



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Maria do Rosário de Sá da Silva

julho | 2018



## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM  
DESPORTO

MARIA DO ROSÁRIO DE SÁ DA SILVA

junho | 2018

“É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer.”

**Aristóteles**

## **LISTA DE SIGLAS**

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GFUC- Guia de Funcionamento de Unidade Curricular

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

OHC – Ovar Health Club

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO**

### **Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)**

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

**Diretor do Curso:** Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

**Docente Orientador:** Professor Doutor Faber Bastos Martins

**Discente:** Maria do Rosário de Sá da Silva

**Número do aluno:** 5008352

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

### **Local de Estágio**

**Instituição Acolhedora:** Ovar Health Club

**Endereço:** Dolce Vita Ovar Av. D. Manuel I, 2030 Loja 69

**Telefone:** 937 839 048; **E-mail:** info@ovarhc.com

**Tutor de Estágio:** José Fernando Gomes Pinto

**Habilitações Académicas:** Mestrado em Desporto e Educação Física

**Cargo/Função:** Diretor Geral

**Duração do estágio:** de 02 de outubro de 2017 a 1 de junho de 2018

## **AGRADECIMENTOS**

Chegando à fase final da licenciatura e apesar do carácter individual que este trabalho encerra, a realização deste trabalho só se tornou possível devido a um conjunto de pessoas que, direta ou indiretamente, me apoiaram ao longo de todo o percurso de formação e crescimento académico. Desta forma, gostaria de expressar os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização.

Um obrigado ao professor e orientador de estágio, Faber Bastos, pelo apoio e transmissão de conhecimentos ao longo de toda a minha formação académica. Pelos conselhos e ensinamentos, pela experiência e incentivos, pelo auxílio e orientação nesta importante tarefa que foi o estágio.

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

À direção do Ovar Health Club, por permitir que a realização deste estágio fosse possível e me ter oferecido esta primeira experiência prática.

Aos sócios, com os quais criei laços de carinho e amizade.

À minha família, em especial aos meus pais que durante o meu percurso académico, sempre acreditaram e incentivaram na concretização dos meus objetivos.

Aos amigos que, direta ou indiretamente, me apoiaram desde o início deste percurso académico. Obrigada por todos os momentos de diversão, amizade e de família que me proporcionaram.

Um bem haja a todos!

## RESUMO

O presente relatório é resultado do estágio curricular decorrido no ginásio Ovar Health Club, localizado na cidade da Ovar, no âmbito da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Neste relatório encontram-se, todas as atividades planeadas e realizadas ao longo do estágio, bem como a intervenção que tive em cada uma delas. Desde as aulas de grupo, passando pelas atividades aquáticas, até à avaliação e prescrição do exercício físico. O estágio curricular teve como finalidade consolidar e aplicar, na prática, os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura em Desporto, sob uma prática devidamente orientada e supervisionada, sendo este considerado como uma aproximação à realidade futura da atividade profissional, do qual devemos adquirir e consolidar conhecimentos.

Este documento tem como objetivo descrever as experiências de um ano de Estágio, nas diversas áreas do Fitness, assim como, relatar as minhas dificuldades inerentes a este processo, bem como a evolução desde o início até ao momento em que chegou ao fim, mais uma etapa no meu percurso académico. Nele refiro os pontos mais importantes na aquisição de novas competências e desenvolvimento de determinadas capacidades que fizeram-me ultrapassar os desafios/obstáculos ao longo deste ano letivo.

**Palavras-chave:** Bem-Estar, Aulas de Grupo, Natação, Prescrição, Exercício Físico

## INDICE

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO .....	V
AGRADECIMENTOS .....	VI
RESUMO.....	VII
INTRODUÇÃO.....	1
PARTE I - CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA .....	3
1. Caracterização e Contextualização do Local de Estágio .....	4
1.1. Caracterização do Meio Envolveinte .....	4
1.2. Recursos Materiais.....	5
1.2.1. Open Box.....	5
1.2.2. Sala de Exercício.....	5
1.2.3. Estúdios .....	7
1.2.4. Piscina .....	7
1.2.5. Sala de Cycling.....	8
1.2.6. Gabinetes Avaliação Física e Nutrição .....	8
1.3. Recursos Físicos.....	9
1.4. Recursos Humanos.....	12
1.5. Serviços Prestados .....	14
1.6. População Alvo .....	17
PARTE II - OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO.....	19
1. Definição da Área de Intervenção .....	20
2. Objetivos.....	21
2.1. Gerais .....	21
2.2. Específicos .....	21



2.2.1. Sala de Exercício.....	21
2.2.2. Atividades de Grupo.....	22
2.2.3. Atividades Aquáticas.....	22
3. Calendarização.....	23
3.1. Calendário Anual de Trabalho .....	23
3.2. Calendário Semanal de Trabalho .....	24
PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS .....	25
1. Atividades Desenvolvidas .....	26
2. Atividades Aquáticas .....	26
4. Aulas de Grupo .....	27
5. Sala de Exercício .....	28
6. Avaliação e Controlo dos Utentes .....	28
6.1. Estudo de Caso nº1 .....	29
6.2. Estudo de Caso nº2 .....	31
6.3. Estudo de Caso nº3 .....	33
6.4. Estudo de Caso nº4 .....	34
7. Atividades Pontuais .....	35
PARTE IV – REFLEXÃO FINAL.....	38
Reflexão Final.....	39
BIBLIOGRAFIA .....	41
ANEXOS	

## **INDICE DE FIGURAS**

Figura 1 - Planta Ovar HC .....	4
Figura 2 - Recepção e Bar (Fonte Própria) .....	9
Figura 3 - Sala de Exercício (Fonte Própria) .....	9
Figura 4 - Estúdio 1 e 2 (Fonte Própria) .....	10
Figura 5 - Open Box (Fonte Própria).....	10
Figura 6 - Estúdio de Cycling (Fonte Própria) .....	10
Figura 7 – Piscina (Fonte Própria).....	11
Figura 8 - Gabinete de Avaliação Física e de Nutrição (Fonte Própria) .....	11
Figura 9 - Categorização dos vários agentes do OHC .....	12
Figura 10 - Mapa de Aulas 2017/2018 .....	17
Figura 11 - Caracterização do calendário anual de trabalho .....	23
Figura 12 - Caracterização do calendário semanal de trabalho .....	24

## **INDICE DE TABELAS**

Tabela 1- Categorização dos vários materiais da Open Box .....	5
Tabela 2 - Categorização dos vários materiais da Sala de Exercício .....	6
Tabela 3 - Categorização dos vários materiais do Estúdio 2.....	7
Tabela 4 - Categorização dos vários materiais do Estúdio 1 .....	7
Tabela 5 - Categorização dos vários materiais da Piscina.....	7
Tabela 6 - Categorização dos vários materiais da Sala de Cycling .....	8
Tabela 7 - Categorização dos vários materiais dos Gabinetes de Avaliação Física e Nutrição .....	8
Tabela 8 - Categorização dos vários instrutores do OHC .....	12

Tabela 9 - Categorização dos vários rececionistas do OHC .....	13
Tabela 10 - Categorização dos vários Personal Trainers do OHC .....	13
Tabela 11 - Fase de Intervenção Atividades Aquáticas.....	27
Tabela 12 - Fase de Intervenção Atividades Aquáticas.....	28
Tabela 13 - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 1 .....	30
Tabela 14 - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 2 .....	32
Tabela 15 - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 3 .....	33
Tabela 16 - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 4 .....	34

## INTRODUÇÃO

O estágio é o culminar da aprendizagem ao longo dos três anos que compõem esta formação. Pressupõe-se no estágio que se coloquem em prática todas as teorias técnicas e pedagógicas lecionadas em contexto de sala de aula, como aluno, transpondo todo o conhecimento para o terreno. É deveras importante na formação, não só pelo facto de já poder experienciar o mundo do trabalho, como também para adquirir mais competências profissionais e científicas que me permitam melhorar futuramente.

O estágio em Exercício físico e bem-estar tem como objetivo o desenvolvimento do estagiário, ou seja, aplicar todo o conhecimento teórico adquirido nas unidades curriculares do curso, sendo esse associado a competências técnicas relacionadas à prescrição de exercícios consoante os objetivos do cliente e os seus fatores de risco, planeamento de aulas de grupo e avaliações de aptidão física. No âmbito da realização do estágio curricular do curso de desporto, nomeadamente em exercício físico e bem-estar foi-nos dada a liberdade de escolher um local de estágio da nossa preferência, sendo que o ginásio teria que nos dar a oportunidade de estarmos em sala de exercício, bem como em aulas de grupo e se possível em atividades aquáticas. No meu caso, optei por escolher um ginásio da minha região por ter a oportunidade de trabalhar nos três aspetos referidos acima (sala de exercício, aulas de grupo e atividades aquáticas).

Com este estágio pretendi adquirir conhecimentos e alguma experiência para o futuro, pois é nesta unidade curricular que temos de nos preparar para o mercado de trabalho, tentando obter o máximo de conhecimentos e experiências enriquecedoras.

Neste menor, Exercício Físico e Bem-Estar, associamos o exercício e a saúde, sendo que verificamos que cada vez há mais adesão, o que é muito bom, pois cerca de 30% da população a nível mundial tem excesso de peso (DGS, 2015). É uma área que auxilia muitos indivíduos psicologicamente, moralmente, socialmente e não só fisicamente.

Com isto, é importante relembrar que é no estágio que damos os primeiros passos a liderar um grupo de pessoas, interagindo com elas e ajudando a alcançar os objetivos pretendidos.

O presente relatório está dividido em quatro partes fundamentais, sendo que na primeira parte é caracterizada a entidade acolhedora, fundamentalmente as suas instalações e recursos existentes. Na segunda parte são definidas as áreas de intervenção, apresentados os objetivos gerais e específicos, bem como a calendarização anual e o respetivo horário de estágio. Na terceira parte são descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Em suma, a última parte, remete-nos para a reflexão sobre as aprendizagens efetuadas e as dificuldades encontradas e superadas.

**PARTE I - CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE  
ACOLHEDORA**

## 1. Caracterização e Contextualização do Local de Estágio

### 1.1. Caracterização do Meio Envolverte

O ginásio Ovar Health Club (OHC), situa-se em Ovar, na região centro de Portugal, conhecida como a Cidade do Carnaval e do pão-de-ló, procura afirmar-se pelas suas tradições e os seus costumes, e o que de melhor pode oferecer, a Natureza, o turismo e o ex-líbris da gastronomia. Ovar tem a incumbência de fazer a delícia dos visitantes em qualquer altura do ano com as suas paisagens.

Ovar Health Club foi construído no ano de 2016, é uma infraestrutura com um total de 1.500 metros quadrados de área útil, constituídos por uma piscina, três estúdios para aulas, uma open box e, ainda, cerca de 400 metros quadrados dedicados ao cardio e à musculação. Está totalmente equipado com os mais modernos equipamentos desportivos, conferindo um ambiente confortável e inovador.

Vocacionando-se, para a dinamização de aulas de grupo, assim como o ensino e aprendizagem da natação, nas várias vertentes e escalões etários. Pretende dar resposta às mais variadas formas, da prática formal à informal, estando enquadrada tecnicamente e pedagogicamente por profissionais devidamente qualificados.



Figura 1 - Planta Ovar HC

## 1.2. Recursos Materiais

O OHC, tal como a maioria das instalações desportivas, está devidamente equipado com diversos materiais diversificados.

### 1.2.1. Open Box

Esta é uma área para realização de aulas como TRX, Cross, Funcional, Insane, Bope e Boxe e está equipada com materiais para as mesmas. Podemos visualizar esses materiais na tabela 1.

**Tabela 1-** Materiais da Open Box

<b>Quantidade</b>	<b>Designação</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Designação</b>
3	Caixas	12	Steps
6	Bosus	1	Aparelhagem
1	Bola Suíça	1	Televisão
14	TRX'S	13	Colchões
3	Sacos de Boxe	10	Cordas
1	Escada de Coordenação	28	Molas para barras de 20Kg
4	Discos de 15Kg	7	Kettlebells de 8Kg
4	Discos de 20 kg	5	Kettlebells de 16Kg
6	Discos de 10 kg	7	Kettlebells de 12Kg
6	Discos de 5 kg	1	Kettlebell de 20Kg
6	Bolas Medicinais	1	Kettlebell de 4Kg
11	Barras de 20Kg	1	Kettlebell de 24Kg
1	Corda Militar	2	Kettlebells de 28Kg
3	Tubos de Borracha	2	Halteres de 1Kg
4	Elásticos	10	Halteres de 2 Kg
19	Barras Pump	11	Halteres de 3Kg
22	Molas para barras de pump	18	Halteres de 4Kg
29	Discos de 1,25Kg	10	Halteres de 5Kg
24	Discos de 2,5Kg	25	Discos de 5 kg
4	Caneleiras de 3Kg		

### 1.2.2. Sala de Exercício

Os materiais existentes nesta sala são aparelhos para treinar a componente cardiorrespiratória; e aparelhos para todos os grupos musculares, sendo que os clientes podem realizar os mais diversos exercícios em determinadas máquinas, fazendo ainda parte integrante deste grupo os pesos livres.



**Tabela 2 - Materiais da Sala de Exercício**

Quantidade	Designação	Quantidade	Designação
2	Remos	4	Caneleiras de 3Kg
3	Bicicletas Horizontais	7	Barras de 20Kg
1	Bicicleta	2	Barras em W
3	Bicicletas de Cycling	1	Barra Press à testa
12	Passadeiras	1	Barra Peso Morto
1	Escadas	6	Discos de 1,25Kg
7	Elíticas	2	Discos de 2,50Kg
7	Televisões	10	Discos de 5Kg
1	Bola Suíça	10	Discos de 10Kg
6	Bosus	6	Discos de 15Kg
1	Máquina para Deltóide	4	Discos de 20Kg
1	Máquina de Press	2	Discos de 25Kg
1	Máquina de Curl	10	Molas para Barras
1	Máquina de Trícep	1	Barra de 10Kg
1	Máquina de Glúteos	1	Barra de 12,50Kg
1	Máquina de Gémeos	1	Barra de 15Kg
2	Extensoras	1	Barra de 17,50Kg
1	Flexora	1	Barra de 20Kg
1	Abdutora	4	Bancos Inclináveis
1	Adutora	1	Banco
2	Prensas	1	Banco Declinado
1	Prensa de 45°	1	Supino
1	Máquina de Abdominal Crunch	1	Supino Inclinado
1	Máquina de Abdominal Oblíquo	2	Halteres de 1Kg
1	Máquina de Lombar	2	Halteres de 2Kg
1	Remada Baixa	2	Halteres de 2,5Kg
2	Remadas	2	Halteres de 3Kg
1	Puxador Alto	4	Halteres de 4Kg
1	Pec Deck	6	Halteres de 5Kg
1	Máquina de Supino	4	Halteres de 7,5Kg
1	Máquina de Supino Inclinado	4	Halteres de 10Kg
1	Banco Scott	4	Halteres de 12,5Kg
1	Máquina de Cross Over	4	Halteres de 15Kg
1	Máquina Polia	4	Halteres de 20Kg
1	TRX'S	2	Halteres de 22,5Kg
5	Colchões	2	Halteres de 25Kg
2	Cintos	2	Halteres de 27,5Kg
22	Pegas	2	Halteres de 30Kg
4	Elásticos	2	Halteres de 32,5Kg
4	Elásticos com Pega	2	Halteres de 35Kg
2	Halteres de 40Kg	2	Halteres de 37,5Kg
2	Halteres de 44Kg	4	Step's
2	Halteres de 50Kg		

### 1.2.3. Estúdios

Os Estúdios estão equipados com diversos materiais necessários para as mais diversas aulas.

**Tabela 3 - Materiais do Estúdio 2**

Quantidade	Designação	Quantidade	Designação
11	Bolas Suíças	4	Arcos
20	Bolas de Pilates	18	Colchões de Pilates
1	Aparelhagem	13	Elásticos com Pega
30	Colchões	31	Trampolins

**Tabela 4 - Materiais do Estúdio 1**

Quantidade	Designação	Quantidade	Designação
1	Aparelhagem	18	Halteres de 2Kg
31	Tatamis	10	Halteres de 3Kg
34	Elásticos com Pega	4	Halteres de 4Kg
24	Colchões	6	Halteres de 5Kg
29	Step's	51	Discos de 1,25Kg
21	Barras Pump	56	Discos de 2,5Kg
26	Halteres de 1Kg	54	Discos de 5Kg
21	Caneleiras de 3Kg	48	Molas Barra Pump

### 1.2.4. Piscina

A piscina mede 14x7 metros e é destinada para aulas de grupo e natação. Essas aulas são, Hidroginástica, Hidroterapia, Aquacross, e Natação. Para rentabilizar a piscina, abriu-se a escola de natação que está dividida em classes, sendo estas, Bebés, Peixinhos, Golfinhos e Tubarões.

**Tabela 5 - Materiais da Piscina**

Quantidade	Designação	Quantidade	Designação
15	Placas Pequenas	50	Esparguetes
15	Placas Grandes	3	Colchões
4	Arcos grandes	48	Bolas
5	Arcos pequenos	1	Aparelhagem
30	Caneleiras	1	Cesto de Basquetebol
10	Bolas médias	20	Pull-buoys

### 1.2.5. Sala de Cycling

Esta sala é de uso exclusivo para aulas de cycling. Esta apresenta-se com pisos de níveis diferentes em que cada piso tem um número determinado de bicicletas de forma a obter uma melhor visualização por parte dos clientes ao professor e vice-versa.

**Tabela 6 - Materiais da Sala de Cycling**

Quantidade	Designação
32	Bicicletas
1	Aparelhagem

### 1.2.6. Gabinetes Avaliação Física e Nutrição

São destinados a todas as avaliações que sejam necessárias realizar aos clientes, a nível antropométrico e nutricional. Os principais equipamentos utilizados nas avaliações são adipómetros, fitas métricas em casos de clientes com objetivos de competição. Contudo os professores que realizam as avaliações físicas, usam sempre a balança de bio impedância em todos os clientes.

**Tabela 7 - Categorização dos vários materiais dos Gabinetes de Avaliação Física e Nutrição**

Quantidade	Designação
2	Adipómetros
2	Balanças de Bio impedância
2	Fitas métricas
2	Réguas de medição

### 1.3. Recursos Físicos

O OHC é constituído por diferentes funções espaciais que a integram e se repartem pelas seguintes zonas ou setores de atividade:

- a) **Receção/Bar:** Área destinada a receber os sócios/clientes ou futuros sócios. Tem como tarefas o esclarecimento de dúvidas, inscrições, rescisões ou suspensões e pagamentos. O bar consiste no funcionamento igual a um café/bar. Preparação e venda de lanches, batidos e vários suplementos.



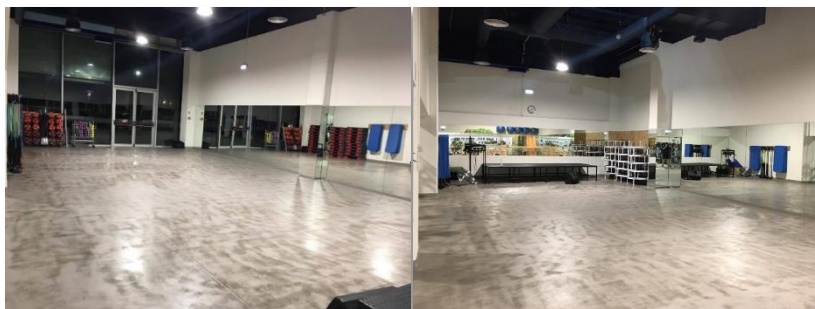
**Figura 2 -** Receção e Bar (Fonte Própria)

- b) **Sala de Exercício:** Este espaço, está organizado em duas partes, ou seja, uma parte destinada a exercícios cardiovasculares, composto por máquinas específicas de cárdio, uma segunda parte destinada à musculação. Os clientes podem praticar atividade física acompanhados e orientados na prescrição de treino e nutrição, tendo em conta os seus objetivos.



**Figura 3 -** Sala de Exercício (Fonte Própria)

- c) **Salas de Aulas de Grupo:** Estes espaços são o local em que são realizadas aulas de grupo.



**Figura 4** - Estúdio 1 e 2 (Fonte Própria)

- d) **Open Box:** Área está destinada a aulas mais específicas, como as Funcionais, TRX, Cross, Bope e Insane.



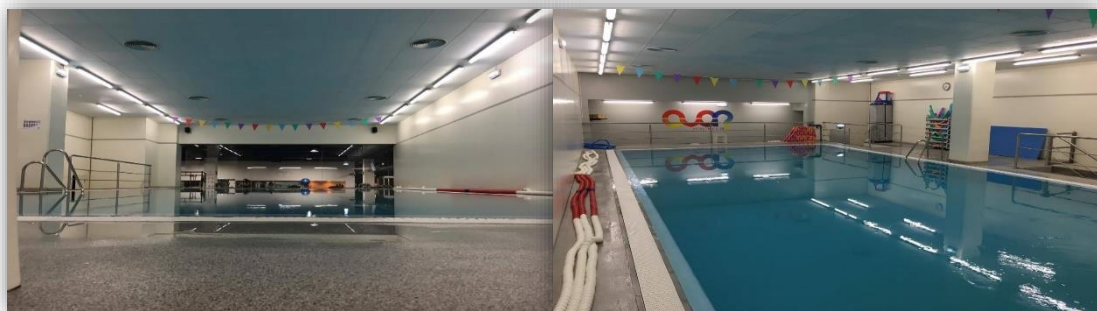
**Figura 5** - Open Box (Fonte Própria)

- e) **Sala de Cycling:** Esta sala serve para uso exclusivo de aulas de cycling.



**Figura 6** - Estúdio de Cycling (Fonte Própria)

- f) **Piscina:** A piscina é para atividades aquáticas e escola de natação com as dimensões de 14x7m.



**Figura 7** – Piscina (Fonte Própria)

**Gabinete de avaliação física e nutrição:** Como o próprio nome indica, estes gabinetes servem para os professores avaliarem o estado físico, objetivos do cliente e esclarecimento de dúvidas.



**Figura 8** - Gabinete de Avaliação Física e de Nutrição (Fonte Própria)

## 1.4. Recursos Humanos

O funcionamento do OHC rege-se por uma direção partilhada, Vasco Rios e Andreia Moreira na componente de Gestão e pelo José Pinto na gestão técnica de instalações.

O grupo de trabalho é completado por diversos departamentos:

**Figura 9 - Agentes do OHC**



**Tabela 8 - Instrutores do OHC**

Instrutores	Modalidades
Anabela Pinho	Jump, Hidroginástica, Alongamentos, Bebés, Golfinhos, Tubarões, GAP;
Andreia Maia	Hidroginástica, Bebés, Peixinhos, Golfinhos, Tubarões
Carla Sousa	Hidroginástica, Bebés, Peixinhos, Body Attack, Body Pump
Carlos	Boxe
Diana Santos	Pilates, Cycling, TRX, Abdominais, Body Combat, Hidroterapia
Hugo Pinto	Body Attack, Body Pump, Cycling, TRX, Insane
Inês Amaral	Body Attack
Ivo Sousa	Cycling, Dança Kids, Step, Zumba, Kids
Joana Gaspar	Peixinhos, Tubarões, Hidroginástica, AquaCross
João Castro	Cycling, Cross Fit
João Pereira	Hidroginástica
José Pinto	Cycling; Funcional

Léo	Jiu Jitsu;
Liliana Ferreira	Localizada, Hidroginástica, Natação, Body Jump, Cycling, Insane, Body Combat, GAP; Body Pump
Manuel Pereira	Alongamentos, Body Pump, Cycling, Golfinhos
Marília	Yoga
Rogério Vieira	Bope, Funcional, Abdominais, Cross Fit
Sandra Oliveira	Zumba, Abdominais, Pilates, Body Pump, Hidroginástica, Natação, Hidroterapia, Brasileirão, Localizada
Sara Pais	Peixinhos, Golfinhos, Tubarões, Hidroginástica

**Tabela 9 - Rececionistas do OHC**

Ana Lopes

Belarmino Monteiro

Dárya Melenchuk

Sofia Ferreira

Sónia Oliveira

Tânia Varandas

**Tabela 10 - Personal Trainers do OHC**

Anabela Pinho

Diana Santos

Fábio Lé

Hugo Pinto

Liliana Ferreira

Manuel González

Manuel Coelho

Manuel Pereira

Rogério Vieira

Rui Marques

Raphael Andre

Rúben Correia

Sandra Oliveira



### 1.5. Serviços Prestados

O OHC oferece uma vasta panóplia de modalidades, que se encontram divididas em categorias, mediante a área em que se encontram: (i) Mente e Corpo; (ii) Crianças; (iii) Dança; (iv) Cardio; (v) Localizadas; (vi) Cycling; Funcionais; (vii) Artes Marciais e; (viii) Natação. A natação tem categorias com respetiva cor de identificação.

Quanto aos preços variam consoante o horário que os clientes pretendam, parcerias com empresas, grupos (família e clã), número de entradas, estudante universitário e natação.

Para rentabilizar a piscina, a direção optou por abrir uma escola de natação e dividir os clientes consoante o grau em que se encontram. Apenas os bebés estão definidos pela idade (6 meses até 3 anos). A natação está dividida em três classes: (i) peixinhos; (ii) golfinhos; e (iii) tubarões.

- (i) **Peixinhos** – alunos que não têm bases e requerem passar pela adaptação ao meio aquático (AMA), passando para o nível seguinte quando estão familiarizados e obtém um conjunto de habilidades nos estilos crol e costas.
- (ii) **Golfinhos** – alunos que dominam os dois estilos referidos anteriormente e já têm bases nos estilos bruços e mariposa.
- (iii) **Tubarões** – dominam os dois estilos alternados e passam a dominar os simultâneos.

No que diz respeito às aulas de grupo, o OHC dispões dos seguintes tipo de aulas de grupo:

**ABS** – Aula destinada ao treino local para a zona abdominal, tendo uma duração de 30 minutos.

**Zumba** – É uma aula de 45 minutos, que combina coreografias de dança com exercícios específicos de treino cardiovascular. O zumba consegue assim resultados ao nível de diminuto calórico, aumentando a resistência cardiovascular e coordenação motora.

**Step** – Esta é também uma aula coreografada, com duração de 45 minutos, utilizando uma grande variedade de movimentos tanto dos membros inferiores, como também dos membros superiores de forma repetida, subindo e descendo o step.

**Body Pump** – No pump utilizam-se barras, discos de peso e halteres, trabalhando assim os maiores grupos musculares, tendo em conta que é possível ajustar a carga às capacidades de cada indivíduo. Esta tem uma duração de 45 minutos, aumentando a força e resistência muscular, também ajuda na melhoria de postura.

**Cycling** – É uma aula de carácter cardiovascular, aliando assim músicas com a cadência da pedalada na bicicleta, com duração de 50 minutos.

**GAP** – São aulas com uma componente de treino localizado muito grande. São trabalhados como o próprio nome indica, os Glúteos, Abdominais e Pernas, sendo que para que seja proporcional também executam exercícios de lombares, através de movimentos simples. É possível a utilização de halteres, barras e discos, caneleiras, entre outros e tem a duração de 45 minutos.

**Pilates** – A aula de pilates tem uma duração de 50 minutos, e tem como objetivo o aumento da flexibilidade, melhoria da estabilidade pélvica e lombar, o que contribui para a melhoria da postura.

**Localizada** – Estas aulas têm uma componente de treino localizado. São trabalhados os principais grupos musculares, através de movimentos simples. É possível a utilização de halteres, barras e discos, caneleiras, entre outros. E tem a duração de 45 minutos. Desenvolve a resistência muscular localizada de um músculo, tonificando-o.

**Funcional** – É um método de treino desportivo que tem como objetivo melhorar a condição física, imitando movimentos reais e quotidianos. Este treino trabalha muito a proprioção e maioritariamente os músculos da região *core*, não impedindo de trabalhar os restantes.

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

**Hidroginástica** – Este método promove uma acentuada redução da ação da gravidade sobre a coluna e, conseqüentemente, do impacto sobre as articulações, proporcionando uma opção de exercício mais segura num quadro de patologias ou condições clínicas. A exposição à água aumenta a sensação de conforto.

**Insane** – Aula de alta intensidade, que consiste em exercitar com o peso corporal, que tem como objetivo o maior gasto calórico durante a realização da aula (30 minutos).

**Bope** – São aulas com uma componente de treino localizada para parte superior do corpo. Esta aula a frequência cardíaca é muito alta.

**Kids** – Estas aulas são exclusivas para crianças e visam o desenvolvimento motor através de jogos lúdicos.

**Brasileirão** – Esta aula tem uma combinação de coreografias de dança com músicas brasileiras. Visa o mesmo objetivo que o Zumba, mudando apenas como foi referido anteriormente as músicas brasileiras.

**Yoga** – É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade. Aumento da flexibilidade, equilíbrio, força e treino de postura.

**Dança Kids** – Esta modalidade destina-se a crianças e consiste em aulas de dança com músicas apropriadas para as mesmas.

**Hidroterapia** – É uma aula indicada para tonificar o corpo, a circulação, o sistema imunológico e aliviar a dor. É vista como tratamento na água.

**Cross** – É um treino de força e condição física geral, baseado em movimentos funcionais variados realizados a uma intensidade elevada.

**Jiu Jitsu** – É uma arte marcial japonesa que utiliza como principais técnicas golpes de alavancas, torções e pressões para derrubar e dominar um oponente. Esta aula é dada por um treinador que só comparece no ginásio para a comandar.

**Boxe** – É uma modalidade inserida no grupo das Artes Marciais. É um desporto de combate e é comanda por um treinador, tal como Jiu Jitsu

**TRX** – É um treino em suspensão, baseia-se no treino da força recrutando as principais estruturas do *core*. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável.

**Alongamentos** – E uma modalidade orientada para a manutenção ou melhoria da flexibilidade.

**Aquacross** – Esta modalidade é um estilo de treino funcional sendo realizado no meio aquático.

**Body Jump** – É uma aula de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em minitrampolins.

**Body Combat** – Esta modalidade consiste na realização de movimentos de combate.

### **1.6. População Alvo**

Ao ginásio tem acesso pessoas de várias faixas etárias, desde bebés a idosos, estas com idades entre os 6 meses e os 90 anos, sendo que as mais abundantes são entre os 20 e os 40 anos. O ginásio tem 1562 indivíduos como clientes ativos, sendo que no total tem cerca de 2900 indivíduos inscritos contando com os utentes da piscina.



## Mapa de aulas

ÉPOCA  
2017 / 2018

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15 C CYCLING 45'	07:15 S1 PUMP 45'	07:15 P HIDRO	07:15 C CYCLING 45'	07:15 OP TRX 45'		
08:30 P HIDROTERAPIA	09:10 C CYCLING	09:00 S2 PILATES	09:00 S1 LOCALIZADA	08:30 P HIDROTERAPIA	09:00 P HIDRO	
09:00 S2 PILATES	09:15 S1 ZUMBA	09:30 P HIDRO	10:00 P HIDRO	09:30 C CYCLING	09:45 P BB 30'	
09:30 P HIDRO	09:30 P HIDRO	10:00 S1 PUMP	10:05 S2 JUMP	09:30 P HIDRO	10:15 S1 PUMP	10:00 C CYCLING
10:00 S1 LOCALIZADA	10:10 OP TRX 45'	10:15 C CYCLING	10:00 S1 YOGA	10:15 S1 ATTACK	10:15 P PEIXINHOS	10:30 S1 ALONGAMENTOS
10:20 P HIDRO	10:20 P HIDRO	10:20 P HIDRO	10:30 OP TRX 45'	10:20 P HIDRO	10:15 P GOLFINHOS	11:00 OP CROSS 30'
10:30 OP INSANE 30'	11:15 OP ABS 30'	11:05 P NATAÇÃO	11:00 P HIDROTERAPIA	11:05 P NATAÇÃO	11:30 C CYCLING	11:30 P HIDRO
11:05 P NATAÇÃO		11:30 S1 ABS 30'	11:30 P HIDROTERAPIA	11:30 S1 PUMP		
12:30 OP FUNCIONAL 45'	12:30 OP INSANE 30'	12:30 C CYCLING 45'	12:30 OP ABS 30'	12:30 S2 PILATES		
16:15 S1 GAP 45'	15:30 P HIDRO	16:00 S1 GAP 45'	15:30 S1 LOCALIZADA 45'	17:15 S1 ZUMBA	15:50 S1 ZUMBA	
17:30 OP INSANE 30'	17:15 S1 LOCALIZADA	17:00 S2 ALONGAMENTOS	16:15 OP TRX 45'	18:00 S2 JUMP	16:00 P HIDRO	
17:55 S2 KIDS	17:45 P BB 30'	17:30 S2 ABS 30'	17:15 S1 ABS 30'	18:05 OP BOPE 45'	16:45 P GOLF + TUB	
18:00 C CYCLING	18:00 OP BOPE 45'	17:45 S1 KIDS 45'	18:00 OP INSANE 30'	18:05 S1 KIDS	17:00 C CYCLING	
18:00 P PEIX + GOLF	18:00 S1 COMBAT	18:00 S2 ATTACK	18:00 C CYCLING	18:50 S1 DANÇA KIDS	18:00 OP ABS 30'	
18:05 S1 BRASILEIRÃO	18:00 S2 DANÇA KIDS	18:00 OP CROSS	18:00 P BB + PEIXINHOS	19:00 P PEIX + GOLF		
18:05 OP BOXE	18:15 P PEIX + GOLF	18:05 P PEIX + GOLF	18:10 S2 STEP COREO	19:05 S2 YOGA		
18:45 P GOLF + TUB	19:00 P GOLF + TUB	18:30 S1 ZUMBA	18:10 S1 PUMP	19:05 OP CROSS		
18:55 S2 ATTACK	19:05 S1 PUMP	18:50 P HIDRO	18:45 P GOLF + TUB	19:30 S1 JIU JITSU		
19:00 S1 LOCALIZADA	19:10 S2 YOGA	19:00 OP BOXE	19:00 S2 COMBAT 45'	19:45 P HIDRO		
19:10 OP CROSS	19:10 C CYCLING	19:10 C CYCLING	19:00 C CYCLING	20:15 C CYCLING		
19:30 P HIDRO	19:30 OP INSANE 30'	19:15 S2 JUMP	19:30 P HIDRO			
20:00 S2 PILATES	19:45 P HIDRO	19:30 S1 JIU JITSU	20:00 S1 PILATES			
20:00 S1 JIU JITSU	20:00 S2 ABS 20'	19:35 P AQUACROSS	20:00 OP FUNCIONAL			
20:20 C CYCLING	20:30 OP FUNCIONAL 45'	20:10 OP TRX 45'				
	20:30 P TUBARÕES	20:20 C CYCLING				

Tipo de Aula

- Mente e Corpo ■
- Crianças ■
- Dança ■
- Cárdio ■
- Localizadas ■
- Cycling ■
- Funcionais ■
- Artes Marciais ■

facebook.com/ovarhc    instagram.com/ovarhealthclub

Atualizado em Abril 2018

O Ovar HC reserva-se o direito de livremente modificar as actividades e horários.

Figura 10 - Mapa de Aulas 2017/2018

## **PARTE II - OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO**

## 1. Definição da Área de Intervenção

O processo de estágio a que me propus decorreu no ginásio Ovar Health Club e esteve subjacente ao aperfeiçoamento dos processos de ensino-aprendizagem no âmbito das atividades aquáticas, atividades de grupo e sala de exercício. Presumiu ser um aprofundamento das vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas:

- (i) **Atividades Aquáticas:** conjunto de condutas motoras, com o objetivo de familiarizar os alunos com o meio aquático, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença da água, tendo como base as componentes básicas: equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação. O ensino das técnicas de nado também foi privilegiado por níveis de natação Golfinhos – Iniciação e aprendizagem das técnicas crol e costas; Continuação dos Golfinhos e início dos Tubarões – Iniciação e aprendizagem das técnicas bruços e mariposa e consolidação e manutenção das técnicas crol, costas, bruços e mariposa.
- (ii) **Aulas de Grupo:** contempla atividades em grupo que correspondem a diferentes áreas de trabalho (e.g. localizadas, flexibilidade, resistência aeróbia, força ou mesmo um misto de todas estas).
- (iii) **Sala de Exercício:** atividade física nomeadamente feita em máquinas para desenvolver aptidões físicas de força muscular, resistência muscular bem como aptidão cardiorrespiratória.

Numa primeira fase foi privilegiada uma posição de observação perante as aulas a serem ministradas pelos diversos instrutores da instituição de acolhimento culminando com a elaboração de um relatório das mesmas. Numa fase mais avançada realizou-se o planeamento dos programas das atividades em questão, de forma supervisionada e finalmente de forma autónoma.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Gerais**

Este estágio curricular visou desenvolver os seguintes objetivos gerais:

- Aprofundar competências para que tenha uma intervenção com qualidade;
- Desenvolver um bom ambiente de instrução, adquirindo e aperfeiçoando competências científicas e pedagógicas;
- Aperfeiçoar competências comunicativas;
- Motivar os clientes para a prática de exercício físico;
- Aplicar os conhecimentos obtidos na licenciatura;
- Adquirir todos os conhecimentos no estágio a fim de conseguir trabalhar de forma autónoma e competente.

### **2.2. Específicos**

Em relação aos objetivos específicos podemos descreve-los consoante as áreas de intervenção, sala de exercício, atividades de grupo e atividades aquáticas.

#### **2.2.1. Sala de Exercício**

- Prescrever sessões de treino adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo;
- Auxiliar todos os clientes que necessitem de ajuda tanto a nível de execução técnico, como orientação de exercícios;
- Acompanhar o máximo de clientes, realizando as suas avaliações e acompanhando o seu treino a fim de alcançar os seus objetivos;
- Analisar e realizar avaliações iniciais da condição física e posteriormente ser capaz de prescrever sessões adequadas aos objetivos de cada cliente;
- Acompanhar os clientes sociavelmente e com vigor técnico;
- Saber estruturar um plano de intervenção de acordo com comportamentos, conteúdos, meios e métodos de treino consoante as fases em que o indivíduo se encontra.



### **2.2.2. Atividades de Grupo**

- Observar e analisar as metodologias utilizadas por cada profissional da entidade acolhedora
- Eleger metodologias para as diferentes sessões e saber justifica-las e aplica-las consoante as aulas em meio aquático ou sala de grupo;
- Executar como cliente o maior número de aulas para que possa adquirir competências para poder lecionar;
- Observar aulas mais ritmadas, para ganhar autonomia na construção de coreografias, para *à posteriori* lecionar as modalidades, afim de sair da minha zona de conforto;
- Conhecer os termos técnicos dos movimentos/exercícios;
- Utilizar linguagem simplificada para facilitar a instrução.

### **2.2.3. Atividades Aquáticas**

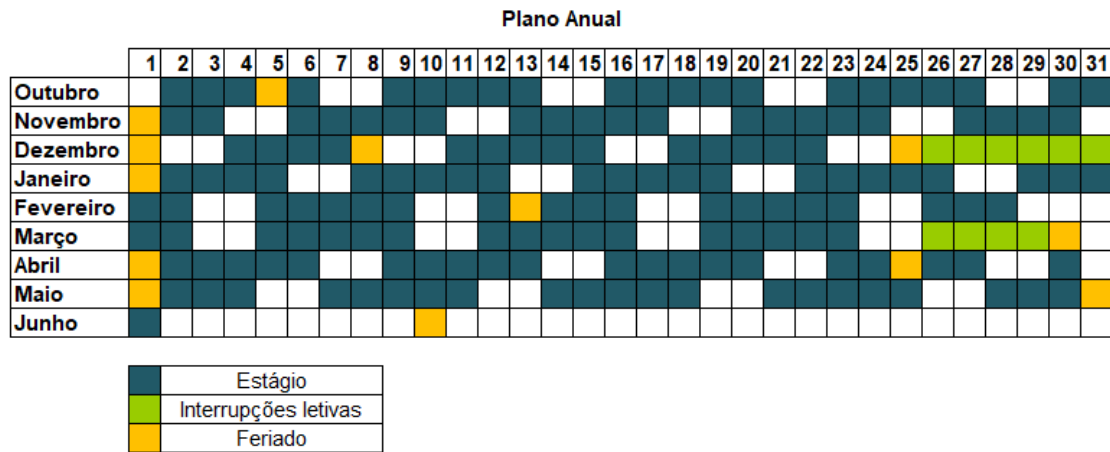
- Observar e analisar as metodologias utilizadas por cada profissional da entidade acolhedora;
- Eleger metodologias para as diferentes sessões e saber justifica-las e aplica-las;
- Motivar os clientes para alcançar o objetivo pretendido;
- Aprender e adquirir os melhores métodos de ensino.

### 3. Calendarização

#### 3.1. Calendário Anual de Trabalho

O processo de estágio regeu-se por um calendário anual de trabalho de forma a facilitar a organização de todos os intervenientes, solicitando o esclarecimento periódico.

Nos dois primeiros meses de estágio, observei sessões de aulas de grupo (aquáticas), orientadas pelos vários instrutores. Após este período, observei pelo menos uma sessão de treino por mês, onde produzi o relatório de cada observação diária.



**Figura 11** - Caracterização do calendário anual de trabalho

### 3.2. Calendário Semanal de Trabalho

O horário semanal de trabalho visa simplificar a organização de todos os intervenientes, que pretende ser um complemento do calendário anual de trabalho, distribuindo de forma clara as horas semanais no local de estágio.

**Figura 12** - Caracterização do calendário semanal de trabalho

	Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
16h30-17h15			GAP		
18h00-18h45	Peixinhos	Peixinhos	18h05 - 18h50 Peixinhos	Peixinhos	Sala
18h45-19h30	Tubarões	Tubarões		Tubarões	Peixinhos
20h00-20h20	Sala	Abdominais	Sala	Sala	
20h30-21h00		Funcional			

Tipo de Aula	
Natação	Peixinhos
Natação	Tubarões
Funcionais	Funcional
Localizadas	GAP
Localizadas	Abdominais

### **PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

## 1. Atividades Desenvolvidas

No decorrer do estágio, cumprimos determinadas etapas pré-definidas: a i) **fase de integração e planeamento** onde procedemos à integração na entidade acolhedora; a avaliação das possíveis áreas de intervenção; a avaliação/diagnóstico da entidade (caracterização dos recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação); a definição de valências de intervenção e respetivos objetivos, assim como, o planeamento e calendarização das atividades a desenvolver. Por último procedemos à elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

A segunda fase ii) **fase de intervenção** regeu-se pelo desenvolvimento e implementação das atividades definidas no Plano Individual de Estágio, e a todas as tarefas que estavam subjacentes às tarefas do estagiário, descritas no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC); observação; coorientação/sombra; autonomia.

A terceira fase iii) **fase de conclusão e avaliação** refere-se à entrega do dossier de estágio bem como do relatório de estágio e a sua defesa perante um júri selecionado pela escola e o nosso orientador de estágio.

## 2. Atividades Aquáticas

De forma a rentabilizar a piscina, o OHC formou uma escola de natação promovendo desta forma a aprendizagem aquática nos vários escalões etários. A Escola de Natação do Ovar HC destina-se para toda a família, dos 6 meses aos 80 anos, desde a adaptação ao meio aquático até ao ensino dos quatro estilos de nado.

As classes da escola de natação têm em conta não só as faixas etárias, como também, as capacidades e as aptidões técnicas dos alunos. Após a natação para bebés, surgem os seguintes níveis: i) Peixinhos, ii) Golfinhos e iii) Tubarões. Os alunos são prioritariamente agrupados nos existentes níveis pela sua aptidão técnica e só depois pela idade que têm.

Quanto aos critérios da passagem do aluno para a classe superior, cinge-se pela avaliação dos respetivos alunos, sendo que cada classe possui os critérios de passagem. Caso o aluno cumpra os passos da avaliação com êxito, passa para a classe seguinte.

Ao longo do decorrer do estágio tive um papel importante na escola de natação, onde pude acompanhar de perto o trabalho realizado pelos instrutores e colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo desta etapa de formação a Licenciatura, de forma ativa. No que diz respeito à fase de intervenção, fase de observação, coorientação e orientação de aulas, sempre tive autonomia para poder intervir e corrigir os alunos se fosse necessário. Contudo a minha participação cingiu-se maioritariamente pela coorientação, sempre com a supervisão do instrutor responsável pela aula, pelo facto de ser uma população sensível. Para uma melhor compreensão da fase ativa podemos consultar a Tabela 11.

**Tabela 11 - Fase de Intervenção Atividades Aquáticas**

Aulas de Natação	Observação	Coorientação	Orientação
	3	26	10

#### **4. Aulas de Grupo**

Tal como foi referido no Planeamento e calendarização das atividades, inicialmente comecei por observar e realizar aulas de grupo, como cliente. Passando de seguida, à sombra, colecionação e lecionação, respetivamente, dependendo da aula. A minha intervenção nas aulas de grupo centrou-se nas seguintes modalidades: ABS, GAP e Funcional. Tendo tido uma intervenção mais ou menos relevante, dependendo da modalidade em questão, como é referido na Tabela 12.

Apesar de ter frequentado todas as outras aulas de grupo, não podia participar na coorientação e na orientação das mesmas, por serem aulas predefinidas que necessitam de formações especiais como é o caso da *Les Milles*. Contudo nas aulas que lecionei, sempre me senti à vontade e não tive qualquer restrição/problema enquanto as realizava. A aula em que sento mais à vontade, foi sem dúvida alguma a aula, Funcional e talvez esta tenha sido a aula que mais gostei de orientar pelas pessoas que acompanhei durante o processo de estágio.

**Tabela 12** - Fase de Intervenção Aulas de Grupo

Aulas de Grupo	Observação	Coorientação	Orientação
ABS	2	8	3
GAP	2	7	2
Funcional	2	10	15

## 5. Sala de Exercício

Relativamente às atividades realizadas na sala de exercício, demorou algum tempo a adquirir autonomia suficiente para poder acompanhar os clientes. Não por falta de vontade com os exercícios em si, mas devido a questões internas.

Posto isto, adotei uma postura profissional para que os clientes sentissem segurança na prática de exercício físico. Durante esta fase, houve oportunidade de realizar um acompanhamento aos clientes de forma geral (e.g. avaliação inicial dos clientes, planeamento e prescrição de treino consoante o objetivo de cada individuo e correção de posturas sempre que necessário).

## 6. Avaliação e Controlo dos Utentes

De acordo com o estabelecido no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular, além de colaborar no processo de avaliação da aptidão física e promover a sua implementação, deveria também avaliar e prescrever sessões de treino para no mínimo quatro clientes, dever esse que foi cumprido e será descrito de seguida.

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2011), por prescrição do exercício entende-se todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada.

Segundo o ACSM (2011), o questionário deve avaliar os seguintes elementos do cliente:

- Fatores de risco para doença coronária;
- Historial de sinais e sintomas sugestivos de doença cardiovascular;
- História pessoal de doenças e enfermidades crónicas;

- História de cirurgias e hospitalizações;
- História de quaisquer lesões músculo esqueléticas e articular;
- Comportamentos/hábitos de saúde pretéritos e atuais (atividade física, padrões dietéticos, perda de peso);
- Uso atual de medicamentos.

As avaliações que realizei para os diferentes Indivíduos seguiram a mesma metodologia utilizada pelo ginásio Ovar HC. De seguida serão apresentados os estudos de caso, assim como, os resultados dos diferentes momentos de avaliação dos indivíduos.

### **6.1. Estudo de Caso nº1**

O estudo de caso número 1 é um sujeito do sexo feminino, tem 20 anos e o seu objetivo principal era emagrecer, ou seja, perda de massa corporal. Não teve experiências desportivas anteriores.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2011), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

A avaliação da composição corporal foi constituída por vários dados antropométricos. Para a realização das avaliações usei a balança de bioimpedância e a recolha de perímetros através da fita métrica.

Analisando os dados (Tabela 13), verifica-se que o sujeito 1 não obteve melhorias significativas desde do primeiro momento de avaliação, apesar de evidenciar melhorias em alguns parâmetros.



**Tabela 13** - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 1

	1ª Av. 13.07.17		2ª Av. 29.03.18		3ª Av. 11.05.18	
Altura (cm)	151		151		151	
Peso Corporal (kg)	53,3		55,1		56	
% Massa Gorda	27,9		27,6		25,4	
Massa Muscular (kg)	36,5		37,9		39,6	
IMC	23,4		24,2		24,5	
Perímetro Cintura (cm)	65		70		70	
Perímetro Abdominal (cm)	79		79		78	
Perímetro da Anca (cm)	94		93		97	
Perímetro Braço (cm)	25	23,5	25	25	27	25,5
Perímetro Coxa (cm)	52	51,5	51	51	51	50
Perímetro Gêmeo (cm)	-		-		38	37

No que concerne à prescrição de exercício para a perda de peso, a literatura é omissa, quanto aos tipos de exercício mais eficientes. O ACSM (2000) defende que os exercícios com maior predominância aeróbia são os mais eficazes, ao contrário de (Fleck & Kraemer, 2006) que defendem que os exercícios anaeróbios são os mais favoráveis. Já para o ACSM (2002) todos os tipos de programas de exercícios físicos podem ajudar.

Segundo Pereira (2008), o exercício aeróbio, também denominado de treino cardiovascular, ativa uma grande quantidade de massa muscular requisitando o aparelho respiratório e circulatório. De acordo com o mesmo autor este tipo de exercício tem como propósito aumentar a aptidão cardiorrespiratória, isto é, a capacidade de levar a maior quantidade de oxigénio aos músculos, obrigando a um maior consumo de energia.

De acordo com a literatura indicada, efetuei a planificação do treino para que a cliente conseguisse atingir os seus objetivos. No plano de treino existe a componente de treino aeróbio e a componente de treino da força, nomeadamente, resistência muscular.

No exercício aeróbio planifiquei o método intervalado. No treino da força muscular planifiquei, preferencialmente, exercícios para grandes massas musculares.

Após três meses de treino foi realizada uma avaliação física. Através das informações fornecidas por esta avaliação, concluo que existiram algumas diferenças significativas

após o período de treino, nomeadamente o aumento da % de Massa Magra e diminuição da % de Massa Gorda que era o desejado.

## **6.2. Estudo de Caso nº2**

O estudo de caso número 2 é um sujeito do sexo feminino, tem 18 anos e o seu objetivo principal era melhorar a sua condição física geral. As suas experiências desportivas anteriores foram o Basquetebol.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2011), este indivíduo tem um baixo risco de doença coronária durante a atividade física.

A avaliação da composição corporal foi constituída por vários dados antropométricos. Para a realização das avaliações usei a balança de bioimpedância e a recolha de perímetros através da fita métrica.

Analisando os dados (Tabela 14), verifica-se que o sujeito 2 obteve melhorias desde do primeiro momento de avaliação.

**Tabela 14** - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 2

	1ª Av. 11.09.17	2ª Av. 08.11.17	3ª Av. 08.05.18	
Altura (cm)	170	170	170	
Peso Corporal (kg)	78,5	77,2	76,4	
% Massa Gorda	32,3	30,8	27,6	
Massa Muscular (kg)	50,5	50,8	52,5	
IMC	27,2	26,7	27,1	
Perímetro Cintura (cm)	82	78	80	
Perímetro Abdominal (cm)	96	84,5	95	
Perímetro da Anca (cm)	110	93	110	
Perímetro Braço (cm)	-	-	29	28
Perímetro Coxa (cm)	-	-	59	59
Perímetro Gémeo (cm)	-	-	-	-

Segundo Medeiros (2012) dentro do treino cardiovascular, existem três métodos de treino: o contínuo, progressivo e intervalado. O treino intervalado, devido aos benefícios dos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de redução de peso e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória (Wilmore & Costil, 2001).

O treino da força, apesar de implicar um pequeno gasto calórico, induz um significativo aumento da Taxa de Metabolismo de Repouso (Van Etten, Westerterp, Vertappen, Boon, & Saris, 1997). Este facto implica o aumento do gasto calórico em repouso e, por consequente, um maior consumo de ácidos gordos.

A utilização do treino da força em simultâneo com exercício aeróbio e dieta é substancialmente mais eficaz na preservação da massa magra em regimes de emagrecimento, do que quando se efetua somente dieta ou dieta conjugada com exercício aeróbio (Kraemer, et al., 1999).

De acordo com a literatura indicada, efetuei a planificação do treino para que a cliente conseguisse atingir os seus objetivos. No plano de treino existe a componente de treino aeróbio e a componente de treino da força, nomeadamente, resistência muscular.

### 6.3. Estudo de Caso nº3

O estudo de caso número 3 é um sujeito do sexo feminino, tem 20 anos e o seu objetivo principal era tonificação muscular. Não teve experiências desportivas anteriores.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2011), este indivíduo tem um baixo risco de doença coronária durante a atividade física.

A avaliação da composição corporal foi constituída por vários dados antropométricos. Para a realização das avaliações usei a balança de bioimpedância e a recolha de perímetros através da fita métrica.

Analisando os dados (Tabela 15), verifica-se que o sujeito 3 obteve uma ligeira melhoria desde o primeiro momento de avaliação.

**Tabela 15** - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 3

	1ª Av. 20.11.17		2ª Av. 20.03.18		3ª Av. 12.05.18
Altura (cm)	170		170		170
Peso Corporal (kg)	63		64,4		63,9
% Massa Gorda	30,5		30,8		29,4
Massa Muscular (kg)	41,5		42,3		42,8
IMC	21,8		22		22,1
Perímetro Cintura (cm)	69		72		73
Perímetro Abdominal (cm)	83		84		-
Perímetro da Anca (cm)	102		102		-
Perímetro Braço (cm)	23	23	26,5	25	-
Perímetro Coxa (cm)	56	56	60	58	-
Perímetro Gêmeo (cm)	33	33	-		-

Tavares (2008), define “resistência muscular como a capacidade do músculo para exercer um esforço com uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado”. Não devem ser utilizadas cargas abaixo dos 40% de 1RM, pois com esta intensidade não promove o recrutamento de fibras tipo II, devido a terem um limiar de excitabilidade mais elevado. Assim, as cargas devem situar-se entre os 40 % e 70% de 1RM, devendo ser realizadas um elevado número de repetições (15-20). Desta forma é aconselhado efetuar treino em circuito para obter os objetivos desejados.

Baechle e Groves (1992), defendem que para atingir o objetivo, deve-se realizar cerca de três séries de cada exercício, com cerca de 30 segundos de intervalo entre as séries. A velocidade de execução dos movimentos deve ser de 2 segundos na fase concêntrica e 2 segundos na fase excêntrica (Garganta, Prista, & Roig, 2003).

Após três meses de treino foi efetuada uma avaliação física. Através das informações fornecidas concluímos que existiram pequenas alterações após o período de treino, no que toca à relação % Massa Magra e % Massa Gorda.

#### 6.4. Estudo de Caso nº4

O estudo de caso número 4 é um sujeito do sexo masculino, tem 28 anos e o seu objetivo principal era melhorar o aumento da massa muscular, isto é, hipertrofia. As suas experiências desportivas anteriores foram a prática de ginásio.

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2011), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

A avaliação da composição corporal foi constituída por vários dados antropométricos. Para a realização das avaliações usei a balança de bioimpedância e a recolha de perímetros através da fita métrica.

Analisando os dados (Tabela 16), verifica-se que o sujeito 4 obteve uma melhoria significativa desde do primeiro momento de avaliação.

**Tabela 16** - Descrição da Avaliação Antropométrica do Sujeito 4

	1ª Av. 19.05.18		2ª Av. 16.06.18	
Altura (cm)	170		170	
Peso Corporal (kg)	69		69,3	
% Massa Gorda	14,9		12,5	
Massa Muscular (kg)	56,2		57,6	
IMC	24,1		24	
Perímetro Cintura (cm)	78		77	
Perímetro Abdominal (cm)	87		86,5	
Perímetro da Anca (cm)	100		100	
Perímetro Braço (cm)	33	31	32	32
Perímetro Coxa (cm)	50,5	50	50	50
Perímetro Gêmeo (cm)	36	36	36	36

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

De acordo com estas referências efetuei a planificação e planeamento do treino deste cliente. Utilizei o modelo de periodização desenvolvido por Bompa et al. (2003). Procurei adaptar este modelo à realidade do sujeito.

Neste propósito, Bompa, Pasquale, e Cornacchia (2003) propõem uma periodização para o treino da força e aumento da massa muscular que integra seis fases que se organizam ao longo do planeamento anual: adaptação anatômica, hipertrofia, treino misto, treino de força máxima, treino de definição muscular e transição.

Existem vários métodos de treino de hipertrofia, nomeadamente, o método “convencional”, o método da “resistência progressiva”, método da “rotina dividida” (*split-routine*), método “puxar/empurrar” (*pull and push*), e o método de treino “em circuito”.

O método utilizado na prescrição do treino foi o método da “rotina dividida”, ou seja, *split-routine*. Este método tem como objetivo treinar com cargas elevadas levando os músculos solicitados à fadiga. A estrutura consiste na divisão semanal ou bissemanal do treino. Este método apresenta a vantagem de permitir um tempo de recuperação superior para os grupos musculares solicitados.

Após a realização da avaliação física deliberamos cumprirmos mais três meses de treino para o aumento da massa muscular.

## **7. Atividades Pontuais**

Outra das atividades que nos competia enquanto estagiários, segundo o GFUC, era a de planear e realizar ações de promoção do exercício físico e/ou promoção da instituição acolhedora.

Desde que iniciei o meu estágio curricular cumpri várias atividades complementares em diversas áreas com funções distintas. Dentro destas atividades estiveram subjacentes a organização e decoração temática nos Openday's. O Openday é o denominado dia aberto à comunidade externa ao ginásio, onde são lançadas as novas coreografias da Les Mills. O primeiro realizou-se no dia 14 de outubro de 2017, com o tema “Best TV Show Open Day”, o segundo ocorreu na semana de 11 a 15 de dezembro, intitulado por “Special Christmas Day's” e, por último no dia 17 de março de 2018 com o tema “Disney Open Day”.

Como projeto pessoal, pela primeira vez criámos o “Disney Kids Party” que consistiu num dia dedicado às crianças que frequentam o ginásio, bem como a toda a comunidade externa, o evento realizou-se no dia 21 de março de 2018 e contou com a participação e entreadjuada de todo o *staff*. A atividade teve como objetivo proporcionar um dia diferente e dedicado aos mais novos, de certa forma para dar a conhecer outro tipo de atividades (crosskids, jiu jitsu, insufláveis) às crianças que frequentam o ginásio e não só. Em anexo (6) consta o programa de atividades. Esta atividade contou com 40 crianças entre os 3 e os 14 anos

Em modo reflexivo, penso que correu tudo dentro das expectativas, a atividade foi considerada um êxito, correu tudo dentro do planeado e o feedback dos sócios e não sócios foi bastante positivo, certamente será um projeto com nova viabilidade no futuro.

Paralelamente a estes eventos, foram realizadas atividades sempre que se cumpria um dia importante no calendário. De forma a acompanhar de forma mais próxima os utentes.





## **PARTE IV – REFLEXÃO FINAL**

## **Reflexão Final**

Concretizado este processo de estágio, é importante refletir e fazer um balanço de como todo este processo decorreu. A experiência do estágio curricular transcendeu todas as minhas expectativas. É impossível falar e refletir sobre todo este processo de estágio sem lembrar toda a base que o suportou.

Fazendo uma análise dos objetivos gerais e específicos que tracei, foram três anos de aprendizagem contínua, que me fizeram crescer enquanto ser humano e enquanto profissional. Fazendo um balanço final posso dizer que consegui alcançar e atingir todos os objetivos.

Como futura Técnica Superior de Desporto, sinto uma responsabilidade acrescida em promover uma prática de exercício físico e uma alimentação saudável. Logo, é fundamental que estejam cada vez mais presentes, nesta área, profissionais devidamente qualificados para conseguirem satisfazer as necessidades de forma saudável, motivadora e coerente.

Findado este ciclo, é necessário refletir sobre as aprendizagens efetuadas, as dificuldades encontradas e superadas, e se os objetivos definidos inicialmente foram alcançados. Este relatório expõe todo o meu percurso enquanto estagiária, sendo complementado pelo dossier onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Em relação aos meus objetivos propostos, nas diferentes áreas de atuação.

Na área da sala de exercício, os objetivos foram atingidos na totalidade. Senti-me bastante à vontade na elaboração dos planos de treino e nos respetivos acompanhamentos. Inicialmente senti alguma insegurança nas avaliações físicas, é a primeira impressão e não sabia muito bem ao que ia. No entanto, com o passar do tempo e o adquirir da prática fui-me tornando mais autónoma e o à vontade acaba por sair naturalmente.

No que toca às atividades de grupo, inicialmente fui questionada sobre as aulas em que queria atuar, pois maioritariamente das aulas advêm da formação Les Mills, ou equivalentes impossibilitando-me de desempenhar estas funções em determinadas modalidades, ou eram de índole coreográfico, uma área no qual não me identifico. Face à escolha de aulas mais vocacionadas para os circuitos e localizadas, sinto que consegui

alcançar os objetivos delineados inicialmente, primeiramente fiz sombra em todas as áreas a que fui submetida e só mais tarde passei à orientação a solo.

No que toca às aulas funcionais tive total autonomia para dirigir a aula, consegui uma boa interação com os clientes logo de início o que se tornou determinante no meu percurso enquanto aspirante a técnica de desporto.

Em relação às atividades aquáticas, os objetivos a que me propus também foram alcançados. A adaptação foi fácil e bastante rápida, mais do que estava a espera, uma vez que iria fazer parte de uma equipa de profissionais com bastante experiência nas várias vertentes do *fitness*.

Com o decorrer do estágio a aprendizagem foi constante, adquiri capacidade de empenhamento, dedicação, pontualidade, organização, autonomia, iniciativa e sobretudo transferibilidade de conhecimentos adquiridos no curso. A nível académico, permitiu-me reforçar conhecimentos sobre questões associadas à avaliação e prescrição de exercício físico, atividades aquáticas, entre outras...

Para além disso, durante a realização deste estágio, também me foi permitido melhorar o meu relacionamento social, desenvolvendo a minha capacidade de comunicação com todo o tipo de população. O meu estágio traduziu-se na prática de pressupostos teóricos e técnicas que adquiri no decorrer do curso de Desporto, dando resposta a uma série de situações com que me deparei durante o estágio curricular.

Considero que a minha evolução foi bastante positiva, evoluindo de dia para dia, de forma gradual, desde o primeiro até ao último dia de estágio. Sem dúvida que foi um excelente desafio profissional, de onde levo conhecimentos, pessoas e experiências para a vida. Hoje sinto-me mais humana e uma profissional mais competente.

## BIBLIOGRAFIA

- ACSM. (2000). Guidelines for exercise testing and prescription. 6th Edition.
- ACSM. (2002). Stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* , (Vol. 34, nº 2, p. 364-380).
- ACSM. (2010). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6th Edition ed.).
- ACSM. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy.
- Anderson, E., Nilsson, J., & Thorstensson, A. (1997). Abdominal and hip flexors muscle activation during training exercises. *European Journal Apply Physiology*, 75, 115-123.
- Bompa, T., Pasquale, D., & Cornacchia, L. (2003). *Serious Strength Training- 2th edition*. Champaign Il: \_Human Kinetics.
- Fleck, S., & Kraemer, W. (2006). *Fundamentos do treinamento de força muscular (3ªed.)*. Porto Alegre: Artmed.
- Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação- uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem estar*. Manz.
- Groves, B. &. (1992). *Weight training. Steps to success*. Paidotribo.
- Hildenbrand, K., & Noble, L. (2004). Abdominal muscle activity while performing trunkflexion flexion exercises using the ab roller, abslide, fitball, and conventionally performed trunk curls. *Journal of Athletic Training*, 39 (1), 37-43.
- Kapandji, I. (1990). *Fisiologia Articular: Esquema comentado de mecânica humana* (Vols. (volume 3 – tronco e coluna vertebral) ). São Paulo: Manole.
- Keberj, F. (2002). *Natação: algo mais que 4 nados*. Barueri: : Manole.
- Kraemer, W., Hakkinen, K., Newton, R., Nindl, B., Vole, J., McCormick, M., . . . Evans, W. (1999). Effects of heavy-resistance training on hormonal response patterns n younger vs older men. *Journal of Applied Physiology*, 87 (3), 982-992.

Medeiros, P. (2012). *O seu Treinador Pessoal (2ª Ed.)*. Lisboa: Esfera dos Livros.

Pereira, H. (2008). *Transforme-se no seu Personal Trainer (1ª ed.)*. Lisboa: Edições Silabo.

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

Van Etten, L., Westerterp, K., Vertappen, F., Boon, B., & Saris, W. (1997). Effect of an 18-wk weight training program on energy expenditure and physical activity. *Journal of Applied Physiology*, 82 (1), 298-34.

Wilmore, J., & Costil, D. (2001). *Fisiologia do desporto e do exercício*. São Paulo: Manual de apoio.

Zatsiorsky, V. (1999). *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte.

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1**

(Convenção de Estágio)





**3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS**

**Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):**

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 300, 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) 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 cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saúde Profissional (GESP).

**Artigo 2.º - Objeto e Âmbito**

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado 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 de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, 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 195 de 9 de outubro de 2013.

**Ensino Clínico:**

No caso de realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).

**4. ASSINATURAS**

O(A) Estudante

A Entidade

2 | 8 | 0 | 9 | 2 | 0 | 1 | 4  
Data

26/10/2019  
**OHG, Lda.**  
CONTRIBUENTE N.º 514 176 962  
Associação de Municípios do Oeste, Lda. 50  
(assinatura e carimbo)

**5. DIREÇÃO DA ESCOLA**

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
(assinatura e carimbo)

 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	<b>CONVENÇÃO</b> Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP.003.04 1/2
---	--	-------------------------------------

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

Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de

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

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

## 1 INTERVENIENTES

### ESTUDANTE:

Nome: Vitor do Rosário de S. da Silva

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)  Licenciatura  Mestrado N.º de estudante: 5008352

Curso: Computação Tel: 4110763066

E-mail: luisvitor@ipg.guarda.pt

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(s): FÁBIA SERGIO BASTOS MARTINS N.º func.: 1011

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH  Externo ao IPG

Docente coorientador(s):  N.º func.:

(quando aplicável)

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH  Externo ao IPG

### ENTIDADE:

Denominação: Linha Verde (Lda)

NIF: 514176962 E-mail: info@linha.com.pt

Morada: Centro Comercial Delfo Vilela, Lda, Av. 69, Avenida D. Humberto I, Zona Industrial de 109

Código postal: 3050 - 109 Localidade: Oliva

Telefone:  Telemóvel: 637 839 048 Fax:

Supervisor(s): Luis Fernando Gomes Pinto

Habilitações académicas: Mestrado em Gestão de Recursos Humanos Cargo/Função: Director Técnico

Tel. direto: 4116768233 E-mail: luis.gomes@linha.com.pt

## 2 PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Data de início: 02/10/2017 Data de término: 09/06/2018 Duração: 486

**3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS**

**▶ Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário de 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) 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 cumpra 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 estipulado 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 de 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 de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário de República, 2.ª série, n.º 156 de 9 de outubro de 2013.

**▶ Ensino Clínico:**

No caso de realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário de República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).

**4. ASSINATURAS**

O(A) Estudante

20042017

Data

*[Assinatura]*  
(assinatura)

A Entidade

*[Assinatura]*  
1176962  
(assinatura e carimbo)

**5. DIREÇÃO DA ESCOLA**

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
(assinatura e carimbo)

## **ANEXO 2**

(Plano de Treino Sujeito 1)

Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso	Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso
<b>Peito</b>						<b>Ombros</b>					
17	Supino Vertical	B	2	3x15		10	Press ombros	B	4	3x12	
16	Supino Inclinado						Deitado Fly				
24	Cross Over					11	Elevação Lateral	B	5'	3x15	
15	Peck Deck	B	3	3x15			Elevação Frontal	B	5'	3x12	
	Supino C/ Halter	B	2'	3x15		26	Remada Alta				
	Aberturas						Multipower				
	Flexão de Braços	B	3'	3x20							
26	Multipower										
<b>Biceps</b>						<b>Membros Inferiores</b>					
8	Bicep Curl						Agachamento	A	2	3x15	
18	Curl Poleia					5	Prensa	A	2'	3x15	
	Curl Halter	D	4	3x12		6	Extensora				
	Curl Barra	D	6	3x15		7	Flexora				
	Banco Scott	D	5	3x12		2	Abdutores Skater	A	3'	30"	
<b>Costas</b>						1	Adutores 3 pernas	A	3"	3x5	
12	Puxador Alto	D	2'	12-10-8-6		3	Gêmeos Squat jump	A	4	3x12	
13	Remada Baixa	D	3	12-10-8-6		4	Glúteo Wings	A	4'	3x20	
	Remada Serrote					19	Femoral				
14	Remada						Zéno morto	A	3	3x12	
	Elevações						Burpee	A	5	3x8	
	Zéno morto	D	2	12-10-8-6			wall ball	A	2'	3x15	
<b>Triceps</b>						<b>Abdominal</b>					
9	Trícep Extencion					20	Crunch				
18	Puxador Alto					21	Obliquo				
	Afundos						Crunch Banco Declinado				
	Press à Testa						Obliquo Banco Inclinado				
	Francês	D	5'	3x12			Suspensão				
	Kick Back	D	4'	3x12		<b>Lombar</b>					
	Folcia	D	6'	3x15		22	Banco Lombar C/ cético	D	3'	4x10	
							Perdigueiro				
							Super-Homem				
							Zen				

## **ANEXO 3**

(Plano de Treino Sujeito 2)

Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso	Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso
<b>Peito</b>						<b>Ombros</b>					
17	Supino Vertical					10	Press ombros	C	6	3x8	
16	Supino Inclinado						Deltoide Fly				
24	Cross Over					11	Elevação Lateral				
15	Peck Deck						Elevação Frontal				
	Supino	C	2	5x5			Remada Alta	C	7	3x8	
	Aberturas	C	5	3x8		26	Multipower				
	Flexão de Braços	C	4	3x8			Laticeira	C	8	3x8	
26	Multipower					<b>Membros Inferiores</b>					
	Supino c/ Halter	C	3	3x8			Agachamento	B	4	3x10	
<b>Biceps</b>						5	Prensa 45°	B	5	3x8	
8	Bicep Curl					6	Extensora Squat jump	B	5	3x10	
18	Curl Poleia					7	Flexora viri e viram	B	5	3x45"	
	Curl Halter martelo	A	5	3x10		2	Abdutora Bump	B	3	3x8	
	Curl Barra					1	Abdutora Espinha curvada	B	3	3x5	
	Curl martelo	A	4	3x8		3	Gêmeos molas longo	B	4	3x20	
	Flexões curv	A	6	5x5		4	Glúteo superior abduto	B	4	3x45"	
<b>Costas</b>						19	Femoral c/ro Halter	B	3	3x80	
12	Puxador Alto	A	3	5x5			sentada e avançada	B	2	3x5	
13	Remada Baixa	A	3	5x5			deitada e avançada	B	2	3x5	
	Remada Serrote						deitada e avançada	B	2	3x5	
14	Remada					<b>Abdominal</b>					
	Elevações	A	2	3x8		20	Crunch				
	Peso morto	A	2	3x8		21	Obliquo				
<b>Triceps</b>							Crunch Banco Declinado				
9	Tricep Extencion						Obliquo Banco Inclinado				
18	Puxador Alto						Suspensão				
	Afundos					<b>Lombar</b>					
	Press à Testa	A	5	3x8		22	Banco Lombar				
	Francês						Perdigueiro				
	Flexões de braços	A	4	3x10			Super-Homem				
	Diapo	A	6	5x5							

## **ANEXO 4**

(Plano de Treino Sujeito 3)



Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso	Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso
<b>Peito</b>						<b>Ombros</b>					
17	Supino Vertical	A	2	3x15		10	Press ombros				
16	Supino Inclinado						Deltóide Fly				
24	Cross Over					11	Elevação Lateral				
15	Peck Deck						Elevação Frontal	A	4	3x15	
	Supino c/ H. 5kg	A	3	3x15			Remada Alta	A	5	3x15	
	Aberturas	A	4	3x15		26	Multipower				
	Flexão de Braços 2'3/4"	A	*	3x12			Anterior	A	6	3x15	
26	Multipower										
<b>Bíceps</b>						<b>Membros Inferiores</b>					
8	Bicep Curl						Agachamento	B	2'	3x12	
18	Curl Poleia					5	Press <i>Ajudamento como</i>	B	3	3x12	
	Curl Halter	C	5	3x12		6	Extensora	B	6'	3x15	
	Curl Barra	C	4	3x15		7	Flexora	B	6'	3x15	
	Curl combinado	C	6	3x12		2	Abdutora <i>(canga)</i>	B	3	3x20	
<b>Costas</b>						1	Adutores <i>wall ball</i>	B	5	3x20	
12	Puxador Alto	C	2'	3x12		3	Gêmeos <i>(canga lateral)</i>	B	5'	3x30	
13	Remada Baixa	C	3	3x20		4	Glúteo				
	Remada Serrote					19	Femoral				
14	Remada						<i>Pico Médio</i>	B	2	3x12	
	Elevações						<i>Swimming Jack</i>	B	4	3x50	
	<i>Pico Médio</i>	C	2'	3x12			<i>15 Saltos de corda</i>	B	4'	3x50	
	<i>Wall Ball</i>	C	3'	3x15		<b>Abdominal</b>					
<b>Tríceps</b>						20	Crunch				
9	Tricep Extension					21	Obliquo				
18	Puxador Alto						Crunch Banco Declinado				
	Afundos	C	5'	3x15			Obliquo Banco Inclinado				
	Press à Testa						Suspensão				
	Francês					<b>Lombar</b>					
	<i>Flexão Turca</i>	C	4'	3x12		22	Banco Lombar <i>c/ elevação</i>	C	3'	3x10	
	<i>Bolia - Francês</i>	C	6'	3x12			Perdigueiro				
							Super-Homem				

## **ANEXO 5**

(Plano de Treino Sujeito 4)

Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso	Maq	Grupo Muscular	T	O	Série x Repet.	Peso
<b>Peito</b>						<b>Ombros</b>					
17	Supino Vertical					10	Press ombros	A	7	3x15	
16	Supino Inclinado						Deltóide Fly				
24	Cross Over	A	6	3x8		11	Elevação Lateral C/ crômb	A	8	3x12	
15	Peck Deck						Elevação Frontal C/ Halter	A	8	3x12	
	Supino	A	3	3x10			Remada Alta				
	Aberturas declinado	A	5	3x8		26	Multipower				
	Flexão de Braços 3/4/1/5%	A		3x15			Vôo	A	9	3x15	
26	Multipower					<b>Membros Inferiores</b>					
	Supino declinado	A	4	3x10			Agachamento	B	3	3x15	
<b>Biceps</b>						5	Prensa 45°	B	4	3x15	
8	Bicep Curl					6	Extensora	B	6	3x15	
18	Curl Poleia invertida	C	7	3x12		7	Flexora	B	6	3x15	
	Curl Halter com cordão	C	6	3x15		2	Abdutores longos C/ Barra	B	3	3x20	
	Curl Barra					1	Adutores 3/4/1/5% (cabo)	B	5	3x20	
	Elevação bicep	C	5	3x8		3	Gêmeos				
	Outra					4	Glúteo				
<b>Costas</b>						19	Femoral				
12	Puxador Alto	C	3	3x15			Vôo Morto	B	4	3x10	
13	Remada Baixa						Bummers	B	5	3x8	
	Remada Serrote						Sentado à corda	B	5	3x50	
14	Remada no Banco incl.	C	3	3x15		<b>Abdominal</b>					
	Elevações	C	2	3x12		20	Crunch				
	Vôo Morto	C	2	3x12		21	Obliquo				
	Peck Deck	C	4	3x12			Crunch Banco Declinado				
	Remada em Banco T	C	4	3x12			Obliquo Banco Inclinado				
<b>Triceps</b>							Suspensão				
9	Tricep Extension					<b>Lombar</b>					
18	Puxador Alto					22	Banco Lombar				
	Afundos						Perdigueiro				
	Press à Testa						Super-Homem				
	Francês										
	Elevação Tricep	C	5	3x15							
	Dips	C	6	3x10							
	Supino Apoio 45°	C	7	3x12							

## **ANEXO 6**

(Projeto Individual)

## DISNEY KIDS PARTY - 24/03/2018

**Tema: DISNEY**

INICIO	DURAÇÃO	ATIVIDADES			FIM
14H30	30'	ACOLHIMENTO			15H00
15H00	40'	Estúdio: 2	BOX:	Piscina	15H40
		Profs: Leo	Profs: ROGÉRIO	Profs: Rosário	
		<b>JIUJITSU KIDS</b> - 9/14 anos	<b>CROSSFIT KIDS</b> - 6/8 ANOS	<b>PISCINA</b> - 3/5 ANOS	
15H40	5'	TROCA DE ACTIVIDADES			15H45
15H45	40'	<b>JIUJITSU KIDS</b> - 3/5 anos	<b>CROSSFIT KIDS</b> - 9/14 ANOS	<b>PISCINA</b> - 6/8 ANOS	16H20
16H20	5'	TROCA DE ACTIVIDADES			16H25
16H25	40'	<b>JIUJITSU KIDS</b> - 6/8 anos	<b>CROSSFIT KIDS</b> - 3/5 ANOS	<b>PISCINA</b> - 9/14 ANOS	17H00
17H00	20'	ENTREGA DAS CRIANÇAS AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO + <b>ENTREGA DE LANCHE</b>			17H20

Grupo 3-6: Sandra, Carla, Ana

Grupo 7-8: Andreia, Inês, Anabela

Grupo 9-14: Diana, Liliana

Responsável pela rotação: Rosário Sá

**Receção das crianças:** Tânia/Sofia (comprar 3 fitas de cores diferentes e colocar uma na mão e outra na mala da respectiva criança);

**Divulgação:** Cartazes, flyers e facebook. Colocar um desenho na entrada dos balneários e na entrada da piscina. Divulgar em cada aula

Fazer um aviso para cancelar a hidro das 16:00 e avisar que a aula vai iniciar as 17h

**Inscrição na recepção:** nome, idade, sócio ou não sócio.

- Custo de 3,50€ + 5,00€ não sócios

- Flyers de coelhos e ovos para as crianças pintarem e atrás dar toda a informação sobre o kids party (iniciar a entrega dia 10 de março)

- Profs vestirem-se à personagens da disney

## **ANEXO 3**

()

