



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Joana Calvinho Branco

julho | 2016

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



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM
EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR**

Licenciatura em Desporto

Joana Calvinho Branco

Guarda, julho de 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto



RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Unidade Curricular:

Estágio em Exercício Físico e Bem-estar

3º ano

Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

Joana Calvinho Branco

Coordenador de estágio: Professor Doutor Faber Martins

Tutora de estágio: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Guarda, julho de 2016

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Discente: Joana Calvinho Branco

Número de Aluno: 5007729

Grau: Obtenção de Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora do curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Coordenador de estágio: Professor Doutor Faber Martins

Grau Académico: Doutoramento em Ciências do Desporto

Local de Estágio

Instituição acolhedora: Instituto Politécnico da Guarda - IPGYM – Piscina do IPG

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro n°50 | 6300-559 Guarda

Contacto: +351271220100

E-mail: ipg@ipg.pt

Web Site: www.esecd.ipg.pt

Responsável da Instituição: Professora Doutora Natalina Casanova

Tutor de estágio: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Grau do Tutor de estágio: Mestre em Atividades de Academia

Identificação do estágio: Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-Estar

Duração do Estágio:

1 de outubro de 2015 até 30 de junho de 2016 | finalizado com 494 horas

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço com reconhecimento ao meu orientador de estágio Professor Doutor Faber Martins, por tudo o que me ensinou e pela disponibilidade demonstrada ao longo do estágio, mas também por todas as críticas que tanto me ajudaram a crescer e a desenvolver o sentido de responsabilidade, todas as palavras de força e encorajamento que fizeram com que a conclusão deste trabalho fosse possível. Por acreditar nas minhas capacidades, fazendo com que eu própria acreditasse em mim, um sincero obrigada.

À Prof. Maria João Silva, à Professora Doutora Carolina Vila-Chã, à Professora Doutora Natalina Casanova e à Prof. Mestre Bernardete Jorge agradeço todo o conhecimento transmitido, carinho e dedicação e por se mostrarem sempre disponíveis para me ajudar.

De uma forma geral, a todos os docentes da instituição que me acompanharam e ajudaram a crescer.

A todos os meus colegas estagiários que partilharam comigo o trabalho, o stress e as alegrias neste estágio, pelo companheirismo, pela amizade e apoio, em especial à Maria Botas, Sónia Martins, Ana Simão e Pedro Henriques.

A todas as minhas “meninas” do projeto de Pousade que me receberam com alegria e me proporcionaram crescer tanto a nível profissional como pessoal. Obrigada pela amizade, carinho e união entre todas.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente da instituição ou fora, contribuíram para o meu estágio e a todos os “alunos” que permitiram as atividades ao longo do estágio e contribuíram para as experiências que me enriqueceram no âmbito desta formação.

À minha mãe, por toda a ajuda, palavras de conforto, de força e encorajamento nas fases boas e fases más da licenciatura, por fazer com que tudo isto fosse possível e se mantivesse do meu lado mesmo estando longe.

Ao meu pai, que fez todos os esforços do mundo para me proporcionar o maior bem-estar e investir no meu futuro, mas também pelo carinho demonstrado nesta etapa da minha vida.

A toda a minha família um agradecimento por serem os melhores do mundo, em especial à minha irmã, que mesmo estando longe manteve-se sempre do meu lado, com palavras de força e de incentivo que me levaram a acreditar que conseguia acabar a licenciatura.

À minha Amiga Ana Ferreira, por me acompanhar durante todo este processo, por crescer comigo e acreditar nas minhas capacidades, pelas palavras de carinho, força e encorajamento, pela paciência e ajuda em tudo e mais alguma coisa, por não me deixar desistir, mas principalmente pela amizade e amor que só nós temos! Um sincero obrigada.

Ao José Ribeiro, por estar presente, pela força que me deu, pela ajuda, apoio e motivação, mas principalmente pela paciência.

À cidade da Guarda e ao Instituto Politécnico da Guarda por me acolher e proporcionar momentos e amizades que jamais serão esquecidos.

Por último, mas não menos especial, à minha princesa R. o ser mais bonito do mundo que em todos os momentos que cheguei a casa estafada, esgotada e sem forças me puxou para cima apenas com o seu olhar, e nela fui buscar forças para continuar esta longa caminhada, por todo o amor que me enche o coração.

RESUMO

O relatório da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar tem como objetivo a obtenção do grau de Licenciada em Desporto, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este relato permite dar a conhecer a instituição acolhedora de estágio (IPGYM – IPG, Guarda), os objetivos gerais e específicos traçados e o planeamento de estágio, a sua operacionalização e a reflexão decorrente da experiência em contexto real, aprendizagens e as dificuldades encontradas e superadas neste percurso.

As atividades desenvolvidas no âmbito do estágio passaram pela prescrição de treino, avaliações físicas, acompanhamento e orientação dos clientes na sala de exercício, lecionação das aulas de grupo, nomeadamente ABS EXPRESS e HIIT e aulas de Hidroginástica. Em paralelo, desenvolveram-se atividades complementares extra curriculares que impulsionaram ainda mais o desenvolvimento pessoal e profissional.

Todas as atividades desenvolvidas favoreceram a aquisição e/ou o desenvolvimento das competências essenciais nesta área profissional, tais como a comunicação e a interação com os clientes; capacidade para planear e avaliar, sessões de treino adaptadas aos objetivos de cada indivíduo e diferentes aulas de grupo e de hidroginástica; capacidade de supervisão na sala de exercício e capacidade para gerir situações imprevistas.

Este estágio permitiu abrir novos horizontes na área do *fitness* e proporcionou a preparação para o confronto com o real ambiente e condições de trabalho e para a interação com os colegas e clientes e, bem como o desenvolvimento enquanto pessoa e futura profissional da área.

Palavras-chave: aulas de grupo; exercício físico; ginásio; hidroginástica; clientes.

ÍNDICE GERAL

	Pág.
INTRODUÇÃO	1
1. O CONTEXTO DO ESTÁGIO	4
1.1 Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	4
1.2 Público Alvo	11
1.3 Oferta de Atividades	12
2. OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO	13
2.1 Áreas de Intervenção	13
2.2 Objetivos de Estágio	15
2.3 Calendarização e Horário de Estágio	17
3. DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES	21
3.1. Atividades na Sala de Exercício	23
3.1.1. Estudo de caso nº 1 – Cliente 3	24
3.1.2. Estudo de caso nº 2 – Cliente 1 e 2	26
3.1.3. Estudo de caso nº 3 – Cliente 4	28
3.2. Programa “Guarda +65”	30
3.3. Outras Funções na Sala de Exercício	31
3.4. As Atividades de Grupo	32
3.5. As Atividades de Hidroginástica	38
3.6. As Atividades Complementares	43

3.6.1. Projeto Pousade	43
3.6.2. Projetos de Promoção do Exercício Físico na Comunidade e Entidade Acolhedora	46
3.7. Eventos Formativos	51
REFLEXÃO FINAL	53
BIBLIOGRAFIA	58
ANEXOS	
Anexo 1 – Convenção de Estágio	60
Anexo 2 – Microciclo da cliente 3	61
Anexo 3 - Avaliação física da cliente 3	62
Anexo 4 – Plano de treino <i>ABS Express</i>	63
Anexo 5 – Plano de treino <i>HIIT</i>	64
Anexo 6 – Ficha de observação da aula na sala de exercício	65
Anexo 7 – Ficha de observação da aula de hidrogenástica	66
Anexo 8 - Unidade de treino de Hidrogenástica	67
Anexo 9 – Cartaz promocional da Hidrossolidária	68
Anexo 10 – Projeto “Open Day”	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1 – Organograma das estruturas desportivas do IPG	5
Fig. 2 - Materiais existentes na sala de musculação	9
Fig. 3 - Materiais existentes na sala de atividades em grupo	10
Fig. 4 - Materiais existentes na piscina	10
Fig. 5 - Horário Semanal do dia 8 de outubro, 2015 a 19 de fevereiro, 2016 – 1º Semestre	18
Fig. 6 - Horário Semanal de 22 de fevereiro a 30 de junho, 2016 – 2º Semestre	18
Fig. 7 - Calendarização anual das atividades desenvolvidas	21
Fig. 8 - Divulgação institucional das aulas de grupo no IPGym	35

ÍNDICE DE IMAGENS

Imagem 1: Sé Catedral da cidade da Guarda	4
Imagem 2: Sala de Fitness	6
Imagem 3: Sala de Dança	6
Imagem 4: Sala de Exercício e Musculação	6
Imagem 5: Balneários	7
Imagem 6: Gabinete de Estagiários	7
Imagem 7: Espaço Outdoor	7
Imagem 8: Receção da piscina de hidroginástica	8
Imagem 9: Balneários	8
Imagem 10: Tanque de aprendizagem	8
Imagem 11: Gabinete dos monitores	8
Imagem 12: Sala de observação	8
Imagem 13 - Aulas de dança inseridas no Programa Guarda +65	32
Imagem 14: Evento “Hidrossolidária”	48
Imagem 15: Cartaz do projeto “Open Day” com as atividades que o constituíram	49
Imagem 16: Atividades no evento “Open Day”- Kizomba, defesa pessoal, Pilates	51
Imagem 17: Evento “Dia do Desporto Adaptado”	53

LISTA DE SIGLAS E ACRÓNIMOS

ABS – Abdominais

ACSM - American College of Sports Medicine

Bpm – Batimentos por minuto

CSEP - Canadian Society for Exercise Physiology

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Fig. – Figura

FITT - Frequência; intensidade; tipo; tempo

GFUC - Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

HIIT – High Intensity Interval Training

IMC - Índice de massa corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Nº - Número

PIE – Plano Individual de Estágio

Prof. – Professor

RM – Repetições máximas

RTP1 – Rádio televisão portuguesa, canal 1

SBME – Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte

TeSP - Técnico Superior Profissional

UC – Unidade Curricular

INTRODUÇÃO

O relatório que se apresenta refere-se ao desenvolvimento da Unidade Curricular (UC) Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda. Esta UC decorreu entre 1 de outubro de 2015 até 30 de junho de 2016, no IPGYM e na Piscina do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e foi orientada pelo Prof. Doutor Faber Martins e tutorada pela Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge.

Este estágio permite pôr em prática os conhecimentos adquiridos durante a componente teórica do curso com o objetivo de preparar para a atividade profissional futura a partir da inserção em contexto profissional real proporcionando a experiência do papel para o qual esta licenciatura prepara. Assim, permite experienciar e desenvolver as relações com os colegas de trabalho, o contacto direto com os clientes, as responsabilidades inerentes às atividades e fazer a articulação teoria-prática adequada ao contexto e à intervenção planeada. Deste modo, a aplicação do conhecimento e a construção do ser profissional torna-se mais fácil de compreender e de desenvolver nesta fase da licenciatura favorecendo a adaptação ao papel social que é esperado e às exigências do mercado de trabalho.

A escolha do local de estágio foi influenciada pelo gosto pessoal e personalidade em associação à aspiração a desenvolver competências numa área fascinante e na qual gostaria de trabalhar em contexto profissional futuro. Esta motivação pessoal levou à possibilidade e gosto de conciliar as três áreas do *fitness* que despertaram maior interesse. O ginásio em si (a sala de exercício) é um espaço onde, desde sempre, a estudante sentiu à vontade por ser cliente assídua desde muito jovem onde se sentia como “em casa”. Esta prática regular permitia uma atividade proporcionadora de um estar mais saudável, cuidando do corpo mas também da mente e do bem-estar global porque favorecia a abstração dos problemas do dia-a-dia e diminuía o *stress*. Por saber do bem-estar e benefícios destas atividades no bem-estar geral das pessoas, agora com conhecimento técnico e científico específico foi intenção aliar o gosto pessoal e os benefícios que podem ser proporcionados às pessoas que praticam estas atividades físicas. As aulas de grupo e a Hidroginástica, sempre despertaram interesse pela alegria, pela motivação, pela “barulheira” tão características dessas aulas, identificando-se a personalidade da

estudante com as mesmas mas também por considerar que seriam atividades que favoreciam o desenvolvimento dos aspetos pedagógicos e pelo desafio da aula para um grupo. Além disso, a interação com os clientes suscitava curiosidade e vontade de desenvolver capacidades de relacionais, de comunicação pelo à vontade e confiança entre professor-aluno, que na sala de exercício não existia, pois inseria-se num contexto caracterizado por mais proximidade entre todos os participantes e menos formal e também pela possibilidade de desenvolvimento pessoal e profissional ao nível da ética e da deontologia da profissão.

Face à motivação apresentada, as áreas de intervenção neste estágio centraram-se nas atividades físicas na sala de exercício, nas aulas de grupo e na hidroginástica.

Este relatório foi organizado nas suas diversas partes respeitando as orientações do *Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC)* e para favorecer uma apresentação sequencial do estágio desenvolvido. A primeira parte do relatório incide na caracterização do local onde se desenvolveu o estágio em Exercício Físico e Bem-estar. Na segunda parte são apresentados os objetivos traçados para o estágio bem como o planeamento que ao longo do ano norteou o seu desenvolvimento ao longo do primeiro e do segundo semestre. As atividades desenvolvidas no âmbito do estágio são expostas e fundamentadas na terceira parte deste relatório, abordando cada uma das áreas de intervenção envolvidas e os relatórios apresentados nos diversos momentos da aprendizagem. Também nesta parte são referidas algumas atividades complementares, extra-curriculares e dois projetos desenvolvidos em simultâneo por se revelarem potenciadores do próprio desenvolvimento pessoal e das competências profissionais pois através destas atividades foi possível desenvolver ainda mais o conhecimento e a capacidade de autonomia. O relatório é encerrado na quarta parte onde se apresenta a reflexão final sobre esta fase de aprendizagem favorecida por este estágio em contexto real. Esta reflexão é apresentada em torno do trabalho desenvolvido individualmente e também sobre o trabalho desenvolvido no seio da equipa da entidade acolhedora.

A elaboração deste relatório permitiu um olhar para trás que levou a uma reflexão e tomada de consciência do desenvolvimento de capacidades essenciais ao desempenho profissional ético-deontológico e legal, científico, pedagógico e relacional, mas também

de maturidade e confiança pessoal proporcionadoras de satisfação e orgulho no trabalho realizado e no percurso percorrido.

1. O CONTEXTO DO ESTÁGIO

1.1 Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

A entidade acolhedora selecionada para a realização deste estágio foi o IPGym e as Piscinas do IPG da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), situado na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro nº50.

O IPG situa-se na cidade da Guarda, no Concelho da Guarda, localizado na Beira Interior do país. O concelho da Guarda tem cerca de 717,88 km² de área com uma população de 44.264 habitantes (2006) e é a cidade mais alta de Portugal e um dos maiores e mais populosos Concelhos do País. Caracteriza-se pela envolvente natural de ar puro e clima frio mas também pelo seu património histórico com mais de 800 anos em bom estado de conservação.



Imagem 1: Sé Catedral da cidade da Guarda

Quanto à estrutura orgânica do IPG, é composto por um sistema de órgãos que se articulam e coordenam assegurando o adequado funcionamento na sua missão, sendo esses órgãos a Presidência, o Conselho Geral, o Conselho de Gestão, o Conselho Superior de Coordenação, o Conselho para a Avaliação e Qualidade e o Provedor do Estudante.

Esta instituição de ensino superior está situada num *Campus* onde se localizam unidades funcionais, como os serviços sociais e a biblioteca, e as diversas unidades de formação,

investigação e desenvolvimento organizadas por áreas de formação. A licenciatura em Desporto funciona na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) e tem como Diretora de Curso a Prof. Doutora Carolina Júlia Félix Vila Chã.

É na ESECD que está sediado o ginásio IPGYM e as piscinas do IPG, estruturas que disponibilizam diversas modalidades desportivas à população académica e para os residentes na cidade da Guarda.

Os Recursos Humanos destas duas estruturas vocacionadas para a prática desportiva e relativos às áreas de intervenção do estágio realizado são os que de seguida se apresentam em ordem hierárquica e cujo organograma está representado na Fig. 1:

- Diretor Técnico do IPGYM;
- Diretores Técnicos da Escola de Natação;
- Docentes Responsáveis pela Sala de Musculação e Aulas de Grupo;
- Docentes Responsáveis pelas Aulas de Natação – Monitores;
- Estagiários.

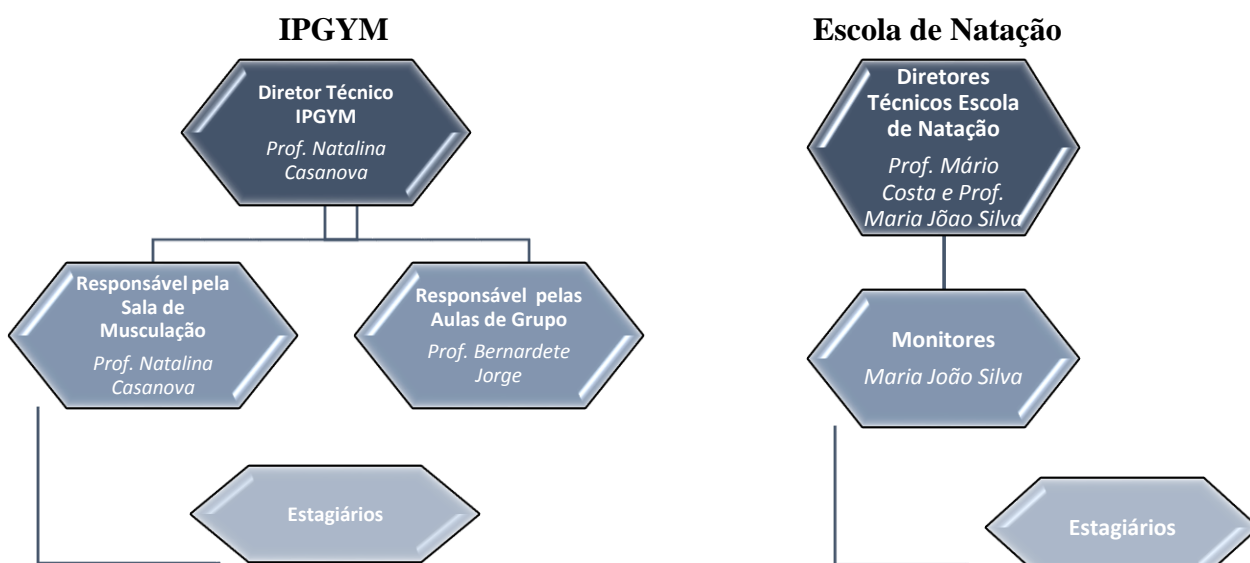


Fig. 1 – Organograma das estruturas desportivas do IPG

Os recursos físicos e materiais de que o IPGYM dispõe são compostos pelas seguintes dependências arquitetónicas devidamente apetrechadas e que são mostradas nas seguintes imagens (cedidas por Ferreira, 2015):

- Sala de *Fitness* (imagem 2);

- Sala de Dança (imagem 3);
- Sala de Exercício e Musculação (imagem 4);
- Balneários Masculinos e Femininos (imagem 5);
- Gabinete de Estagiários (imagem 6);
- Espaço *Outdoor* (imagem 7).



Imagem 2: Sala de Fitness



Imagem 3: Sala de Dança



Imagem 4: Sala de Exercício e Musculação



Imagem 5: Balneários



Imagem 6: Gabinete de estagiários



Imagem 7: Espaço Outdoor

Para a prática da Hidroginástica os recursos estruturais disponíveis são compostos pelas seguintes estruturas e dependências, mostradas nas seguintes imagens (cedidas por Ferreira, 2015):

- Recepção (imagem 8);
- Balneários Masculinos, Femininos e para os Monitores (imagem 9);
- Tanque de Aprendizagem (imagem 10);
- Gabinete dos Monitores (imagem 11);
- Sala de Observação (imagem 12).



Imagem 8: Receção da piscina de hidrogenástica



Imagem 9: Balneários



Imagem 10: Tanque de aprendizagem



Imagem 11: Gabinete dos monitores



Imagem 12: Sala de observação

O Instituto dispõe de um vasto conjunto de materiais que apetrecham estas salas com material adequado e pronto a ser utilizado pelos monitores e pelos seus clientes. Nas figuras 2, 3 e 4, que abaixo se apresentam constam os materiais existentes na Sala de Exercício, na Sala de Atividades de Grupo e na Piscina, respetivamente, quanto à sua nomenclatura e quantidade (nº).

Sala De Musculação			
Material	Nº	Material	Nº
Máquinas de Adutores, abdutores e Glúteos	2	Halteres de 2Kg	2
Máquina de Adutores	1	Halteres de 3Kg	2
Leg Press	1	Halteres de 4Kg	2
Leg Extension	1	Halteres de 5 Kg	3
Mesa de Isquiotibiais	1	Halteres de 8Kg	1
Máquina de Lombares	1	Halteres de 9Kg	1
Máquina de Abdominais	2	Halteres de 10Kg	2
Máquina de Tricipite Sural	1	Halteres de 15Kg	3
Cadeira de Abdominais	1	Halteres de 17.5Kg	2
Banco de Lombares	1	Halteres de 20Kg	3
Barra Guiada	1	Halteres de 22.5Kg	2
Puxador Alto	1	Halteres de 25Kg	2
Remada Horizontal	1	Halteres de 27.5Kg	2
Máquina de Glúteos	1	Discos de 1/2Kg	7
Máquina Multifuncional de Cabos	1	Discos de 1Kg	6
Press Militar	1	Discos de 1.75Kg	4
Press de Peito	1	Discos de 2Kg	9
Passadeira	2	Discos de 2.5Kg	4
Banco Scott		Discos de 3Kg	8
Peck Deck	1	Discos de 4Kg	11
Supino Plano	1	Discos de 5Kg	9
Supino Inclinado	1	Discos de 7.5Kg	6
Base de Apoio		Discos de 10Kg	6
Máquina de Remos	2	Discos de 20Kg	4
Bicicleta	4	Barra em Z	
Máquina de Steps	2	Barra Olímpica	
Halteres de 1Kg	2		

Fig. 2 - Materiais existentes na sala de musculação

Sala De Atividades de Grupo			
Material	Nº	Material	Nº
Steps	29	Caneleiras de 1Kg	16
Minitrampolim	1	Caneleiras de 2Kg	14
Bozu	1	Elásticos de Baixa Resistência	6
Tobu	1	Elásticos de Alta Resistência	8
Bolas Medicinais de 2Kg	6	TRX	1
Bolas Medicinais de 5Kg	2	Kettlebell de 5Kg	1
Barras	25	Kettlebell de 8Kg	2
Barra com peso de 3Kg	15	Kettlebell de 12Kg	2
Barra com peso de 5Kg	10	Kettlebell de 16Kg	1
Tapetes de Fitness	30	Kettlebell de 20Kg	1
Cordas de Fitness	2	Vipr de 4Kg	1
Fitball	14	Vipr de 8Kg	1
Power Bag 10Kg	1	Vipr de 12Kg	1
Halteres de 0.5Kg	12	Bolas Insufláveis	7
Halteres de 1Kg	16	Stroops	1
Halteres de 1.5Kg	6	Discos de 1.25Kg	50
Halteres de 2Kg	8	Discos de 2.5Kg	50
Halteres de 2.5Kg	3	Discos de 5Kg	50
Halteres de 3Kg	8	Anilhas	50
Escadas	2	Palcos	3

Fig 3 - Materiais existentes na sala de atividades em grupo

Piscina			
Material	Nº	Material	Nº
Cesto de Basquetebol	2	Halter Gim Redondo	40
Balizas	2	Tapete Furado	5
Rolo Vermelho	1	Aqua Hands	40
Rolo Amarelo	1	Batata Frita Redonda	30

Rede de Voleibol	1	Jogo de Fita Slalom	1
Jogo do Galo /Peças	1/9	Puzzle Flutuante Multiformas	2
Arcos Grandes	20	Figuras Flutuantes	22
Cinto de Resistência/Esponja	5	Halter Gim Cristal	40
Cinto de Resistencia/plástico	5	Bolas Mediciniais Golfinho (1.3Kg e 5Kg)	15
Bolas Grandes/Golfinho	5	Tapete de Hidro	2
Bola Mikasa	1	Túnel de Arcos	1
Bolas Pequenas	28	Círculos Submergíveis com números	5
Argolas de Fundo	34	Círculos Submergíveis com letras	5
Pranchas Peixes	8	Boia Salva-vidas em plástico	1
Pranchas Aqua-trainer	6	Vara Salva-vidas	1
Halter Octogonal	20	Pistas	3
Paus para Halteres	30	Pau Monitor	1
Jogo de 5 Paus de profundidade	4	Marquesa	1
Jogo de Ring	35	Caixa de Primeiros Socorros	1
Pullboy Monoblok	38	Carro Enrolador de Pistas	1
Discos Numerados	20	Estante em PVC para Material	2
Conetores Flexibeau	26	Robot de Limpeza	1
Fixadores para tapetes flutuantes	5	Cesto de Plástico	2
Ovnis	30	Armário em PVC para Batatas Fritas	1
Tapete flutuante	5		

Fig 4 - Materiais existentes na piscina

Público Alvo

Visto ser um ginásio inserido numa instituição de ensino superior, a maioria dos utentes são estudantes da mesma. Contudo, também é frequentado por pessoas externas ao IPG. A sala de exercício é maioritariamente frequentada por utentes do sexo masculino, enquanto nas aulas de grupo a maioria dos utentes são do sexo feminino.

Nas aulas de Hidroginástica a turma é constituída por mais mulheres do que homens, com idades acima dos 40 anos, à exceção de duas senhoras.

Oferta de Atividades

Ao longo do ano foram disponibilizadas diversas atividades para as pessoas que utilizaram estes recursos do IPG. As modalidades de *Fitness* previstas no plano do IPGym foram:

- *ABS Express*;
- *Power Dance*;
- *Power Fit*;
- *Step atlético*;
- *HIIT*;
- *Power Gym*;
- *Pump*;
- *BM Control*;
- *Step*;
- *Cross Training*;
- *Indoor Cycling*.

2. OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

O Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) estabelece os objetivos gerais e específicos para esta fase do curso orientando o planeamento para o desenvolvimento do Estágio Curricular do curso de Desporto. Para permitir um fio condutor nas atividades do estágio com vista ao seu progressivo desenvolvimento e atingimento dos objetivos, é necessário estabelecer as áreas específicas a intervir e os objetivos inerentes a cada uma. O planeamento permite manter a orientação e a organização das tarefas no decorrer do mesmo.

2.1 Áreas de intervenção

No âmbito da licenciatura em Desporto, o Estágio Curricular que nela se insere, decorreu no IPGym e na Piscina do IPG pertencentes à ESECD. Estas estruturas disponibilizam diversas atividades e por isso possibilidade de um estágio curricular com intervenção em 3 áreas que de seguida se apresentam mais detalhadamente e apresentando as sucessivas fases da intervenção.

1. Sala de Exercício

Fase de Integração:

- Reconhecimento e envolvimento do espaço e dos recursos materiais;
- Primeiras interações com os clientes;
- Tarefas de gestão e organização da sala.

Fase de Intervenção:

- Acompanhamento dos clientes;
- Realização de testes e avaliações periódicas a clientes;
- Prescrição do exercício físico;
- Reajuste de sessões de treino;
- Correção de erros técnicos durante os exercícios.

2. Aulas de Grupo

ABS Express - Consiste numa aula com uma série de exercícios abdominais com o objectivo de se trabalhar todo o grupo muscular dessa região corporal. Foca-se sobretudo no fortalecimento e aumento da resistência da musculatura do abdómen, o que melhora a sustentação da coluna vertebral.

HIIT - Aula de treino cardiovascular executado a um nível bastante intenso alternado com períodos de descanso ou exercícios de baixa intensidade. Tem como objetivo queimar gordura de forma rápida e melhorar a função cardiorrespiratória.

Fase de Integração:

- Identificação da faixa etária da turma;
- Identificação do método mais adequado para a realização das aulas;
- Observação das aulas da colega estagiária Ana Simão e da docente Bernardete Jorge;
- Preenchimento das fichas de observação.

Fase de Intervenção:

- Planeamento e leccionação de aulas de *ABS Express* e *HIIT*.

Ao longo do ano, as modalidades de *Fitness* previstas no horário do IPGym (*ABS Express*, *Power Dance*, *Power Fit*, *Step atlético*, *HIIT*, *Power Gym*, *Pump*, *BM Control*, *Step* e *Cross Training*) foram consideradas muito importantes para todos os estagiários pelo que foi feito um plano rotativo de forma a favorecer a todos essa experiência e a proporcionar o desenvolvimento do conhecimento em quase todas as modalidades do *Fitness*. No entanto, após uma reunião do IPGym ocorrida no segundo semestre, alguns estagiários opuseram-se à rotatividade das aulas como estava previsto, mantendo então cada um as suas aulas.

3.Hidroginástica

Modalidade que incorpora exercícios aeróbios dentro de água. Esta modalidade proporciona benefícios para a saúde, no âmbito da prevenção e reabilitação física.

Fase de Integração:

- Observação das sessões da docente Maria João Silva;
- Preenchimento das fichas de observação;
- Responsabilização da distribuição e organização dos recursos materiais durante a sessão;
- Condução do retorno à calma, no final da sessão.

Fase de Intervenção:

- Planeamento e lecionação das sessões.

2.2 Objetivos do Estágio

Os objetivos do estágio curricular estão divididos em objetivos gerais e objetivos específicos. Os objetivos gerais indicam aspetos que são necessários alcançar no âmbito da formação profissional em desporto aplicando os conhecimentos gerais adquiridos durante a formação académica teórica. Já os objetivos específicos são orientadores dos aspetos mais particulares que se pretende atingir ligados a cada uma das áreas de intervenção (sala de exercício, aulas de grupo e hidroginástica).

Objetivos Gerais

- Reconhecimento de toda a estrutura, funcionamento e recursos materiais da instituição de acolhimento;
- Aplicação dos conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridos ao longo da formação académica;
- Aquisição de novos modelos de aprendizagem e aperfeiçoar competências exigidas ao longo do estágio;

- Reflexão criticamente sobre a intervenção profissional (própria e dos colegas e docentes) e reajustar no sentido de melhorar;
- Desenvolvimento do sentido de autonomia, responsabilidade, criatividade, dinamismo e de improviso;
- Intervenção no máximo de áreas possíveis dentro do ginásio;
- Promoção e melhoramento das interações sociais e profissionais;
- Mantimento do bom funcionamento do espaço através do cumprimento das normas de higiene e segurança da sala de exercício e aulas de grupo;
- Participação em congressos e projetos ao longo do estágio.

Objetivos Específicos

Sala de Exercício:

- Interação com os clientes de igual modo, valorizando a sua especificidade, de forma autónoma;
- Conhecimento das componentes críticas dos exercícios;
- Avaliação física de clientes;
- Prescrição de planos de treino de acordo com os objetivos do cliente de forma autónoma;
- Estruturação de um plano de treino considerando os objetivos de cada cliente;
- Execução de uma sessão de treino a um cliente e reajuste desta em caso de imprevistos.
- Identificação e correção de posturas e erros técnicos na execução de um exercício;

Aulas de Grupo:

- Orientação de uma aula de grupo na sua totalidade;
- Identificação de cadências musicais adaptando a intensidade da sessão e/ou gestos técnicos de um exercício;

- Transmissão de feedbacks atempados em qualidade e quantidade;
- Lidar com a imprevisibilidade de forma espontânea, tanto no reajuste do plano de aula, como no decorrer da sessão;
- Estruturação de planos de aula de acordo com os objetivos da modalidade e clientes.

Hidroginástica:

- Estruturação e planeamento de aulas de hidroginástica de forma autónoma;
- Orientação de uma sessão na sua totalidade de forma autónoma;
- Conhecimento dos gestos técnicos específicos da modalidade;
- Recurso a material disponível na piscina, de modo a dinamizar as sessões;
- Identificação das cadências musicais e adaptação da intensidade e/ou execução de gestos técnicos consoante a mesma;
- Fornecimento de feedbacks;
- Improviso espontâneo no caso de imprevistos no decorrer da sessão.

2.3 Calendarização e Horário de Estágio

“O planeamento é a primeira das funções administrativas e é a que determina antecipadamente quais são os objetivos a serem atingidos e como alcança-los”
(Chiavenato, 2004, p. 152)

Segundo o GFDUC (Modelo PED.007.02), o estágio curricular decorre com uma carga horária semanal de 10,5h na entidade acolhedora e 1h para reunião com o coordenador de estágio.

Durante o ano letivo foram estabelecidos dois horários. Um no primeiro semestre (fig. 5) e outro no segundo (fig. 6), de modo a estabelecer um acordo com os momentos letivos de cada semestre, chegando a um consenso entre todos os estagiários em atividade na entidade acolhedora.

Horas/Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
09.00h – 13.00h				Sala de Exercício e Musculação
14.00h – 18.00h			Sala de Exercício e Musculação	Sala de Exercício e Musculação
18.00h – 18.15h		Atividades de Grupo (ABS Express)		
18.15h – 18.30h				
19.15h – 19.30h	Hidroginástica			
19.30h – 19.45h		Atividades de Grupo (HIIT)		
19.45h – 20.15h				Hidroginástica

Fig 5 - Horário Semanal do dia 8 de outubro, 2015 a 19 de fevereiro, 2016 – 1º Semestre

A partir do dia oito de outubro até ao dia dezanove de fevereiro, o estágio teve uma carga horária semanal de 15horas, realizando-se de segunda a quinta-feira. Estas horas foram repartidas pelas diferentes áreas de intervenção da seguinte forma:

- Sala de exercício: 12 horas
- Atividades de grupo: 1 hora
- Hidroginástica: 2 horas

Horas/dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
09.00h – 12.00h				
13.00h – 18.00h			Sala de Exercício e Musculação	
18.00h – 18.15h		Atividades de Grupo (ABS Express)		
18.15h – 18.30h				
19.15h – 19.30h	Hidroginástica			
19.30h – 19.45h				
19.45h – 20.15h		Atividades de Grupo (HIIT)		Hidroginástica

Fig. 6 - Horário Semanal de 22 de fevereiro a 30 de junho, 2016 – 2º Semestre

A partir do dia vinte e dois de fevereiro até ao dia trinta de junho, o estágio curricular foi desenvolvido com uma carga horária de 8 horas semanais, realizando-se de segunda a quinta-feira.

As horas foram repartidas pelas diferentes áreas de intervenção da seguinte forma:

- Sala de Exercício: 5 horas
- Atividades de Grupo: 1 hora
- Hidroginástica: 2 horas

No total do estágio foram cumpridas 413 horas de contacto, 60 horas de reunião com o orientador de estágio e 21 horas de observações e integração na entidade acolhedora. Com esta distribuição temporal o estágio foi finalizado com um total de 494 horas.

Calendarização Anual das Atividades Desenvolvidas

O calendário anual das atividades desenvolvidas ao longo do estágio pretende dar a conhecer as tarefas realizadas e a sua distribuição mensal no curso do presente ano letivo. É apresentado na fig. 7 devendo ser consultada a legenda apresentada com as atividades representadas por cada cor.



Fig 7 - Calendarização anual das atividades desenvolvidas

Legenda:

Sala de Exercício e Musculação e Hidroginástica	Amarelo
Sala de Exercício e Musculação	Rosa
Atividades de Grupo	Laranja
Férias Curriculares	Púrpura
Hidroginástica	Ciano
Feríados	Verde

3. DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES

Segundo o GFUC (Modelo PED.007.02) da UC, as atividades desenvolvidas ao longo do estágio a que se refere este relatório organizaram-se em três fases que se apresentam de seguida. A primeira fase foi relativa à integração e ao planeamento, dando depois lugar à fase de intervenção que conduziu à fase de avaliação e conclusão. Sobre esta sequência faseada das atividades apresentam-se as várias etapas que compuseram cada uma das referidas fases:

A fase de integração e planeamento, permitiu:

- A integração na organização;
- A avaliação dos potenciais domínios de intervenção;
- A avaliação / diagnóstico e a caracterização da entidade acolhedora;
- A definição dos domínios de intervenção e os respetivos objetivos;
- O planeamento das atividades a desenvolver;
- A elaboração e a apresentação do Plano Individual de Estágio (PIE) ao coordenador do estágio.

A fase de intervenção diz respeito à operacionalização das atividades planeadas,

como definido no PIE e foi composta por:

- Observação de aulas de grupo e de hidroginástica e observações na sala de exercício;
- Intervenção pedagógica em aulas de grupo e de hidroginástica;
- Avaliação e prescrição de sessões de treino;
- Elaboração de projetos de promoção de atividades na entidade acolhedora;
- Redação das atas das reuniões com o coordenador de estágio e entidade acolhedora.

A fase da avaliação e da conclusão conduz ao encerramento do relatório de estágio

e desenvolveu-se em torno da:

- Avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os objetivos atingidos;
- Reflexão sobre a pertinência das metodologias e dos recursos utilizados;
- Elaboração e redação do relatório final de estágio e finalização do respetivo

Dossier.

As atividades desenvolvidas no decorrer do estágio inseriram-se em três áreas de intervenção distintas e que foram as seguintes:

- Sala de Exercício;
- Aulas de Grupo;
- Hidroginástica.

3.1. Atividades na Sala de Exercício

Moutão (2005) aponta o grande progresso que tem sido feito na qualidade dos profissionais de *fitness*, o que tem permitido que estes profissionais desenvolvam um importante trabalho, com domínio do conhecimento das áreas ligadas ao bem-estar e lhes permite ir mais além da mera demonstração de exercícios que era verificada em pessoal com funções meramente demonstrativas.

O mesmo autor define a musculação como sendo o treino da força através de diferentes exercícios para cada grupo muscular, utilizando pesos, halteres, máquinas ou o peso do próprio corpo. A sua definição de *cardiofitness* salienta o treino da resistência cardiovascular permitido pela utilização diferentes tipos de ergómetros.

“Atualmente, a musculação, ou a arte da musculatura, tem um papel importante nos sistemas de treinamento do sportista. Qualquer que seja a sua especialidade, o sportista consagra uma parte mais ou menos importante de seu tempo de trabalho à

musculação. Aliás, os modelos corporais do homem e da mulher frequentemente são representados por indivíduos com uma musculatura forte. O interesse pela musculação foi, portanto, fortemente reforçado na população.” Thomas R. cit in Delavier F. (s/d)

Considerando estas definições e a sua importância para o bem-estar global das pessoas praticantes e para que a prática do exercício seja favorecedora dos objetivos pessoais é de extrema importância a construção do plano de treino. Mineva (2001), salienta que o planeamento do treino consiste no processo de sistematizar os conteúdos de treino segundo os objetivos da preparação física.

Ao longo do estágio, durante os dois semestres, 249 horas foram passadas na sala de exercício. Ao 1º semestre corresponderam 144 h e no 2º semestre o total de horas foi 105h. Na sala de exercício, as funções desempenhadas foram a receção dos clientes, a avaliação das suas condições físicas e elaboração dos planos de treino de acordo com os seus objetivos respeitando os princípios FITT (frequência; intensidade; tipo; tempo). Em simultâneo procedeu-se à organização dos documentos correspondentes ao mesmo.

Ao longo da permanência neste contexto as solicitações à estagiária por parte dos clientes foram poucas o que se pensa poder estar relacionado com dois fatores que se revelaram pouco favoráveis. Um dos fatores foi o horário da estadia da estagiária na sala de exercício por abranger as horas de menor afluência do mesmo entre as 9h e as 13h e das 13h às 18h. O outro fator, relaciona-se com a frequência da sala de exercício por um público maioritariamente do sexo masculino que tinha já objetivos e planos de treino bem definidos, o que não favorecia a receptividade desses elementos à abordagem e orientações da estagiária nem os dispunha a submeterem-se à avaliação física com vista à elaboração de novos planos para as sessões de treino.

Nestas circunstâncias a estagiária desenvolveu estratégias com bastante empenho para conseguir atingir os objetivos. Assim, optou por direcionar a intervenção às clientes mulheres e com elas trabalhar. Desenvolveu-se a abordagem a quatro clientes do sexo feminino no sentido de obter o seu consentimento e colaboração para se submeterem às avaliações físicas iniciais e comprometerem-se com o cumprimento do plano de sessões de treino, para elas elaborado considerando os seus objetivos. Os objetivos das quatro mulheres deste grupo centravam-se na redução da massa gorda e na tonificação muscular. Neste sentido, foi fundamental compreender de forma mais aprofundada os fundamentos

do treino da força e o conhecimento sobre o tipo de exercícios físicos a prescrever para induzir a perda de massa gorda.

A força geral manifesta-se pela ação de todos os grupos musculares, independentemente da modalidade desportiva, enquanto a força específica se manifesta através da ação de grupos musculares diretamente implicados na modalidade desportiva em causa (Weineck, 2002).

Segundo Pinto (2007), nas últimas décadas, o treino de força tem conquistado espaços significativos nos programas com a finalidade do combate ao excesso de peso e à obesidade (Michelle, 2011).

O mesmo autor baseando-se em Breyner & col. (1999) salienta que as variáveis do treino influenciam a magnitude do gasto energético acumulado no espaço temporal de uma semana e que o exercício pode contribuir para um balanço energético favorável à diminuição do peso corporal, mantendo-se a massa corporal magra.

Também se sustenta em diversos investigadores (Pohelman & col., 2002; Meireles & Gomes, 2004; Foureaux & col., 2006) para afirmar que *“a atividade física pode provocar o aumento no gasto energético total de forma aguda – pelo próprio custo energético da realização dos exercícios e durante a fase de recuperação.”* (Michelle, 2011).

Com base nesta sustentação, optou-se por elaborar um plano para o primeiro treino de todas as clientes regido por um planeamento favorecedor da adaptação anatómica. Este plano de treino, já existente no ginásio, foi selecionado para este grupo por permitir trabalhar todos os grandes grupos musculares pela “primeira vez” e para facultar o conhecimento das máquinas e dos materiais de que o ginásio (IPGYM) dispunha e lhes oferecia. Neste grupo de quatro elementos foi realizada uma abordagem individual a cada um dos seus elementos que se configura com um estudo de caso que se apresenta um a um.

3.1.1. Estudo de caso nº 1 – Cliente 3

Cliente do sexo feminino, com vinte anos de idade e estudante.

Esta cliente tinha sido atleta de voleibol e praticante de musculação e por isso o seu nível foi definido como “intermédio”.

Foi constatada a existência de uma lesão antiga no ombro direito causada por uma rotura de ligamentos.

Os objetivos pessoais de treino passavam pela perda de massa gorda, tonificação e fortalecimento muscular.

A disponibilidade da cliente para frequentar o ginásio estava limitada a dois dias por semana e os dias acordados entre ambas para a participação no programa foram a terça-feira e quinta-feira.

Michelle (2011 cita Pinto, 2007) salienta que de uma forma geral, o treino misto induz um gasto calórico significativo. Quando comparado com o treino de força e o treino aeróbio realizados separadamente, apresenta maior gasto energético.

Com base nestes pressupostos, realizou-se um microciclo no qual ambas as unidades de treino (anexo 2) eram compostas por exercícios aeróbios. Na parte inicial do treino com o objetivo de favorecer a perda de massa gorda, durante trinta minutos. Na parte fundamental do treino foi introduzido em cada uma das unidades de treino um exercício aeróbio com saltos no sentido de assegurar continuidade do aumento do dispêndio energético.

Para a tonificação muscular desta cliente foram eleitos exercícios com máquinas e com halteres, com 15 RM's, para permitir trabalhar a definição do músculo. Os exercícios de abdominais e lombares eram realizados no final do treino, nas máquinas e no tapete, sendo todos constituídos por três séries, entre 10 a 15 RM's, com ou sem carga conforme os exercícios.

Considerando o antecedente da lesão no ombro direito por rotura de ligamentos foram instituídos exercícios de fortalecimento muscular com elásticos.

Importa salientar que no final de cada um dos treinos a cliente foi aconselhada e orientada para a realização dos exercícios de alongamento muscular.

Foi feita uma avaliação física inicial e após um período de cinco meses de treino (anexo 3), foi possível verificar nesta cliente alguns resultados relevantes. Verificou-se uma perda ponderal de cerca de 2 kg e, conseqüentemente, o índice de massa corporal (IMC)

baixou passando do parâmetro de excesso de peso para o de peso normal, segundo a avaliação realizada através da tabela de referência da ACSM (2010). A percentagem de massa gorda diminuiu e aumentou a percentagem de massa muscular, ainda que em apenas 1%.

As avaliações da resistência muscular realizadas nesta cliente mostraram que houve pequenas melhorias. No *Teste de Abdominais Parciais (Curl Up)* (ACSM) a cliente conseguiu realizar mais dois abdominais na segunda avaliação. No entanto, de acordo com a tabela de referência apresentada pela ACSM e CSEP, manteve-se na classificação “muito bom”. No *Teste de Flexão de Braço (Push-up)* a cliente mostrou significativas melhorias pois passou da classificação “muito bom” para “excelente”. O teste de avaliação da flexibilidade *Senta e Alcança (Seat-and-reach)* foi realizado na segunda avaliação com bastante sucesso pois verificou-se que o resultado deste teste aumentou dois valores, passando da classificação “regular” para a classificação “bom” considerando a tabela de referência. Na avaliação da força muscular 1RM a cliente apresentou melhoria em todos os exercícios avaliados, nomeadamente no *Biceps Curl*, à exceção de um, o *Leg Curl*, que se manteve.

A avaliação final permite concluir que esta cliente teve melhorias a nível do desempenho e do estado físico após cinco meses de treino, ainda que mínimas.

A principal melhoria traduziu-se na perda de peso e no aumento da força dos braços, constatada pelo teste 1RM e *Teste de Flexão de Braço*. A estagiária tinha a expectativa que a cliente alcançasse resultados mais significativos e considera a possibilidade dessa meta ter sido dificultada pelo não cumprimento assíduo que caracterizou a frequência desta cliente aos treinos, bem como, a revelação da prática de uma alimentação pouco equilibrada e saudável.

3.1.2. Estudo de caso nº 2 – Cliente 1 e 2

A cliente nº 1 é estudante e tem vinte e quatro anos. Não é uma praticante assídua de desporto. Foi portanto, classificada como “iniciante”.

Os seus objetivos de treino eram a tonificação muscular, nomeadamente dos membros inferiores e da zona abdominal.

A disponibilidade da cliente para frequentar o ginásio era de três vezes por semana, tendo sido decidida a prática de treino à segunda-feira, à quarta-feira e à quinta-feira. (Unidades de treino disponíveis no *Dossier* de Estágio, secção C)

Foi realizado um microciclo para esta cliente com três unidades de treino. A primeira unidade de treino tinha na parte inicial um exercício cardiovascular de intensidade média, de modo a provocar a ativação muscular. Na parte fundamental instituíram-se exercícios para os membros inferiores, nas máquinas com 10 RM's cada um, e quatro exercícios de abdominais. A segunda unidade de treino foi composta por quinze minutos de exercício aeróbio mas visando sobretudo tonificar os músculos dos membros superiores nas máquinas e com halteres com RM's de 10 a 15. Também foram inseridos exercícios de fortalecimento abdominal. Na terceira e última unidade de treino deu-se ênfase ao treino aeróbio com exercício cardiovascular de trinta e cinco minutos na parte inicial. A parte fundamental foi constituída por exercícios sem carga para os membros inferiores e abdominais.

A cliente nº 2 tem 20 anos e é estudante. Nunca tinha praticado atividade física. Foi por isso classificada como “iniciante”.

O seu objetivo de treino era a perda de massa gorda e a tonificação muscular, nomeadamente dos músculos dos membros inferiores e dos músculos abdominais. Com base na disponibilidade desta cliente para frequentar o ginásio foi elaborado um microciclo com duas unidades de treino, à segunda-feira e à quinta-feira. (Unidades de treino disponíveis em *Dossier* de Estágio, secção C)

Na primeira unidade de treino, os trinta e cinco minutos iniciais eram dedicados ao exercício cardiovascular. Os minutos seguintes visavam a prática de exercícios predominantemente aeróbios sem carga e exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal. Na segunda unidade de treino o exercício cardiovascular era realizado na parte inicial durante vinte e cinco minutos passando depois para a parte fundamental que era constituída por exercícios com a bola medicinal, com elásticos e nas máquinas.

É importante salientar que no final de todos os treinos as clientes foram aconselhadas e orientadas para realizar exercícios de alongamento muscular.

Relativamente ao cumprimento do treino planeado, é de referir que num período de três meses, as clientes 1 e 2 compareceram aos treinos apenas duas vezes e uma vez por mês respetivamente.

Foram realizadas as avaliações físicas iniciais a cada uma das clientes, no entanto já não foi possível realizar uma segunda avaliação, para obtenção de resultados pois as clientes abandonaram os treinos após esse período.

3.1.3. Estudo de caso nº 3 – Cliente 4

A cliente 4 é estudante e tem vinte anos de idade. Nunca praticou exercício físico e por isso o seu nível foi classificado como “iniciante”.

O seu objetivo de treino era a tonificação de todos os grupos musculares. Com base na disponibilidade da cliente foi elaborado um microciclo com três unidades de treino a realizar três vezes por semana, à terça-feira, à quarta-feira e à sexta-feira. (Unidades de treino disponíveis em *Dossier* de Estágio, secção C)

Em todas as unidades de treino foram integrados exercícios cardiovasculares em elíptica, na passadeira e na bicicleta, segundo a escolha da cliente, de forma a promover a ativação muscular.

Na unidade de treino um, os exercícios escolhidos visaram a tonificação dos grandes grupos musculares anteriores e posteriores dos membros inferiores, com RM's entre 10 a 15 nas máquinas e com a *kettlebelle*. Na parte final do treino a cliente era estimulada a realizar o máximo de repetições até à falha no exercício de ½ agachamento frontal e também exercícios para a musculatura da zona abdominal. Na segunda unidade de treino foram selecionados exercícios para favorecer a tonificação dos músculos dos membros superiores com RM's de 10 a 15. Na parte final era orientada para a realização de duas pranchas e estimulada a mantê-las pelo máximo tempo possível de forma a fortalecer a zona core.

Na terceira e última unidade de treino, foram eleitos exercícios nas máquinas para proporcionar a tonificação de pequenos grupos musculares dos membros inferiores, com RM's entre 10 e 15, e realização dos exercícios de abdominais e lombares no tapete.

Após um período de quatro meses de treinos foram recolhidos resultados minimamente relevantes.

A cliente baixou o seu peso corporal em 2,400 kg, baixando também o valor do IMC de 20,28 kg/m² para 19.81 kg/m² o que na tabela de referência da ACSM corresponde à condição “normal”. A percentagem de massa gorda baixou 2.03% e a percentagem de massa muscular aumentou 1.01%. A medição dos perímetros avaliados revelou uma diminuição de 1 cm. A medição das pregas adiposas evidenciou uma redução de 1 a 2 milímetros.

A avaliação da resistência muscular no *Teste de Abdominais Parciais (Curl-up)* (ACSM, 2010) e no *Teste de Flexão de Braços (Push-up)* (ACSM, 2010) revelou que nesta cliente esse parâmetro melhorou pois passou de uma classificação inicial “muito bom” para “excelente”, avaliada pela tabela de referência apresentada pela ACSM (2010) e CSEP.

Também foram notadas melhorias significativas na avaliação da flexibilidade com o *Teste Senta e Alcança (Seat-and-reach)*, passando da classificação “bom/muito bom” para muito bom.

Pela avaliação da força muscular realizada através do Teste de 1RM constataram-se melhorias ao nível do exercício de *Leg Press*, do *Leg Curl* e do *Bíceps Curl*.

Após a avaliação final, é possível concluir que a cliente melhorou a força muscular, tanto nos membros superiores como nos membros inferiores. A perda ponderal de cerca de 2 kg resultou do cumprimento do exercício físico prescrito, o qual favoreceu ainda a ligeira diminuição nos perímetros e nas pregas adiposas avaliadas. Estes resultados são evidenciadores do sucesso do plano de treino, considerando que foram alcançados num pequeno período de tempo, e associado a uma alimentação isenta de alimentos fritos, segundo a referência da cliente.

Para além da realização dos estudos de caso das quatro clientes apresentadas, durante o período de permanência na sala de musculação, também foi possível supervisionar e orientar o treino de alguns clientes que frequentaram o ginásio esporadicamente e para os quais se realizaram planos de adaptação anatómica ou prescrição de um plano de treino

orientado para objetivos pessoais e participar no programa do IPG “Guarda + 65” que a seguir se apresenta.

3.2. Programa “Guarda + 65”

Este programa foi criado pela Câmara Municipal da Guarda contando com a colaboração do Instituto Politécnico da Guarda, que visava participar na prescrição e a orientação de treino na sala de musculação para a população idosa da Guarda. Após a conclusão do mestrado, foi dada continuidade ao projeto e o programa dirigido aos participantes com mais de 65 foi mantido com o apoio da Câmara Municipal, o que permitiu angariar ainda mais participantes.

A intervenção que neste programa a estagiária realizou foi centrada no acompanhamento dos idosos na sala de exercício, à quinta-feira das 9h às 13h, durante o primeiro semestre, orientando a intervenção pelo plano de treino previamente efetuado pela responsável do programa.

Os planos de treino eram individualizados, no entanto estavam todos estruturados com nove ou dez exercícios que abrangessem grandes grupos musculares. O acompanhamento na sala de exercício esteve relacionado com a ajuda, a motivação, a correção da postura corporal durante os exercícios, mas também se desenvolveu uma relação interpessoal que favorecia a interação social de que tantos idosos carecem permitindo-lhes a conversa em torno das questões e dos assuntos que eles mostravam que adoravam partilhar.

Em conjunto com a colega estagiária Ana Simão foram realizadas cinco aulas de dança, à terça-feira das 10h30 às 12h, onde todos os participantes do programa podiam participar, sendo que eram na maioria as mulheres a preferir a dança. Estas sessões foram estruturadas da seguinte forma:

- Parte Inicial: Ativação funcional, com a coreografia “Fireball”;
- Parte Fundamental: três a quatro músicas coreografadas (“Madre Tierra”, “Bailando”, “Toca-Toca”, “Roça-Roça”, “malhão-malhão), músicas de dança livre e jogos com música (por exemplo, dançar a pares e trocar de par ou a “dança da vassoura”);
- Parte Final: Alongamento muscular ao som de uma música calma.

Estas sessões foram realizadas pela primeira vez no âmbito do programa, e decorriam na sala de dança 0.3 do IPG. Foi uma iniciativa muito bem-recebida pelas participantes que manifestavam o seu agrado com a ideia de realizar exercício através da dança, quebrando assim um pouco a monotonia do ginásio.



Imagem 13 – Grupo das aulas de dança inseridas no Programa Guarda +65

As sessões foram realizadas com sucesso, desde a primeira, e em todas reinava a alegria e bom humor, permitindo fazer um balanço positivo desta atividade, pelo que se sugere e espera que nos anos seguintes se repita esta experiência que foi tão gratificante pelo benefício no bem estar geral das participantes e pela experiência que futuros profissionais vão desenvolver na interação e nas necessidades relacionadas com a atividade física das pessoas maiores acontecer com uma nova dupla motivada para trabalhar com esta população.

3.3. Outras Funções na Sala de Exercício

Inseridas nas atividades na sala de exercício, foram exercidas algumas funções no âmbito da preparação, organização e da higiene do espaço. Foi garantida a abertura das instalações (abrir a porta, ligar a música e o computador para o controlo do acesso dos clientes) e assegurados os procedimentos de desinfeção das máquinas de exercício físico

e ao arrumo do material com vista à manutenção das condições de higiene e de segurança do espaço. Procedeu-se ainda à organização de documentos e assumiu-se um papel ativo na educação e orientação dos clientes para o cumprimento das normas de higiene e de segurança do ginásio (exemplo: trazerem toalha para treinar; cumprirem indicações de utilização das instalações e dos equipamentos).

3.4. As Atividades de Grupo

A saúde e a procura do bem-estar têm sido fatores de motivação para as pessoas se tornarem praticantes de *fitness*, o que se inscreve na filosofia inerente a este tipo de práticas e desconstrói a ideia que a procura do ginásio para a prática de *fitness* se limita às pessoas que pretendem perder peso. Os fatores que mais contribuem para a motivação das pessoas para a prática de exercício físico são a manutenção da saúde, a revitalização, a manutenção da agilidade, aos quais se associam os fatores relacionados ao reconhecimento social sendo a competição um fator menos importante para a prática do exercício físico.

Na atualidade, o *fitness* é uma das formas de praticar exercício físico que está mais em voga, devido às diferentes e motivantes atividades que disponibiliza aos praticantes, mas também por dar resposta às preocupações das pessoas com a sua estética e com o facto de reconhecerem a importância da atividade física regular para a obtenção de ganhos no seu estado de saúde e na sua qualidade de vida. Também a interação social que os contextos da prática de *fitness* oferecem tem sido um fator influenciador da procura de academias, ginásios e/ou *health-clubs* por um número considerável e cada vez maior de indivíduos (Moutão, 2005).

Na década de 70 do séc. XX, Jacki Sorensen desenvolveu um programa denominado *Aerobic Dance*, no qual foi feita uma combinação de passos de dança com saltos, com corrida e com exercícios localizados. Os exercícios resultantes desta combinação eram realizados ao som de músicas alegres e cativantes (Papí, 2000).

De acordo com a ACSM (1991), Franco & Santos (1999) definiram que a finalidade da parte fundamental de uma sessão de treino é o efeito sobre o sistema cardiorrespiratório e/ou no desenvolvimento do sistema músculo-esquelético, devendo para isso os

exercícios serem contínuos durante um período de 20 a 30 minutos. Após esta fase segue-se a fase de retorno à calma que é caracterizada pela realização de exercícios específicos para promover o controlo da respiração e a flexibilidade dos grupos musculares visados durante a sessão, devendo a sua duração situar-se entre os 5 a 10 minutos (Franco & Batista, 1998).

Buckworth et al. (2013), sistematizaram os aspetos que são mais importantes para que mais pessoas mantenham a prática do exercício físico, e que são as seguintes:

- Tornar o exercício uma experiência agradável – estudos de investigação dirigidos para o conhecimento sobre a motivação apontam para a importância das pessoas se tornarem intrinsecamente motivadas para aderirem ao exercício físico mantendo-o a longo prazo;
- Promover a realização do exercício com um amigo ou em grupo – o exercício físico quando realizado com companhia e em grupo mostra ser mais efetivo e motivante;
- Recompensar os participantes quando atingirem determinados objetivos – as recompensas revelam-se essenciais por contribuírem para a manutenção da motivação pessoal;
- Adequar a intensidade, a frequência e a duração do exercício – sendo esta adequação um importante fator para que as pessoas se sintam confortáveis com o programa de exercícios que lhes é proposto;
- Dar *feedbacks* positivos – todos os praticantes necessitam de um reforço positivo, especialmente quando estão a iniciar a prática de exercício físico. Por esse motivo, os técnicos e outros devem elogiar os participantes com regularidade com um intuito motivador;
- Favorecer o foco da atenção dos praticantes centrado nas perceções internas (como por exemplo: na respiração, na contração muscular) ao invés do foco da atenção se dirigir às perceções externas – deste modo os praticantes focalizam-se mais no processo e experienciam o movimento o que contribui para maximizar o gosto pela atividade.

Foram estes os princípios orientadores da intervenção ao nível das aulas de grupo que fizeram parte do plano para o estágio que foi realizado e que de seguida se apresenta.

O horário das aulas de grupo que o IPGYM disponibiliza é bastante diversificado e abrangente favorecendo a acessibilidade às mesmas. É possível visualiza-lo na entrada da instituição, na porta de acesso à sala de exercício e à sala de dança, bem como no respetivo *website*, o que torna a divulgação acessível a um número significativo de pessoas potenciais utilizadoras. (Fig. 8)

IPGYM
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Encerramento de Atividades a 1 de Julho 2016

	2ª-Floia	3ª-Floia	4ª-Floia	5ª-Floia	6ª-Floia
HORÁRIO / MODALIDADES	18h ABS Express	18h ABS Express	18h Power Gym	18h HIIT	18h Indoor Cycling
	18h15m Indoor Cycling	18h20m Zumba K&L	18h Indoor Cycling	18h30m STEP	18h45m Cross Training
	18h30m Power Gym	18h30m STEP At Home	18h45m PUMP	18h50m Cross Training	
	18h15m Power HI	18h15m Zumba	18h15m BM-Circuit	18h45m Zumba	
		18h20m HIIT			

mais informações em: BSECO / IPGYM ou em UTC Desporto e Esportivas

IPG
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Fig. 8 - Divulgação institucional das aulas de grupo no IPGYM

As aulas de grupo de *ABS Express* e as de *HIIT* foram asseguradas pela estudante, que assumiu a responsabilidade inerente a essas aulas, que tiveram a duração de trinta minutos cada uma. A lecionação semanal destas aulas foi à terça-feira, em dois horários. Uma das aulas decorreu das 18h às 18h30 e a outra das 19h30 às 20h, tendo o planeamento de ambas sido inserido no horário do IPGYM, durante todo o ano letivo. Assim, o total de horas lecionadas foi 33horas (12h no 1º semestre e 21h no segundo semestre).

Desde o início do estágio que as aulas de *ABS Express* foram lecionadas com total autonomia após o período que permitiu as devidas observações (disponíveis em *Dossier* de estágio, secção F) de forma atenta e cuidada como programado na fase de integração. Esta fase serviu, ainda, para desenvolver a tomada de consciência sobre algumas

características dos elementos da turma, como por exemplo a faixa etária, e decidir qual o método mais adequado para a realização das aulas.

Em todas as aulas lecionadas foram usadas duas estratégias para o controlo da intensidade do treino. Uma foi através do teste da fala que utiliza o ritmo respiratório como referencia da seguinte maneira: abaixo ou dentro da zona de alvo o individuo fala fluidamente e apresenta a respiração ritmada; acima da zona de alvo o individuo não consegue falar e o ritmo respiratório está bastante elevado (Kenny, W. et al., 2011). A outra estratégia utilizada foi a escala de Borg (Borg & Noble, 1974) que permite avaliar a perceção subjetiva de esforço que se traduz por um score que varia no desde o 6 que corresponde ao muito fácil até ao 20 traduzido numa classificação de muito exaustivo.

Na instituição acolhedora foram lecionadas 33 aulas de *ABS Express*, com trinta minutos de duração cada uma. Estas aulas consistiram numa sessão composta por uma série de exercícios abdominais para trabalhar todo o grupo muscular dessa região corporal, com especial foco no fortalecimento e aumento da resistência da musculatura do abdómen para favorecer a melhoria da sustentação da coluna vertebral das praticantes. Assim, as aulas foram constituídas por um plano de exercícios específico para trabalhar e fortalecer a musculatura da região core. Esses exercícios eram realizados em duas séries, divididos em grupos de três, com tempo de descanso entre as séries a variar entre os 25 e os 30 segundos (Plano de Aula *ABS Express* em anexo 4). A parte inicial da aula era composta por exercícios aeróbios de modo a realizar a ativação muscular durante cerca de cinco minutos, com o objetivo de promover o aumento do fluxo da corrente sanguínea e a temperatura corporal. A parte fundamental da aula durava cerca de vinte minutos e nesta parte cumpria-se o objetivo principal da *ABS Express*, ou seja, os exercícios de fortalecimento das regiões corporais abdominal e lombar. Nesta parte, foram eleitos quatro grupos de três exercícios (*crunch*, pranchas e lombares) com RM's de 10 a 20 conforme os exercícios escolhidos e com a realização de duas séries em cada grupo. A parte final visava o retorno à calma nos cinco minutos restantes, permitindo aos praticantes repor o ritmo cardíaco e respiratório, prevenir lesões, amenizar as dores musculares e relaxar.

Em todas as sessões realizadas, a estagiária pautou o seu comportamento pela delicadeza e interação interpessoal gratificante. Cumprimentava os alunos, com atitude simpática e

teve sempre cuidado com a sua imagem estando apresentável com o vestuário adequado e em boa forma física. Na interação com os alunos e na lecionação de cada uma das sessões mostrou-se dinâmica, expressou energia e bom humor que associou a um estado de confiança e segurança em si própria, permitidas por uma boa preparação para a atividade, o que contribuiu para gerar um ambiente favorável ao exercício, agradável e propiciador da participação e motivação dos clientes. A preparação prévia do espaço e a pontualidade foram importantes fatores para o adequado desenvolvimento da aula pois permitiam assegurar todas as condições necessárias ao mesmo, como por exemplo a disposição dos colchões no espaço para assegurar que os clientes ficassem numa posição vantajosa em relação ao espelho. Deste modo, era possível mantê-los num campo de visão ideal e favorável a focar a atenção na sua postura o que era conducente à correção postural necessária. Além deste importante aspeto, ficavam ainda asseguradas as melhores condições para a demonstração de todos os exercícios a realizar, quanto à técnica correta e com os planos adequados de movimentos. Em associação, desenvolveram-se também algumas estratégias que promovessem o envolvimento dos clientes nas sessões fazendo-os sentir especiais e bem acolhidos num ambiente agradável e acolhedor. Assim, a música estava já a tocar no momento em que fosse aberta a porta, a garrafa de água ao lado do respetivo colchão e o ambiente arrumado e arejado foram algumas dessas estratégias.

Os exercícios, como acima já foi referido, eram realizados em grupos de três de duas séries e eram sempre apresentados aos clientes no início da primeira série. No decorrer das execuções dos exercícios era orientada a lógica sequencial através da comunicação, dando ênfase aos aspetos essenciais na execução de cada passo. A transmissão das indicações pertinentes para uma boa realização dos exercícios requereu cuidado e atenção no sentido do ajustamento do tom de voz sempre que necessário e à transmissão das indicações de forma clara e precisa para ser perceptível aos alunos de forma fácil e rápida e demonstrando entusiasmo nos momentos específicos de cada exercício. Foi desenvolvido o esforço e a atenção para a utilização atempada das ordens de comando descritivas, restritivas e antecipativas, de acordo com as cadências musicais o que permitiu também adaptar a intensidade da aula. Foram sempre transmitidos os *feedbacks* positivos e expressados os elogios necessários para a motivação dos alunos, mesmo quando lhes era corrigida a postura ou mostravam pouco empenho na realização de algum dos exercícios, chamando-os pelo nome e favorecendo um ambiente informal confortável

e respeitoso dentro da sala. Cada sessão era encerrada com o questionamento da opinião dos alunos sobre a mesma com o objetivo de obter dados que pudessem ser utilizados para melhorar as sessões seguintes. Antes da despedida aos alunos era apresentada a aula seguinte e o instrutor da mesma, convidando-os a participar.

Para as aulas de *HIIT* não houve a fase de integração, com as devidas observações, como para a aula acima referida. Esta atividade iniciou-se com a fase de intervenção, sendo as aulas assumidas com total autonomia, em parceria com o colega estagiário Pedro Henriques pelo que as aulas eram lecionadas pelos dois, alternando a dominância e a estrutura da aula.

No total foram lecionadas 17 aulas de *HIIT* na instituição acolhedora com a duração de trinta minutos cada uma. Estas sessões visaram o treino cardiorrespiratório executado a um nível bastante intenso alternado com períodos de descanso ou exercícios de baixa intensidade, com o objetivo de induzir a queima de gordura de forma rápida e melhorar a função cardiorrespiratória, aumentando o nível máximo de consumo de oxigênio e levando assim ao desenvolvimento da resistência aeróbia, pois segundo Kenneth Cooper (s/d), o exercício aeróbio pode ser utilizado como forma de melhorar a condição física. As sessões eram constituídas por um conjunto de quatro exercícios isolados com tempo máximo de 30 segundos em duas séries (Plano de Aula *HIIT* disponível no anexo 5). A parte inicial propunha aumentar o fluxo da corrente sanguínea, bem como a temperatura corporal, com a ativação muscular num período de cerca de cinco minutos. Na parte fundamental o objetivo era potenciar a capacidade do sistema cardiorrespiratório com exercícios isolados. Estruturalmente, a aula dividia-se em duas partes. A primeira parte era constituída por quatro grupos de quatro exercícios de trinta segundos cada um em duas séries perfazendo um total de quatro minutos cada grupo. Após a realização das duas séries dos quatro grupos, ao fim de dezasseis minutos, era feito um intervalo de um minuto. Após o intervalo, a parte fundamental era encerrada com duas séries de um grupo de quatro exercícios, totalizando assim vinte e um minutos. A parte final da aula era constituída por exercícios que permitiam a reposição do ritmo cardíaco e respiratório, prevenir lesões e amenizar dores musculares e o relaxamento, promovendo o retorno à calma, num período de cerca de quatro minutos. Tal como na aula anteriormente referida (*ABS Express*), a pontualidade assegurou o bom

funcionamento destas aulas, pois permitiu uma organização adequada do espaço antes dos alunos chegarem à sala. A estagiária preocupou-se em estar apresentável, com vestuário adequado e em boa forma física. Saudou os alunos tratando-os pelo nome e com simpatia, em todas as aulas e mostrou dinamismo, energia e bom humor, bem como confiança e segurança nela mesma durante a aula. Nas aulas dominadas pelo colega Pedro, a estagiária teve um papel colaborativo na correção postural dos alunos e assistiu o colega em tudo o que se revelou necessário, como por exemplo no controlo do nível da música, mas também na demonstração de exercícios. Quanto à componente musical destas aulas houve empenho e grande preocupação da estagiária na procura e seleção da música, pois estas aulas requerem um género de música peculiar, com mais intensidade, devendo ter cerca de 150 bpm. Nas sessões dominadas pela própria, após a realização da ativação funcional, os alunos foram distribuídos no espaço da sala de modo a permitir posicionar-se de forma adequada em relação aos mesmos e a tê-los no campo de visão, podendo ir variando o foco de atenção e executar a demonstração dos exercícios evidenciando a técnica correta com planos de movimentos de frente para os clientes. Este posicionamento admitia também mudar de posição em relação aos alunos, de modo a incentivá-los e a fazer as correções individuais necessárias. Sempre que necessário, a voz era ajustada nos momentos certos adequando-a à cadência musical e procedendo às ordens de comando de carácter descritivo, regressivo e antecipativo e à comunicação não-verbal. Os *feedbacks* positivos constituíam uma parte fundamental da aula assim como a demonstração de entusiasmo nos momentos específicos de cada exercício, de modo a motivar os alunos chamando-os pelo nome. A sessão, após o retorno à calma, era encerrada com a auscultação da opinião dos alunos sobre a aula de modo a considerar a melhoria da próxima aula e nutrindo deste modo a motivação dos praticantes.

3.5. As Atividades de Hidroginástica

Segundo Moutão (2005), a hidroginástica é uma atividade realizada em grupo, em meio aquático e ao som da música. Esta, combina exercícios próprios do treino de resistência geral e a ginástica localizada, servindo-se por vezes de flutuadores e/ou resistências para água.

As atividades dentro da água têm sido indicadas como uma forma eficaz de exercício para as populações que têm condições de saúde específicas devido a algumas propriedades da água que são facilitadoras. Uma dessas propriedades é a flutuação proporcionada pela força de empuxo e que reduz o peso corporal sustentando-o. Outra propriedade favorável da água é a sua viscosidade o que se traduz num aumento da força de arrasto e consequentemente na resistência ao movimento (Wilder; Brenam, 1993; Quin; Sedory; Fischer, 1994; Grenn; Cable; Elms, 1990, citado por Bento, 2012).

O *aquafitness* é uma modalidade de exercício em meio aquático que faz uso criativo da resistência natural e da impulsão da água para proporcionar um treino de baixo impacto, divertido e eficaz, no qual os exercícios pretendem melhorar todos os elementos visados na prática do fitness: a resistência muscular e a força, a composição corporal, a capacidade aeróbia, a flexibilidade e a mobilidade articular, promovendo efeitos positivos ao nível da coordenação neuromuscular. Os principais benefícios do *aquafitness* são a possibilidade de realizar exercícios de baixo impacto e por isso, sem pressão nas articulações que suportam o corpo e nas costas; dentro da água a frequência cardíaca é mais baixa do que em terra e isso permite exercícios que possibilitam aumentar/manter a densidade óssea, estimular músculos que frequentemente não são solicitados, trabalhar a força e a contração abdominal na realização de todos os exercícios e a pressão hidrostática (pressão da água sobre o corpo) ajuda a melhorar a circulação sanguínea e a diminuir a retenção de líquidos. Ao nível estético e de conforto, os praticantes, apesar de transpirem, não o sentem, não precisam de molhar o cabelo, e é ótimo para aqueles que têm falta de confiança em si ou problemas em relação à sua imagem pois estão “escondidos” dentro de água. Para além disso, não é preciso saber nadar (Adams 2002).

Bonachela (1994) refere que na hidrogenástica é interessante conhecer e entender as quatro propriedades físicas da água que são a densidade, a flutuação, a pressão hidrostática e a viscosidade. Entender que a densidade da água influencia no peso corporal quando o corpo está submerso, facilita o trabalho do professor de hidrogenástica na estruturação das aulas e no desenvolvimento dos diversos exercícios, dependendo da profundidade da piscina e da aplicação de certos níveis de dificuldades (Correia, 2009). A flutuação tem um papel importante na hidrogenástica, pois permite a qualquer pessoa, ter maior facilidade nos movimentos pela sustentação do corpo e reduzido impacto, o que os exercícios fora da água não proporcionam. Assim, em qualquer condição que a pessoa

tenha, consegue realizar os exercícios com maior confiança, agilidade e sem riscos (Rocha, 1994) pois as articulações ficam livres de atritos (choques), diminuindo riscos de ocorrerem lesões (Correia, 2009). A pressão hidrostática pode ser considerada a primeira contribuição para o exercício por gerar mais resistência quando se realizam os movimentos, pois esta adiciona uma pressão exercida pela água sobre cada partícula da superfície de um corpo submerso em todas as direções e aumenta de acordo com a densidade (Correia, 2009). A viscosidade é um tipo de atrito que ocorre entre as moléculas de um líquido que oferece resistência ao movimento debaixo da água em qualquer direção, provocando uma turbulência maior ou menor de acordo com a velocidade em que se executa o movimento (Bonachela, 1994).

Adams (2002) salienta que quanto mais amplos forem os movimentos executados durante o treino, mais oxigénio tem de ser transportado para os músculos, de modo a gerar a energia requerida para realizar o exercício. Assim, melhora-se o sistema cardiorrespiratório e o treino resulta numa capacidade aeróbia mais eficaz, a qual melhorará o seu condicionamento total. Trabalhar contra a resistência da água requer um maior consumo de energia do que os exercícios executados fora de água, ajudando a perder peso devido ao maior gasto calórico. Ao mesmo tempo, o maior número de movimentos requeridos para melhorar a resistência muscular e capacidade aeróbia promove a flexibilidade muscular e a mobilidade articular.

As atividades de hidroginástica totalizaram 64 horas na piscina da entidade acolhedora, tendo sido desenvolvidas em duas horas semanais (1 hora à segunda-feira e 1h à quinta-feira), dedicadas à observação e à lecionação (39 aulas lecionadas) das aulas de hidroginástica com a duração de quarenta e cinco minutos. A lecionação foi realizada com total autonomia, sob a supervisão da docente Maria João Silva, que as assistia enquanto as realizava dentro da água como se fosse uma aluna. A partir de meados do mês de fevereiro as aulas passaram a ser realizadas com o colega estagiário Pedro Henriques, à segunda-feira, e com a colega estagiária Cristiana Francisco, à quinta-feira, alternadamente.

Tal como para as outras atividades, a intervenção na área da hidroginástica passou por uma fase inicial dedicada à integração, na qual foram fundamentais as observações das aulas da docente Maria João Silva com o preenchimento das respetivas fichas de

observação, das quais pode ser consultado um exemplar em anexo 7. A participação simultânea, ao lado da docente, na demonstração dos exercícios realizados foi uma experiência que permitiu ganhar conhecimento prático sobre os exercícios, a sequência e o ritmo, e a capacidade para assistir a responsável pela sessão e no final conduzir o retorno à calma. Nesta fase foi-se ainda desenvolvendo a capacidade de responsabilização e gestão dos recursos materiais durante a sessão.

A fase de intervenção foi iniciada a vinte e seis de outubro com total autonomia, como referido anteriormente. O planeamento das unidades de treino de hidroginástica seguiu a estrutura das aulas de grupo: Ativação muscular; Parte fundamental; Retorno à calma. As aulas consistiam num condicionamento cardiovascular e muscular, através de conjuntos de exercícios isolados e/ou coreografias, com posterior treino de flexibilidade, coordenação motora e relaxamento. (Unidade de treino de Hidroginástica) disponível em anexo 8)

Em todas as aulas lecionadas de hidroginástica, tal como nas aulas de grupo, foi controlada a intensidade de duas formas: através do Teste da Fala que permite analisar a intensidade abaixo ou dentro da zona de alvo quando o indivíduo fala fluidamente e apresenta a respiração ritmada, ou, acima da zona de alvo se o indivíduo não consegue falar e tem o ritmo respiratório bastante elevado (Kenny, W. et al., 2011). A outra, foi a escala de Borg (Borg & Noble, 1974) para avaliar a percepção subjectiva de esforço que se traduz por um score que varia desde o 6 - muito fácil até ao 20 - muito exaustivo.

Em termos estruturais as aulas foram organizadas de forma a que na parte inicial os exercícios provocassem o aumento do fluxo da corrente sanguínea, a lubrificação das articulações e o aumento da temperatura corporal. Por isso, utilizaram-se exercícios como correr a piscina de um lado até ao outro e com vários movimentos que alternavam segundo a voz de comando, e também se introduziu a corrida no lugar com mudanças de direção como variáveis, a realização de movimentos com os membros superiores, em especial movimentos de rotação e também se recorreu aos minijogos a pares com ou sem material estimulando o espírito competitivo e colaborativo aliado à alegria e boa disposição.

Na parte fundamental o objetivo era potenciar a capacidade do sistema cardiorrespiratório, melhorar a coordenação motora e realizar trabalho de força, maioritariamente com recurso a exercícios isolados, mas também foram inseridas

algumas coreografias de dança adaptadas para o meio aquático. Nesta parte da aula foi tido em atenção que o tempo de água não é igual ao tempo de terra, portanto, a realização dos exercícios, muitos dos quais são utilizados em aulas de grupo em terra para localizada ou com carácter aeróbio, foi adaptada de forma a puderem ser praticados mais lentamente. Os exercícios utilizados eram direcionados para a ação de todos os grupos musculares.

A parte final da aula visava o retorno à calma de modo a favorecer a regularização do ritmo cardíaco e respiratório, a prevenção de lesões, a redução de dores musculares e principalmente relaxar. Os exercícios foram na sua maioria de alongamento muscular, trabalhando a flexibilidade e o equilíbrio, mas também a respiração controlada; foram realizados no meio da piscina ou no cais da mesma. Para favorecer um relaxamento total nos alunos, a sessão era encerrada com uma flutuação de olhos fechados ao som de uma música relaxante.

A gestão do tempo e a pontualidade favoreceram o bom funcionamento da aula, pois permitiu dispor todos os materiais a serem utilizados num local de fácil acesso e favorável à sua utilização de modo a não gastar tempo da sessão desnecessariamente. A preparação do espaço com uma garrafa de água e tapete antiderrapante no local da instrutora estagiária e a música já ligada quando os alunos entrassem para a água foram alguns cuidados que permitiram segurança ao longo da sessão, e que proporcionava um ambiente acolhedor para a entrada dos alunos. Também a imagem e apresentação cuidada com equipamento específico e a boa forma física apresentadas, aliadas à atitude confiante, segura, dinâmica, com demonstração de energia e de bom humor durante a sessão, foram fatores importantes para cativar os alunos.

Após a ativação muscular foi feita a distribuição dos alunos pelo espaço, encaminhando-os para uma parte mais funda de modo a garantir mais esforço muscular e aeróbio. A escolha da posição para ser feita a coordenação da aula teve em conta manter a adequada visualização e poder haver variações no foco de atenção entre todos para corrigir a postura dos alunos sempre que necessário e manter o contacto visual para estimular a participação. Os exercícios não eram previamente apresentados por não se justificar. Durante a sessão, os exercícios eram demonstrados orientando a técnica correta com planos de movimentos de frente para os alunos comunicando com lógica sequencial, dando ênfase nos aspetos essenciais da execução de cada passo, utilizando adequada e

atempadamente as ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas. O tom de voz era ajustado, sempre de forma clara e precisa para ser perceptível aos alunos, de acordo com as cadências musicais e expressando entusiasmo nos momentos específicos de cada exercício e com cuidada utilização da comunicação não-verbal. Foram dados os *feedbacks* positivos e as orientações para corrigir as posturas e os movimentos, verbalizando os elogios para motivar os alunos que mostravam pouco empenho chamando-os pelos seus nomes.

3.6. As atividades complementares

3.6.1. Projeto Pousade

A iniciativa deste projeto surgiu a partir de uma proposta para trabalhar com um grupo de senhoras com mais de cinquenta anos, para lhes proporcionar frequentar aulas de “ginástica”, na freguesia de Pousade, no concelho da Guarda. Esta oportunidade foi aceite de imediato pelo desafio e por ser favorável ao desenvolvimento das competências de uma instrutora fitness e da autonomia, do sentido de responsabilidade e compromisso, aspetos que o estágio também visava impulsionar, complementando-o, embora se tenha tratado de uma atividade extracurricular.

O convite foi feito por um residente de Pousade, que procurava alguém apto para dar aulas de “ginástica” às senhoras da freguesia que se queixavam da sua vida sedentária e desejavam alguma atividade que lhes proporcionasse exercício e convívio.

Na reunião inicial, com a participação de todas as interessadas na atividade física, ficou acordado que as sessões iriam decorrer no espaço cultural da junta de freguesia de Pousade, à quarta-feira das 19h15 às 20h, com início a quatro de novembro de 2015. Este horário sofreu alterações por diversas vezes devido a vários motivos, mas sempre à quarta-feira e com duração de quarenta e cinco minutos.

O espaço onde as aulas decorreram foi disponibilizado pela Junta de Freguesia, que ofereceu um par de colunas pequenas e uma tripla. Para superar a falta de material, foi pedido às alunas que levassem para as aulas um colchão para permitir a realização de alguns exercícios mais comodamente. No sentido de aumentar o esforço físico nas sessões, era necessário aumentar a carga, por isso, recorrendo à capacidade criativa e

tendo em conta os recursos económicos de cada aluna, foi sugerido que trouxessem garrafas de plástico com água ou areia/terra/pedras, para substituir os halteres convencionais. Com o passar dos meses, as alunas foram abandonando as garrafas de plástico porque optaram por comprar os seus próprios halteres, o que as motivava a realizar também exercício fora das aulas e expressa o gosto e a motivação que desenvolveram pela prática da atividade física, desde logo.

As modalidades que regiam estas sessões eram, maioritariamente, do tipo aeróbica, localizada e dança. Foram também realizadas duas aulas de “ginástica na cadeira” e três aulas de circuito de treino funcional (tabata workout – 1’ exercício, 30’’ descanso). As aulas de “ginástica na cadeira” pretendiam quebrar a monotonia, e as de circuito funcional foram introduzidas com o intuito de realizar trabalho de força aliado à resistência aeróbia com exercícios que ajudassem a aumentar ou preservar a força e a potência muscular, a manutenção da mobilidade e da vida independente, favorecendo a prevenção e redução de quedas e conseqüentemente de fraturas ósseas (Oliveira & Oliveira & Arantes & Alencar, 2010).

As sessões foram estruturadas em três partes: parte inicial – exercícios aeróbios com o objetivo de aumentar o fluxo da corrente sanguínea, lubrificar as articulações, aumentar a temperatura corporal e a frequência cardíaca – parte fundamental – exercícios isolados realizados com ou sem halteres e/ou coreografia ou circuito – e parte final – retorno à calma realizando exercícios de relaxamento e alongamento dos músculos.

De modo a controlar a intensidade dos exercícios, foi usado o Teste da Fala e foi impressa a escala de Borg em tamanho A1 e afixada numa das paredes do espaço para que as alunas pudessem transmitir *feedbacks* de como se sentiam ao longo da aula, visto que se tratou de uma turma com pessoas com mais de 50 anos de idade, portanto a preocupação teria de ser maior.

Nessa mesma linha, na segunda sessão foi entregue a cada uma das alunas o questionário de história médica *PAR-Q & YOU* para autopreenchimento, de modo a fornecer informações de saúde pertinentes como patologias e outros problemas. Foi concluído que, 6 em 9 alunas tinham já sido submetidas a algum tipo de cirurgia; 1 em 9 tinha sofrido episódio de perda de consciência ou do equilíbrio devido a tonturas e 2 em 9 tomavam medicação para a hipertensão arterial, para distúrbios da circulação ou problemas

cardíacos. Estas informações refletiram-se nas sessões apenas individualmente, com a indicação para algumas das participantes fazerem restrição nos saltos ou nos exercícios que requeriam estar de joelhos no chão. Todas as sessões decorreram sem nenhum caso de crise aguda ou qualquer ocorrência de saúde, permitindo fazer um balanço positivo.

Após sete meses de atividade, as alunas relataram que se sentiam muito melhor ao nível do seu estado geral. Algumas participantes tinham perdido peso (a maior parte a olho nú), outras melhoraram ao nível da mobilidade, e outras alteraram o seu estilo de vida introduzindo mais atividade física no dia-a-dia e tempos para o convívio e lazer (tiveram motivação para fazer caminhadas todas juntas ao fim do dia de trabalho, a fazer exercícios em casa, como por exemplo pranchas, a trocar o carro pela caminhada) e até a mudar os seus hábitos alimentares e da sua família. Como instrutora é gratificante analisar o trabalho realizado e verificar que o acompanhamento feito a estas pessoas se traduziu em mudanças reais e positivas nas suas vidas e até na das suas famílias em importantes dimensões do seu bem-estar e equilíbrio e na saúde geral das pessoas, o que também faz parte do nosso trabalho como profissionais da área.

Esta atividade permitiu ganhar mais competências e consolidar a experiência na área do *fitness*, como o aperfeiçoamento das técnicas, o controlo da intensidade dos exercícios de acordo com as cadências musicais, o improvisado e controlo do tempo de aulas, mas também no âmbito das relações interpessoais com os alunos. Este aspecto, foi desenvolvido de um modo tão próximo e gratificante que o ambiente das aulas era como “estar em família” ao ponto das aulas se prolongarem em cerca de quinze minutos a mais, tanto pela conversa (às vezes fazia o papel de conselheira e amiga) como pelos exercícios que as alunas tinham gosto em realizar e a instrutora gosto em as instruir e corrigir. Foram momentos que permitiram fazer amizades que não serão esquecidas. Foi agradecido todo o carinho, valor e crédito que possibilitaram perceber e por ajudarem a crescer como profissional e ao desenvolvimento como pessoa.

3.6.2. Projetos de Promoção do Exercício Físico na Comunidade e Entidade Acolhedora

Segundo Carvalho (et al, 1996), considerando a alta prevalência, aliada ao significativo risco relativo do sedentarismo referente às doenças crônico-degenerativas, o incremento da atividade física de uma população contribui decisivamente para a saúde pública, sendo nosso dever enquanto profissionais combater o estilo de vida sedentário realizando ações de promoção do exercício físico.

No âmbito do GFUC (ped.007.02), foi pedido para planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou na entidade acolhedora e foram apresentadas propostas de dois projetos, posteriormente aprovados. O projeto “Hidrossolidária” na área das atividades em meio aquático e o projeto “Open Day” na área das atividades em meio terrestre, ambas em grupo.

- **Projeto Hidrossolidária**

O projeto “Hidrossolidária” foi operacionalizado num evento produzido e desenvolvido pelos estagiários Cristiana Francisco, Joana Branco e Pedro Henriques e supervisionado pela docente Maria João Silva. O evento, já havia sido realizado em anos anteriores por colegas, visava promover a prática da atividade física através da hidroginástica e associava uma angariação de fundos que revertiam a favor da comunidade.

O evento era destinado a toda a comunidade do IPG e também à comunidade externa. Para participar bastava que cada pessoa doasse um artigo para reverter a favor das pessoas da comunidade em situação mais desfavorecida.

Para assegurar o sucesso do evento foram realizadas várias reuniões do grupo organizador (estagiários e docente responsável) com o objetivo de planear e controlar o desenvolvimento do trabalho (tais como: definir a data do mesmo, o tema e decoração do espaço, as tarefas a realizar, decidir datas das reuniões seguintes e como iríamos proceder à promoção do evento).

Foi decidido que o evento iria realizar-se a quatro de junho de 2015 nas instalações da piscina do IPG. O tema seria “Hawai”, o que nos permitiu ao grupo dar cor e alegria ao evento decorando o espaço com flores de várias cores, feitas de cartão e que foram penduradas no teto das instalações da piscina. Os instrutores vestiram saias e enfeitaram-

se com coroas na cabeça, colares e pulseiras de flores feitas de material reciclado, com a ajuda das funcionárias da piscina. À entrada das instalações foi reservado um local com caixas decoradas para receber os donativos, bem como uma mesa com máquina de café, no sentido de promover ainda mais o convívio entre os participantes.

A promoção da “Hidrossolidária” foi feita a partir de um cartaz, que se encontra disponível para consulta no anexo 9, que foi afixado em vários pontos da comunidade e partilhado na rede social *Facebook*. Pode-se afirmar que a promoção do evento foi bem-sucedida pois a afluência do público foi grande o que fez com que a piscina ficasse quase lotada em determinados momentos do evento.

O evento teve a duração de duas horas, tendo decorrido das 10h às 12h, e foram apresentadas coreografias instruídas alternadamente pelos três estagiários (três coreografias cada um), à exceção da coreografia de apresentação (que visava ativar os músculos, aumentar a temperatura corporal e a frequência cardíaca) e da coreografia final (na qual se apresentaram os exercícios de alongamento muscular, conduzindo o retorno à calma). A combinação de todas as coreografias fez um total de cerca de cinquenta minutos, portanto após a coreografia final reiniciou-se. Esta metodologia permitiu aos participantes que, independentemente da hora a que chegassem, realizassem grande parte das coreografias, podendo também sair a qualquer altura das mesmas; no entanto, isto não permitiu fazer a contagem exata do número de pessoas que participaram no evento.

No decorrer da atividade foi sentido entre os instrutores e os participantes um clima descontraído e agradável. Como equipa, foi desenvolvido o espírito de ajuda mútua, e a responsabilidade de se promover o bom ambiente e estimular a animação dos participantes.

Foi desta forma animada e descontraída que se concretizou o objetivo principal do projeto que era promover a atividade física dentro da instituição, aliada à solidariedade para com as pessoas mais desfavorecidas.

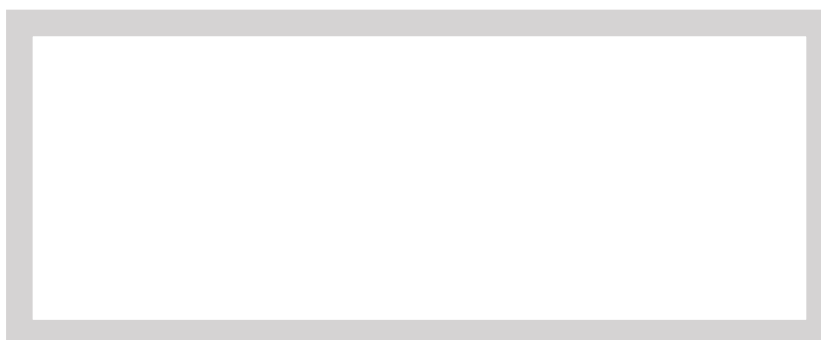




Imagem 14: Evento “Hidrossolidária”

- Projeto “Open-Day”

O nome do projeto “Open-Day” decorreu do seu conceito. Um dia aberto para toda a comunidade, interna e externa ao IPG, no qual poderiam participar em aulas que não estavam inseridas no horário do IPGYM, à exceção da aula de zumba®, de maneira a tornar o evento ainda mais aliciante. O projeto foi da responsabilidade de um grupo organizador constituído pelas estagiárias do IPGYM, Maria Botas, Joana Branco e Sónia Martins.

O evento ocorreu no dia nove de junho de 2015, com início às 16h30 e término às 19h45, na área exterior do *Campus IPG*.

Os principais objetivos deste projeto (disponível em anexo 10) foram a promoção da atividade física, possibilitando ao público experimentar aulas diferentes, na entidade acolhedora o que contribuiu para dar a conhecer a instituição aproveitando o espaço exterior envolvente ao IPG e favorecer a socialização entre toda a comunidade académica dos vários cursos e com as pessoas da comunidade externa à instituição.



Imagem 15: Cartaz do projeto “Open Day” com as atividades que o constituíram

As atividades oferecidas aos participantes foram Kizomba, Pilates, Defesa Pessoal, Zumba e Street Workout. Todas as modalidades foram lecionadas por alunos e professores da ESECD. As modalidades de Kizomba e Pilates foram lecionadas por dois alunos do segundo ano da licenciatura de Desporto, o Edinho e a Beatriz, respetivamente; a Defesa Pessoal por um aluno de mestrado Micael Sanches; a Zumba pela docente Bernardete Jorge e o Street Workout pelo aluno do curso TeSP de desportos de montanha, Steve. Na seleção das atividades a disponibilizar também foi tido em conta a necessidade das mesmas poderem ser realizadas com o menor número possível de recursos materiais, visto serem aulas ao ar livre e para um número de pessoas não previsível. Assim, os materiais utilizados foram as colunas de som, dois palcos (um para aula de Kizomba e outro para a aula de Pilates) e colchões.

A divulgação do evento foi feita através da elaboração de um cartaz, cujas cópias foram espalhadas por vários locais do IPG e da cidade da Guarda e também foi divulgado na rede social *Facebook*.

Em geral, o evento foi realizado com sucesso. A primeira aula foi a de Kizomba, que se iniciou com poucas pessoas, provavelmente devido ao facto de ter ocorrido às 16.30h, hora em que muitos potenciais participantes estavam ocupados. Mais tarde foi aumentando o nº de pessoas e no fim da aula já contava dez participantes. Essa aula podia ter corrido melhor se houvesse mais homens (eram apenas dois) para formar pares com as mulheres, considerando-se ter dificultado um pouco o bom funcionamento da aula, pois em Kizomba os passos feitos pelos dois elementos do par são diferentes, e uns são para o homem e outros para a mulher. A segunda aula foi Pilates, com a orientação da Beatriz, e realizada com bastante sucesso e contou com doze participantes. De seguida, foi a aula de defesa pessoal que correu muito bem, pois as pessoas mostraram-se entusiasmadas e motivadas com o tipo de exercícios e na sessão regeu o bom humor e a boa disposição aliadas ao conhecimento de uma matéria que pode ser muito útil no dia a dia das pessoas em geral, em caso de agressão física. Por último ocorreram as aulas de zumba e a aula de Street Workout, que foram planeadas para funcionar em simultâneo, pois os participantes de uma não iriam à outra e decorriam em espaços diferentes. A aula de Zumba foi realizada com sucesso, como tem sido habitual pois é uma das modalidades inseridas no programa do IPGYM, lecionada pela docente Bernardete Jorge. A aula de Street Workout foi anulada por motivos alheios e imprevistos à organização por falta do professor que a ia lecionar. Face a este constrangimento, as estagiárias responsáveis pelo projeto, substituíram a aula de Street Workout e proporcionaram aos dois alunos, que estavam interessados na mesma, a realização de alguns exercícios que conheciam dessa modalidade.

De modo geral, o evento correu bem, e o objetivo do projeto foi alcançado, promover o exercício físico no seio da entidade acolhedora e dirigido para a grande comunidade, pelo que se faz uma avaliação global positiva.



Imagem 16: Atividades no evento “Open Day”- Kizomba, defesa pessoal, Pilates

3.7. Eventos Formativos

O “Dia do Desporto Adaptado” foi um evento que decorreu no dia 28 de outubro de 2015, tendo a ideia sido inspirada pelo dia europeu do desporto integrado que ocorreu em Itália em maio de 2015. Este evento, caracterizou-se pela receção no IPG das várias associações de apoio ao cidadão com deficiência e paras as quais se realizaram diversas atividades desportivos (dança, futebol, karaté e dança expressiva) que ocorreram em simultâneo. Os alunos de terceiro ano da licenciatura de desporto intervieram colaborando com a organização no apoio à distribuição dos indivíduos com deficiência física e cognitiva nos vários eventos em que participavam e a favorecer a sua integração nesse meio. Este evento teve repercussões grandes e valeu mesmo a cobertura pela RTP1.

No final do dia, o capitão da seleção nacional de *Goalball* (um jogo específico para pessoas invisuais) proferiu uma palestra, seguida de uma demonstração, no pavilhão azul da instituição. Neste âmbito, foi oferecida uma experiência deste jogo aos presentes sem deficiência visual. Explicadas as regras do jogo, foram colocadas marcas do campo e disponibilizadas bolas oficiais aos participantes que foram vendados para experimentarem a prática desse desporto. A verdade, é que toda a gente pensou que fosse um jogo fácil de se jogar, mas a conclusão foi unânime que não é assim tão fácil e que a percepção do espaço e dos movimentos é diferente quando não se utiliza a visão. Um aspeto interessante e que impressionou as pessoas em geral ficaram foi a percepção ao som que o capitão da seleção mostrava ter e que fazia com que defendesse de forma notável as bolas e na qual os alunos que participaram na atividade sentiram muitas dificuldades ficando muito aquém.

Este dia foi sentido como produtivo, tanto para os participantes com alguma deficiência como para os alunos que organizaram este dia tão especial. Foi gratificante poder contribuir para momentos de alegria e de convívio felicidade no âmbito de atividades desportivas e importantes para a saúde e equilíbrio das pessoas. Por isso, sugere-se que este evento seja repetido nos próximos anos, dando oportunidade a todos os alunos da licenciatura de desporto desta instituição, a participar num evento positivo para a comunidade com deficiência e que permite aos alunos crescer como profissionais, ao lidar com populações que têm necessidades peculiares e pelo intercâmbio que permite conhecer capacidades e atividades que estas pessoas têm e nem são conhecidas da população em geral.



Imagem 17: Evento “Dia do Desporto Adaptado”

REFLEXÃO FINAL

Finalizado o período de estágio torna-se fundamental refletir sobre todo o trabalho realizado ao longo do ano curricular.

A nível pessoal e profissional, o estágio permitiu aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos durante a licenciatura em contexto real, permitindo o desenvolvimento de competências e a construção de uma base sólida necessária para a inserção no mercado de trabalho.

Para uma reflexão consciente de todo o trabalho realizado é de extrema importância desenvolver o espírito autocrítico e enumerar os aspetos positivos e as dificuldades encontradas.

Na sala de exercício, a dificuldade mais sentida foi na abordagem com os clientes do sexo masculino, pois estes eram um tipo de clientes treinados e que já tinham os seus próprios planos de treino e a maioria não aceitava conselhos e correções de instrutoras. No início foi complicado mobilizar clientes para participarem na realização dos estudos de caso, tendo sido mais fácil abordar clientes do sexo feminino e por essa razão todos os clientes participantes nos estudos de caso apresentados são mulheres.

Também foram sentidas algumas dificuldades nas avaliações físicas, pois apesar de deter os conhecimentos teóricos, com as clientes frente a frente e aplicar esses conhecimentos num contexto prático foi algo difícil de conseguir no início, mas como se costuma dizer “só custa à primeira”.

A prescrição e orientação do treino foram muito estimulantes e proporcionaram particular gosto nesta área de intervenção, nomeadamente a parte da orientação pelo incentivo e encorajamento que é necessário e benéfico durante o treino.

Para um trabalho mais completo e rigoroso procurou-se aplicar os conhecimentos teóricos mantendo a pesquisa científica de modo a prescrever os exercícios adequados aos objetivos de cada cliente o que foi favorecedor para desenvolver capacidades e conhecimento prático.

O acompanhamento aos clientes do “Programa Guarda +65”, foi a altura da estadia no ginásio em que houve mais trabalho e envolvimento com os clientes mas com sugestões, conselhos e a ajuda da responsável pelo projeto foi uma experiência muito gratificante e

completa no acompanhamento do seu trabalho com os idosos. O acompanhamento desta população especial, no início, foi estabelecido de uma forma muito formal mas também cuidadosa pela estagiária. Porém, desde logo que a interação se desenvolveu e permitiu uma relação mais informal e confiante pois houve uma mudança na forma de ver os idosos e percebendo as capacidades que têm pois foi possível ver que estas pessoas não são frágeis e passivas como muitas vezes a cultura e a sociedade fazem acreditar. A alegria deles, a vontade de trabalhar e a força física que alguns realmente mostravam fizeram com que o olhar para o treino de musculação em idosos tenha agora um outro significado e uma nova perspectiva sobre as suas capacidades de força e de se superarem.

Inicialmente, pensou-se que a sala de exercício seria a área onde se estaria mais à-vontade, visto já deter algum conhecimento prático e teórico nestas atividades, mas ao longo deste estágio foi percebido que era na lecionação das aulas de grupo que o à-vontade era maior.

As aulas de grupo tiveram um carácter mais descontraído pela interação com os clientes no desenvolver deste tipo de trabalho dirigido a grupos. A música e a interação com os clientes combinavam com a personalidade da estagiária. Por isso, desde logo foi sentido um grande nível de confiança para lecionar essas aulas.

É possível concluir através de uma reflexão crítica, que as sessões foram lecionadas com dinamismo, bom humor aliados ao bom desempenho físico e uma série de planos de exercícios diversificados que pretendiam cativar e motivar os clientes no decorrer da mesma. Quanto às dificuldades sentidas, no início do estágio, foram devidamente ultrapassadas, o que é bastante gratificante. Dificuldades estas que se centraram na articulação de várias tarefas ao longo da lecionação como, expressar os passos no momento certo através de linguagem verbal e/ou gestual, continuar a realizar a contagem dos exercícios quando era necessário interromper a prestação motora para fazer uma correção a um aluno e improvisar no caso de algum engano ou falha que alterava o que tinha sido planeado. Tudo isto foi ultrapassado através do estudo, preparação e treino das sessões previamente à lecionação, mas também com a experiência que foi possível ir adquirindo.

Algumas destas dificuldades foram também sentidas nas sessões de dança realizadas com os idosos do programa Guarda +65, pois tratavam-se igualmente de atividades em grupo.

Para além dessas dificuldades, foram encontradas outras tais como a organização das participantes no espaço, pois tinham a tendência de se colocarem muito atrás e bastante juntas, dificultando a execução dos passos de dança, e mesmo na execução dos próprios passos, que apesar de terem sido escolhidos passos simples e básicos, devido a uma coordenação motora limitada, era-lhes difícil de realizar. Deste modo, foi decidido ensinar os passos das coreografias por etapas o que lhes permitiu uma melhor facilidade de ensino. Foi concluído que estas sessões funcionavam melhor com músicas de dança livre e jogos, tanto pela liberdade que lhes era fornecida como pela motivação, pois eram bem mais divertidas.

Quanto às aulas de hidroginástica a principal dificuldade fez-se sentir na realização dos tempos de água nos exercícios, que diferem bastante das atividades realizadas no meio terrestre, pois são mais lentos. Visto ser uma atividade de grupo, os entraves que lá se sentiram também se refletiram nas aulas de hidroginástica, que posteriormente foram também ultrapassadas. O planeamento de aulas foi bem conseguido e com o passar do tempo a capacidade de improviso cresceu.

Esta foi a área de intervenção deu mais prazer trabalhar, pelo tipo de aula lecionada, pela população alvo que praticava as aulas mas também pelo ambiente alegre, dinâmico e diferente de todos os outros. Talvez por ser a área que maior interesse despertou, os pontos fortes da intervenção refletiram-se pela capacidade de boa interação com os alunos, dinamismo, boa realização da técnica, boa disposição e capacidade em cativar os alunos na sessão.

Quanto à equipa de estagiários que me acompanhou neste percurso, foi estabelecido um grande espírito de entre-ajuda, amizade e apoio. Foi possível experienciar um pouco daquilo que se avizinha no mercado de trabalho, no sentido de lidar com os colegas e os clientes.

Quanto à instituição acolhedora, nomeadamente o IPGym, penso que seria bom haver algum investimento nas instalações e em recursos materiais de modo a proporcionar aos estagiários a realização de trabalho ainda mais completo. Sugere-se o reforço nas quantidades e qualidade dos materiais que permitam aos estagiários melhor gestão das necessidades de equipamento necessários às aulas e na prescrição de treinos no ginásio.

Seria também importante melhorar o sistema de renovação do ar na sala de exercício e de atividades de grupo, pois muitas vezes o ambiente tornava-se saturado. Outra sugestão é dinamizar o espaço da sala de exercício nas horas em que é mais solicitado pelos utentes criando horários de outras atividades, que não atividades de grupo, num outro local. Estas sugestões, sendo concretizadas, podem beneficiar as condições do ginásio e favorecer o trabalho dos futuros estagiários.

Todas as atividades realizadas neste estágio foram desenvolvidas com o maior empenho e dedicação da parte da estagiária que acaba a afirmar com orgulho que foram atingidos os objetivos e ultrapassadas as dificuldades ao longo de todo este processo.

De um modo geral pode-se concluir que este estágio ajudou no crescimento como profissional, pois permitiu a preparação para a realidade e desafios da prática profissional que se avizinha e para a qual a estagiária se sente preparada e desejosa de abraçar de braços bem abertos e disposta a aplicar todos os conhecimentos teóricos e técnicos, com sustentação científica adquiridos e desenvolvidos ao longo da licenciatura.

BIBLIOGRAFIA

- Adams, M. R. (2002). Aquafitness – O Treino Completo de Fitness de Baixo Impacto. Dorling Kindersley Publishers, London. United Kingdom.
- American College of Sports Medicine (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8ª Ed. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins. Universidade de Lisboa, Estádio Universitário de Lisboa - Gabinete de Avaliação e Aconselhamento. "Valores de referência (principais indicadores de saúde)" Disponível na WWW: http://www.estadio.ulisboa.pt/fotos/noticias/valoresdereferenciagavaeul_1389631156.pdf
- Bento, P. (2012). Comparação dos efeitos dos programas: Hidroginástica e treinamento da força na função muscular, funcionalidade e controle postural de idosas. Tese de Doutorado em Educação Física. Sector das Ciências Biológicas. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná, Brasil.
- Borg, G.A.V.; Noble B.J. (1974) - Perceived exertion. In: Wilmore JH, editor. Exercise and Sport Sciences Reviews. Vol. 2. Academic Press, p. 131-53, New York.
- Buckworth et al. (2013) – Exercise psychology. 2ª edição. Ed. Human Kinetics, Inc. USA.
- Carvalho, T. de et al (1996). Documento da Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade física e saúde. Revista Brasileira Medicina Esportiva. Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996.
- Chiavenato, I. (2004). Gestão de Pessoas. 2ª edição. Ed. Campus.
- Correia, R. A. (2009). Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos. Trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Educação Física. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. Disponível na WWW: <http://hdl.handle.net/11449/118745>
- Delavier, F. (2002). Guia dos Movimentos de Musculação, Abordagem Anatômica. 3ª Ed. Manole.

- Franco, S. & Batista, G. (1998). Manual de Aeróbica I. Lisboa: Editora Xistarca, Promoções e Publicações. Lda.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Kenny, W. et al., (2011). Physiology of Sport & Exercise. Humans Kinetics Publishers, USA.
- Michelle S. R. (2011). Dispendio energético do treino de força: análise do efeito agudo das diferentes ordens dos exercícios do treino concorrente. Monografia apresentada à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível na WWW:
<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32343/000786412.pdf?sequence=1>
- Moutão J. M. R. P. (2005). Motivação para a prática de exercício físico – estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios. Disponível na WWW:
https://www.researchgate.net/profile/Joao_Miguel_Moutao/publication/259190702_Motivao_para_a_prtica_de_exercicio_fisico_estudo_dos_motivos_para_a_prtica_de_actividades_de_fitness_em_ginsios/links/0c96052a4fdd34d84b000000.pdf
- Oliveira, A. C. et al. (2010). Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática / Quality of life in elderly people who practice physical activity: a systematic review - Revista brasileira geriatria gerontologia ;13(2):301-312, maio-ago.2010.
- Pinto R. S. (2007). Adaptações metabólicas, cardio-respiratórias, neuromusculares e na composição corporal de mulheres pré-menopáusicas e com excesso de peso em resposta ao treino físico sistemático. Tese de Doutoramento em Motricidade Humana, especialidade em Ciências do Desporto apresentada à Universidade de Lisboa. Disponível na WWW: <http://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/5928>
- Wineck, J. (1999). Treinamento ideal. 9ª Ed. São Paulo: Manole.

Disponível na WWW:

http://www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica_arquivos/Tese%20completa%20_05_03_paginada.pdf

ANEXO 1

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: Sala de Exercício/Aulas de Grupo Hidroginástica

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Joana Calvino Branco N.º: 5007129

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Fabriz Bastos

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Bernardete Jorge

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)

Data

Joana Branco
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

Data

Fabriz Bastos
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

28/05/2010
Data

[Assinatura]
(assinatura e carimbo da Entidade)

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

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

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Joana Calvino Branco

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5007729

Curso: Desporto Telf.: 91691603777

E-Mail: scletebranca@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Faber Bastos - [assinatura] N.º func.: _____

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Gabinete Formação, Cultura e Desporto do IPG

NIF: _____ E-mail: gfcd@ipg.pt

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, N.º 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271 220144 Telemóvel: _____ Fax: 271 222 690

Supervisor: Maria João Silva

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: gfcd@ipg.pt

Telf. direto: _____ E-mail: _____

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 28/09/2015 e 30/06/2016 Duração: 486H

3. CLÁUSULAS GERAIS

1ª
O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;

2ª
Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

3ª
O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);

4ª
Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;

5ª
Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

6ª
A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assiste a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo **seguro escolar obrigatório** em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;

7ª
No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica :
- O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
- O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
- O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.

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

No caso dos cursos de Mestrado :
- Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
- O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.

8ª
O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante

21/01/2015
Data

Loana Varca
(assinatura)

A Entidade

21/01/2015

Escolha Superior de Educação, Comunicação e Desporto - IPG Politécnico da Guarda
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

21/01/2015
Data

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG POLITÉCNICO DA GUARDA
(assinatura e carimbo)

Este documento é um complemento do formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio**.

O **Plano de Estágio** é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Sala de Exercício / Aulas Grupo / Hidroginástica

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Joana Colunho Branco N.º de estudante: 5007729

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: _____ N.º de func.: _____

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)

Nome: Bernardo de Antunes Lourenço Jorge N.º de cédula profissional: _____

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

→ Aplicar conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo da formação académica. → Adquirir novos modelos de aprendizagem e aperfeiçoar competências de cunho r/oque nos é exigido pela realidade de intervenção. → Adquirir competências p futura intervenção profis. → Desenvolver autonomia, respons. e criatividade. → Desenvolver capacidade crítica em relação à intervenção e reajustar p melhorar. → Aprender conhecimentos relativos às normas segurança dos diferentes atividades.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Sala de Exercício: - Manter bom funcionamento de espaço através do cumprimento das normas hígic ne/segurança. - Abordar Ant. e/af. entes de forma autónoma. - Estruturar planos treino segundo objetivos do cliente. - Identif/corrigir erros. - Real. e/ajudar c/confiança aos clientes. Atividades de Grupo: - Estabelecer relações entre as modalidades de fitness. - Saber fazer e feedbacks durante aula. - Saber lidar /imprevistos durante sessão. - Estruturar um plano de aula que se encontra des objetivos do treino e modal. de de. - Improvisar na falta de recursos materiais e/ou alunos. Hidroginástica: - Estruturar e planear aulas de hidroginástica. - Dinamizar as aulas de modo a tornar. Das cativantes e motivadoras.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: <u>Observação</u>	Início: _____ D D M M A A A A
2.ª fase: <u>Integração</u>	Início: _____ D D M M A A A A
3.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: _____ D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

Data

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

06/11/2015
Data

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

Data

Joana Branco
(assinatura)

[Assinatura]
(assinatura)

(assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO 2

Microciclo da cliente 3

Instrutor: Joana Branco

Ano Lectivo 2015/2016

Área de intervenção: Sala de Exercício e Musculação

1º Microciclo - Cliente 3

Idade: 20
Sexo: Feminino
Profissão: Estudante
Nível: Intermédio

Objetivo: Perda peso, tonificação muscular, fortalecimento muscular

Frequencia Semanal: 2 dias/semana

Tempo da sessão: 1H30

Nota: Lesão no ombro direito. A cliente sempre praticou atividade física, nomeadamente voleibol e musculação.

Unidade de Treino 1 – Terças-feiras

Exercício	Séries	Nº Repetições	Carga
20 min de exercício cardiovascular em intensidade média na passadeira (sprint nos últimos 2 min) 10 min no remo ergómetro (após 5 min: 1 min sprint + 1 min descanso até completar os dez minutos)			
Na posição de ½ agachamento frontal, dar três passos ao lado + saltar + socar à frente alternado	3	15	
Lunge com halteres percorrendo uma distância de 12/15m	3		20kg
Leg Extension	3	12	5kg
Leg Press	3	15	75kg
Abdominais: Máquina de abdominais Canivetes Oblíquos. De decúbito dorsal, cruzar a perna sobre o joelho e tocar cotovelo no joelho Canivetes, afastando os m.i. na fase descendente do movimento	3	10 15 15 cada lado 10	15kg

Unidade de Treino 2 – Quintas-feiras

Exercício	Séries	Nº Repetições	Carga
20 min de exercício cardiovascular em intensidade média na bicicleta + 5 min sprint 5 min saltar à corda (1 min sprint + 1 min média intensidade até chegar aos 5 min)			
½ agachamento frontal + salto + flexão de braços	3	10	
Bicep curl	3	15	5kg
Maquina de Supino horizontal	3	15	20kg
Kickback com halteres	3	10	10kg
Remada baixa com barra	3	15	15kg
Com elástico preso no espaldar, realizar movimentos de abdução e adução do antebraço	3	12	
Abdominais: No banco inclinado apoiado no espaldar, de decúbito dorsal, elevar pernas em extensão e descer lentamente Lombares no banco romano No banco inclinado apoiado no espaldar, de decúbito dorsal, “enrolar” m.i. até junto ao peito e descer lentamente	3	10 10 10	Disco com 2,5kg

A disponibilidade da cliente apenas lhe permitia frequentar o ginásio dois dias por semana, dias esses acordados por ambas à terças e quintas-feiras.

Em ambos os dias de treino eram realizados exercícios aeróbios com objetivo de perda de massa gorda, durante trinta minutos na parte inicial do treino. Já na parte fundamental do treino, foi colocado em cada uma das unidades de treino um exercício aeróbio visando saltos, permitindo assim continuar a aumentar o metabolismo.

Para tonificação muscular foram elegidos exercícios em máquinas mas também com halteres, com 15RM's, permitindo a definição do músculo.

Segundo Pinto (2007), de uma forma geral, o treino misto apresenta um gasto calórico significativo. Quando comparado com o treino de força e o treino aeróbio realizados separadamente, apresenta maior gasto energético (BATISTA e col., 2008).

Quanto à lesão no ombro direito, causada pela rotura de ligamentos, foram destacados exercícios de fortalecimento muscular com elásticos.

ANEXO 3

Avaliação física da cliente 3

Instrutor: Joana Branco

Ano Lectivo 2015/2016

Área de intervenção: Sala de Exercício e Musculação

Data 1ª avaliação: 2/12/2015

Data da 2ª avaliação: 18/05/2016

Caracterização do Cliente - 3

Idade: 20

Sexo: Feminino

Profissão: Estudante

Nível: Intermédio

Objetivo: Perda peso, tonificação muscular

Frequência Semanal: 2 dias/semana

Tempo da sessão: 1H30

PAR-Q and YOU

	Sim	Não
Foi-lhe alguma vez recomendado pelo seu médico, a prática de exercício física apenas mediante supervisão médica, consequentemente de complicações cardiovasculares?		X
Alguma vez sentiu dores no peito antes e durante a actividade física?		X
Sentiu dores no peito no último mês?		X
Alguma vez perdeu a consciência ou o equilíbrio devido a tonturas?		X
Tem problemas ósseos ou articulares que poderão ser agravados com a prática de exercício físico?	X	
Já foi submetida a algum tipo de cirurgia?		X
Toma alguma medicação para a pressão arterial, circulação ou coração?		X
Tem consciência, através de experiência própria ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça a prática de atividade física sem supervisão?		X

Fatores de Risco

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
<i>Idade</i>	20	N
<i>História Familiar</i>	-	N
<i>Fumador</i>	Não	N
<i>Colesterol</i>	-	N
<i>Diabetes</i>	-	N
<i>Asma</i>	-	N
<i>Estilo de vida</i>	Aparentemente saudável	N
<i>Medicação</i>	-	N
<i>Lesões/operações</i>	Lesão (rotura de ligamentos na zona do ombro)	S
<i>Suplementação</i>	-	N
<i>Outros</i>	-	N

Avaliação da Composição Corporal

Avaliação	1ª	2ª
Tensão Arterial	PAS: 11.2mmHg PAD: 75mmHg	PAS: 12.4mmHg PAD: 76mmHg
Freq. Cardíaca Rep.	69 bpm	68 bpm
Altura	1,63 cm	1,63 cm
Peso	67,4 kg	65,2 kg
IMC	25,37 kg/m ²	24,54 kg
% massa gorda	36.06%	34.02%
% massa muscular	34.08%	35.9%

Perímetros	1ª	2ª
Cintura	76 cm	75 cm
Anca	105 cm	104,8 cm
Bicipital	32 cm	31 cm
Bicipital (contraído)	34,4 cm	34 cm
Crural	65 cm	64 cm
Geminal	38,5 cm	38 cm

Pregas	1ª	2ª
Subescapular	10 mm	10 mm
Abdominal	27 mm	25 mm
Suprailíaca	13 mm	12 mm
Ílaco cristal	20 mm	19 mm
Bicipital	14 mm	12 mm
Tricipital	16 mm	15 mm
Crural	48 mm	46 mm
Geminal	45 mm	43 mm

Avaliação da Resistência Muscular

Teste de Abdominais Parciais (ACSM)

Avaliação	1ª	2ª
Nº abdominais	18	20
Classificação	Muito Bom	Muito Bom

Teste de Flexão de Braço (ACSM)

Avaliação	1ª	2ª
Nº flexões	28	30
Classificação	Muito Bom	Excelente

Avaliação da Flexibilidade

Teste "Senta e Alcança"

Avaliação	1ª	2ª
1ª tentativa	30	31
2ª tentativa	29	32
3ª tentativa	30	32
Classificação	Regular	Regular/Bom

Avaliação da Força Muscular – 1RM

1ª Avaliação		
Exercício	Carga	Nº repetições
Leg Press	120 kg	1
Prensa de Peito Horizontal	45 kg	1
Leg Curl	15 kg	2
Biceps curl	15 kg	2
Leg Extension	20 kg	1

2ª Avaliação		
Exercício	Carga	Nº repetições
Leg Press	130 kg	1
Prensa de Peito Horizontal	75 kg	1
Leg Curl	15 kg	2
Biceps Curl	20 kg	1
Leg Extension	25 kg	1

RESULTADOS

Ao longo de treinos realizados num período de cinco meses a cliente mostrou alguns resultados relevantes.

Relativamente ao peso corporal perdeu cerca de 2 kg, baixando consequentemente o seu índice de massa corporal (IMC) de excesso de peso para o peso normal, de acordo com ACSM (2010). Com isto, a percentagem de massa gorda diminuiu, aumentando então, ainda que em apenas 1%, a percentagem de massa muscular.

Quanto às avaliações da resistência muscular, em geral, houve pequenas melhorias. No “Teste de Abdominais Parciais (Curl Up)” (ACSM) a cliente conseguiu realizar mais dois abdominais na segunda avaliação, no entanto, de acordo com a tabela de referência apresentada pela ACSM e CSEP, manteve-se na classificação de “muito bom”. Já no “Teste de Flexão de Braço (Push-up)” a cliente mostrou significativas melhorias passando de uma classificação de “muito bom” para “excelente”.

O teste de avaliação da flexibilidade “Senta e Alcança (Seat-and-reach)” foi realizado, na segunda avaliação, com bastante sucesso. A cliente passou de uma classificação de “regular” para “bom”, na tabela de referência, ainda que apenas se diferencie em dois valores.

Na avaliação da força muscular “1RM” a cliente apresentou melhoria em todas os exercícios avaliados, nomeadamente no Biceps Curl, à exceção de um; o Leg Curl, que se manteve.

A avaliação final permite concluir que a cliente teve melhorias a nível físico após cinco meses de treino, ainda que mínimas. A principal melhoria notou-se na perda de peso e na força de braços, constatada pelo teste “1RM” e “Teste de Flexão de Braço”.

ANEXO 4

Plano de Aula *ABS Express*



Instrutor: Joana Branco	Ano Lectivo 2015/2016
Área de intervenção: Aulas de Grupo	Data: 7/06/2016 Horário: 18h-18.30h
Espaço: Sala de Fitness	Tempo da sessão: 30 minutos
Modalidade: ABDOMINAIS EXPRESS	Nº de Alunos: 12

PLANO DE AULA Nº 10

Objetivo: Aula com uma série de exercícios abdominais, onde se trabalha todo esse grupo muscular dessa região. Foca-se sobretudo no fortalecimento e aumento da resistência da musculatura do abdómen, o que melhora a sustentação da coluna.

Metodologia: Aula de trinta minutos. Os exercícios são realizados em duas séries, divididos em grupos de três. Tempo de descanso entre series entre 25/30 segundos.

Parte	Objetivo	Descrição	Nº repetições/ Tempo
Inicial	Aumentar o fluxo da corrente sanguínea; Aumentar a temperatura corporal.	Steptouch Steptouch + 1 braço em extensão p/ cima alternadamente Steptouch + 2 braços em extensão p/ cima Steptouch + 1 braço em extensão p/ lado cruzado alternadamente Steptouch + 2 braços em extensão p/ mesmo lado alternadamente Steptouch + passar 1 braço em extensão à frente p/ lado Steptouch + passar 2 braços em extensão à frente p/ lado Steptouch + 1 braço em extensão p/ baixo alternadamente Steptouch + 2 braços em extensão p/ baixo Steptouch + soco ao lado alternado Steptouch + soco à frente alternado Subir joelho pernas afastadas alternadamente Tocor cotovelo no joelho contrário. Repetir com o outro membro Agachamentos (1/2/3 tempos)	5'
Fundamental	Fortalecer os músculos da região abdominal.	Elevar ambos os membros inf + descer lentamente – 12x Elevar ambos os membros inf + descer lentamente os membros um de cada vez – 12x Elevar ambos os membros inf + descer lentamente + abrir e fechar membros junto ao chão – 10x 2X Lombares De decúbito ventral, com as mãos ao lado da cabeça, elevar o tronco e ambos os membros inf em extensão – 20x De decúbito ventral, super-homem – 20x De decúbito ventral com as mãos atrás das costas e ambos os membros inf em extensão realizar movimentos de abdução e adução – 20x X2 Em posição de prancha elevar membro inf dir em extensão atrás. Trocar para o membro inf esq – 10x cada Prancha lateral + elevação do tronco – 10x cada lado Prancha– 1' 2X	20'

		<p>Canivetes – 20x Canivetes oblíquos – 20x</p> <p>Ao som da música com voz de comando: Bicicleta</p> <p>X2</p>	
Parte	Objetivo	Descrição	Tempo
Final	<p>Repor ritmo cardíaco e respiratório; Prevenir lesões e amenizar dores musculares; Relaxar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> (1) Com os membros superiores em extensão acima da cabeça, em pontas dos pés inspirar, e de seguida expirar e “deixar cair” o tronco aproximando o queixo dos pés. Repetir duas vezes. (2) Com um dos braços em extensão acima da cabeça e a mão do braço oposto no reto abdominal, inclinar o corpo para um lado. Repetir para o outro lado. (3) Rotação do pescoço para o lado direito e esquerdo, para a frente e para trás. (4) Com os membros superiores em extensão à frente do corpo rodar os pulsos e abrir e fechar as mãos. (5) Com um braço esticado, pressionar o cotovelo em direção ao corpo. Repetir com o outro braço. (6) Com uma das mãos puxar o outro braço em flexão atrás da cabeça (7) Fazer movimentos circulares com os ombros (8) Aproximar os cotovelos atrás das costas e projetar o corpo para a frente elevando os braços (9) Com as mãos na cintura realizar movimentos giratórios com a bacia (10) Com uma mão puxar o membro inferior atrás segurando o pé. Repetir com o outro membro. (11) Elevar o joelho à frente e segurar com uma mão. Repetir com o outro membro. (12) Com um dos membros inferiores em extensão, devagar aproximar o tronco tentando alcançar o pé. Repetir com o outro membro. (13) Com ambos os membros inferiores em extensão aproximar o tronco ao chão tentando alcançar os pés. (14) Em posição de lunge permanecer alguns segundos para um lado e trocar. (15) Rotação interna e externa do tornozelo (16) Com os membros superiores em extensão acima da cabeça, em pontas dos pés inspirar, e de seguida expirar e “deixar cair” o tronco aproximando o queixo dos pés. 	5'

Reflexão Crítica

- Cumprimentei os alunos e apresentei-me;
- Fui pontual, assegurando todas as condições necessárias para um bom funcionamento da aula;
- Estava apresentável, com vestuário adequado e boa forma física;
- Organizei o espaço e os alunos na sala de aula de modo a proporcionar o bom funcionamento da aula;
- Posicionei-me de forma adequada em relação aos alunos de modo a tê-los todos no campo de visão, variando ofoco de atenção;
- Apresentei os exercícios planeados para a aula;
- Mostrei confiança e segurança em mim mesma durante a aula;
- Mostrei dinamismo, energia e bom humor durante a aula;
- Ajustei o tom de voz necessário, mas sempre de forma clara e precisa para ser perceptível aos alunos;
- Dei os feedbacks positivos e elogios necessários para motivar os alunos;
- Comuniquei com lógica sequencial e dei ênfase nos aspetos essenciais na execução de cada passo;
- Demonstrei entusiasmo nos momentos específicos de cada exercício;

- Utilizei comunicação gestual não-verbal;
- Demonstrei todos os exercícios com técnica correta com planos de movimentos virados para os alunos;
- Utilizei adequada e atempadamente as ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas;
- Corrigi a postura dos alunos sempre que necessário, assim como tentei motivar os que mostravam pouco empenho, utilizando os seus nomes;
- No final, questionei os alunos com o objetivo de controlar as próximas aulas;
- Despedi-me de todos os alunos no final da aula e apresentei a aula seguinte convidando-os a ficar.

ANEXO 5

Plano de Aula *HIIT*



Instrutor: Joana Branco	Ano Lectivo 2015/2016
Área de intervenção: Aulas de Grupo	Data: 10/05/2016 Horário: 19.30h-20h
Espaço: Sala de Fitness	Tempo da sessão: 30 minutos Material: Discos e Steps
Modalidade: HIIT (High Intensity Interval Training)	Nº de Alunos: 7

UNIDADE DE TREINO Nº 4

Objetivo: Aumentar o nível máximo de consumo de oxigênio e assim o desenvolvimento da resistência aeróbia e queima de gordura.

Metodologia: Conjunto de quatro exercícios isolados com tempo máximo de 30 segundos, duas séries.

Parte	Objetivo	Descrição	Nº repetições/ Tempo
Inicial	Aumentar o fluxo da corrente sanguínea; Aumentar a temperatura corporal.	Steptouch Steptouch + 1 braço em extensão p/ cima alternadamente Steptouch + 2 braços em extensão p/ cima Steptouch + 1 braço em extensão p/ lado cruzado alternadamente Steptouch + 2 braços em extensão p/ mesmo lado alternadamente Steptouch + passar 1 braço em extensão à frente p/ lado Steptouch + passar 2 braços em extensão à frente p/ lado Steptouch + 1 braço em extensão p/ baixo alternadamente Steptouch + 2 braços em extensão p/ baixo Steptouch + soco ao lado alternado Steptouch + soco à frente alternado Steptouch + peck deck Pontapé à frente alternado Pontapé ao lado alternado Subir joelho (3x e troca) Subir joelho pernas afastadas alternadamente Tocar cotovelo no joelho contrário. Repetir com o outro membro Agachamentos (1/2/3 tempos)	5'
Fundamental	Potenciar o sistema cardiorrespiratório;	Saltar juntando e afastando os membros inferiores: Twist Saltado (30'') Lunge dinâmico lateral (30'') Dar um soco ao lado + saltar (30'') Estático: Dar socos à frente alternados (30'') X2 Com DISCOS (2,5kg / 5kg) Tocar com disco no chão + salto com membros inf em extensão p/ cima (30'') Passar disco ao lado (30'') Jumping jacks estendendo o disco à frente (30'') Estático: Segurando o disco à frente com os braços em extensão realizar agachamentos (30'') X2	4'

		<p>Saltar juntando e afastando os membros inferiores:</p> <p>Passar disco ao lado (30'')</p> <p>Burpees segurando o disco (30'')</p> <p>“Empurrar” disco à frente (30'')</p> <p>Com os braços em extensão + chuto à frente tocando com a ponta do pé no disco (30'')</p> <p>X2</p>	4'
		<p>Lunges dinâmicos segurando o disco (30'')</p> <p>Skipping segurando o disco com os braços em extensão (30'')</p> <p>Estático:</p> <p>Extensão de braços p/ baixo segurando o disco (30'')</p> <p>Agachamentos sumo (30'')</p> <p>X2</p>	4'
		16 min → PAUSA	1'
		<p>Com STEP nível 1</p> <p>Skipping no step a 4 tempos + skipping no solo a 4 tempos (30'')</p> <p>Com um membro inf em cima do step na lateral realizar um agachamento. Repetir com o outro membro (30'')</p> <p>“Troca” pés em cima do step (30'')</p> <p>Flexões de tríceps no step (30'')</p> <p>X2</p>	4'
Parte	Objetivo	Descrição	Tempo

Final	<p>Repor ritmo cardíaco e respiratório; Prevenir lesões e amenizar dores musculares; Relaxar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> (1) Com os membros superiores em extensão acima da cabeça, em pontas dos pés inspirar, e de seguida expirar e “deixar cair” o tronco aproximando o queixo dos pés. Repetir duas vezes. (2) Com um dos braços em extensão acima da cabeça e a mão do braço oposto no reto abdominal, inclinar o corpo para um lado. Repetir para o outro lado. (3) Rotação do pescoço para o lado direito e esquerdo, para a frente e para trás. (4) Com os membros superiores em extensão à frente do corpo rodar os pulsos e abrir e fechar as mãos. (5) Com um braço esticado, pressionar o cotovelo em direção ao corpo. Repetir com o outro braço. (6) Com uma das mãos puxar o outro braço em flexão atrás da cabeça (7) Fazer movimentos circulares com os ombros (8) Aproximar os cotovelos atrás das costas e projetar o corpo para a frente elevando os braços (9) Com as mãos na cintura realizar movimentos giratórios com a bacia (10) Com uma mão puxar o membro inferior atrás segurando o pé. Repetir com o outro membro. (11) Elevar o joelho à frente e segurar com uma mão. Repetir com o outro membro. (12) Com um dos membros inferiores em extensão, devagar aproximar o tronco tentando alcançar o pé. Repetir com o outro membro. (13) Com ambos os membros inferiores em extensão aproximar o tronco ao chão tentando alcançar os pés. (14) Em posição de lunge permanecer alguns segundos para um lado e trocar. (15) Rotação interna e externa do tornozelo (16) Com os membros superiores em extensão acima da cabeça, em pontas dos pés inspirar, e de seguida expirar e “deixar cair” o tronco aproximando o queixo dos pés. 	4'
-------	---	--	----

Reflexão Crítica

- Cumprimentei os alunos e apresentei-me;
- Fui pontual, assegurando todas as condições necessárias para um bom funcionamento da aula (luzes da sala, a minha garrafa de água no meu local durante a aula, música a tocar);
- Procurei apresentar uma música adequada à aula;
- Estava apresentável, com vestuário adequado e boa forma física;
- Organizei os alunos na sala de aula de modo a proporcionar o bom funcionamento da aula;
- No início da sessão posicionei-me de forma adequada em relação aos alunos de modo a tê-los todos no campo de visão, variando o foco de atenção;
- Durante a sessão mudava de posição em relação aos alunos de modo a incentiva-los, o que me permitia também fazer correções individuais;
- Apresentei os exercícios planeados para a aula;
- Mostrei confiança e segurança em mim mesma durante a aula;
- Mostrei dinamismo, energia e bom humor durante a aula;
- Ajustei o tom de voz necessário nos momentos certos;
- Procurei dar feedbacks positivos e elogios de modo a motivar os alunos;
- Demonstrei entusiasmo nos momentos específicos de cada exercício;
- Utilizei comunicação gestual não-verbal;
- Demonstrei todos os exercícios com técnica correta com planos de movimentos virados para os alunos;
- Utilizei adequada e atempadamente as ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas;

- No final, questionei os alunos com o objetivo de controlar as próximas aulas;
- Despedi-me de todos os alunos no final da aula.

ANEXO 6

Ficha de observação da aula na sala de exercício

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO

FICHA DE OBSERVAÇÃO SALA MUSCULAÇÃO

[DATA]

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
MUSCULAÇÃO	1	INTERMÉDIO	IPGYM		15/10/2015	ANA SIMÃO

Comportamento Inicial

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimentar o/os cliente/s no início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X				

Plano Domínio da Sessão

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, descanso)	X				
Sessão preparada (pilares de movimento, grupos musculares)	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X				
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X				
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)			X		
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente	X				
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)	X				

Comunicação com os Clientes

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/os cliente/s	X				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o/os cliente/s	X				

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/os clientes/s na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação ao/s clientes/s	X				
Postura do instrutor ao nível do cliente	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				

Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene			X		
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s	X				
Correção da Postura Corporal	X				
Elogios ao/s cliente/s	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X				

Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do/s cliente/s	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do/s cliente/s	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				

Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

ANEXO 7

Ficha de observação da aula de hidroginástica

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
 OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Hidroginástica	12		Pessoas IPG		12/10/2015 19h30	Prof. N.ª Jacie
ELEMENTOS A OBSERVAR						
		Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
INÍCIO						
Cumprimentar os alunos no início da sessão		X				
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.		X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início		X				
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula		X				
PLANO E DOMÍNIO DA AULA						
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada		X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)		X				
Confiança e segurança durante o ensino		X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)		X				

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
 OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA				
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido			X	
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X			
COMUNICAÇÃO				
Comunicação de forma clara e precisa	X			
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais	X			
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X			
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	X			
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			
Utilização específica de vocabulário	X			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X			
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
 OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	X			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)		X		
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene		X		
Apresentação do objectivo do exercício		X		
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	X			
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X			
Correção da Postura Corporal	X			
Elogios aos alunos	X			
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X			

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - LICENCIATURA EM DESPORTO
 OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

CLIMA					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome dos alunos	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções dos alunos	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X				
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula	X				
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

ANEXO 8

Unidade de treino de Hidroginástica



Instrutor: Joana Branco	Ano Lectivo 2015/2016
Área de intervenção: Aulas de Grupo	Data: 09/11/2015 Horário: 19.30h-20.15
Espaço: Tanque de Aprendizagem	Tempo da sessão: 45 minutos
Modalidade: Hidroginástica	Nº de Alunos: 12

PLANO DE AULA Nº 4

Objetivo: Condicionamento cardiovascular e muscular, por meio do treinamento em flexibilidade, coordenação motora e relaxamento.

Metodologia: Conjunto de exercícios isolados.

Parte	Objetivo	Descrição	Nº repetições/ Tempo
Inicial	Aumentar o fluxo da corrente sanguínea; Lubrificar articulações; Aumentar a temperatura corporal.	<ol style="list-style-type: none">1- Correr no comprimento da piscina em frente, à retaguarda, com passadas largas, ski e saltos puxando a água para se deslocar. (3')2- A correr no lugar mudar de direção ao sinal para a frente, para a retaguarda e para o lado direito e esquerdo. (2')3- No lugar realizar rotação de braços para a frente e para trás. (1')4- Ski (30'')5- Braçada croll, no lugar. (1')6- Corrida no lugar em tempo terra (30'')	8'
Parte	Objetivo	Descrição	Tempo
Fundamental	Potenciar o sistema cardiorrespiratório; Melhorar coordenação motora; Trabalho de força.	<ol style="list-style-type: none">1- Pendulo2- Chuto á frente alternado3- Chuto à frente com um dos membros. Repetir com o outro membro4- Chuto à frente com um dos membros a 3 tempos. Repetir com o outro membro5- Chuto lateral alternado6- Chuto lateral com um dos membros. Repetir com o outro membro7- Chuto lateral com um dos membros a 3 tempos. Repetir com o outro membro8- Balançar corpo no plano sagital9- Chuto com um membro e girar a 4 tempos. Repetir com o outro membro10- Saltos de tesouras11- Twist12- Polichinelo13- Empurrar com os membros superiores à frente14- Empurrar com os membros superiores ao lado a 3 tempos15- Empurrar com os membros superiores ao lado e à frente	30'

		16- Ski + empurrar a água 17- Rotação dos membros superiores 18- Empurrar à frente alternando os membros 19- Juntar membros superiores em extensão à frente 20- Com ambos os membros superiores entre os membros inferiores empurrar para baixo 21- Com os membros superiores ao lado do tronco empurrar para baixo alternadamente 22- Trícep 23- Arrastar água em direção ao tronco com 1 braço/1 braço/2 braços 24- Arrastar água em direção ao tronco com ambos os braços 25- Polichinelo juntando ambos os membros superiores à frente 26- Braçada de croll no lugar	
Parte	Objetivo	Descrição	Tempo
Final	Repor ritmo cardíaco e respiratório; Prevenir lesões e amenizar dores musculares; Relaxar.	(1) Com os membros superiores em extensão acima da cabeça, em pontas dos pés inspirar, e de seguida expirar e “deixar cair” o tronco ao nível da água balançando-o. Repetir duas vezes. (2) Com um dos braços em extensão acima da cabeça e a mão do braço oposto no reto abdominal, inclinar o corpo para um lado. Repetir para o outro lado. (3) Rotação do pescoço para o lado direito e esquerdo, para a frente e para trás. (4) Realizar movimentos giratórios com os membros superiores para a frente e para trás. (5) Com um braço esticado, pressionar o cotovelo em direção ao corpo. Repetir com o outro braço. (6) Com uma das mãos puxar o outro braço em flexão atrás da cabeça. (7) Fazer movimentos circulares com os ombros. (8) Aproximar os cotovelos atrás das costas e projetar o corpo para a frente elevando os braços. Fazer o mesmo para a frente. (9) Com as mãos na cintura realizar movimentos giratórios com a bacia. (10) Com uma mão puxar o membro inferior atrás segurando o pé. Repetir com o outro membro. (11) Elevar o joelho à frente e segurar com uma mão. Repetir com o outro membro. (12) Com um dos membros inferiores em extensão, devagar aproximar o tronco tentando alcançar o pé. Repetir com o outro membro. (13) Rotação interna e externa do tornozelo (14) Com os membros superiores em extensão acima da cabeça, em pontas dos pés inspirar, e de seguida expirar e “deixar cair” o tronco ao nível da água balançando-o. (15) Arrastar a água levemente com os membros superiores inclinando o tronco para a frente e para os lados. (16) Flutuar	7'

Reflexão Crítica

- Cumprimentei os alunos e apresentei-me;
- Fui pontual, assegurando todas as condições necessárias para um bom funcionamento da aula;
- Estava apresentável, com vestuário adequado e boa forma física;
- Organizei o espaço e os alunos na sala de aula de modo a proporcionar o bom funcionamento da aula;
- Posicionei-me de forma adequada em relação aos alunos de modo a tê-los todos no campo de visão, variando o foco de atenção;
- Apresentei os exercícios planeados para a aula;
- Mostrei confiança e segurança em mim mesma durante a aula;

- Mostrei dinamismo, energia e bom humor durante a aula;
- Ajustei o tom de voz necessário, mas sempre de forma clara e precisa para ser perceptível aos alunos;
- Dei os feedbacks positivos e elogios necessários para motivar os alunos;
- Comuniquei com lógica sequencial e dei ênfase nos aspetos essenciais na execução de cada passo;
- Demonstrei entusiasmo nos momentos específicos de cada exercício;
- Utilizei comunicação gestual não-verbal;
- Demonstrei todos os exercícios com técnica correta com planos de movimentos virados para os alunos;
- Utilizei adequada e atempadamente as ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas;
- Corrigi a postura dos alunos sempre que necessário, assim como tentei motivar os que mostravam pouco empenho, utilizando os seus nomes;
- No final, questionei os alunos com o objetivo de controlar as próximas aulas;
- Despedi-me de todos os alunos no final da aula.

ANEXO 9

Cartaz promocional da Hidrossolidária



HIDROSSOLIDÁRIA

Piscina do IPG



04 JUN

das 9:30h às 11h

Para participar basta contribuir
com um utensílio doméstico

A solidariedade é uma atitude!

Os donativos revertem a favor da comunidade **ERASMUS**

ANEXO 10

Projeto “Open Day”

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



Projeto de Estágio
Open Day
(Dia aberto para toda a comunidade)

3º Ano da Licenciatura de Desporto

Unidade curricular: Estágio em saúde e bem-estar

Discente: Joana Branco nº5007729

Maria Botas nº5008100

Sónia Martins nº5008116

Maio, 2016

Índice

1. Introdução.....	2
2. Objetivos	3
3. Atividades Propostas	3
3.1. Pilates.....	3
3.2. Kizomba.....	3
3.3. Zumba	4
3.4. Street Workout.....	4
4. Recursos	4
4.1. Recursos Materiais.....	4
4.2. Recursos Humanos e Espaciais.....	5
5. Calendarização e Planeamento.....	5
6. Divulgação	5

1. Introdução

Este projeto decorre no âmbito da unidade curricular de Estágio em Saúde e Bem-Estar.

A nossa escolha incidiu neste projeto, pois estando a estagiar no IPGym faria todo o sentido realizar o projeto dentro da entidade acolhedora, assim este terá o nome de “Open Day”, pois será um dia aberto para toda a comunidade, ou seja todas as pessoas que queiram podem realizar as aulas que iremos proporcionar nesse dia. Houve o cuidado de escolher aulas diferentes e aliciantes de modo a incentivar e proporcionar um dia diferente e divertido dentro do IPG. Estas serão realizadas maioritariamente na rua no dia 31 de maio de 2016, terça-feira.

O objetivo deste projeto visa promover a atividade física através de aulas não lecionadas no plano de aulas no IPGym.

“Open Day”- Um dia aberto para toda a comunidade

2. Objetivos

- Promover a atividade física com aulas diferentes que não estão a decorrer neste momento no IPGym.
- Promover o instituto em si.
- Aproveitar o espaço exterior envolvente ao IPG.
- Promover a socialização entre cursos, bem como entre pessoas externas.

3. Atividades Propostas

3.1. Pilates

Pilates é um método de alongamento e exercício físico, que utiliza o peso do próprio corpo, baseia-se na anatomia humana e o seu objetivo é fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco. Como consequência, melhora a postura, reduz o perímetro abdominal e promove uma maior consciência corporal. Para além disso, estimula o bem-estar psicológico, aumenta a concentração, contraria o stress.

3.2. Kizomba

Kizomba é um género musical e de dança originário de Angola. É uma dança extremamente linda e sensual, sendo também explosiva e contagiante. Kizomba é para muitos dos dançarinos latinos uma lufada de ar fresco, trazendo algo novo e excitante, e perfeito para qualquer um que queira entrar no mundo da Dança devido à sua suavidade e fáceis passos base, permitindo a qualquer iniciante evoluir gradualmente para passos mais complexos, e mais importante ainda permitindo a um iniciante desfrutar do prazer da dança social bem mais cedo que em qualquer outro tipo de dança a dois.

Kizomba é uma dança que permite ao par interpretar a música à qual estão a dançar e, de acordo com a intimidade do casal, torna-se uma dança extremamente próxima com movimentos lentos e sensuais, requerendo grande habilidade de condução

e cumplicidade entre homem e mulher, ou uma dança mais aberta com passos mais rápidos, trabalho de pés e truques.

3.3. Zumba

Zumba é uma modalidade Latina, uma aula de fitness-dança que incorpora música Latina e internacional, juntamente com passos de dança, cria uma dinâmica excitante e eficaz para um modelo fitness. O formato desta aula combina ritmos rápidos e lentos que tonificam e transformam o corpo usando a forma aeróbica/fitness que tem por objetivo alcançar uma mistura balanceada de benefícios únicos de cárdio e toning.

Zumba integra alguns dos princípios básico aeróbicos, intervalados e de resistência, treinando para maximizar o gasto calórico, os benefícios cardiovasculares, e um toning corporal total. Os movimentos cárdio são fáceis de seguir, e incluem um trabalho de todos os músculos do corpo como glúteos, pernas, braços, abdominais, peitorais, core e também o músculo mais importante, o coração.

3.4. Street Workout

O “Street Workout” na tradução literal como “Treino de Rua” é a execução de movimentos calisténicos utilizando-se do próprio peso corporal para a execução de puxadas na barra fixa, flexão de braços, entre diversos outros exercícios explorados nesta modalidade de Treino. Resistência, Coordenação, Força e Equilíbrio são algumas das valências físicas necessárias para a prática do Street Workout. Torna-se uma opção viável devido ao fato de utilizar aparelhos em praças e locais públicos e até mesmo improvisar a execução dos exercícios em qualquer local.

4. Recursos

4.1. Recursos Materiais

- Colchões;
- Colunas;

- Box de cross training;
- Cartazes, estes serão afixados no IPG e no exterior.

4.2. Recursos Humanos e Espaciais

A organização deste projeto está a cargo de Joana Branco, Maria Bota e Sónia Martins.

Para que a atividade decorra com êxito iremos precisar de professores para dar cada aula, ou seja a aula de defesa pessoal será dada pelo nosso colega Micael Sanches que está a tirar o mestrado, Kizomba pelo Edinho que está no 2º da licenciatura de desporto, Pilates pela Beatriz aluno do 2º ano de desporto, Street Workout pelo Anthony, estagiário no IPGym e zumba pela professora Bernardete.

A atividade será realizada no exterior do IPG mais propriamente junto à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

5. Calendarização e Planeamento

A atividade irá decorrer no dia 9 de junho de 2016.

Dia 9 de junho de 2016		
Horas	Aulas	
16:30/17:00	Kizomba	
17:00/17:30		
17:30/18:15	Pilates	
18:15/19:00	Defesa pessoal	
19:00/19:30	Zumba	
19:30/20:00		Street workout

6. Divulgação

A divulgação será realizada com cartazes, em que estes estarão espalhados pela escolas e por alguns cafés próximos do instituto, também será feita a divulgação pela internet, ou seja pela página da escola e pelo facebook,

KEYSI
BY JUSTO DIEGUEZ®

IPGYM

09 de Junho
OPEN DAY
IPG - ESECD

16:30h Kizomba
17:30h Pilates
18:15h Defesa Pessoal
19:00h Zumba & Street Workout

Organização: Joana Branco | Maria Botas | Sónia Martins