do tronco e em apneia. |  | Manter a "posição de tartaruga" durante 3 segundos. | Sem material |
| 4' | 22' | Tomada de consciência da força de impulsão e propulsão | Promover a perda momentânea dos apoios dos pés | O aluno, junto à parede, irá assumir uma posição horizontal momentânea com 2 apoios fixos. Variante 1: posição horizontal total com batimento de membros inferiores; |  | Manter a posição de cúbito ventral durante 3 segundos. | Sem material |
| 2' | 24' | | Promover movimentos alternados dos membros inferiores, com apoio | Variante 2: mesmo exercício com introdução da respiração. Variante 3: posição horizontal, decúbito dorsal, com batimento de pernas. |  | Manter a posição de cúbito dorsal durante 3 segundos. | Sem material |
| 4' | 28' | Equilíbrio horizontal com o apoio móvel | Adquirir a posição horizontal | Inicialmente, o aluno encontra-se numa posição horizontal, sem qualquer propulsão dos membros inferiores, sendo essa propulsão feita pelo professor. Variante 1: introdução da propulsão com os membros inferiores. |  | Manter a posição horizontal o máximo de tempo possível. | Placa |
| 4' | 32' | | | Em decúbito dorsal, com dois apoios móveis, o aluno irá assumir uma posição horizontal. Variante 1: introdução da propulsão com os membros inferiores. |  | Manter a posição horizontal com auxílio de apoios móveis. | 2 Placas |
| 3' | 35' | Respiração | Promover a respiração | O professor segura o arco na posição horizontal e à superfície e o aluno terá que imergir e colocar-se dentro do arco. |  | Abrir os olhos debaixo de água; Respirações com deslocamento. | 1 Arco |
| 10' | 45' | Jogo lúdico - estafetas | Manipular objetos | Ao longo da pista, o aluno terá que passar por baixo do primeiro esparguete, seguidamente conduzir a bola através da posição horizontal até ao próximo esparguete e seguidamente tentar acertar com a bola no cesto. O jogo é constituído por 2 partes de 4' com intervalo de 1'. O principal objetivo é tentar marcar o máximo de cestos em 4'. |  | (Feedbacks motivacionais e de instrução) | 2 esparguetes, 1 bola e 1 cesto |







Método de Ensino Misto

Bibliografia: Barbosa, T., Queirós, T. (2004). O Ensino da Natação – Uma Perspetiva Metodológica para a Abordagem das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.

Anexo VIII – Plano de aula de Nível I





| Tempo | | Conteúdos | Objetivos | Descrição do Exercício | Figura | Critérios de Êxito | Material | Volume |
|---------|-------|---|---|---|---|---|--------------|------------|
| Parcial | Total | | | | | | | |
| 3' | 3' | Ação dos membros inferiores | Promover o equilíbrio horizontal com propulsão dos membros inferiores | Em de cúbito dorsal, o aluno, com apoio móvel, terá que executar batimentos com os membros inferiores. 1ª variante: o mesmo exercício sem apoio móvel. 2ª variante: um membro encontra-se em extensão acima da cabeça e o outro membro ao longo do corpo. A cada 6 batimentos dos membros inferiores existe uma rotação do ombro |  | Corpo alinhado horizontalmente; Batimento dos membros inferiores perto da superfície; Pernada ritmada, sem paragens; Membros em extensão. | 1 placa | 2 piscinas |
| 3' | 6' | | |  | Sem material | | 2 piscinas | |
| 4' | 10' | | |  | 2 piscinas | | | |
| 9' | 19' | Sincronização dos membros inferiores com braçada unilateral | Promover o equilíbrio e o deslocamento horizontal com introdução dos membros superiores | Em de cúbito dorsal, com a prancha perto da anca, o aluno irá efetuar a cada 6 batimentos dos membros inferiores uma braçada unilateral com apoio móvel. 1ª variante: o mesmo exercício, sem apoio móvel. |  | Manutenção do ritmo da pernada à superfície; Rotação da mão a meio da recuperação com entrada do dedo mindinho na água; Correta orientação da mão e do braço durante a braçada. | 1 placa | 4 piscinas |
| 1' | 20' | Recuperação ativa | _____ | Golfinhos | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 5' | 25' | Técnica de costas completa com braçada simultânea | Promover o equilíbrio e o deslocamento horizontal com introdução dos membros superiores | Em decúbito dorsal, o aluno terá que efetuar 6 batimentos com os membros inferiores e simultaneamente uma braçada com os membros superiores. |  | Manutenção do ritmo da pernada; Anca elevada; Sincronização dos membros superiores. | Sem material | 3 piscinas |
| 5' | 30' | Costas – Estilo completo | | Em de cúbito dorsal, o aluno terá que efetuar batimento ritmado com os membros inferiores e braçada alternada com os membros superiores. |  | | Sem material | 2 piscinas |
| 15' | 45' | Jogo Lúdico – Caça ao tesouro | Promover a respiração e o equilíbrio vertical | Encontram-se distribuídos pela pista vários arcos. O objetivo do jogo consiste em o aluno apanhar todos os arcos no menor tempo possível. Inicialmente o aluno será submetido com uma pergunta matemática. Sempre que o aluno efetuar uma respiração terá que tentar responder corretamente, tendo este 3 tentativas. O jogo terá dois períodos, com uma duração de 5' com intervalo de 1' entre os períodos. |  | Respirações ritmadas com deslocamento | Arcos | _____ |

Anexo IX – Plano de aula de Nível II

| Tempo | | Conteúdos | Objetivos | Descrição do Exercício | Figura | Critérios de Êxito | Material |
|---------|-------|--------------------|---|---|--|---|--------------------|
| Parcial | Total | | | | | | |
| 10' | 10' | Ativação funcional | Ativar os sistemas fisiológicos para a atividade física | Encontram-se distribuídos pela pista vários arcos. O objetivo do jogo consiste em o aluno apanhar todos os arcos da sua cor. |  | Respirações ritmadas com deslocamento horizontal | Arcos |
| 5' | 15' | Estilo de bruços | Melhorar a propulsão da pernada | Com os membros superiores atrás das costas e cabeça fora de água, sempre que o aluno efetua uma pernada de bruços terá que tocar nos pés (4 piscinas). |  | Manutenção da cabeça à superfície, pernada forte e frequente | Sem material |
| 7' | 22' | | Trabalhar a lateralidade | Efetuar o estilo de bruços, os alunos terão que realizar a pernada com uma braçada unilateral de bruços (esquerda e direita) e com uma braçada em simultâneo (4 piscinas). |  | Cotovelo elevado, sem passar atrás do corpo, braçada forte e frequente | Sem material |
| 8' | 30' | Estilo de mariposa | Melhorar a propulsão da pernada | Os alunos irão efetuar 3 pernadas de mariposa e 1 respiração frontal, com apoio móvel (4 piscinas). 1ª variante: o mesmo sem apoio móvel (4 piscinas). |  | Ondulação com os membros inferiores em simultâneo com a respiração | Com material |
| 7' | 37' | | Trabalhar a lateralidade | Efetuar o estilo de mariposa, os alunos terão que realizar a pernada de mariposa com uma braçada unilateral de crol e com uma braçada em simultâneo de mariposa (4 piscinas). | (sem imagem) | Ondulação com os membros inferiores em conciliação com a braçada unilateral e com a braçada simultânea, braçada por cima da água com entrada das | Sem material |
| 4' | 41' | Bruços e mariposa | Consolidação dos estilos abordados ao longo da aula | Os alunos irão realizar 4 piscinas, sendo uma a mariposa (estilo completo) e 1 de bruços 2x |  | Dedo do pé a apontar para cima, joelhos fixos, rotação lateral dos pés, fase descendente mais rápida, conciliação da braçada com a pernada, aproveitamento do deslize como deslocamento. Juntar as mãos à entrada na água, saída dos MS a dirigirem-se para trás, ondulação constante dos membros inferiores. | Sem material |
| 4' | 45' | Jogo lúdico | Retorno à calma | Os alunos, por equipas, irão jogar voleibol dentro de água. |  | Colocar-se debaixo da bola, colocar as mãos em "triângulo", efetuar 2 toques entre a equipa, movimento preparatório antecipado. | Material flutuador |

Método de Ensino Misto

Anexo X – Plano de aula de Nível III

| Tempo | | Comportamento | Objetivos | Descrição do Exercício | Figura | Critérios de Êxito | Material |
|-------|-----|--|--------------------------|---|--|--|--------------|
| P | T | | | | | | |
| 5' | 15' | Membros inferiores de mariposa e respiração | Movimento ondulatório | O aluno, perto do separador, irá efetuar um movimento corporal ondulatório transpondo-o para o outro lado. Inicialmente os membros superiores estão junto ao corpo. 1ª Variante: MS à frente da cabeça e em extensão. |  | Elevação da bacia. | Sem Material |
| 10' | 25' | | | Os alunos irão efetuar golfinhos com os MS juntos ao corpo. Ao imergir estes terão que efetuar 2 batimentos de pernas mariposa. 1ª Variante: 2 MS à frente da cabeça. 3ª Variante: o mesmo exercício, com o corpo lateral, 1 MS junto ao corpo e o outro acima da cabeça. |  | Movimento ondulatório com os membros inferiores. | Sem Material |
| 5' | 30' | Sincronização Unilateral de MS com MI de Mariposa e Respiração | Introdução da braçada | O aluno irá efetuar 2 batimentos de mariposa com MI e 1 braçada a crol, com respiração unilateral. |  | Pernada sincronizada com braçada, elevação dos MS. | Sem Material |
| 5' | 35' | Mariposa Completo | Consolidação de Mariposa | O aluno, com os MS à frente da cabeça, irá efetuar movimentos ondulatórios, sendo que a cada 2 pernadas existe 1 braçada simultânea e 1 respiração frontal. |  | Juntar as mãos à entrada na água, saída dos MS a dirigirem-se para trás. | Sem Material |

Anexo XI – Plano de Hidroginástica

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

Cristiana Franciso | Exercício Físico e Bem-Estar | Data: 31/3/2016 | Piscina do IPG | Aula 2 | N° de Alunos: 15 alunos

Método em Pirâmide = 2x (AAAA+BBBB+CCCC+DDDD) + 2x (AA+BB+CC+DD) + 2x (A+B+C+D) | Estilo de Comando

| Parte da Aula | Exercício | Tempo | Parte da Aula | Exercício | Tempo |
|--|--|-------|--------------------------|---|-------|
| Aquecimento | 1 Bloco [A = Corrida estacionária, B = 2 saltos com MI (D+E), C= 1 salto com MI (D+E), D = Ski com 2MS à frente] | 5' | Condicionamento Muscular | 1 Bloco [A = 2 Biceps/Triceps, B = Biceps/Triceps alternados, C = MS D abdução e adução, D =MS E abdução e adução] Repete 3x | 15' |
| Condicionamento Cardiorrespiratório | 1 Bloco [A = joelhos com MS, B = 2 chutos laterais (D+E), C = 1 Chuto lateral, D = Soldado de chumbo] 2 Bloco [E = Polichinelos com abduções e aduções, F = Saltos com joelhos ao peito, G = calcanhar ao rabo, H = cruza MI à frente] Repete 3x | 20' | Retorno à calma | Alongamentos: - Abdutores; - Adutores; - Solear; - Quadríceps; - Isquiotibiais; - Trapézio; - Grande dorsal; - Parede abdominal; - Entre outros. | 5' |
| Faixa Musical: Hot Workout – Aqua Gym 2015 Power Session (130-135 bpm) | | | | Aula lecionada em: 14, 28 de abril e 5 de maio | |