



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Margarida Jorge Gadanho Simões

julho | 2017





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

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Margarida Jorge Gadanho Simões

Julho | 2017



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

Relatório de Estágio
Exercício Físico e Bem-estar

Margarida Jorge Gadanho Simões

Número: 5008497

Julho | 2017

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

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

Docente/Coordenadora: Professora Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Habilitações Académicas: Mestrado em Desporto

Discente: Margarida Jorge Gadanho Simões

Número: 5008497

Estágio: Exercício Físico e Bem-estar – Licenciatura em Desporto

Local de Estágio

Instituição Acolhedora: Natura Clube & Spa – Hotel Lusitânia

Endereço: R. das Covas Lote 34, 6300-389 Guarda

Contacto: 271 238 285

E-mail: reservas.guarda@naturaclube.com

Tutor de estágio: Lúcia Filipa Primo da Cruz

Habilitações Académicas: Mestrado em Desporto

Cédula Profissional: 30639

Cargo: Diretora Técnica do Ginásio

Duração do Estágio: de 28 de setembro de 2016 a 16 de junho de 2017´

Total de Horas: 380 horas

AGRADECIMENTOS

Agradecer é o ato de expressar ou demonstrar gratidão, e eu não posso estar mais grata aos que ao longo deste período de formação e crescimento académico me apoiaram direta ou indiretamente.

Como tal, não posso deixar de agradecer à minha orientadora de estágio, professora Mestre Bernardete Jorge, pela orientação e disponibilidade ao longo deste período, o meu obrigada.

A todos os professores de Desporto da ESECD pelos conhecimentos partilhados.

À minha tutora de estágio, Lúcia Cruz que sempre se demonstrou disposta a contribuir para a minha evolução pessoal e profissional. Acompanhando-me sempre em todos os momentos de estágio com a sua experiência, os seus ensinamentos e um grande auxílio, acompanhados de uma constante preocupação com a minha formação e aprendizagem enquanto pessoa.

Ao Hotel Lusitânia - Natura Clube & Spa, por permitir que a realização deste estágio fosse possível e me ter oferecido esta primeira experiência prática. Agradeço também a toda a equipa do Natura Clube pela simpatia com que me acolheram todos os dias ao longo deste ano letivo. Em especial à Professora e amiga Andreia Maia pela amizade, companheirismo e partilha de conhecimentos. A ela, que sempre esteve disponível e me motivou nesta importante tarefa que foi o estágio. Obrigada.

À minha colega de estágio Bárbara Silva, pela amizade e pelos momentos partilhados ao longo destes três anos.

A todos os utentes, com os quais criei empatia, pois sem eles nada teria sido possível. Por todas as circunstâncias que me fizeram crescer, aprender e evoluir.

À minha família que me “abraça” todos os dias. À minha mãe, minha inspiração que me abraça e protege com todo o amor e dedicação, que me ajudou a manter-me firme nos bons e maus momentos, mostrando-me que é preciso coragem. À minha irmã que desde

sempre foi um grande apoio e me disse que era possível. Ao Daniel, por ter sido o meu refúgio em todos os momentos de angústia, mas sobretudo por me amar.

Um eterno obrigado!

RESUMO

O presente relatório tem como objetivo caracterizar de forma clara e minuciosa todo o processo de estágio desde a formação pessoal à profissional, tendo em vista as diferentes fases de integração, adaptação até a autonomia de intervenção. Nele refiro todas as minhas intervenções e experiências aplicadas no decorrer do mesmo.

A conceção, o planeamento e a operacionalização das aulas fundamentadas, constituíram-se como intuito deste Relatório de Estágio desenvolvido durante o ano letivo. Para realizarmos este processo, definimos uma relação entre vários conceitos, desde o acompanhamento à orientação de aulas.

Ao longo deste documento são relatadas as diferentes atividades desenvolvidas bem como as metodologias utilizadas no decorrer do estágio. Referindo ainda a atividade observacional que teve a duração de dois meses, que teve um papel decisivo na consideração dos detalhes e características inerentes ao bom funcionamento da aula e desta forma poder intervir de forma correta na fase seguinte, a de intervenção autónoma. Caracteriza-se ainda a avaliação e controlo de utentes para uma perceção detalhada da evolução *à priori* e *à posteriori* da minha intervenção depreendendo se esta foi positiva ou negativa.

Palavras-chave: Atividade Física, Avaliação e controlo.

ÍNDICE

Ficha de Identificação.....	IV
Agradecimentos.....	VI
Resumo.....	VIII
Lista de Siglas.....	XIII
Introdução.....	1
Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	2
1. Caracterização e Contextualização do Local de Estágio.....	3
1.1. Caracterização do Meio Envolvente.....	3
1.2. Recursos Físicos.....	3
1.3. Recursos Materiais.....	4
1.3.1. Horário da Instituição.....	5
1.4. Modalidades e Serviços.....	6
1.5. Recursos Humanos.....	6
Parte II - Objetivos e Planeamento do Estágio.....	8
2. Definição da Área de Intervenção.....	9
2.1. Atividades Aquáticas.....	9
2.2. Aulas de Grupo.....	10
2.3. Sala de Cardiofitness e Musculação.....	11
3. Objetivos.....	11
3.1. Gerais.....	12
3.2. Específicos.....	12
4. Calendarização.....	14
4.1. Calendário Anual.....	14
4.2. Horário Semanal de Estágio.....	14
Parte III – Atividades Desenvolvidas.....	15
5. Atividades Desenvolvidas.....	16
5.1. Observação.....	16
5.2. Atividade de Intervenção.....	17
5.2.1. Aulas de Grupo do Ginásio.....	17

5.2.2. Atividades Aquáticas	17
5.2.3. Hidroginástica	18
5.2.3.1. Benefícios da Hidroginástica.....	19
5.3.4. Adaptação ao Meio Aquático.....	19
5.3.5. Natação Pura Desportiva	20
5.3.6. Sala de Cardiofitness e Musculação.....	20
6. Avaliação e Controlo dos Utentes.....	23
7. Evento de Promoção	27
7.1. Projeto de Estágio.....	27
7.2. Resultados	28
7.3. Evento de Formação.....	28
Reflexão final.....	29
Bibliografia.....	31
Anexos.....	XXXIII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Hotel Lusitânia.....	3
Figura 2- Entrada do Natura Clube	3
Figura 3- Piscina.....	4
Figura 4- Campo de ténis	4
Figura 5- Sala cardiofitness e musculação	5
Figura 6- Sala de aula de grupo de Bike.....	5
Figura 7- Organigrama dos vários agentes do Natura Clube & Spa	6
Figura 8- Calendário anual das fases de intervenção	14
Figura 9- Horário semanal de estágio.....	14

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1-Fases de intervenção nas modalidades de academia	17
Tabela 2- Fases de intervenção nas atividades aquáticas	18
Tabela 3- Avaliação e caracterização do utente 1	24
Tabela 4- Testes de aptidão física do utente 1	24
Tabela 5 - Avaliação e caracterização do utente 2	24
Tabela 6- Testes de aptidão física do utente 2	25
Tabela 7- Avaliação e caracterização do utente 3	25
Tabela 8- Testes de aptidão física do utente 3	25
Tabela 9- Avaliação e caracterização do utente 4	26
Tabela 10- Testes de aptidão física do utente 4	26
Tabela 11- Resultados dos testes da avaliação da aptidão física funcional - Projeto	28

LISTA DE SIGLAS

ACSM - American College of Sports Medicine

AHA - American Heart Association

AMA - Adaptação ao Meio Aquático

AVE - Acidente Vascular Encefálico

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

IMC - Índice de Massa Corporal

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

NPD – Natação Pura Desportiva

RM – Repetição Máxima

TRX -*Total-body Resistance Exercise*

INTRODUÇÃO

O presente relatório é uma descrição teórica da formação em contexto de trabalho, que tem como objetivo descrever o trabalho desenvolvido por mim, nas diversas áreas de intervenção.

Entende-se por estágio, o ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho que possibilita por em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, que visa principalmente a preparação para o futuro profissional em contacto com as diferentes realidades sociais, económicas e culturais, proporcionando vivências e experiências que permitem desenvolver uma consciência crítica e a capacidade de compreender a realidade e interferir sobre ela (adaptado de Estágios Fundap, 2011).

O estágio sendo um complemento das aprendizagens de cursos técnicos ou superiores, tem como função propiciar ao estagiário uma aprendizagem social, profissional e cultural, como resultado uma reflexão real e futurista (adaptado de UTFP s/data).

O meu local de estágio teve lugar no Natura Clube & Spa parte integrante do Hotel Lusitânia (ver anexo 1). A escolha do local de estágio deveu-se ao facto da instituição incluir, nas suas instalações, não só ginásio como também piscina, permitindo assim uma prática mais diversificada.

Existe cada vez mais, uma procura incessante de satisfazer as necessidades no que toca à área do Exercício Físico e Bem-Estar no quotidiano da população em geral. Atualmente existe uma promoção e adoção generalizada pela população, de estilos de vida fisicamente ativos e pouco sedentários, de acordo com as recomendações para a idade, e de forma compatível com a saúde, a vitalidade, a usufruição e o bem-estar.

O seguinte documento está dividido em três partes. Numa primeira parte é feita a caracterização e análise da entidade acolhedora. De seguida, são apresentados os objetivos previamente estabelecidos no plano individual de estágio. Na terceira e última parte são descritas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio assim como as áreas de intervenção.

PARTE I - CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1. Caracterização e Contextualização do Local de Estágio

1.1. Caracterização do Meio Envolverte

O Hotel Lusitânia Congress & Spa encontra-se situado no coração da Beira Interior, na cidade mais alta de Portugal - a cidade da Guarda, e oferece um conjunto de serviços e um conceito diferente dos restantes ginásios, oferecendo aos seus hóspedes e utentes exteriores, diversas aulas de grupo, acompanhamento por profissionais desportivos no ginásio e atividades aquáticas, pois também dispõem de uma piscina interior e outra exterior. Este também procura afirmar-se pelos seus costumes, e o que de melhor pode oferecer, a natureza, o turismo e a gastronomia. A Guarda tem a missão de fazer a delícia dos visitantes em qualquer altura do ano com as suas paisagens, desfrutando de algumas atividades ao ar livre.



Figura 1- Hotel Lusitânia

Fonte: (<http://www.hotellusitaniaparque.com>)

1.2. Recursos Físicos

O Natura Clube & Spa – Guarda é parte integrante dos serviços do Hotel Lusitânia Congress & Spa, onde dispõe de várias modalidades que promovem a atividade física, bem-estar e relaxamento.

O Natura Clube & Spa é constituído por diferentes funções espaciais que a integram e se repartem pelas seguintes zonas ou setores de atividade.



Figura 2-Entrada do Natura Clube

Fonte (<http://www.hotellusitaniaparque.com>)

Na vertente de Spa, está equipado com sauna húmida e seca, *jacuzzi* e cabines de massagens e esteticismo; numa vertente mais ativa e de exercício físico dispõe de um ginásio constituído por duas salas de aulas de grupo, uma sala de exercício físico, dois balneários (feminino e masculino), uma piscina interior e exterior e por fim um espaço de descanso e lazer, bem como, um campo de ténis no exterior.



Figura 3-Piscina

Fonte (<http://www.hotellusitaniaparque.com>)



Figura 4- Campo de ténis

Fonte (<http://www.hotellusitaniaparque.com>)

1.3. Recursos Materiais

O ginásio encontra-se equipado com uma grande variedade de materiais, mas por motivos de sigilo não é permitida a sua divulgação específica do número e tipo de material de que a instituição dispõe. O material encontra-se em excelentes condições, oferecendo desta forma boas condições para a execução dos exercícios a todos os clientes. Um dos objetivos da instituição é a regular aquisição de novo material e inovador permitindo assim melhorar a qualidade e um aumento da variedade de atividades.

Na sala de exercício os clientes dispõem de alguns ergómetros e máquinas de musculação tais como: passadeiras, bicicletas, elípticas, remo, remada horizontal, *peck deck*, *leg press*, *leg extension*, máquina adutora, máquina abduutora e bicicleta horizontal.

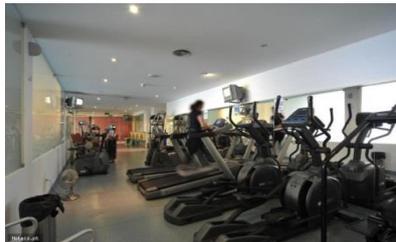


Figura 5- Sala cardiofitness e musculação

Fonte (<http://www.hotellusitaniaparque.com>)

A sala de aulas de grupo contém material para a realização de aulas tais como: Pump, GAP, Step, Cycling, TRX, Circuit Training, etc...



Figura 6- sala de aula de grupo de Bike

Fonte (<http://www.hotellusitaniaparque.com>)

A piscina também usufrui de diversos materiais que permite a realização de variadas atividades aquáticas tais como natação e Hidroginástica.

1.3.1. Horário da Instituição

O Natura Clube & Spa oferece um conjunto de serviços e um conceito diferente dos restantes ginásios da cidade, estando em funcionamento 365 dias por ano com o seguinte horário.

Segunda à Sexta-feira: 9h30 às 21h00;

Sábado: 10h00 às 20h00;

Domingos e Feriados: 10h00 às 19h00;

1.4. Modalidades e Serviços

O Natura Clube & Spa disponibiliza a todos os seus clientes um vasto conjunto de produtos e serviços, procurando satisfazer todas as necessidades dos seus clientes.

O ginásio é frequentado por uma média de 360 clientes ativos, sendo frequentado por utentes exteriores e hóspedes do hotel. O ginásio dispõe de cartões mensais, para quem pretende frequentar com alguma regularidade, que permitem usufruírem de ginásio, aulas de grupo, piscina e jacuzzi, sauna e banho turco, ou de cadernetas de 6 ou 10 sessões de aulas grupo e cardiofitness, de piscina e jacuzzi, sauna e banho turco e/ou de cardiofitness, para quem pretende frequentar de forma esporádica.

Dentro da vertente atividades aquáticas existem aulas de natação para Bebés, Benjamins, Baby's A e B, Iniciados, Seniores e Juvenis e aulas de Hidroginástica em várias sessões ao dia.

As aulas de grupo que atualmente decorrem são: Fit Natura, Bike, Mobility 3D, Circuit Training, GAP, TRX, Step, Natura Pump e ABDO 300.

1.5. Recursos Humanos

O organigrama abaixo referido, identifica os diversos setores de atuação do Natura Clube & Spa.

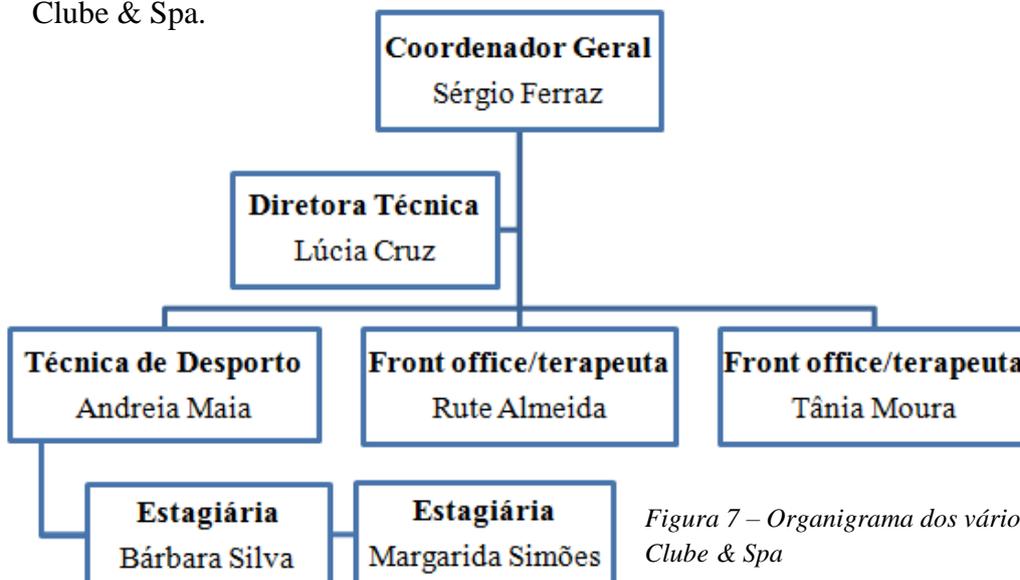


Figura 7 – Organigrama dos vários agentes do Natura Clube & Spa

Os setores de *cardiofitness*, aulas de grupo e atividades aquáticas, possuem professores devidamente qualificados que lecionam diversas modalidades relacionadas. Os mesmos, são licenciados em Desporto.

PARTE II - OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

2. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE INTERVENÇÃO

O processo de estágio a que me propus decorreu no Natura Clube & Spa e esteve subjacente às atividades aquáticas, ao acompanhamento na sala de exercício e aulas de grupo. Apresento todas as atividades e modalidades onde eu intervim.

2.1. Atividades Aquáticas

- a. **Hidroginástica** - conjunto de exercícios físicos aquáticos eficazes no aperfeiçoamento das componentes relacionadas à aptidão física (resistência cardiovascular, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal, força máxima e resistente) para qualquer praticante, assim como um meio facilitador para estabelecer relações interpessoais. Faz parte da estrutura da aula: aquecimento, condicionamento cardiorrespiratório, condicionamento muscular e alongamentos.
- b. **Adaptação ao Meio Aquático** - conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas (equilíbrio, respiração, propulsão e manutenção) que permitem responder a situações variadas e dominadas pela presença da água. Tendo como objetivo promover a familiarização e a criação de autonomia no meio aquático e a criação de bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.
- c. **Natação** - Ensino das técnicas de nado (conjunto de habilidades motoras específicas). Nível I de natação - Iniciação e aprendizagem das técnicas de nado alternadas (crawl e costas); Nível II de natação - Iniciação e aprendizagem das técnicas de nado simultâneas (braços e mariposa); Nível III – consolidação e manutenção das técnicas crawl, costas, braços e mariposa;

Natação sénior – promoção de atividades que desenvolvam, conforme as suas necessidades, prezando os seus limites, utilizando métodos adequados para atingirem os seus objetivos sejam eles de lazer ou competição.

2.2. Aulas de Grupo

- a. **GAP** - treino de tonificação muscular localizado com o objetivo de trabalhar a força e a resistência muscular dos músculos das pernas, glúteos e abdominais. Utiliza o peso corporal ou material auxiliar como resistência.
- b. **Step** - modalidade de treino cardiorrespiratório, praticada ao ritmo da música, subindo e descendo uma plataforma (Step) combinando diferentes passos e direções. A intensidade da aula varia segundo a altura do step e o ritmo da música.
- c. **ABDO 300** - conjunto de exercícios localizados de fortalecimento muscular dirigidos para a zona abdominal.
- d. **Bike** - modalidade de treino cardiorrespiratório realizado numa bicicleta estacionária sobre a qual se pode controlar a intensidade do exercício. Também trabalha músculos das pernas, braços e tronco.
- e. **Fit Natura** - aula dividida em 3 partes. Uma primeira parte de treino cardiorrespiratório através de uma coreografia ao ritmo da música. Uma segunda e terceira parte de treino localizado dirigido à zona abdominal e músculos dos membros inferiores.
- f. **Mobility 3D** - conjunto de exercícios com vista a melhoria da flexibilidade, mobilidade articular e relaxamento.

- g. **TRX** - treino em suspensão que utiliza o peso corporal como carga. O TRX permite realizar uma série de exercícios para melhorar a força, tonificar os músculos e alinhar a postura. A intensidade do exercício é controlada pelo ângulo de inclinação do tronco.
- h. **Natura Pump** - conjunto de exercícios de resistência muscular praticados com uma barra e pesos com vista a definição muscular, melhoria da resistência e força muscular. Trabalha diferentes grupos musculares.
- i. **Circuit Training** - conjunto de exercícios em circuito com o objetivo de potencializar as capacidades físicas tais como, resistência cardiovascular, respiratória e muscular, flexibilidade, força, agilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio e potência em apenas um treino.

2.3. Sala de Cardiofitness e Musculação

A sala de cardiofitness e musculação é uma sala equipada de uma grande variedade de material e máquinas de musculação assim como máquinas que permitem o treino e melhoramento da capacidade cardiorrespiratória e da resistência cardiovascular. São indicadas para qualquer praticante e constitui um meio eficaz e eficiente na obtenção de variados objetivos ligados à saúde e condição física tais como melhorar a força e resistência muscular, perda de peso, hipertrofia, etc. Porém é necessário o acompanhamento de um técnico especializado em exercício físico de forma a garantir segurança e um planeamento e orientação correto das atividades.

3. OBJETIVOS

A partir do estágio pretendeu-se realizar os seguintes objetivos que têm em vista o meu desenvolvimento como profissional no desporto, tornando-me competente, pró-ativa, flexível e capaz de trabalhar em equipa, ser criativa e ter facilidade em comunicar.

3.1. Gerais

Este estágio curricular visou desenvolver os seguintes objetivos gerais:

- Ganhar novas competências e aplicar competências;
- Ser capaz de pôr em prática as minhas competências;
- Desenvolver competências profissionais e interrelacionais;
- Concretizar uma primeira experiência no mundo do trabalho;
- Vivenciar na prática conteúdos abordados nas aulas;
- Adquirir novos conhecimentos, instrumentos e experiência para a introdução e inserção no mercado de trabalho;
- Aprender e desenvolver habilidades essenciais para a prática da minha futura carreira profissional.

3.2. Específicos

- Aprender novas técnicas de aprendizagem e adquirir experiência no trabalho com crianças, contactando com as mesmas nas aulas de adaptação ao meio aquático e natação e observando o trabalho dos instrutores e professores.
- Desenvolver experiência, competências e capacidade de relacionamento e fidelização dos clientes através do contacto com os diversos clientes do ginásio.
- Prescrever planos de exercício físico aos clientes e saber adaptá-los consoante as suas necessidades e objetivos assimilando assim conteúdos já abordados nas aulas.
- Orientar e acompanhar os utentes do ginásio na sala de exercício físico.
- Adquirir mais prática na execução correta de técnicas.
- Desenvolver e aplicar as minhas competências, já adquiridas academicamente, nas aulas de grupo do ginásio.

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares relacionadas com a área do Exercício Físico e Bem-estar;
- Prescrever, planear e orientar programas de atividades aquáticas e planos de aulas de grupo das diversas modalidades do ginásio;
- Aprender metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Oferecer e trocar ideias, experiências e planos com a minha colega de estágio e instrutores do ginásio, privilegiando o trabalho em equipa.

4. CALENDARIZAÇÃO

4.1. Calendário Anual

A tabela que se segue visa enunciar e calendarizar as três fases de intervenção (Observação, Coorientação e Orientação) que constituem o estágio, e cuja explicitação consta da parte III (Atividades Desenvolvidas) do presente Relatório.

Calendário Anual																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Setembro																																
Outubro																																
Novembro																																
Dezembro																																
Janeiro																																
Fevereiro																																
Março																																
Abril																																
Mai																																
Junho																																

Fases de Intervenção	
Observação	
Coorientação	
Orientação	

Figura 7- Calendário anual das fases de intervenção

4.2. Horário Semanal de Estágio

A seguinte tabela ilustra um exemplo de horário de estágio com os respetivos dias da semana e horas a cumprir.

2 ^a f	3 ^a f	4 ^a f	5 ^a f	6 ^a f	Sábado	Domingo	Total
			10h:00 às 13h:00	10h:00 às 13h:00			11 horas semanais
		19h:00 às 21h:00	18h:00 às 21h:00				

Figura 8- Horário semanal de estágio

PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Ao longo de um ano letivo de estágio tive a oportunidade de trabalhar e interagir com diferenciado público-alvo, desde crianças a idosos, e a possibilidade de intervir e experienciar diferentes tipos de modalidades de ginásio e atividades aquáticas.

O estágio dividiu-se em três fases importantes a ter em consideração, planeadas desde início para que este ocorresse de forma organizada.

Numa primeira fase de estágio, fase de integração e planeamento, foi realizada uma adaptação e integração no local de estágio assim como aprendizagem das normas e regras de funcionamento do local. Esta fase apresenta-se descrita no meu primeiro relatório mensal (anexo 2). Consiste também numa fase de observação e aprendizagem. Nesta fase foi realizado o planeamento do estágio e das atividades a desenvolver, onde foi elaborado o plano individual de estágio.

A segunda fase, fase de intervenção, desenvolveu-se os objetivos e atividades definidas anteriormente no plano de estágio. Início da intervenção e orientação do aluno de forma autónoma, onde são postas em prática as competências adquiridas em todas as atividades do ginásio. Desenvolvimento e implementação dos planos de aula realizados e das atividades práticas, assim como, reflexão sobre o desempenho. Por fim, fase de conclusão e avaliação, em que são avaliados os objetivos definidos e os atingidos, onde se reflete sobre todo o desempenho ao longo deste processo de estágio e é realizado o relatório final e finalizado o dossiê de estágio.

5.1. Observação

Antes de proceder a uma intervenção autónoma, foram efetuadas um conjunto de observações a diversas aulas de grupo do ginásio e aquáticas orientadas por outros profissionais (anexo 3). Após este período observacional observei pelo menos uma sessão de treino por mês e produzi o respetivo relatório.

5.2. Atividade de Intervenção

Relativamente às intervenções pedagógicas atuei nas diversas modalidades do ginásio e em algumas atividades aquáticas principalmente em aulas de grupo de hidroginástica (anexo 4). Orientei um total de 139 aulas. Na sala de cardiofitness e musculação do ginásio, acompanhei os utentes, na realização do seu plano de treino orientando-os e na avaliação da sua aptidão física. Realizei um evento de promoção que foi o meu projeto de estágio (anexo 5).

5.2.1. Aulas de Grupo do Ginásio

Ao longo do estágio tive a oportunidade de orientar diversas aulas de grupo de GAP, TRX, Step, Fit Natura, Mobility 3D, Abdominais, Bike e Circuit Training.

Tabela 1-Fases de intervenção nas modalidades de academia

Fases de Intervenção	Aulas de Grupo								Total
	GAP	TRX	Abdominais	Fit Natura	Mobility 3D	Bike	Circuit Training	Step	
Observação	2	3	1	3	1	2	2	2	16
Coorientação	0	0	0	2	0	0	40	4	46
Orientação	32	10	20	19	6	4	6	8	105

5.2.2. Atividades Aquáticas

No decorrer do estágio tive a oportunidade de poder lecionar aulas de grupo, nomeadamente Hidroginástica, cujas idades variaram entre os vinte e os setenta anos e aulas de natação, cuja idade variava dos cinco meses aos cinquenta anos. Na hidroginástica os métodos que mais utilizei foram a coreografia de Pirâmide Invertida e de Adição.

Na coreografia de Pirâmide Invertida, o número de repetições para cada movimento de uma combinação é gradualmente diminuído. Este estilo funciona bem por ensinar aos poucos, uma combinação mais complexa, que seria confusa se mostrada inicialmente no seu formato real.

AAAAAAAAA + BBBB BBBB + CCCCCCCC
 AAAA + BBBB + CCCC
 AA + BB + CC
 A + B + C

A coreografia de Adição é uma forma de construir padrões gradualmente, ao mesmo tempo em que há o reforço da aprendizagem, através da repetição das sequências aprendidas. Depois de um movimento ser estabelecido (A), um outro é ensinado (B) e então acrescentado ao primeiro (A-B). Este estilo permite uma exercitação ao mesmo tempo que os alunos aprendem não sendo necessário interromper o fluxo da aula para ensinar uma nova combinação (Barbosa, T. e Queirós, T. 2005).

AAAA AAAA
 BBBB BBBB
 ABCC ABCC
 ABCD ABCD

Tabela 2- Fases de intervenção nas atividades aquáticas

Fases de Intervenção	Atividades Aquáticas			
	Hidroginástica	Natação	AMA	Total
Observação	3	3	3	9
Coorientação	3	4	2	9
Orientação	28	5	1	34

5.2.3. Hidroginástica

A Hidroginástica enquadra-se no domínio da promoção da prática da atividade física e de prevenção primária da saúde. As atividades físicas praticadas no meio aquático têm vindo a apresentar um forte crescimento nos últimos anos pelos diversos benefícios para a saúde que promovem. A hidroginástica é um exemplo disso.

Como refere Barata (2005), a hidroginástica adapta-se a diferentes finalidades, privilegiando o trabalho aeróbio geral, a flexibilidade e a mobilidade articular ou a força – resistência se forem usadas resistências adicionais flutuantes.

No que diz respeito à lecionação e programação das aulas de hidroginástica, partimos do facto de a hidroginástica ser constituída por movimentos aquáticos específicos, que se baseiam no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga, (Kruel, Moraes, Ávila, & Sampedro, 2001 citado por Olkoski, 2013).

Todavia, o planeamento deve ser realizado com precaução, tendo em consideração as alterações fisiológicas proporcionadas pelo meio aquático. Sabe-se que em hidroginástica, os diferentes movimentos têm influência na intensidade de esforço onde o grupo muscular envolvido é proporcional à intensidade imposta. Além disso, o tempo de execução dos diferentes exercícios de hidroginástica devem ser de 2 minutos e 20 segundos, para que as variáveis fisiológicas entrem em *steady state* (Moraes et al., 2002, citado por Olkoski, 2013).

5.2.3.1. Benefícios da Hidroginástica

Do ponto de vista de Barbosa e Queirós (2005), a hidroginástica possui um conjunto de mais-valias, de benefícios biomecânicos, fisiológicos e psicológicos, tais como:

- A. O efeito da força da gravidade é atenuado;
- B. Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular;
- C. Aumento do dispêndio energético;
- D. Não se sente desconforto ao exercitar;
- E. Meio facilitador da prática de atividade física e estabelecimento de relações interpessoais.

5.3.4. Adaptação ao Meio Aquático

A adaptação ao meio aquático não é mais do que a aquisição de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, cuja adaptação dessas habilidades tem como fim a possibilidade da pessoa, seja ela criança, jovem ou idosa, poder adotar o

comportamento motor mais apropriado para cada situação com que se depara no meio aquático (Barbosa et al., 2012).

A natação para crianças, assim como em qualquer aprendizagem do que quer que seja, obriga a que exista um conjunto de processos que conduzam ao objetivo final. Antes de iniciar a aprendizagem das técnicas de nado propriamente ditas, a criança deverá completar um processo fundamental para a evolução na modalidade: a Adaptação ao Meio Aquático (AMA).

5.3.5. Natação Pura Desportiva

Segundo Barbosa e Queirós (2005), a Natação Pura Desportiva (NPD) é a modalidade desportiva com maior expressão no quadro das atividades aquáticas. Esta atividade, apresenta-se entre as modalidades desportivas mais conhecidas e com um maior número de praticantes.

O ensino das técnicas em NPD, assim como em qualquer outra modalidade desportiva, tem a necessidade da prática e repetição sistemática das mesmas. Acontece que, ao contrário de outras modalidades, o número de técnicas a exercitar na NPD são escassas, pelo que a execução de um número um pouco “contado” de gestos técnicos levantam algumas limitações: (i) a sobrecarga sobre algumas estruturas do aparelho locomotor; (ii) a monotonia das sessões; (iii) a menor plasticidade e riqueza imposta no domínio motriz ou do controlo motor.

5.3.6. Sala de Cardiofitness e Musculação

O exercício físico é um tipo de atividade física, planeada e estruturada para manter ou aumentar um ou mais componentes da aptidão física. Aptidão física define um conjunto de atributos que se relaciona com a capacidade de realizar uma determinada atividade física, ou seja, todo o movimento do corpo produzido pela contração dos músculos que aumenta substancialmente o dispêndio energético (Pereira, 2008).

A atividade física proporciona diversos benefícios à saúde, pois esta reduz o risco de morte prematura, doença arterial coronariana, acidente vascular encefálico (AVE), diabetes tipo 2 e síndrome metabólica, hipertensão, perfil lipídico sanguíneo adverso,

cancros do colo, mama, pulmão e endométrio e fraturas na anca. Também reduz a obesidade abdominal e a depressão e ansiedade. Para além disto, auxíla na perda de peso, manutenção do peso e prevenção de ganho de peso, previne quedas e melhora a saúde funcional dos idosos, aumenta a densidade óssea, melhora a qualidade de sono (Physical Activity Guidelines for Americans, 2008 citado por Heyward, 2013).

Segundo Heyward (2013), a atividade física e o exercício desempenham um papel fundamental na prevenção e na reabilitação de doenças. A inatividade física e o estilo de vida sedentário favorecem o aparecimento de doenças cardiovasculares, distúrbios músculo-esqueléticos, transtornos psicológicos, doenças pulmonares, cancos e distúrbios metabólicos.

O *American College of Sports Medicine* (ACSM) e o *American Heart Association* (AHA) recomendam para adultos (18-64 anos) e idosos (com ou mais de 65 anos) um mínimo de 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada durante 5 dias por semana, ou 20 minutos de exercício aeróbio de intensidade vigorosa durante 3 dias por semana. Estes recomendam também treino de força de intensidade moderada a alta (12 a 8 repetições máximas (RM) pra adultos e 10 a 15 RM para idosos) por no mínimo 2 dias não consecutivos por semana. Exercícios de flexibilidade e equilíbrio são também sugeridos para idosos.

Os profissionais de exercício enfrentam o desafio de convencer as pessoas a se exercitarem e de conseguir que elas assumam o compromisso com um estilo de vida fisicamente ativo durante toda a vida. Para que a população consiga atingir a quantidade recomendada de atividade física, os especialistas em exercício desempenham um papel importante na consciencialização do público em relação aos motivos pelos quais a atividade física regular é essencial para uma boa saúde e na maneira como se devem exercitar com segurança e eficácia (Heyward, 2013).

Para melhorar a motivação para o exercício os profissionais do exercício devem: tentar entender por que o cliente esta ali; criar oportunidades para experienciar a competência; criar oportunidades para desenvolver a autonomia; criar oportunidades para estabelecer vínculo; prestar atenção a fatores que criam a oportunidade do cliente se sentir

competente, vinculado e autónomo e reforçar os motivos de real valor para a prática de exercício (Rodgers e loitz, 2009, citado por Heyward, 2013).

Para aumentar a adesão a programas de exercício o especialista em exercício deve: fazer o uso da assistência médica do programa de exercícios, prescrever exercícios de intensidade moderada para minimizar lesões e complicações; oferecer atividades de exercícios e de aptidão física agradáveis e variadas; utilizar gráficos de progresso para registar conquistas; oferecer reforço positivo durante os testes periódicos.

Embora as prescrições sejam individualizadas, há elementos básicos comuns a todas. São eles a (i)modalidade, a (ii) intensidade, a (iii)duração, a (iv)frequência e a (v) progressão.

- (i) Para desenvolver cada componente física existem diferentes tipos de treino e diferentes modalidades de exercício a que podemos recorrer.
- (ii) A intensidade do exercício dita as mudanças fisiológicas e metabólicas específicas no corpo durante o treino. A intensidade dos exercícios depende dos objetivos do programa, da idade, das capacidades, das preferências e do nível de aptidão física do utente.
- (iii) A duração e a intensidade são inversamente proporcionais. A duração do exercício depende da intensidade, do estado de saúde do cliente, do nível de aptidão física, da capacidade funcional e dos objetivos do programa.
- (iv) A frequência refere-se ao número total de sessões de exercício semanais. A frequência está relacionada com a duração e intensidade do exercício e varia de acordo com os objetivos do programa, restrições de tempo e capacidade funcional do utente.
- (v) Ao longo do programa de exercício devem-se aumentar a frequência, intensidade e duração gradualmente (um elemento de cada vez) para melhoras continuadas.

6. Avaliação e Controlo dos Utentes

Antes de iniciar o treino é de extrema importância avaliar qual o estado físico do utente. A avaliação física é a forma mais objetiva de poder saber e o treino está a resultar, mediante os objetivos específicos (Medeiros 2012).

Para determinar o estado físico do utente utilizei o método de avaliação do ginásio, avaliando assim o índice de massa corporal (IMC), a percentagem de massa gorda e massa magra, o perímetro abdominal e da anca, gordura visceral e metabolismo do utente.

Os utentes também foram submetidos a um teste cardiorrespiratório e a um teste muscular.

O teste cardiorrespiratório consistiu na realização de uma milha a andar (1610 m) e 1500 metros de Remo no tempo mínimo possível. Para o teste muscular foi realizado 1 minuto de flexões e 1 minuto de abdominais sendo o objetivo a realização do número máximo possível. Depois da realização dos testes foi registado o tempo em minutos e/ou número de execuções e a frequência cardíaca após a sua finalização. Para o registo da frequência cardíaca foi utilizado um cardiofrequencímetro do ginásio.

De seguida, foi calculado o $Vo_2máx$ (ml/kg/min) através da fórmula da ASCM (2010) e foi feita uma comparação dos resultados com as tabelas de classificação da aptidão cardiorrespiratória apresentadas pela autora Heyward (2013). Relativamente aos testes de aptidão muscular foram comparados os resultados com as tabelas de classificação apresentadas por Medeiros (2012), de forma a caracterizar o nível em que se encontrava o utente.

O utente 1 (género feminino) de acordo com os valores de referência apresentados nas tabelas de Medeiros (2012), apresenta um valor de massa gorda que o caracteriza como “muito obeso”, o seu IMC encontra-se em obesidade grau 1, o seu perímetro da anca e abdominal é muito elevado o que apresenta risco de síndrome metabólica. Relativamente ao teste muscular aplicado o utente encontra-se no nível bom e de acordo com o teste cardiorrespiratório o utente encontra-se num nível muito mau.

Tabela 3- Avaliação e caracterização do utente 1

Utente 1	Avaliação 1	Avaliação 2
Altura	1,63	1,63
Idade	66	66
Massa corporal	92,700	92,300
IMC	34,9 (Obesidade grau 1)	34,7 (Obesidade grau 1)
%MM	22,6	22,3
%MG	48,6	48,1
METABOLISMO	1642	1640
GOR. VISCERAL	13	13
PER. ABDOMINAL	113 (risco de síndrome metabólica)	112 (risco de síndrome metabólica)
PER. ANCA	130	130

Tabela 4- Testes de aptidão física do utente 1

Teste cardiorrespiratório		Tempo	Fcmáx.
	Milha 1,609	27 min	92
1500m Remo	26min	88	
Teste Muscular		Número	Fcmáx.
	Flexões 1'	20	100
Abdominais 1'	51	79	

O utente 2 (género masculino) de acordo com a percentagem da sua massa gorda é caracterizado como “magro”, o seu IMC apresenta um peso normal, o perímetro da anca e abdominal também se encontram normais. De acordo com o teste muscular o utente encontra-se no nível excelente e a sua aptidão cardiorrespiratória encontra-se num nível acima da média.

Tabela 5 - Avaliação e caracterização do utente 2

Utente 2	Avaliação 1	Avaliação 2
Altura	1,78	1,78
Idade	21	21
Massa corporal	62,3	64
IMC	19,7 (abaixo do peso)	20,1 (peso normal)
%MM	47,9	50,3
%MG	6,6	5,2
METABOLISMO	1564	1690
GOR. VISCERAL	2	2
PER. ABDOMINAL	73	74
PER. ANCA	81	84

Tabela 6- Testes de aptidão física do utente 2

Teste Cardiorrespiratório		Tempo	Fcmáx.
	Milha 1,609	6min:30''	95
	1500 m Remo	4min:20''	88
Teste Muscular	Flexões 1'	Número	Fcmáx.
		55	97
	Abdominais 1'	48	94

O utente 3 (género masculino) apresenta uma percentagem de massa gorda que o caracteriza como “magro”, o seu IMC apresenta um peso normal, o perímetro da anca e abdominal encontram-se normais. O utente encontra-se acima da média de acordo com o teste muscular das flexões e abaixo da média relativamente ao teste dos abdominais. A sua aptidão cardiorrespiratória encontra-se num nível excelente.

Tabela 7- Avaliação e caracterização do utente 3

Utente 3	Avaliação 1	Avaliação 2
Altura	1,82	1,82
Idade	61	61
Massa corporal	76,2	77,3
IMC	22,9 (peso normal)	23,3 (peso normal)
%MM	32,9	34,2
%MG	15,5	14,5
METABOLISMO	1308	1616
GOR. VISCERAL	6	5
PER. ABDOMINAL	86,5	85
PER. ANCA	103	100

Tabela 8- Testes de aptidão física do utente 3

Teste Cardiorrespiratório		Tempo	Fcmáx.
	Milha 1,609	10min:24''	168
	1500 m Remo	7min:24''	166
Teste Muscular	Flexões 1'	Número	Fcmáx.
		21	164
	Abdominais 1'	14	140

O utente 4 (género feminino) apresenta uma percentagem de massa gorda que indica excesso de peso, o seu IMC indica peso normal, o perímetro da anca e abdominal também se encontram normais. O utente encontra-se no nível excelente relativamente aos testes musculares e num nível bom relativamente aos testes cardiorrespiratórios.

Tabela 9- Avaliação e caracterização do utente 4

Utente 4	Avaliação 1	Avaliação 2
Altura	1,68	1,68
Idade	29	29
Massa corporal	62,6	63,2
IMC	22,2	22,4
%MM	27,5	28,4
%MG	33,3	32,2
METABOLISMO	1349	1426
GORD. VISCERAL	4	4
PER. ABDOMINAL	71,3	70,2
PER. ANCA	109	109

Tabela 10- Testes de aptidão física do utente 4

Teste Cardiorrespiratório	Milha 1,609	Tempo	Fcmáx.
	1500 m Remo	12min:21''	110
		8min:30''	120
Teste Muscular	Flexões 1'	Número	Fcmáx.
		22	98
	Abdominais 1'	40	95

7. Evento de Promoção

7.1. Projeto de Estágio

O projeto de estágio teve como objetivo avaliar a capacidade dos sistemas músculo-esqueléticos, cardiorrespiratório e neurológico, de 7 utentes do ginásio que frequentam as aulas de hidroginástica, através da avaliação de parâmetros físicos como a capacidade cardiorrespiratória, a resistência muscular, a flexibilidade, a agilidade e a composição corporal e avaliar a capacidade de equilíbrio e de mobilidade. De forma a perceber em que nível se encontravam estas utentes de acordo com as capacidades avaliadas.

Este projeto baseou-se na Avaliação da Aptidão Física e do Equilíbrio de Pessoas Idosas das *Baterias de Fullerton*. Foram avaliadas pessoas com 60 ou mais anos.

Foi feito um aquecimento de 8 a 10 minutos de seguida foi realizada a avaliação em circuito e no final de todas as avaliações foi efetuada a avaliação da capacidade aeróbia. Durante todo o procedimento cada participante foi acompanhado individualmente na realização dos testes. Este acompanhamento consistiu na demonstração dos exercícios e feedbacks de realização e motivação.

Os testes de Aptidão Física Funcional aplicados foram os seguintes:

1. Levantar e Sentar na Cadeira - avaliação da força e resistência dos membros inferiores;
2. Flexão do Antebraço - avaliação da força e resistência dos membros superiores;
3. Estatura e Peso - avaliação do índice de massa corporal;
4. Sentado e Alcançar – avaliação da flexibilidade do tronco e dos membros inferiores;
5. Sentado, Caminhar 2,44m e Voltar a Sentar - avaliação da velocidade, agilidade e equilíbrio;
6. Alcançar Atrás das Costas - avaliação da flexibilidade do ombro;
7. Dois Minutos de Step no Próprio lugar - avaliação da capacidade aeróbia;

7.2. Resultados

Passo a apresentar na tabela 11 os resultados obtidos na bateria de testes aplicada aos utentes.

Os dados foram recolhidos à medida que o indivíduo realizava os vários testes.

A partir da análise dos resultados e comparação com os dados das tabelas apresentados no estudo “Baterias de Fullerton” de Fátima Batista e Luís Sardinha, 2005, observou-se que os indivíduos avaliados encontram-se dentro dos padrões normais.

Tabela 11- Resultados dos testes da avaliação da aptidão física funcional - Projeto

Idade	Composição corporal			TESTES – Avaliação da Aptidão Física Funcional					
				Força e resistência muscular		Agilidade, equilíbrio e velocidade	Flexibilidade		Aptidão Cardiorrespiratória
	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC	Levantar e sentar/30s	Flexão do antebraço/30s	Caminhar 2,44m	Sentado/alcançar	Alcançar atrás das costas	2 Minutos de Step
60	169	59.4	20.8	26	24	4''	11cm	-15cm	59
60	152	59.8	25.8	17	22	5''97	11.5cm	2.5cm	67
65	158	70	28	22	22	4''	10cm	-2cm	66
65	150	56.9	25.3	22	22	5''34	6cm	-4.5cm	60
69	156	66.9	27.5	18	22	5''	-1cm	-1cm	50
70	150	64.2	28.5	23	20	5''	-2cm	-15cm	67
77	146	64.7	30.4	20	23	5''	-1.5cm	-25cm	52

Os participantes demonstraram-se motivados em participar e entusiasmados durante a realização dos testes. Foi uma atividade agradável e a realização dos testes correram bem, no entanto, alguns dos participantes não continham equipamento adequado a realização apesar das recomendações dadas anteriormente.

7.3. Evento de Formação

Encontro-me inscrita para a 13ª edição do Seminário Internacional de Educação Física, Saúde e Lazer (SIEFLAS, 2017), que se irá realizar do dia 10 de julho a 12 de julho.

REFLEXÃO FINAL

A finalização de mais uma etapa apenas significa a certeza de um novo começo, e à parte disso a realização do estágio no Natura Clube & Spa foi uma oportunidade para seguir numa nova fase de conhecimentos e aprendizagem tanto a nível pessoal como profissional.

Desenvolvi capacidades pessoais, no que diz respeito ao trabalho de equipa, capacidade de integração e de me adaptar a novas situações. Em relação às capacidades profissionais, evolui bastante no que diz respeito à forma de intervenção com o utente, à gestão do clima da aula, capacidade de improviso, entre outras.

Fazendo uma retrospectiva, o balanço foi positivo ao longo de todo o meu percurso como estagiária do ginásio Natura Clube, que veio ao encontro daquilo que seriam os meus objetivos e as minhas expectativas iniciais relativamente ao estágio. No entanto, penso que poderia ter orientado mais aulas de Natação e Adaptação ao Meio Aquático, retirando daí mais experiências e aprendizagens, e feito um acompanhamento individualizado mais pormenorizado.

Durante este percurso deparei-me com algumas dificuldades. Consciente do papel importante da relação interpessoal entre o profissional desta área e o utente é, por vezes, difícil geri-la quando o utente, erradamente, julga perceber na idade jovem do estagiário a “inexperiência” e a “insegurança”. Este preconceito cria dificuldades acrescidas ao nosso desempenho.

É sem dúvida uma dificuldade com a qual lidamos quase diariamente. Com o tempo vamos percebendo que faz parte dos “ossos do ofício” e, por isso, aprendemos a transformá-la em desafio: dando o nosso melhor, estabelecendo uma relação de cortesia que vinque o nosso papel como profissionais.

Ao longo desta aprendizagem quer pessoal, quer profissional, aprendi com imprevistos, críticas e desafios que foram surgindo e que me ajudaram a consolidar o gosto por esta futura profissão.

Recordo esta experiência como algo gratificante e enriquecedor, que me fez “crescer”, desenvolvendo a vontade de uma constante atualização, tornando-me mais autónoma e capaz de identificar e resolver problemas, preparando-me assim para conquistar o mundo do trabalho.

BIBLIOGRAFIA

Barbosa, T., Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T. et al (2012). *A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Batista, F, Sardinha, L. (2005). *Avaliação da Aptidão Física e do Equilíbrio de Pessoas Idosas: Baterias de Fullerton*. Ed. Faculdade de Motricidade Humana.

Costa, M. (2016). Material de Suporte “Power Point” à Unidade Curricular de Metodologias de Atividades Aquáticas da Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. Ed. Porto Alegre: Artmed.

Medeiros, P. (2012). *O seu treinador pessoal*. Ed. Esfera dos livros.

Olkoski, M. et al (2013). *Metodologia para o Planeamento de Aulas de Hidroginástica*. Obtido em 3 de julho de 2017, de Motricidade. 2013, vol. 9, n. 3, pp. 36-43.

Pereira, H. (2008). *Transforme-se no Personal Trainer*. Ed. Sílabo, Lda. Lisboa.

ACSM (2010). ACSM’s Resources for the Personal Trainer (3.^aed). Disponível em: <https://coachiwan.files.wordpress.com/2012/10/acsm__039_s_resources_for_the_personal_trainer__american_college_sports_medici_.pdf>

Estágios Fundap. Online em 23 de Junho de 2017. <http://estagios.fundap.sp.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=100&Itemid=121>.

Papí, J. (2002). *Glúteos, abdominales y piernas*. Online em 23 de junho de 2017. <<https://books.google.pt/books?hl=ptBR&lr=&id=PH6z5MsBAgC&oi=fnd&pg=PA11>>

&dq=GAP+resistencia+muscular+localizado&ots=PGIvEicgja&sig=G3v0RRh8vthxj8
BijjkHIVGP2nY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false>

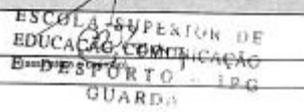
Identificação e caracterização de metodologias de treino em hidroginástica. Online em 24 de junho de 2017. <Uma revisão. <http://www.efdeportes.com/efd153/metodologias-de-treinamento-em-hidroginastica.htm>>

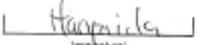
UTFP. Online em 24 de Junho de 2017. <<http://www.utfpr.edu.br/patobranco/estagios-e-empregos/vagas-para-estagios-e-emprego/o-que-e-o-estagio>>

ANEXOS

Anexo 1

 IPG Instituto Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 1/2
<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), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), 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 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.</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: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
<p>1. INTERVENIENTES</p>		
<p>ESTUDANTE:</p>		
<p>Nome: <u>Margarida Jorge António Simões</u></p>		
<p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado</p>		
<p>N.º de estudante: <u>10249</u></p>		
<p>Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>916121310/481815</u></p>		
<p>E-Mail: <u>lmeaguijs@btchmail.com</u></p>		
<p>No IPG, sob orientação de:</p>		
<p>Docente orientador: <u>Bernardete Jorge</u> N.º func.: <u>1540</u> 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.: _____ Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p>ENTIDADE:</p>		
<p>Denominação: <u>LH - Hotelaria e Turismo, Lda</u></p>		
<p>NIF: <u>150499818</u> E-mail: <u>luz@lh.pt</u></p>		
<p>Morada: <u>Montargal, Quinta das Covas, Lote 34</u></p>		
<p>Código postal: <u>6300</u> / <u>1389</u> Localidade: <u>Guarda</u></p>		
<p>Telefone: <u>271 238 285</u> Telemóvel: _____ Fax: <u>271 230 214</u></p>		
<p>Supervisor: <u>Lúcia Filipa Pimenta da Cruz</u></p>		
<p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura em Turismo</u> Cargo/Função: <u>Docente Técnico</u></p>		
<p>Tel. direto: <u>912161710/2191910</u> E-mail: <u>lfb@lh.pt</u></p>		

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 2/2
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>28/09/2016</u> e <u> </u> Duração: <u> </u>		
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):		
O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.		
Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:		
Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas		
1 - (...)		
2 - (...)		
3 - (...)		
4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.		
5 - (...)		
6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.		
7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpria as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).		
Artigo 2.º - Objeto e Âmbito		
1 - (...)		
2 - (...)		
3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente esboçado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.		
4 - (...)		
5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.		
Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):		
No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestrado, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 95, de 9 de outubro de 2013.		
4. ASSINATURAS		
O(A) Estudante <u>27/10/2016</u> Data  (Assinatura)	A Entidade <u> </u> Data  Nome da Instituição (Assinatura e Carimbo)	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<u>31/10/2016</u> Data		

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.03 Anexo E
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		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Margarida Jorge Anabela Simões</u> N.º: <u>5603993</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Beznardato Jorge</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Wlison Elias Pimenta da Cruz</u>		
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 com conteúdos profissionais, 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) <u>23/10/2016</u> Data  (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>23/10/2016</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>23/10/2016</u> Data  (assinatura e carimbo de Entidade)

Anexo 2

Relatórios Mensais

Setembro, 2016

O estágio teve início no mês de setembro. Neste mês foi realizada uma visita guiada pelo Hotel de modo a explorar o seu interior e conhecer os seus espaços. De seguida, foi feita uma aprendizagem sobre o funcionamento, organização e regras do ginásio e da receção. Dei apoio na receção. Participei nas aulas de grupo de TRX, Hidroginástica, Bike e localizada. Observei aulas de Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e aulas de grupo de Bike. Acompanhei os utentes na sala de exercício físico e na realização de um plano de avaliação da sua aptidão física que consistia na medição do perímetro abdominal e da anca, pesagem, milha na passadeira, 1500m no remo, 1 minuto de abdominais e 1 minuto de flexões. Tive também a oportunidade de participar no evento “Rastreo do Coração”, esta atividade consistia em avaliar o utente, a partir da sua tensão arterial e cálculo do seu IMC, de acordo com o seu risco de sofrer de doença cardiovascular.

Anexo 3



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Aluno Estagiário: Margarida Jorge Gadanho Simões, nº 5008497
Instituição: Natura Clube

Ano Letivo 2016/2017
Estágio em Exercício Físico e bem-estar

Aulas de Grupo
Observação nº2

Atividade: GAP
Instrutor: Lúcia Cruz
Nº de alunos: 11

Data da Observação: 5/10/2016
Hora: 18.00h – 18.30h
Nível dos Clientes: Intermédio

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
INÍCIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X			Cumprimenta os clientes à sua chegada.	Nada a referir.
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X			Nada a referir.	Nada a referir.
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula			X	Nada a referir.	Nada a referir.
PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada	X			A aula tem sempre um plano novo preparado para cada mês.	Nada a referir.
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Confiança e segurança durante o ensino	X			Demonstra sempre o exercício com confiança.	Nada a referir.
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X	Nada a referir.	Nada a referir.

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	X			Os alunos já têm lugares definidos e encontram-se devidamente organizados com os seus materiais.	Nada a referir.
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X			Apenas existem pausas para o cliente se hidratar e recuperar (beber água).	Nada a referir.
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa	X			Comunica sempre de forma clara e perceptível.	Nada a referir.
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais	X			Nada a referir.	Nada a referir.
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X			Utiliza o tom de voz adequado.	Nada a referir.
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			Tom de voz perceptível.	Nada a referir.
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			Utiliza os termos específicos uma vez que são do conhecimento dos clientes.	Nada a referir.
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			Nada a referir.	Nada a referir.
Utilização específica de vocabulário	X			Nada a referir.	Nada a referir.
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X			Nada a referir.	Nada a referir.
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			Nada a referir.	Nada a referir.

Adaptado de ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO					
Colocação adequada dos alunos na sala	X			Os alunos já têm lugares definidos e em correta disposição o que facilita o trabalho.	Nada a referir.
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			Encontra-se em cima de um palco de maneira a ser visível a todos os alunos.	Nada a referir.
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			Foca-se em quase todos os clientes.	Nada a referir.
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			Demonstra sempre o exercício.	Nada a referir.
INSTRUÇÃO					
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			Apresenta sempre o exercício.	Nada a referir.
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			Apresenta e dá ênfase aos critérios essenciais na execução de cada exercício.	Nada a referir.
Apresentação de cuidados de segurança e higiene			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Apresentação do objectivo do exercício	X			Por vezes apresenta o objetivo do exercício.	Nada a referir.
Demonstração sempre que necessário, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	X			Existe sempre demonstração do exercício antes da sua execução.	Nada a referir.
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e <u>antecipativas</u>			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Correção da Postura Corporal		X		Fornecer feedbacks de correção de postura	Nada a referir.
Elogios aos alunos			X	Nada a referir.	Importante fornecer elogios para motivar o cliente.
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)		X		Não foi realizado qualquer questionamento aos alunos.	Nada a referir.

Adaptado de ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO

CLIMA					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			Demonstra sempre bom humor e simpatia para com os clientes.	Nada a referir.
Utilizar o nome dos alunos		X		Refere-se aos alunos em geral.	Nada a referir.
Pressionar para empenhamento no esforço	X			Nada a referir.	Nada a referir.
Estar atento às intervenções dos alunos			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Utilizar vocabulário positivo	X			Utiliza feedbacks positivos em quantidade.	Nada a referir.
Demonstrar dinamismo e energia	X			Demonstra bastante dinamismo.	Nada a referir.
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X			Durante todo o tempo da sessão.	Nada a referir.
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X	Nada a referir.	Nada a referir.
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X			Nada a referir.	Nada a referir.
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula	X			Despede-se de todos os alunos.	Nada a referir.
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X			Transmitiu motivação aos clientes para que estes continuassem a participar nas aulas que se seguem a esta.	Nada a referir.
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.			X	Nada a referir.	Nada a referir.

Anexo 4

Aula de Grupo: **GAP**

Material: disco

1 Série: 20 repetições cada exercício

G - Ponte glúteos com peso na anca

A - Crunch ao joelho

P - Em pé, afasta, junta e puxa joelho direito

G - Ponte glúteos - cruza MI direito

A - Crunch - peso ao teto

P - Em pé, afasta, junta e puxa joelho esquerdo

G - Ponte glúteos - cruza MI esquerdo

A - Crunch lateral, cruzado, alternado

P - Side lunge direita

G - Elevar MI em decúbito ventral

A - Prancha levar e puxar peso

P - Side lunge esquerda

G - De joelhos, subir glúteos com peso

A - Prancha com balanços dos pés

P - Agachamento estático com elevação gêmeos

Alongamentos



Anexo 5

Participe!

No seu NATURA CLUBE

Teste de Fullerton

Se tem 60 ou mais anos participe!

Descubra como está a sua condição física!

Dia 31 de Maio de 2017

Faça a sua inscrição gratuita, até dia 24.5.2017 na receção do Natura Clube!

Peça mais informações junto das colaboradoras.