



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

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Desporto

Sónia Cristiana Simões Martins

julho | 2016

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



## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto  
Menor em Exercício Físico e Bem-Estar

Sónia Cristiana Simões Martins

Guarda, julho 2016



Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

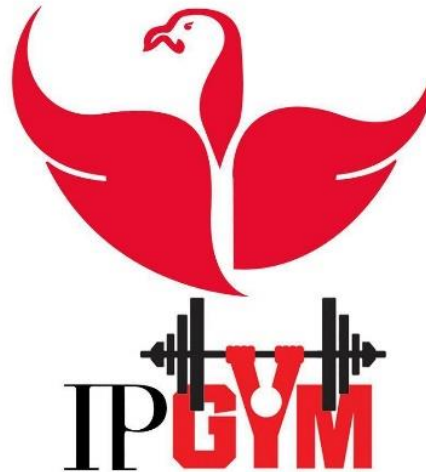
Relatório de Estágio  
Relatório da obtenção da Licenciatura em Desporto

Sónia Cristiana Simões Martins

Guarda, julho 2016

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto



Relatório de estágio realizado no âmbito do menor em Exercício Físico em Bem-Estar do curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura em Desporto.

Orientador de estágio: Professor Doutor Nuno Serra

Tutor na entidade acolhedora: Mestre Bernardete Jorge

## **Ficha de Identificação**

**Discente:** Sónia Cristiana Simões Martins

**Nº de aluno:** 5008116

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

**Instituição Formadora:** Instituto Politécnica da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Diretor do IPG:** Professor Doutor Constantino Rei

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Pedro Tadeu

**Diretora de Curso:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

**Instituição acolhedora:** IPGym- Instituto Politécnico da Guarda

**Morada:** Instituto Politécnico da Guarda (ESECD)

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50

6300-559 Guarda

**Telefone:** +351271220100

**Correio Eletrónico:** ipg@ipg.pt

**Início do estágio:** 28/09/2015 **Fim do estágio:** 30/06/2016

**Nº de horas de estágio:** 461 horas

**Docente orientador de Estágio:** Professor Doutor Nuno Serra

**Tutor de estágio:** Mestre Bernardete Jorge

## **Agradecimentos**

Os meus agradecimentos especiais à minha mãe, ao meu pai e aos meus irmãos, por todo o apoio que me deram ao longos destes três anos. Pois sem eles não teria sido possível.

Ao meu orientador professor Nuno Serra por toda a disponibilidade prestada em ajudar e esclarecer qualquer dúvida no âmbito do estágio.

Aos meus colegas de estágio, Ana Simão por toda a ajuda com a iniciação às aulas de step atlético, Pedro Henriques, por estar sempre disponível caso houvesse um contratempo com a aula de step, Maria Botas e Vítor Graça por estarem sempre disponíveis para ajudar e motivar nos momentos mais difíceis do estágio.

À minha tutora de estágio Bernardete Jorge, pela ajuda nas aulas de grupo, à diretora técnica do ginásio Natalina Casanova por estar sempre disponível a ajudar.

E um enorme agradecimento a todos os que fizeram parte do meu estágio ao longo de todo este ano.

## Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado com vista a obter o grau de Licenciatura em Desporto, com o menor de Exercício Físico e Bem-Estar. Este foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

As atividades desenvolvidas durante o estágio passaram essencialmente por acompanhar os clientes na sala de exercício e prescrever exercícios para os mesmos e lecionar aulas de grupo, como o step atlético, *hiit* e *cross training*.

Este relatório dá a conhecer a instituição acolhedora de estágio, os objetivos gerais e específicos que inicialmente estavam descritos no plano de estágio, o planeamento do estágio, como a calendarização anual e o horário de estágio, as atividades desenvolvidas, como atividades de promoção e formações frequentadas, ao longo de todo o estágio e por último a reflexão final, em que está referenciado os aspetos positivos e negativos encontrados ao longo de todo o estágio.

Ao longo do estágio fui adquirindo muitas competências, no âmbito da prescrição de exercício, pois de acordo com os objetivos que o cliente pretendia realizava a prescrição de exercícios, na sala de exercício e no âmbito do planeamento de aulas, para as aulas de grupo.

O estágio foi crucial para a aprendizagem prática, pois tive de ser capaz de intervir e motivar os clientes para a prática de exercício e consegui estar mais à vontade a lecionar aulas de grupo.

**Palavras-chave:** exercício físico, prescrição, aulas de grupo, planeamento, fitness.

## Índice

<b>Ficha de Identificação .....</b>	<b>IV</b>
<b>Agradecimentos .....</b>	<b>V</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>VI</b>
<b>Índice de Tabelas .....</b>	<b>IX</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>X</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>Parte I- Caracterização da identidade acolhedora .....</b>	<b>3</b>
<b>1- Caracterização do meio envolvente .....</b>	<b>4</b>
1.2. Atividades oferecidas no IPGym.....	7
1.4. População Alvo .....	10
<b>Parte II- Objetivos e planeamento do estágio .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>12</b>
2.1. Objetivos Gerais.....	12
2.2. Objetivos específicos.....	12
2.2.1. Aulas de grupo .....	13
2.2.2. Sala de exercício.....	13
2.2. Áreas de intervenção .....	13
2.3. Horário de estágio .....	14
2.4.1. Sala de grupo.....	14
2.3.2. Sala de exercício.....	14
2.4. Calendarização .....	15
<b>Parte III- Atividades desenvolvidas .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Sala de exercício.....</b>	<b>17</b>
3.1. Avaliações físicas.....	17
3.1.1. Estudo de caso nº1.....	18
3.1.2. Estudo de caso nº2.....	20
3.1.3. Estudo de caso nº3.....	21



3.2. Atividades de Grupo.....	22
3.2.1. Step atlético.....	22
3.2.2. “Hiit”.....	23
3.3. Formações complementares.....	25
3.4. Atividade de promoção.....	26
<b>Parte IV – Reflexão final.....</b>	<b>27</b>
<b>Reflexão Final.....</b>	<b>28</b>
<b>Parte V- Referências Bibliográficas.....</b>	<b>29</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>30</b>
<b>Parte VI- Anexos.....</b>	<b>31</b>
<b>Anexo I – Convenção de estágio.....</b>	<b>32</b>
<b>Anexo II – Exemplo de plano de aula de Step Atlético.....</b>	<b>36</b>
<b>Anexo III- Exemplo de plano de aula de Hiit.....</b>	<b>39</b>
<b>Anexo IV- Exemplo de aula de Cross Training.....</b>	<b>42</b>
<b>Anexo V- Plano de Adaptação Anatómica.....</b>	<b>44</b>
<b>Anexo VI- Plano de Hipertrofia.....</b>	<b>46</b>
<b>Anexo VII- Plano de perda de peso.....</b>	<b>48</b>
<b>Anexo VIII – Projeto da Atividade de Promoção.....</b>	<b>50</b>

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Recursos humanos .....	7
<b>Tabela 2:</b> Horário da Sala de grupo .....	14
<b>Tabela 3:</b> Horário da Sala de exercício.....	14
<b>Tabela 4:</b> Fases de intervenção.....	15

## Índice de Figuras

<b>Figura 1-</b> Sala de exercício - Aparelhos de trabalho cardiovascular .....	5
<b>Figura 2-</b> Sala de exercício, aparelhos de trabalho cardiovascular .....	5
<b>Figura 3-</b> Sala de exercício, aparelhos de musculação .....	5
<b>Figura 4-</b> Sala de exercício, aparelhos de musculação .....	5
<b>Figura 5-</b> Sala de exercício, halteres.....	5
<b>Figura 6-</b> Sala de exercício, zona de trabalho abdominal e alongamentos.....	5
<b>Figura 7 -</b> Sala de Cardiofitness .....	6
<b>Figura 8-</b> Box de cross training .....	6
<b>Figura 9-</b> Horário das aulas de grupo .....	9
<b>Figura 10-</b> Aula de step .....	22
<b>Figura 11:</b> Organização do evento .....	26

## Introdução

A redação do relatório de estágio insere-se na unidade curricular de Estágio em Exercício físico e Bem-Estar, realizado no terceiro ano da Licenciatura em Desporto, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio está oficializado através do preenchimento da convenção de estágio que se encontra no anexo I.

Este foi desenvolvido no IPGym, ginásio inserido no Instituto Politécnico da Guarda, mais propriamente na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

A escolha para realizar o estágio nesta instituição baseou-se essencialmente na preferência em começar a intervir mais cedo, ou seja, é um local em que tinha de começar a trabalhar desde muito cedo, tanto na sala de exercício, a ajudar e a prescrever exercícios aos clientes, como também a dar aulas de grupo. Isto fazia com que comesse a trabalhar mais cedo que nos outros ginásios, pois nestes, a vertente prática, começa mais perto do fim do estágio. Assim ao estagiar no IPGym teria mais experiência prática.

O estágio teve como objetivo principal aplicar os conhecimentos já adquiridos, teóricos e práticos, ao longo da Licenciatura em Desporto, em que as disciplinas como Avaliação e Prescrição do Exercício Físico e Atividades de Academia de Grupo foram muito relevantes para a vertente prática.

O presente relatório tem por finalidade expor de forma detalhada as atividades desenvolvidas contextualizado as dificuldades sentidas e as principais competências adquiridas.

Assim este relatório de estágio está organizado em 4 partes:

Na parte I, está a caracterização da identidade acolhedora, uma breve caracterização, ou seja, contextualização da região, onde o IPGym está inserido, caracterização do IPGym, os recursos humanos e materiais;

Na parte II, estão contidos os objetivos gerais e específicos que se pretendiam atingir com este estágio, dentro dos objetivos específicos encontra-se uma divisão destes, na sala de exercício e na sala de grupo. Também contém o planeamento e calendarização do estágio, em que podemos encontrar as áreas de intervenção e o horário de estágio.

Na parte III, estão as atividades desenvolvidas ao longo de todo o estágio, como o planeamento, avaliações e projetos desenvolvidos.

E por último a reflexão final em que descrevo os aspetos positivos e negativos encontrados ao longo da aprendizagem enquanto estagiária.

## **Parte I- Caracterização da identidade acolhedora**

Como podemos verificar no título, será referenciado a caracterização e análise da entidade acolhedora. Assim está descrito uma breve caracterização da Cidade da Guarda, bem como os ginásios que esta tem, estará descrito o local do IPGym e caracterização do mesmo, como os recursos humanos e materiais.

## **1- Caracterização do meio envolvente**

A Guarda é uma cidade portuguesa, com 26 565 habitantes no seu perímetro urbano, esta é sede de município com 42 541 habitantes, está subdividida em 43 freguesias. Esta cidade é conhecida como a cidade dos 5 F's, ou seja, forte, farta, fria, fiel e formosa.<sup>1</sup>

O Instituto Politécnico da Guarda, situa-se na Guarda, sendo a cidade mais alta de Portugal, é caracterizada por ser montanhosa e pelo seu ar limpo e leve.

O IPGym enquadra-se dentro do Instituto Politécnico da Guarda, mais propriamente no interior da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. As pessoas externas ao Instituto, também podem usufruir do ginásio, o que faz com que a população alvo seja muito variada.

Atualmente na cidade da Guarda podemos encontrar 7 ginásios, sendo eles, o IPGym (local de estágio), Ffitness, Bemequer (ginásio feminino), Fitness Bibi, Clube Bem-Estar, Stadius Fitness Club e Natura Club & Spa. Assim penso que relativamente ao número de habitantes da cidade da Guarda, a quantidade de ginásios é muito grande, pois não são muitos habitantes e grande parte deste são idosos.

### **1.1. Recursos**

Neste ponto estão referenciados todos os recursos disponíveis no IPGym, como recursos materiais e humanos.

---

<sup>1</sup> Informação retirada de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda> , censos 2011.

### 1.1.1. Recursos materiais

O IPGym tem como espaços para a prática de exercício físico, uma sala de musculação, onde encontramos aparelhos para trabalho cardiovascular (fig. 1 e 2), aparelhos de musculação (fig. 3 e 4), pesos livres (fig. 5) e uma zona onde se realiza mais trabalho abdominal e alongamentos (fig. 6).



**Figura 1-** Sala de exercício - Aparelhos de trabalho cardiovascular



**Figura 2-** Sala de exercício, aparelhos de trabalho cardiovascular



**Figura 3-** Sala de exercício, aparelhos de musculação



**Figura 4-** Sala de exercício, aparelhos de musculação



**Figura 5-** Sala de exercício, halteres



**Figura 6-** Sala de exercício, zona de trabalho abdominal e alongamentos



Tem também uma sala de cardiofitness (fig. 7), onde ocorrem as aulas de grupo, equipada para dar aulas de *pump*, *step*, entre outras. Uma outra sala, que é utilizada quando existem muitas pessoas para realizar uma aula ou quando existem duas aulas em simultâneo. Possui uma sala de ginástica que é aproveitada para as aulas de *cross training* e agora mais recentemente para as aulas de *cycling*, pois esta tem uma área maior que as outras salas, logo existe mais espaço para essa aula. O IPGym dispõem igualmente de espaços exteriores, em que quando o tempo melhora são utilizados para realizar aulas ao ar livre, como o Zumba. À frente da escola existe também um local que tem uma *box de cross training* (fig.8). Por fim o ginásio também dispõe de uma sala para efetuar medidas antropométricas aos clientes.



**Figura 7 - Sala de Cardiofitness**



**Figura 8- Box de cross training**

### 1.1.2. Recursos Humanos

Os recursos humanos deste ginásio são professores da instituição, um rececionista, estagiários do 3º ano da Licenciatura em Desporto e uma estagiária de mestrado em Ciências do Desporto variante de Desporto de Academia, como podemos observar na tabela 1.

**Tabela 1:** Recursos humanos

<b>Diretora técnica</b>	Natalina Casanova	Professora
<b>Instrutora de aulas de grupo</b>	Bernardete Jorge	Professora
<b>Rececionista</b>	João Caseiro	Funcionário do IPGym
<b>Estagiários</b>	Ana Simão	Estagiária de mestrado
	Cristiana Francisco	Estagiários do 3º ano da Licenciatura em Desporto
	Anthony Tavares	
	Vítor Graça	
	Maria Botas	
	Sónia Martins	
	Stéfan Venâncio	
	Joana Branco	

### 1.2. Atividades oferecidas no IPGym

O IPGym tem uma diversidade de aulas para os clientes do ginásio, como:

- *ABDO Express*- Esta é uma aula dedicada só a abdominais, com a duração de 30 minutos.
- *Power Dance*- é uma aula de 45 minutos, que tem como objetivo o condicionamento cardiovascular, através de movimentos de dança coreografados.

- *Power fit* – esta aula consiste numa variedade de movimentos simples, estes são destinados a aumentar a força e flexibilidade corporal, com movimentos como flexões e saltos utilizando apenas o peso corporal.
- *Zumba kids*- é uma aula com rotinas direcionadas para crianças, com base nas coreografias originais do zumba.
- *Step Atlético* – é uma aula baseada em passos simples como o step, consiste em realizar diferentes tipos de exercícios cardiovasculares e tonificar todo o corpo.
- *Zumba*- É uma disciplina de *fitness* que combina coreografias de dança e exercícios específicos de treino cardiovascular. Esta tem mais de vinte ritmos diferentes, como a *salsa*, *merengue*, *reggaeton*, *rumba*, entre outros.<sup>2</sup>
- *Hiit*- treino intervalado de alta intensidade.
- *Power Gym*- é uma aula que combina movimentos variados de diferentes desportos, durante a aula são combinados exercícios de várias intensidades.
- *Pump* – é uma aula em que se utilizam pesos e barras, recorrendo a movimentos sincronizados de forma a dar definição muscular e a aumentar a resistência física.
- *BM Control*- Esta aula contempla movimentos de yoga, tai-chi e pilates, esta aumenta a força e a flexibilidade, deixando o corpo num estado de harmonia e equilíbrio.
- *Cross training*- Ou treino funcional é uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam no quotidiano, como correr, sentar ou pegar em objetos. Estes movimentos são levados a cabo em sequência.<sup>3</sup>
- *Cycling*- É uma aula que não tem movimentos com impacto, esta modalidade do *fitness* é um conjunto de exercícios na bicicleta com música.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Definição de zumba retirado em <https://www.virginactive.pt/blog/o-que-e-zumba-fitness>

<sup>3</sup> Definição de Cross training retirado em <http://crosstraining.pt/o-que-e-o-crosstraining/>

<sup>4</sup> Definição de Indoor cycling retirado em <http://www.cefad.pt/indoor-cycle.html>

### 1.3. Horários da sala de exercício e da sala de grupo

As horas com mais pessoas na sala de musculação eram entre as 17:00h e as 20:30, assim o ginásio tinha sempre dois instrutores na sala, para auxiliar os clientes.

O horário da sala de exercício era de segunda a quarta-feira abria às 13h e encerrava às 20:30, à quinta-feira abria às 9h e encerrava às 20:30, neste dia o ginásio não fechava para hora de almoço. E à sexta-feira abria às 9h, fechava para almoço às 13h e reabria as 14h em que depois encerrava às 19:30h.



Figura 9- Horário das aulas de grupo

As aulas de grupo eram asseguradas por duas pessoas, ou seja, se um instrutor não pudesse comparecer no dia da aula havia sempre o outro que conseguia assegurar a aulas.

#### 1.4. População Alvo

O ginásio por estar localizado no IPG, a maioria da sua população são os estudantes, porém, também tem muitos clientes externos ao instituto. Assim este tem uma grande diversidade de idades, pois tem também um programa que a Câmara municipal da Guarda promove que é Programa +65. Ao todo existem 247 inscritos, apesar de algumas desistências. O género que predomina na sala de exercício é o masculino, já nas aulas de grupo é o feminino.

## **Parte II- Objetivos e planeamento do estágio**

Esta parte contém os objetivos gerais e os objetivos específicos tanto para a sala de exercício como para a sala de grupo. Também se refere ao planeamento e calendarização do estágio.

## 2. Objetivos

Para que o estágio tivesse resultados foi necessário definir primeiro os objetivos que pretendia atingir com a realização do mesmo, assim depois de definir os objetivos gerais para o estágio, dividi-os em objetivos específicos para a sala de exercício e para as aulas de grupo.

### 2.1. Objetivos Gerais

Para a realização do estágio é importante definir objetivos, estes devem ter em conta as metas que queremos atingir. Assim os objetivos gerais que pretendia para o meu estágio foram:

- Adquirir competências que correspondam às exigências colocadas na área do *fitness*.
- Aperfeiçoar as competências que me capacitem uma intervenção mais qualificada.
- Refletir e criticar as várias intervenções dos profissionais e readaptar os procedimentos.

### 2.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos foram divididos em dois ou seja, os objetivos que queria atingir em aulas de grupo e em sala de exercício, pois os objetivos para cada parte são diferentes.

### 2.2.1. Aulas de grupo

- Planear e realizar uma aula de forma autónoma.
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício.
- Lecionar aulas posicionando-me de frente para os clientes.
- Colocar de forma correta o tom de voz.

### 2.2.2. Sala de exercício

- Saber exemplificar e descrever os exercícios corretamente.
- Prescrever sessões de treino adequadas às necessidades e objetivos dos clientes.
- Interagir com os clientes motivando-os para a execução adequada dos exercícios.
- Conhecer as componentes críticas dos exercícios emitindo *feedbacks* adequados em função da execução dos clientes.

## 2.2. Áreas de intervenção

Para o meu estágio foram definidas duas áreas de intervenção que consistiam na sala de exercício e atividades de grupo.

Nas atividades de grupo tive que planear, ou seja estruturar e lecionar aulas de grupo e corrigir alguns erros cometidos pelos clientes nas aulas. As atividades de grupo em que mais me foquei foi no *step atlético, no hiit e no crosstraining*.

Na sala de exercício foi fundamental ser capaz de realizar todos os exercícios de forma correta para que fosse mais fácil a explicação e execução dos mesmo quando fosse necessário corrigir ou esclarecer de como se realiza o exercício. Também realizei avaliações antópometricas e concretizei planos de treino de acordo com as exigências do cliente.

As fases de intervenção foram as seguintes:

- Fase de integração e planeamento – setembro e outubro;
- Fase de intervenção – novembro a março;



- Fase de conclusão e avaliação – abril a junho.

Na fase de integração e planeamento, os objetivos passavam pela integração na organização da instituição acolhedora sendo necessário haver reuniões preparatórias, para saber como iria decorrer o estágio e definir a calendarização das atividades. Nesta fase o objetivo principal era observar aulas de grupo e sessões de treino na sala de exercício, para que fosse possível identificar critérios de êxitos e aspetos negativos.

Na fase de intervenção os objetivos passavam por conseguir avaliar os estudos de caso, planear e lecionar aulas de grupo de forma autónoma, ser capaz de prescrever planos de exercícios para os clientes.

Na fase de conclusão e avaliação, foi necessário fazer a avaliação dos estudos de caso, avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos.

### 2.3. Horário de estágio

As horas de estágio foram divididas pela sala de exercício e pela sala de grupo, em que dava a aula de step atlético à terça-feira, hiit e crosstraining à quinta-feira.

#### 2.4.1. Sala de grupo

**Tabela 2:**Horário da Sala de grupo

Dias da semana	Terça-feira	Quinta-feira
Hora de entrada	18:30h	18:00h
Hora de saída	19:30h	19:30h

#### 2.3.2. Sala de exercício

**Tabela 3:** Horário da Sala de exercício

Dias da semana	Segunda-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Hora de entrada	18:30h	17:30h	14:00h	9:00h
Hora de saída	20:30h	20:30h	17:30h	13:00h

Com o número de horas da sala de exercícios e o número de horas da sala de grupo, realizava um total de 15 horas semanais.

#### 2.4. Calendarização

A calendarização está dividida em três fases, a fase de observação, orientação e conclusão, assim em cada fase contem o que foi realizado ao longo do estágio.

**Tabela 4:** Fases de intervenção

<b>Fase de observação</b>	<b>Setembro</b>	Conhecer o local de estágio;
	<b>Outubro</b>	Caracterização do local e entidade de estágio; Observação de aulas de grupo, como aeróbica, localizada, step coreografado e zumba; Observação e introdução ao acompanhamento de clientes em sala de exercício.
<b>Fase de intervenção</b>	<b>Novembro</b>	Avaliações físicas para os estudos de caso;
	<b>Dezembro</b>	Prescrever exercícios e acompanhar os clientes na sala de exercício;
	<b>Janeiro</b>	Orientar aulas de grupo, <i>hiit, cross training e setp atlético</i> .
	<b>Fevereiro</b>	Orientar aulas de grupo, <i>hiit, cross training e setp atlético</i> .
<b>Fase de conclusão e avaliação</b>	<b>Março</b>	Orientar aulas de grupo, <i>hiit, cross training e setp atlético</i> .
	<b>Abril</b>	Reavaliação dos estudos de caso;
	<b>Maio</b>	Projetar a atividade de promoção da entidade de estágio;
	<b>Junho</b>	Prescrever exercícios; Orientação de aulas de grupo.

## **Parte III- Atividades desenvolvidas**

Neste ponto irei descrever todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo.

### **3. Sala de exercício**

O meu estágio na sala de exercício baseou-se por acompanhar clientes, corrigir posturas incorretas e se necessário exemplificar os exercícios, planear planos de treino consoante os objetivos dos clientes e realizar avaliações físicas.

#### **3.1. Avaliações físicas**

As avaliações físicas são uma parte importante, para o conhecimento dos meus estudos de caso, ou seja, ao fazermos uma avaliação ficamos a saber se este tem alguma contra-indicação para o exercício físico e se este já realizou algum tipo de atividade física, pois antes do cliente começar a prática de exercício é importante classificar o seu estado de saúde, fatores de risco e o seu estilo de vida.

Segundo ACSM (2009) citado por Heyward. (2010), o objetivo da avaliação de saúde é detetar a presença de doenças e avaliar a classificação inicial de risco de doenças do cliente. Os passos para obter a informação são, o Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q), identificar sinais e sintomas de doenças, analisar o risco coronário e classificar o risco de doenças.

Depois de feito o questionário ao cliente, foi necessário determinar a composição corporal do cliente. Para tal, foi utilizado a balança de bioimpedância.

Inicialmente tinha 5 estudos de caso, em que fiz as 5 primeiras avaliações aos mesmos. Porém dois deles, decidiram abandonar o ginásio em que um deu como justificação a falta de tempo e o outro por razões económicas. Desta forma fiquei com três estudos de caso.

#### **Prescrição de exercício**

Para a prescrição de exercício é necessário a construção de programas de treino, este deve seguir algumas regras que são os princípios do treino, o princípio da sobrecarga

progressiva, segundo ACSM (2002) citado por Tavares. (2008), os processos de adaptação do organismos só acontecem se a carga de treino for exercida continua e progressivamente, de forma a que hajam cada vez maiores exigências fisiológicas, para provocar a sobrecarga no treino podemos aumentar a carga, aumentar o número de repetições, entre outros; o princípio da individualização, segundo Bompa (2003) citado por Tavares. (2008), não existem duas pessoas iguais, por essa razão os praticantes de treino de força devem ter programas de treino individualizados, tendo em conta o seu nível de desenvolvimento e as suas características individuais; princípio da especificidade, segundo ACSM (2002) citado por Tavares. (2008), os programas de treino mais eficazes são aqueles desenhados para alvos específicos de treinos; princípio da variabilidade, segundo ACSM (2002) citado por Tavares. (2008), a variação é o princípio fundamental que suporta a necessidade de alterações em uma ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos.

Segundo ACSM (2009) citado por Heywar. (2010), embora as prescrições sejam individualizadas, há elementos básicos comuns a todas. São eles o tipo de exercício, como refere o princípio da especificidade do treino este estabelece que certos tipos de treino são mais adequados do que outros para desenvolver componentes específicos da aptidão física; intensidade do exercício dita as mudanças fisiológicas e metabólicas específicas no corpo durante o treino; duração, esta depende da intensidade pois estas são inversamente proporcionais, ou seja quanto maior for a intensidade menor será a duração do treino e frequência, esta refere-se ao número total de sessões de exercício semanais.

### 3.1.1. Estudo de caso nº1

Este cliente fez a sua avaliação no dia 30 de novembro de 2015, é do sexo masculino, tem 20 anos, não apresentava fatores de risco (permitida prescrição de atividade vigorosa) e praticava exercício duas vezes por semana. O seu objetivo era perder massa gorda e aumentar a massa muscular.

Este tinha 1,72m de altura, pesava 73,6 kg e tinha um índice de massa corporal de 24,8 kg/m, encontrando-se no peso normal. Este apresenta um índice de massa gorda de 22,1%, logo encontra-se em excesso.

Quanto às avaliações de resistência muscular o cliente encontrava-se em excelente forma, não precisando assim de realizar um treino direcionado para a resistência muscular.

Segundo a ACSM (2001) citado por Tavares. (2008), as estratégias de intervenção apropriadas para a perda de peso e prevenção de novos ganhos de peso em adultos, considera importante a inclusão do treino de força muscular em programas de perda de peso. Este modo de exercício vai aumentar a força e a funcionalidade, podendo atenuar a perda de massa isenta de gordura tipicamente observada com a ingestão calórica e com a diminuição da massa corporal.

Os exercícios poliarticulares são os mais aconselháveis para a perda de peso, visto que são exercícios com mais dispêndio energético. Segundo Stone e Col (1991) citado por Tavares. (2008), os exercícios que solicitem grandes massas musculares são mais efetivos na produção de variações na composição corporal, pois segundo Fleck e Kraemer (1997) citado por Tavares. (2008), os exercícios poliarticulares possibilitam a realização de um maior número de repetições para um determinado percentual de carga, o que faz com que a fadiga se atrase.

O primeiro plano realizado ao cliente foi o plano de adaptação anatómica para que este se adaptasse ao exercício, ou seja, segundo Bompa, T & Cornacchia, L (2000), esta fase representa a base do treino para o planeamento anual. Após um período de descanso ou de treino de baixa intensidade, é vital iniciar uma nova etapa de treino com um breve período de envolvimento ou de ativação das principais partes do corpo. O corpo precisa de tempo para adaptar-se a um novo estímulo.

Este plano consistia numa sequência de exercícios em que eram organizados de forma, a que fosse alternado o grupo muscular, ou seja, parte superior e parte inferior. O cliente esteve com este plano durante três semanas.

Depois do plano de adaptação anatómica foi feito então um plano em que consistia num treino aeróbio e num treino de força muscular, pois segundo Bompa, T & Cornacchia, L (2000), o treino de força deve ser um suplemento ao exercício aeróbio, tendo um foco na melhoria da força e resistência muscular, quando aplicado a populações com excesso de peso ou obesas.

Para o plano de treino optei por, uma frequência de 2 a 3 vezes por semana, com a intensidade de 60%, a duração de cada sessão era de 45 minutos, em que o tipo de exercício realizado era o treino em circuito pois é uma boa opção quando se pretende aumentar o dispêndio energético, com 8 a 10 exercícios, cada série deve ter 8 a 12 repetições por exercício, sendo 3 o número de séries.

A segunda avaliação foi realizada no dia 14 de junho de 2016, em que o cliente pesava 72,2 kg, tinha um índice de massa corporal de 24,4kg/m, o índice de massa gorda passou de 22,1 para 20,8%, logo houve melhorias significativas.

Também é de notar que houve um aumento de massa muscular de 44,4 para 47%. Quanto aos perímetros, os que tiveram mais destaque no aumento da massa muscular foram: bicipital (34cm para 35,2cm), bicipital contraído (34,5cm para 36,1cm), crural (58,7cm para 59,6cm) e geminal (40,2cm para 41,2cm).

### 3.1.2. Estudo de caso nº2

Este cliente fez a sua avaliação no dia 26 de janeiro de 2016, é do sexo feminino, tem 20 anos, não apresenta nenhum fator de risco e praticava exercício quatro vezes por semana. Chegou ao ginásio com o objetivo de realizar hipertrofia muscular.

Segundo Tavares, C (2008), a hipertrofia muscular, é basicamente, o aumento da secção transversal do músculo. Esta é um meio de desenvolver a força muscular. O principal objetivo do treino da hipertrofia é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso.

A sua altura era de 1.57m, pesava 67,4kg e o seu índice de massa corporal era de 27,2kg, pelo que se encontrava em excesso de peso, tinha uma percentagem de massa gorda de 34,4%, o que se refere a uma pessoa obesa.

O primeiro plano foi o de adaptação anatómica, seguidamente realizei um plano em circuito para que esta perdesse massa gorda, visto que a cliente se encontrava em excesso de peso e não estava apta para realizar um treino de hipertrofia. Por fim foi realizado um plano de treino para hipertrofia para principiante, para este a frequência semanal de 2 a 3 vezes por semana, com uma intensidade de 60% a 75%, a duração do treino era de 30 minutos, de 3 séries de 6 a 12 repetições.

Na segunda avaliação a cliente diminuiu o peso de 67,4 para 64kg, o seu índice de massa corporal é de 25,6kg/m<sup>2</sup>, a percentagem de massa gorda que na primeira avaliação era de 34,4% diminuiu para 31%, logo a cliente teve uma redução positiva na massa gorda. Como o seu objetivo inicial era de hipertrofia, ou seja aumento de massa muscular, também é de notar que esta aumentou de 34,7% para 40,2%.

### 3.1.3. Estudo de caso nº3

Este cliente fez a sua avaliação no dia 4 de fevereiro de 2016, é do sexo feminino, tem 19 anos, não apresenta fatores de risco, praticava exercício duas vezes por semana. O seu objetivo para frequentar o ginásio era ganhar massa muscular.

A sua altura era de 1,53m, pesava 54,1kg, logo o seu índice de massa corporal era de 23,1kg encontra-se no peso normal, a sua massa gorda era de 28,5%, logo tem excesso de massa gorda, A massa muscular era de 36kg.

O primeiro plano realizado foi o plano de adaptação anatómica, este teve a duração de 3 semanas, depois deste foi realizado um plano para hipertrofia para principiante, para este a frequência semanal de 3 vezes por semana, com uma intensidade de 60% a 75%, a duração do treino era de 30 minutos, de 3 séries de 6 a 12 repetições. Contudo havia um dia por semana em que esta fazia um treino aeróbio.

Na segunda avaliação a cliente pesava 55 kg, logo o seu índice de massa corporal é de 23,5 kg/m<sup>2</sup>, massa muscular era de 38kg e massa gorda de 25%. Assim podemos verificar que houve melhorias significativas, pois esta diminuiu a massa gorda e aumentou a sua massa muscular. Também é possível verificar o aumento da massa muscular pelos perímetros bicipital (antes 27,5cm e no fim 28cm), bicipital contraído (28,1cm para 28,7), crural (47,5cm para 50cm) e geminal (35cm para 35,5).



### 3.2. Atividades de Grupo

Ao longo do meu estágio foquei o meu trabalho em aulas de grupo como, o *step atlético*, o *hiit* e o *cross training*.

#### 3.2.1. Step atlético

Esta é uma aula baseada em passos simples, existe uma coreografia, contudo esta é muito simples por não ser muito coreografada é mais baseada em passos muito repetidos. Esta aula era dividida em 4 partes, isto é o aquecimento em que o passo base é o *step touch* este durava 5 a 8 minutos, a parte cardiovascular tinha o tempo de 25 minutos, a parte muscular, em que era realizados



Figura 10- Aula de step

exercícios mais localizados para tonificar os músculos, esta tinha a duração de 10 minutos e por último os alongamentos que tinham a duração de mais ou menos 5 minutos.

Na primeira aula para ser mais fácil a aula foi dividida por duas pessoas, ou seja, por mim e por outro estagiário. No início da aula notava-se muito os nervos mas com o decorrer desta já se notava uma evolução na colocação da voz.

Nas primeiras aulas, para a elaboração dos planos de aula pedi ajuda à estagiária de mestrado, pois esta já estava mais à vontade para a planificação desta aula.

Com o decorrer do tempo fui melhorando o meu à vontade nas aulas, ou seja tinha mais precisão na entrada dos tempos na música, comecei a utilizar comunicação gestual, como por exemplo para começar a coreografia do início, a colocação da voz, conseguia emitir *feedbacks* aos clientes enquanto realizava a coreografia no step, caso houvesse um engano pela minha parte na coreografia conseguia rapidamente recuperar a mesma

Nesta aula o objetivo que não consegui alcançar foi o de lecionar aulas posicionando-me de frente para os clientes, pois a simetria (direita e esquerda), faziam-me confusão, logo não me sentia à vontade para realizar uma aula desta forma, assim excluí para esta aula um objetivo inicial para a sala de grupo.

O público-alvo nestas aulas eram mais as senhoras, as idades variavam muito. A média de alunos para esta aula era de mais ou menos 15 pessoas por aula. Esta era uma aula com muita adesão, pois muitas vezes a sala enchia e tornava-se difícil os clientes terem espaço para a prática da aula.

Para a realização desta aula foi necessário concretizar 11 planos de aula diferentes, e no total lecionei 13 aulas de step.

### 3.2.2. “Hiit”

Esta é uma aula de treino intervalado de alta intensidade, ou seja o trabalho realizado nesta aula era de trabalho cardiovascular. É uma aula que é necessário ter muita resistência física pois o tempo de recuperação é muito curto. Assim esta estava dividida em três partes, o aquecimento que tinha o tempo de 5 minutos, a parte fundamental da aula que tinha a duração de 20 minutos, em que nesta era utilizado o programa *tabata*, e por último os alongamentos que duravam 5 minutos.

O *tabata* é constituído por 30 segundos de exercício, em que são realizados 8 exercícios seguidos sem tempo de recuperação entre eles e só depois destes é que existe uma pausa de 1 minuto, são realizados 4 *tabatas* na parte fundamental da aula.

Nesta aula as principais dificuldades foi a resistência física, pois era uma aula que requeria muita resistência, pois quando nós instrutores paramos os clientes tendem a parar também de realizar o exercício, logo os *feedbacks* tinham de ser dados muitas vezes enquanto realizava o exercício.

Com o decorrer do tempo consegui ganhar mais resistência, logo as aulas tornaram-se mais simples de orientar, nesta aula consegui atingir o objetivo de lecionar a aula posicionada de frente para os clientes, assim com o decorrer do tempo adquiri confiança e segurança para a realização das aulas.

A população para esta aula eram clientes mais novos, com idades entre os 19 e os 30 anos, assim o número de clientes nesta aula baixava para uma média de 6 pessoas.

Para a realização desta aula realizei 7 planos de aulas diferentes, em que destes ia alternando para dar nas aulas de forma a que não repetisse o mesmo plano em duas aulas seguidas. O número total de aulas que realizei foi de 17 aulas.

### 3.2.3. “Cross Training”

Ou treino funcional é uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam no quotidiano, como correr, sentar ou pegar em objetos. Estes movimentos são levados a cabo em sequência.

Assim fazíamos um circuito com 6 a 8 exercícios onde intercalávamos exercícios para a parte superior e exercícios para a parte inferior, para não sobrecarregar os mesmos grupos musculares. Esta aula dividia-se em três partes, o aquecimento, o circuito propriamente dito e os alongamentos.

Nesta aula era utilizado o programa *tabata*, em que consistia em 6 a 8 exercícios com 30 segundos de exercitação e com 10 segundos de pausa entre eles, estes serviam para os clientes mudarem de estação. Quando o cliente acabava o circuito descansava 1 minuto até começar novamente. O circuito era realizado 4 vezes.

As principais dificuldades encontradas para esta aula era termos clientes para a realizar, pois devido a haver outra aula em simultâneo, não tínhamos tantas ou nenhuma pessoas disponíveis, assim muitas vezes íamos ao ginásio procurar pessoas para realizar a aula.

A média de pessoas para esta aula variava entre 5 a 6 pessoas, em que estas praticavam mais musculação do que aulas de grupo.

Ao todo foram realizados 9 planos de aulas diferentes e dei 18 aulas ao todo.

### 3.3. Formações complementares

As formações são importantes para nós enquanto futuros profissionais, pois nelas adquirimos sempre informação importante. Assim no decorrer deste ano assisti a uma formação organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda, sendo ela a XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, também assisti a um Workshop de Exercício Físico e Gravidez.

### 3.4. Atividade de promoção

A atividade que foi realizada tinha o nome de “Open Day”, este consistia em ser um dia diferente, pois no IPGym foram realizadas aulas para toda a comunidade, em que estas aulas eram diferentes das que eram realizadas no ginásio.

Os objetivos desta atividade eram promover a atividade física com aulas diferentes que não estavam a decorrer no IPGym, promover o instituto em si, aproveitar o espaço exterior envolvente ao IPG, pois as atividades foram realizadas na rua e promover a socialização entre cursos, bem como entre pessoas externas.

A divulgação foi feita com pósteres espalhados pelas duas escolas a ESECD e pela ESTG, também foram colocados pósteres em alguns cafés perto do instituto, também foi feita divulgação pela internet, como pelo facebook e pela página da escola.

A atividade foi realizada no dia 9 de junho, com início às 16:30h com as seguintes atividades: Kizomba, Pilates, Defesa Pessoal e para acabar com Zumba.



**Figura 11:** Organização do evento

## **Parte IV – Reflexão final**

## Reflexão Final

O estágio é uma mais-valia para a aprendizagem do aluno, pois ao colocar em prática aquilo que foi adquirido ao longo dos três anos faz com que ganhe mais experiência para o mundo do trabalho.

Assim agora que o estágio está completo, consigo descrever os aspetos positivos e os aspetos e correram menos bem durante a realização deste.

Assim perante os objetivos iniciais para as aulas de grupo, realço como aspeto positivo o conseguir neste momento planear e realizar uma aula de forma autónoma, com o passar do tempo fui conseguindo ter mais à vontade e com isto projetava melhor a voz, conseguia ter outra atitude perante os clientes. No objetivo em que mencionava, conseguir lecionar uma aula de frente para os clientes, este não foi tão fácil pois nas aulas em que dava step atlético não consegui realizar uma aula dessa forma, pois não me sentia à vontade. Porém nas aulas de *hiit*, dar as aulas de frente para os clientes já se tornou mais simples, pois era uma aula em que não era necessário que os clientes estivessem a seguir os meus passos.

Um aspeto que não correu tão bem foi o facto de haver duas aulas a decorrer ao mesmo tempo, ou seja, enquanto decorria a aula de *cross training*, decorria também o zumba, o que fazia com que a aula de cross training perdesse pessoas e muitas vezes não havia clientes para realizar a aula.

Os objetivos iniciais para a sala de exercício foram superados, pois neste momento consigo exemplificar corretamente os exercícios e prescrever planos de treino consoante o que o cliente pretende atingir. Porém para mim o que foi mais difícil foi a aproximação com os clientes, ou seja, não me sentia à vontade para andar pela sala de exercício e intervir no treino dos clientes.

## **Parte V- Referências Bibliográficas**



## Bibliografia

(s/d). Obtido de Cross Training Portugal: <http://crosstraining.pt/o-que-e-o-crosstraining/>

Active, V. (s/d). *O que é o zumba fitness?* Obtido de Virgin Active no Mundo: <https://www.virginactive.pt/blog/o-que-e-zumba-fitness>, obtido no dia 4 de julho de 2016

Bompa, T., & Cornacchia, L. J. (2000). *Treinamento de força consciente - estratégias para ganho de massa muscular*. Phorte Editora LTDA.

Guarda. (s/d). Obtido de wikipédia : <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>, obtido em 4 de julho de 2016


Heyward, V. H. (2010). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. Artmed Editora LTDA.


Indoor Cycle. (s/d). Obtido de CEFAD - Formação Profissional: <http://www.cefad.pt/indoor-cycle.html>, obtido em 4 de julho de 2016


Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. A. Manz Produções.

## **Parte VI- Anexos**

## **Anexo I – Convenção de estágio**


 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b></p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP 003.02 1/2</p>
<p>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.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Salidas 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.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular    <input type="checkbox"/> Extracurricular    <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
<p><b>1. INTERVENIENTES</b></p>		
<p><b>ESTUDANTE:</b></p> <p>Nome: <u>Sónia Cristiana Simões Martins</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET)    <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura    <input type="checkbox"/> Mestrado    N.º de estudante: <u>500816</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u>    Telf.: <u>915398832</u></p> <p>E-Mail: <u>sonia1911994@hotmail.com</u></p> <p><b>No IPG, sob orientação de:</b></p> <p>Docente orientador: <u>Dona Miguel Lourenço Martins Correia Sousa</u>    N.º func.: <u>824</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____    N.º func.: <u>570</u> (quando aplicável)</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p><b>ENTIDADE:</b></p> <p>Denominação: <u>IPGYM</u></p> <p>NIF: _____    E-mail: <u>ipg@ipg.pt / ipgym@ipg.pt</u></p> <p>Morada: <u>Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>559</u>    Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>271220100</u>    Telemóvel: _____    Fax: <u>271222610</u></p> <p>Supervisor: <u>Bertrandete Lourenço Fogaça</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Mestra</u>    Cargo/Função: <u>Docente</u></p> <p>Telf direto: <u>271122011317</u>    E-mail: <u>bertrandete@ipg.pt</u></p>		
<p><b>2. PERÍODO</b></p>		
<p>Estágio a realizar entre: <u>2015/09/01</u> e <u>2015/10/06</u>    Duração: <u>486 h</u></p>		

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic Institute of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b></p> <p><b>ANEXO E</b></p> <p><b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b> (Desporto)</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.003.02 Anexo E</p>
<p>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).</p>		
<b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>		
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Sala de Exercícios e outras dependências</u></p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a) <u>Sónia Causticase Simões Leitão</u> N.º _____</p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Doutor Miguel Lourenço Martins (Carmelo Soares)</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Beata Antunes Lourenço Soares</u></p>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<p><b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b></p> <p>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),</p> <p>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,</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e,</p> <p style="margin-left: 20px;">(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),</p> <p>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,</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047),</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</p>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>2/9/2015</u> Data</p> <p><u>Sónia Causticase</u> [assinatura]</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>25/11/2015</u> Data</p> <p><u>Miguel Lourenço Martins</u> [assinatura]</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>25/11/2015</u> Data</p> <p><u>Beata Antunes Lourenço Soares</u> [assinatura e endereço da Entidade]</p>

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b></p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.003.02 2/2</p>		
<p><b>3. CLÁUSULAS GERAIS</b></p> <p>1. 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;</p> <p>2. Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);</p> <p>3. 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);</p> <p>4. 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;</p> <p>5. 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);</p> <p>6. A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo <b>seguro escolar obrigatório</b> em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p> <p>7. No caso dos <u>Cursos de Especialização Tecnológica</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;</li> <li>- 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;</li> <li>- O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.</li> </ul> <p>No caso dos cursos de <u>Licenciatura</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>No caso dos cursos de <u>Mestrado</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>8. O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>				
<p><b>4. ASSINATURAS</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; border: none;"> <p>O Estudante</p> <p style="text-align: center;">2013102615</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="text-align: center;">Sónia Cristina Simões Pereira</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center; border: none;"> <p>A Entidade</p> <p style="text-align: center;">               </p> <p style="text-align: center;">[Assinatura]</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo)</p> </td> </tr> </table>			<p>O Estudante</p> <p style="text-align: center;">2013102615</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="text-align: center;">Sónia Cristina Simões Pereira</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p>	<p>A Entidade</p> <p style="text-align: center;">               </p> <p style="text-align: center;">[Assinatura]</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo)</p>
<p>O Estudante</p> <p style="text-align: center;">2013102615</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Data</p> <p style="text-align: center;">Sónia Cristina Simões Pereira</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura)</p>	<p>A Entidade</p> <p style="text-align: center;">               </p> <p style="text-align: center;">[Assinatura]</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo)</p>			
<p><b>5. DIREÇÃO DA ESCOLA</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 40%; text-align: center; border: none;"> <p>10.3.12.20.16</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Data</p> </td> <td style="width: 60%; text-align: center; border: none;"> <p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTOS IPG GUARDA</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo)</p> </td> </tr> </table>			<p>10.3.12.20.16</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Data</p>	<p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTOS IPG GUARDA</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo)</p>
<p>10.3.12.20.16</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Data</p>	<p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTOS IPG GUARDA</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(assinatura e carimbo)</p>			

## **Anexo II – Exemplo de plano de aula de Step Atlético**

## Plano de aula de step atlético

 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	<b>INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA</b> <b>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</b>	
	Estágio em Exercício Físico e bem-estar	
Instrutor: Sónia Martins	Ano Letivo: 2015/2016	
Área de intervenção: Aulas de Grupo	<b>Data:</b> 02/02/2016 <b>Horário:</b> 18:30-19:15	
Espaço: sala de grupo	<b>Tempo da sessão:</b> 45 minutos	
Modalidade: step atlético	<b>Nº de Alunos:</b> 19	
<b>PLANO DE AULA Nº 5</b>		


	<b>Exercícios</b>	<b>Tempos</b>	<b>Tempo parcial</b>
<b>Aquecimento</b>	Step touch	16t	5`
	Step touch empurra ao lado	16t/8t	
	Step touch sobe braços	16t/8t	
	Step touch roda braços	16t/8t	
	Sobe joelho	16t/8t	
	Duplo sobe joelho	16t/8t	
	Puxa pé atrás	16t/8t	
	Duplo puxa pé atrás	16t/8t	
<b>Cardiovascular</b>	Agachamento lateral + sobe step e agachamento (esquerdo, direito)	16t	25`
	3x puxa calcanhar (E,D)	16t	
	2 Pêndulos (E,D)	16t	
	Sobe joelho, toca-toca, sobe joelho (E,D)	16t	
	2 Agachamentos (sobe step agacha desce step)	16t	
	3x Toca com o pé atrás (E,D)	16t	
	<b>Exercícios</b>	<b>Nº de repetições</b>	<b>Tempo parcial</b>
<b>Força</b>	Agachamentos (salto para o step)	16	10`
	Lunge (esquerda, direita)	16+16	
	Glúteos	16	
	Prancha	1'	
	Tricípite	16	



	Bicípite a agarrar o step	16	
	Mounterclinbirg	30''	
Alongamentos	Alongar todos os grupos musculares		5'

## **Anexo III- Exemplo de plano de aula de Hiit**

## Plano de aula de Hiit

 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	<b>INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA</b> <b>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</b>	
	Estágio em Exercício Físico e bem-estar	
<b>Instrutor:</b> Sónia Martins	Ano Letivo: 2015/2016	
<b>Área de intervenção:</b> Aulas de Grupo	<b>Data:</b> 10/12/2015 <b>Horário:</b> 18:00-18:30	
<b>Espaço:</b> sala de grupo	<b>Tempo da sessão:</b> 30 minutos	
<b>Modalidade:</b> Hiit	<b>Nº de Alunos:</b> 10	
<b>PLANO DE AULA Nº 3</b>		

Aquecimento	Exercícios	Tempo parcial
	Peck Deck	5'
	Tesoura	
	Sobe joelho e murro	
	Salto e murro lateral	
	Corre no lugar	

Parte fundamental	Exercícios		Tempo parcial		
	Peck Deck	Repete 1 vez	30''	4'	
	Tesoura		30''		
	Saltar à corda		30''		
	Sobe joelho e murro		30''		
	1' Descanso				
	4 Murros, 4 sobe os joelhos alternados	Repete 1 vez	30''	4'	
	2 Murros ao lado, salta a pés juntos (joelhos bem altos)		30''		

	Burpie com lunge		30''	
	Lunge chuto		30''	
1' Descano				
	Abdominal mão toca no pé contrário	Repete 1 vez	30''	4'
	Tricípite, com a perna direita esticada		30''	
	Tricípite, com a perna esquerda esticada		30''	
	Abdominal (tesoura)		30''	
1' Descanso				
	Agachamento e chuta	Repete 1 vez	30''	4'
	10/10		30''	
	Prancha, afasta os pés e trás joelhos à frente		30''	
	Prancha, trás joelhos à frente e toca no ombro		30''	
1' Descanso				
	Salta na vertical e murro lateral	Repete 1 vez	30''	4'
	Lunge, agachamento		30''	
	2 Saltinhos e trás o pé a cima (toca no pé)		30''	
	Agachamento e salto		30''	
Alongamentos	Alongar todos os grupos musculares			5'

## **Anexo IV- Exemplo de aula de Cross Training**

### Plano de aula de Cross training

Nº do Exercício	Exercício	Tempo de cada exercício	Pausa entre exercícios	Tempo parcial
1	Agachamento no TRX	30''	10''	5'40''
2	Remada com barra	30''	10''	
3	Saltos a pés juntos para a box	30''	10''	
4	Flexão com palma	30''	10''	
5	Abdominal em "V"	30''	10''	
6	Flexão na bosu	30''	10''	
7	Abdominal com bola medicinal (lados)	30''	10''	
Tempo de repouso após concluir todos os exercícios 1'				
O circuito é feito 4 vezes				

## **Anexo V- Plano de Adaptação Anatómica**

## Plano de Adaptação Anatómica

<b>Nome do Exercício</b>	<b>Carga</b>	<b>Séries</b>	<b>Nº de repetições</b>	<b>Tempo de descanso</b>
Puxador alto		3	15	30''
Prensa de pernas		3	15	30''
Remada horizontal		3	15	30''
Leg extension		3	15	30''
Supino horizontal		3	15	30''
Leg curl		3	15	30''
Bicípite (maquina de cabos)		3	15	30''
Tricípite (máquina de cabos)		3	15	30''
Treino aeróbio: 10 minutos na bicicleta, passadeira ou remo				



## **Anexo VI- Plano de Hipertrofia**

## Plano para hipertrofia

<b>Nome do Exercício</b>	<b>Carga</b>	<b>Séries</b>	<b>Nº de repetições</b>	<b>Tempo de descanso</b>
Agachamento com barra		3	8 a 12	30''
Leg press		3	8 a 12	30''
Supino horizontal		3	8 a 12	30''
Aberturas		3	8 a 12	30''
Máquina de glúteos		3	8 a 12	30''
Máquina de gémeos		3	8 a 12	30''
Puxador alto		3	8 a 12	30''
Remada baixa		3	8 a 12	30''
Abdominais		3	15	30''
Lombares		3	15	30''
<b>Treino aeróbio:</b> Início: 10 minutos na bicicleta, passadeira ou remo				

## **Anexo VII- Plano de perda de peso**

### Plano para perda de peso

<b>Nome do Exercício</b>	<b>Carga</b>	<b>Séries</b>	<b>Nº de repetições</b>	<b>Tempo de descanso</b>
Puxador alto		3	15	30''
Remada horizontal		3	15	30''
Supino vertical		3	15	30''
Press militar		3	15	30''
Bicípite (máquina de cabos)		3	15	30''
Tricípite (máquina de cabos)		3	15	30''
Bicípite (com halteres)		3	15	30''
Tricípite (serrote)		3	15	30''
Abdominais		3	15	30''
Lombares		3	15	30''
<b>Treino aeróbio:</b> Início: 15 minutos na bicicleta, passadeira ou remo Fim: 20 minutos na bicicleta, passadeira ou remo				

## **Anexo VIII – Projeto da Atividade de Promoção**

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

## **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

### 1. 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.

### 2. Atividades Propostas

#### 2.1 . 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.

#### 2.2 . 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.

### **2.3. 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.

### **2.4. 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.

### **3. Recursos**

#### **3.1. Recursos Materiais:**

- Colchões;
- Colunas;
- Box de Cross Training;
- Cartazes, estes serão afixados no IPG e no exterior.

#### **3.2. 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.

#### 4. 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	Street workout
17:00/17:30		
17:30/18:15	Pilates	
18:15/19:00	Defesa pessoal	
19:00/19:30	Zumba	
19:30/20:00		

#### 5. 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,

