



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tânia Melissa de Jesus Gomes  
novembro | 2012

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

## **Relatório de Estágio**

Tânia Melissa de Jesus Gomes

Licenciatura em desporto

Guarda, Setembro de 2012



## Ficha de Identificação

**Nome:** Tânia Melissa de Jesus Gomes

**Nome de organização:** Academia CantanhedeGym

**Morada:** Rua da Concórdia, Lote 12

**Código Postal:** 3060-149, Cantanhede

**Distrito:** Coimbra

**Concelho:** Cantanhede

**Contacto:** 966 833 890

**E-mail :** academia.cantanhedegym.com

**Local de Treinos:** Pavilhão ACG

**Localidade:** Cantanhede

**Início de estágio:** 12 de Setembro de 2011

**Fim de estágio:** 31 de Julho de 2012

**Nome do supervisor na instituição:** Prof.<sup>a</sup> Vanda Dias

**Nome do orientador na ESECD:** Prof. Jorge Casanova

## Agradecimentos

*“O importante não é vencer todos os dias, mas lutar sempre.”*

*(Waldemar Valle Martins)*

Um estágio nunca é possível com a dedicação e o esforço de apenas uma pessoa, mas sim de um conjunto de pessoas que ajudam o estagiário a concretizar este novo projecto da sua vida. Como tal, essas pessoas não devem ser esquecidas, mas sim relambradas com a minha gratidão e o meu apreço, pois realizar este estágio e terminar a licenciatura, não seria possível sem o seu apoio.

Quero então agradecer, sem ordem de preferência, à minha família em geral, que à sua maneira me apoiaram, ajudaram e deram incentivos para seguir em frente, mas em particular aos meus padrinhos que durante 3 anos me acolheram na sua casa e tornaram tudo isto possível, e aos meus pais e irmã, pela paciência e pela dedicação para comigo.

A todos os meus amigos, que directa ou indirectamente me apoiaram, do secundário, mas principalmente a todos os colegas da turma de Desporto do Instituto politécnico da Guarda, que durante 3 anos fizeram parte desta viagem que é a licenciatura.

A todos os professores do Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, pela ajuda, pelo conhecimento transmitido, pelo apoio e pela amizade. Um agradecimento especial ao Professor Jorge Casanova, pois sem a sua orientação não seria possível chegar até perto da meta final.

À Academia CantanhedeGym, treinadores, atletas, a todos os elementos da direcção que se aprontaram logo a receber-me como sua estagiária. Em particular à professora Vanda Dias, pelo apoio e pela transmissão de conhecimentos.

A todos, o meu sincero obrigado.



Imagem 1: Atleta Beatriz Mosca



## Índice Geral

Resumo.....	vi
Introdução.....	1
<b>PARTE I – Caracterização da Entidade Acolhedora.....</b>	<b>3</b>
1. Caracterização Geográfica de Cidade de Cantanhede.....	3
1.1 Cantanhede: sabores de terra e mar.....	4
<b>PARTE II – Características da Instituição e da Modalidade de Aerogym.....</b>	<b>5</b>
1. Ginástica Aeróbica.....	5
1.1 Regras da Ginástica Aeróbica.....	5
1.2 Zona de Prova.....	6
1.3 Origens.....	7
1.4 Situação Actual.....	8
2. Selecção Nacional de Ginástica Aeróbica.....	8
3. Academia CantanhedeGym.....	10
3.1 Características.....	10
3.2 Membros Organizativos da Academia CantanhedeGym.....	11
3.3 Instalações.....	12
3.4 Material.....	13
4. Objectivos da Instituição.....	14
5. Objectivos do Estagiário.....	14
6. Formações e Classes de Competição.....	15
<b>PARTE III – Actividades Desenvolvidas.....</b>	<b>19</b>
1. Actividades de Caracter Contínuo.....	19
2. Actividades de Competição e Demonstração.....	19
3. Metodologia Desenvolvida.....	28
4. População / Atletas da Época 2011/2012.....	29
<b>PARTE IV – Reflexões Finais.....</b>	<b>31</b>
1. Aplicação das Unidades Curriculares Leccionadas no Estágio.....	31
2. Competências Adquiridas.....	35
Conclusão.....	37

## Índice de Imagens

Imagem 1: : Atleta Beatriz Mosca.....	i
Imagem 2: Mapa de Portugal (retirada do site da CMC).....	3
Imagem 3: Bandeira da Cidade de Cantanhede(retirada do site da CMC).....	3
Imagem 4: Câmara Municipal de Cantanhede (retirada do site da CMC).....	4
Imagem 5: Par Misto Maria Dias e Tomás Almeida (retirada do site da ACG).....	5
Imagem 6: Individual Feminino Ana Fidalgo (retirada do site da ACG).....	7
Imagem 7: Individual Feminino Inês Geraldês (retirada do site da ACG).....	10
Imagem 8: Conjunto Sénior “Roxanne” (retirada do site da ACG).....	11
Imagem 9: Pavilhão da ACG (fonte própria).....	12
Imagem 10: Interior do Pavilhão da ACG (FP).....	13
Imagem 11: Material do Pavilhão da ACG (FP).....	13
Imagem 12: Conjunto Formação I (retirada do site da ACG).....	16
Imagem 13: Conjunto formação II e III (retirada do site da ACG).....	17
Imagem 14: Conjunto Pré-Competição (retirada do site da ACG).....	17
Imagem 15: Conjunto Competição II (imagem retirada do site da ACG).....	18
Imagem 16: 1-trio Feminino juvenil; 2-par misto; 3-trimo feminino júnior (retidas do site da ACG).....	18
Imagem 17: Actuação Freixial Shoopng (FP).....	21
Imagem 18: Sarau de Natal 2011.....	22
Imagem 19: Atletas que participaram no Torneio de Natal.....	23
Imagem 20: Taça do Mundo de França; 1 - 3ºlugar individual feminino senior; 2 – 2ºlugar par misto juvenil; 3 – 3ºlugar individual masculino juvenil (retirado do site da ACG).....	23
Imagem 21: Torneio Nacional I e II Divisão & International Team Cup Competition.....	24
Imagem 22: Campeonato Distrital 1ºlugar par misto Juvenil (retirada do site da ACG).....	25



Imagem 23: Taça do Mundo dos Açores: 1 – Trio junior; 2 – individual feminino juvenil; 3 – apresentação da equipa Portuguesa. (retirado do site da ACG).....	25
Imagem 24: Conjunto formado por atletas portuguesas (retirada do site da ACG).....	26
Imagem 25: Prof. Vanda com a atleta Beatriz Mosca, antes de entrar em prova. (retirada do site da ACG).....	26
Imagem 26: Atletas da ACG na Taça de Portugal de Aerogym (retirada do site da ACG).....	27
Imagem 27: GymnoCantanhede 1 – conjunto sénior “Fado”; 2 – coreografia de abertura; 3 – conjunto competição II (imagens retiradas do site da ACG).....	27
Imagem 28: Academia CantanhedeGym (Competição I e II).....	30



## Índice de Tabelas

Tabela 1: Selecção Nacional de Ginástica Aeróbica.....	9
Tabela 2: Formação e Classes de Formação.....	15
Tabela 3: Actividades de Competição e Demontração (2011/2012).....	19
Tabela 4: Formação/Classe e Nº de atletas da Época 2011/2012.....	30





## Resumo

O estágio foi realizado na Academia CantanhedeGym na cidade de Cantanhede na vertente de Ginástica Aeróbica de competição, e teve uma duração de 10 meses, com aproximadamente 400 horas. A escolha e as razões pelas quais se realizou este estágio são várias, mas o mais importante é que a ginástica de competição sempre foi a minha paixão e foi a modalidade que me dediquei durante 6 anos como atleta. A faixa etária com que se trabalha também foi um motivo bastante forte, pois considerando as crianças como uma população especial, a nossa dedicação e empenho deve ser maior, e sendo uma modalidade de competição, a ginástica passa a fazer parte fundamental da nossa vida, onde temos que dar o nosso melhor e onde todos os pequenos erros podem ser prejudiciais. O local de estágio foi uma mais valia na sua escolha, uma vez que fica relativamente perto da minha zona de morada. Outra mais valia, é relativa aos treinadores e a algumas atletas desta academia, pois já eram conhecidas de anos anteriores, e foi a treinadora e orientadora de estágio, Vanda Dias, que me “despertou” para o mundo da ginástica.

As actividades desenvolvidas ao longo da época de 2011/2012, e nas quais participei activamente foram: actuação de início de época no Freixial Shopping Cantanhede, dia 16 e 30 de Setembro de 2011; Sarau de Natal ACG (Academia CantanhedeGym), dia 10 de Dezembro de 2011; Distrital de Aerogym, no dia 1 de Abril de 2012. Durante toda a época estas não foram as únicas actividades que se realizaram, pois existiram outros campeonatos fora da região de cantanhede, nos quais não foi solicitada a minha presença, e onde a minha ajuda foi feita durante os treinos preparatórios para as actividades.

O estágio foi concluído com sucesso, uma vez que adquiri bastantes competências com a modalidade de Ginástica Aeróbica Desportiva, mas que posso transferir para outras vertentes, nomeadamente, a capacidade de adaptação a novas situações que possam advir, pois num treino, mesmo que estruturado, pode ser necessário adaptar exercícios consoante as capacidades da atleta em questão; o espírito de sacrifício, uma vez que a ginástica é uma modalidade que representa o sacrifício e a vontade de ir mais longe.

Palavras-Chave: Ginástica Aeróbica; Competição; Estágio, Competências; Objectivos.



## Introdução

O estágio é considerado como um processo de aprendizagem imprescindível no caminho de um profissional que quer estar preparado para enfrentar os desafios que poderão advir numa futura carreira profissional, pois é no estágio que está a oportunidade de assimilar e por em prática toda a teoria até então adquirida, assim como proporcionar ao estagiário uma experiência social, profissional e cultural, tendo como resultado final uma reflexão real daquilo que se aprendeu até então.

O contacto real com as tarefas que vão surgindo no decorrer do estágio, proporciona-nos experiências que na aprendizagem teórica não conseguimos ter, e são essas experiências que tornam a nossa aprendizagem mais eficaz. O estágio é então um complemento que podemos juntar à nossa aprendizagem.

Em Cantanhede, o desporto começa a ganhar o seu lugar na agenda do poder local. Perspectivar o desporto é desde logo definir o valor que se pretende que ele ocupe na vida de uma comunidade. Partindo deste pressuposto, a Câmara Municipal de Cantanhede tem vindo a apoiar os agentes promotores da prática desportiva e a desenvolver actividades que incentivam o desporto para jovens em várias modalidades.

O desporto pode ser determinado como uma actividade física ou mental sujeita a determinados regulamentos e que geralmente visa a competição entre participantes, isto é, para ser desporto tem de haver um envolvimento de habilidades e capacidades motoras, competitividade entre opostos, e regras instituídas por uma confederação ou federação regente.

A modalidade referente ao estágio realizado, AeroGym, representa o conceito de desporto uma vez que conta com a realização de diversas capacidades e habilidades motoras, onde a competição está extremamente presente, e onde a capacidade de Visualização Mental de todo o exercício é fundamental. Para a realização deste estágio, todas as cadeiras referentes ao Curso de Desporto foram, de certa maneira, essenciais, pois em determinados momentos tornou-se necessário pôr em prática aquilo que aprendemos durante estes três anos de licenciatura.



O AeroGym foi criado pelo PlayGym, com a finalidade de divulgar a ginástica aeróbica, de aumentar o número de praticantes, em que a população alvo são praticantes, estudantes, professores e treinadores de ginástica ou dança, que podem pôr em prática este programa nos seus clubes ou escolas. É constituído por 3 categorias (conjuntos, trios e individuais).

Como é uma vertente recente do PlayGym, o AeroGym era uma novidade, o que poderia ser visto como um problema. Este problema foi ultrapassado e tornou-se uma motivação, pois sabia que iria adquirir novos conhecimentos sem fugir daquilo que é a minha paixão: a Ginástica.

Para começar este estágio, foi necessário saber os nomes de todos os elementos gymnicos do AeroGym, e o início do estagio começou pela observação de treinos, familiarização com atletas e técnicos, e com a modalidade em questão, conhecendo os seus elementos e associando-os aos nomes técnicos. Concluído isto, tornou-se necessário saber as ajudas que se devem fazer durante a realização dos exercícios e os feedbacks mais correctos que se devem dar.

O objectivo geral deste estágio foi procurar por em prática todos os conhecimentos até então adquiridos durante o curso, tanto a nível teórico como a nível prático, mas mais especificamente, saber e ter noções de como preparar um treino para uma modalidade de competição.

Numa fase inicial do relatório, pode encontrar-se uma breve caracterização geográfica do Concelho de Cantanhede, a cidade onde foi realizado o estágio; seguidamente uma contextualização daquilo que é a GA (Ginástica Aeróbica), as suas regras e as suas origens; seguidamente apresenta-se as características da organização (as suas formações e classes, actividades desenvolvidas e as suas instalações), posteriormente às características da organização podemos encontrar a população alvo com que se trabalha; e por fim as reflexões finais relativas às competências que adquiri e aquilo que poderia ter melhorado/realizado.

## PARTE I – Caracterização da Entidade Acolhedora de Estágio

### 1. Característica Geográfica da Cidade de Cantanhede



Imagem 2: Mapa de Portugal (retirada do site da CMC)

**Cantanhede** é uma cidade portuguesa no Distrito de Coimbra, região Centro e sub-região do Baixo Mondego, com cerca de 5 004 habitantes.

É simultaneamente sede de freguesia e de um município com 390,89 km<sup>2</sup> de área e 36 595 habitantes (2011), subdividido em 19 freguesias. A única paróquia existente na cidade pertence à diocese de Coimbra. O município é limitado a norte pelos municípios de Vagos, Oliveira do Bairro e Anadia, a leste por Mealhada, a sueste por Coimbra, a sul por Montemor-o-Velho e por

Figueira da Foz, a noroeste por Mira e a oeste tem costa no Oceano Atlântico.

A Economia é predominantemente terciária na cidade, e primária nas restantes freguesias do concelho. Devido às propriedades argilosas do solo as culturas mais lucrativas são as pouco exigentes: batata, forragem e vinha. A paisagem vinhateira em planície rodeia a cidade de Cantanhede. O vinho de Cantanhede é reconhecido internacionalmente pelo seu sabor característico devido às condições de crescimento únicas da vinha.



Imagem 3: Bandeira da Cidade de Cantanhede (retirada do site da CMC)

## 1.1 Cantanhede: sabores de terra e mar

Dividido entre duas regiões naturais, com uma paisagem onde se movimentam gentes de vivências e formas de apropriação do espaço diferenciadas, mas ainda assim com um traço cultural comum, o Concelho de Cantanhede tem para oferecer a quem o visita um universo inesgotável de possibilidades, quer seja no contacto com a natureza quer na convivência com uma realidade sócio-cultural característica.

A paisagem urbana, marcada por uma certa dispersão, mantém ainda um traçado onde são visíveis componentes características das ancestrais formas de organização social relacionadas com actividades agrícolas que desde tempos remotos são praticadas no concelho. A este nível, perduram ainda exemplos notáveis da popular casa gândareza, verdadeiro ex-líbris da arquitectura tradicional portuguesa, ou das moradias solarengas, com janelas manuelinas triboladas ou de avental recortado, escadas de tradição setecentista e portas decoradas com brasões sabiamente esculpidos.

Do ponto de vista do património edificado, um conjunto significativo de igrejas e capelas, apesar da sua arquitectura exterior simples e de linhas sóbrias, conservam no interior inúmeras referências dos estilos manuelino, renascentista e maneirista, também visíveis em alguns elementos das suas fachadas.

Por outro lado, os inúmeros exemplos de estatuária de grande valor artístico e histórico constituem um precioso testemunho da uma actividade escultória praticada no concelho e que remonta a tempos imemoriais, o que não terá sido alheio ao facto de a famosa pedra de Ançã possuir características desde sempre muito apreciadas pelos escultores nacionais e internacionais.



Imagem 4: Câmara Municipal de Cantanhede (retirada do site da CMC)

## Parte II – Características da Instituição e da Modalidade de Aerogym

### 1. Ginástica Aeróbica

(De acordo com a Federação Internacional de Ginástica)

A Ginástica Aeróbica Desportiva consiste na realização de coreografias que demonstram força, agilidade, sincronismo e prática. Como competição, caracteriza-se por ser uma actividade intensa, alegre, com movimentos e expressões corporais diversificados e bem marcados, com acompanhamento rítmico e musical. Nas suas rotinas, os atletas devem demonstrar muito dinamismo, força, flexibilidade, coordenação, e ritmo sincronizado.

É composto pelas seguintes categorias:

- Grupos
- Trios
- Duplas
- Individual Masculino
- Individual Feminino



Imagem 5: Par Misto Maria Dias e Tomás Almeida (retirada do site da ACG)

#### 1.1 Regras da Ginástica Aeróbica

Existem certos requisitos dentro de uma apresentação coreográfica de ginástica aeróbica de competição, como por exemplo os aspectos Artístico, Execução e Dificuldade.

- Artísticos: para cumprir este requisito, a rotina deve ser dinâmica e demonstrar criatividade, com uma coreografia expressiva, com transições fluídas e com o



estilo específico da ginástica aeróbica. Também deverá demonstrar força e flexibilidade de ambos os lados do corpo sem repetição de nenhum elemento.

- Execução: todo exercício cuja performance não se realize de acordo com a definição da ginástica aeróbica de competição, está sujeito a descontos, até porque a correta execução técnica permite um melhor controle do movimento evitando também desta maneira possíveis lesões. Dentro da execução coreográfica de pares, trio e grupos, não é permitido mais de quatro 'lifts' (figuras, formações) em toda a rotina, incluindo a pose inicial e final.
- Dificuldade: em todas as categorias, poderão ser executados até doze elementos na rotina, respeitando-se os limites de valores de elementos para cada uma delas. Incluir elementos faz com que a série fique mais variada, equilibrada e chamativa. A Ginástica Aeróbica Desportiva requer uma habilidade tal que o atleta deve mostrar e manter uma postura erguida, que denote força muscular, além de um correto alinhamento das articulações. Os movimentos que demonstram os braços e as pernas devem ser fortes e definidos. É essencial mostrar uma lógica utilização do espaço, exercícios de solo, translações sobre a área de competição e movimentos aéreos.

## 1.2 Zona de Prova

A GA utiliza uma área de competição de 7x7m para Individuais, Pares e Trios, e 10x10m para Grupos.

Os elementos a realizar durante uma rotina devem ser: força estática, força dinâmica, saltos e giros, equilíbrio, passadas e flexibilidade.

### 1.3 Origens

A Ginástica Aeróbica surgiu como uma ótima forma de praticar exercícios físicos para o público em geral no final da década de 80. Mas logo se transformou também num desporto competitivo de alto-nível.

Em 1994, a FIG (Federação Internacional de Ginástica) decidiu organizar os campeonatos mundiais de Ginástica Aeróbica Desportiva e estruturar o desporto de acordo com as outras modalidades da ginástica. O primeiro Campeonato Mundial oficial foi realizado em 1995 em Paris e contou com a participação de 34 países.

Nesta mesma época já se criavam as primeiras competições e organizações internacionais que as regulamentavam. A Federação Internacional de Ginástica (FIG) incluiu a Ginástica Aeróbica em seu programa de modalidades desportivas em 1995, surgindo então a possibilidade de um futuro olímpico para a disciplina.



Imagem 6: Individual Feminino Ana Fidalgo  
(retirada do site da ACG)





## 1.4 Situação Atual

Atualmente a GA (Ginástica Aeróbica) encontra-se plenamente estabelecida como modalidade desportiva da família da Ginástica, e está difundida a nível mundial, com cerca de 45 países competindo internacionalmente, após inúmeras transformações que resultaram em sua evolução.

## 2. Seleção Nacional de Ginástica Aeróbica

Desde 1995 que esta disciplina possui calendário competitivo distrital, regional e nacional. As provas nacionais de Ginástica Aeróbica, organizadas pela FGP, são o Torneio de Natal, o Torneio Nacional de Abertura, o Campeonato Nacional e a Taça de Portugal.

O Programa de Alta Competição integra estágios de preparação das seleções nacionais para as competições internacionais: Opens, Torneios, Taças do Mundo, Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Jogos Mundiais.

A Seleção Nacional de Ginástica Aeróbica da época 2011/2012 contou com 16 atletas, entre os quais, 4 pertencem à Academia CantanhedeGym. Estes 4 atletas, juntamente com os outros da Academia CantanhedeGym (1ª Divisão), têm um treino complementar por mês.

Todos estes atletas da 1ª divisão são seguidos cautelosamente, e as suas evoluções são avaliadas sistematicamente para que nada falhe quando chega a hora de competir pelo melhor resultado. Os seus treinos são de 7 horas semanais, sem contar com o treino complementar. O trabalho destes atletas é levado muito a sério pelos seus treinadores, e como estagiária, procurei ajuda-los quando me solicitavam ajuda ou quando observava algumas falhas nas suas execuções. O meu objectivo era colocar ao

dispor destes atletas os meus conhecimentos e experiências como ex-atleta e como estudante no Curso de Desporto.

No seguinte quadro podemos ver os ginastas da Selecção Nacional de Ginástica Aeróbica da época de 2011/2012, o seu esportivo escalão e clube onde treina.

<b>Ginastas</b>	<b>Categoria e Escalão</b>	<b>Clubes</b>
<b>Beatriz Matos</b>	IF Juvenil	Associação Desportiva Cultural e Social da Quinta do Conde - MGBoos
<b>Maria Carolina Dias</b>	IF Juvenil	Academia CantanhedeGym
<b>Rodrigo Mendes</b>	IM Juvenil	Academia CantanhedeGym
<b>Ana Cutelo</b>	Trio Juvenil	Academia CantanhedeGym
<b>Brigite Oliveira/Maria Dias/Beatriz Mosca</b>	Trio Juvenil	Academia CantanhedeGym
<b>Clara Alves</b>	IF/TR Júnior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Tania Oliveira</b>	IF/TR Júnior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Inês Botelho</b>	IF/TR Júnior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Luana Minucci</b>	IF/TR Júnior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Sara Silva</b>	IF/TR Júnior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Helena Roque</b>	IF/TR Júnior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Sara Sardinha</b>	IF/TR Sénior	Clube de Actividades Gímnicas de Ponta Delgada
<b>Elena Rosca</b>	IF/TR Sénior	Associação Bombeiros Voluntários Progresso Barcarenense
<b>Bruna Coelho</b>	Trio Sénior	Federação das Assoc. de Pais e Enc. de Educação Loulé Concelho
<b>André Marques</b>	IM Sénior	Associação Bombeiros Voluntários Progresso Barcarenense
<b>Tiago Faquinha</b>	IM Sénior	União Recreativa do Dafundo

Tabela 1: Selecção Nacional de Ginástica Aeróbica

### 3. Academia CantanhedeGym

#### 3.1 Características

No verão de 2009, um grupo de 11 pessoas motivados pelo trabalho da Escola Municipal de Ginástica, resolvem formar uma “Academia de Ginástica” para desenvolver a vertente de competição na área de GAD (Ginástica Aeróbica Desportiva). Contando com o apoio do Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Cantanhede, José António Pinheiro, que cedeu o material gimnico, e com o apoio d`Os Bombeiros Voluntários de Cantanhede, presidido por Idalécio Oliveira, que cederam o espaço, a Aademia CantanhedeGym pode avançar com o seu projeto a Setembro do mesmo ano.

Neste momento, na vertente de AeroGym, a Academia tem 32 na classe de Competição (1ª e 2ª Divisão), entre os 7 e os 24 anos, e 18 ginastas na classe de Pré-Competição, entre os 6 e os 8 anos, com treinos que são administrado por duas técnicas com habilitações de nível I da Federação Internacional de Ginástica Aeróbica, Vanda Dias e Filipa Maio, e pelo técnico Nuno Mesquita.



Imagem 7: Individual Feminino Inês Geraldes  
(retirada do site da ACG)

Contactos:

Tel.: 966 833 890

E-mail: [academia.cantanhedegym@gmail.com](mailto:academia.cantanhedegym@gmail.com)

Morada: Rua da Concórdia, Lote 12 3060-149, Cantanhede PORTUGAL

Local de Treinos: Pavilhão ACG

### 3.2 Membros organizativos da Academia CantanhedeGym

Como qualquer clube ou organização, é necessário haver pessoas responsáveis que organizem e orientem todos os assuntos internos do clube, desde a organização de eventos/competições, á organização da situação financeira do clube, passando pela coordenação dos treinos.

- **Assembleia Geral:**

Presidente: Carlos Alberto Miranda de Jesus Pessoa

Vice-Presidente: Germano Paulo da Silva Fidalgo

Secretário: Ana Cecília Mendes

- **Direcção:**

Presidente: João Rui de Carvalho Dias

1º Vice-Presidente: Óscar Manual de Oliveira Camarneiro

2º Vice-Presidente: Cristina Margarida de Almeida Gonçalves Serafm Pinheiro

Tesoureiro: Hélder dos Santos Carreira

Secretário: Luís Miguel Barradas de Almeida

- **Conselho Fiscal:**

Presidente: Fernando Marques de Oliveira

Vogal: Rui Carlos Lucas Fernandes

Vogal: Luis Miguel da Cruz Mosca

- **Treinadores:**

Prof. Vanda Dias

Prof. Filipa Maia

Prof. Nuno Mesquita



Imagem 8: Conjunto Sénior “Roxanne”  
(retirada do site da ACG)

### 3.3 Instalações

A Academia CantanhedeGym começou os seus treinos no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Cantanhede, onde se manteve por mais ou menos três anos. Neste pavilhão a academia e os atletas podiam contar com o espaço de treino onde se encontrava o praticável e todo o outro material de treino (colchões de queda, trave, mini-trampolins, cavalo,...), um palco que servia de local complementar para o treino de rotinas, e de dois balneários (masculino e feminino).

A Academia ocupava o pavilhão das 17h30 às 20h30, de segunda a sexta, e uma vez por mês utilizava o pavilhão ao sábado para os treinos complementares de 6h com as atletas da 1º Divisão.

O facto de este pavilhão não ser apenas para os treinos da Academia, pois podia ser requisitado para outras actividades do concelho, foi trazendo alguns problemas. Sempre que houvesse outras actividades, todo o material de treino teria de ser retirado o que levava a um maior desgaste do mesmo, e além do mais, os treinos teriam que acabar antes da hora prevista para que tudo tivesse devidamente arrumado a tempo do final do treino. Por tudo isto, e pelo crescente número de atletas ao longo do tempo, a Academia CantanhedeGym viu-se forçada a procurar um novo local para os seus treinos, um local que pertencesse apenas à Academia e que tivesse mais espaço.

Depois de algum tempo de procura, os membros da direcção da Academia entraram em acordo com a Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede que disponibilizou um dos seus pavilhões inactivos. A academia teve de fazer algumas obras que com a ajuda de alguns pais dos atletas se realizaram rapidamente para que todo o material pudesse ser transportado e os treinos nas novas instalações da Academia CantanhedeGym pudessem decorrer o mais rápido possível.



Imagem 9: Pavilhão da ACG (fonte própria)

O primeiro dia de treino no novo pavilhão foi no dia 23 de Março de 2012, onde se pode vivenciar um grande entusiasmo por parte dos atletas por conhecerem o seu novo local de treino. Este pavilhão contém a zona do praticável, onde ocorre a maioria do treino, uma zona delimitada com as medidas oficiais para individuais, pares e trios, ou seja, 7x7; dois balneários (masculino e feminino), a sala de reuniões, um pequeno ginásio, uma sala com espelhos para melhor correcção dos movimentos e ainda uma zona de espera para os pais.



Imagem 10: Interior do Pavilhão da ACG (FP)

### 3.4 Material

Para a realização e organização de um treino, é necessário ter um espaço, por exemplo, um pavilhão, mas também é necessário ter materiais que nos possibilitem trabalhar e proporcionar treinos mais dinâmicos e eficazes na prestação dos atletas. No pavilhão da ACG, podemos encontrar:

- Rolos (praticável)
- Colchões
- Clochões de queda
- Trave
- Cavalo com argolas
- Cavalo
- Plinto
- Reuther
- Argolas
- Paralelas
- Mini-trampolim
- Espaldar
- Blocos
- Bolas
- Arcos
- Banco sueco
- Colchonetes
- Maozotas
- Plano inclinado
- Maquinas de musculação
- Sistema de som
- Pista insuflável



Imagem 11: Material do Pavilhão da ACG (FP)

#### 4. Objectivos da Instituição

Todas as instituições têm objectivos, pelos quais se regem e iniciam a sua época, pois só assim conseguem criar caminhos e métodos de trabalho para conseguirem ir longe e alcançar esses tais objectivos. Como tal, a Academia CantanhedeGym tem como principais objectivos:

- Promover a prática da ginástica para todos, independentemente das dificuldades físicas e/ou psicológicas.
- Desenvolver a coordenação, a força dinâmica e estática e a flexibilidade de todos os atletas.
- Promover hábitos de uma vida saudável, com integração no mundo da competição.

#### 5. Objectivos do Estagiário:

Quando pretendemos desenvolver uma determinada actividade é necessário estabelecermos metas. Metas essas que nos vão possibilitar desenvolver métodos de trabalho concisos, e como realizar um estagio é isso mesmo, atingir uma meta, temos que traçar caminhos.

Como estagiária, as metas são:

- Conhecer e entender a modalidade de Ginástica Aeróbica (Aerogym).
- Saber criar planos de treino para a modalidade.
- Fazer com que gostem do meu trabalho e da minha maneira de ensinar, tanto treinadores como atletas.
- Aprender todas as técnicas de ajuda.
- Ensinar rotinas coreográficas.

## 6. Formações e Classes de Competição

**Classes de Formação:** as classes de formação servem, num primeiro instante, para que os técnico/treinadores conheçam as capacidades ginmicas e evolutivas dos seus atletas. O seu principal objetivo é a preparação, deteção e seleção de ginastas para uma classe de Pré-competição ou Competição.

É nas classes de formação que os atletas adquirem e desenvolvem as capacidades necessárias para conseguirem ir mais longe no mundo da ginástica, e se sintam preparados para a competição, como por exemplo, a capacidade de coordenação, equilíbrio, flexibilidade, ritmo.

Na Academia CantanhedeGym podemos encontrar as seguintes formações:

**Tabela 2: Formação e Classes de Formação**

Formação/Classe de Competição	Idade	Objectivo
Formação I	Dos 3 aos 6 anos	Desenvolver coordenação, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, força e postura.
Formação II	Dos 6 aos 9 anos	Desenvolver a coordenação, a força e a flexibilidade, juntando o ritmo, a dança.
Formação III	A partir dos 9 anos	Aplicar o programa do Aerogym da FGP, não esquecendo todo o trabalho desenvolvido nas formações anteriores.
Pré-Competição	*	Aprender os AMP's básicos do Aerogym; desenvolver flexibilidade e ritmo.
Competição II (2ª divisão)	*	Desenvolver rotinas coreográficas, juntamente com os elementos



		obrigatórios consoante o escalão.
Competição I (1ª divisão)	*	Desenvolver rotias coreográficas, juntamente com os elementos obrigatórios consoante o escalão.

\* Acesso de ginastas mediante avaliação técnica e/ ou resultados desportivos da época anterior

### Formação I (3 aos 6 anos)

- Os primeiros passos na formação do ginasta através do movimento gimnico/música/dança, desenvolvendo a coordenação, agilidade, postura, flexibilidade, equilíbrio e força.
- Programa aplicado: GPT, Baby Gym e BasicGym da FGP
- Horário: Terça e Quinta – 17:30 às 18:30



Imagem 12: Conjunto Formação I (retirada do site da ACG)

### Formação II (6 aos 9 anos)

- O movimento, a dança, o ritmo e a coordenação são a base para o desenvolvimento harmonioso da criança.
- Aplicação do programa GPT, BasicGym e Playgym da FGP.
- Horário: Segunda e Quarta – 17:30 às 18:30

### Formação III (a partir dos 9 anos)

- Continuidade do trabalho desenvolvido na Formação I e II.
- Aplicação do programa Aerogym da FGP.
- Horário: Segunda, Quarta e Quinta – 17:30 às 18:30



Imagem 13: Conjunto formação II e III (retirada do site da ACG)

### Pré-Competição (acesso de ginastas mediante avaliação técnica)

A Pré-Competição possibilita ao ginasta a oportunidade de se desenvolver no mundo da competição, e experienciar as coreografias (AMP's) da Federação de Ginástica de Portugal.

- Horário: Terça e Quinta – 18:30 às 20:30



Imagem 14: Conjunto Pré-Competição  
(retirada do site da ACG)

**Competição II (2ª Divisão Nacional) (acesso de ginastas mediante avaliação técnica)**

- Horário: Terça e Quinta – 18:30 às 20:30 Sexta – 17:30 às 19:00



Imagem 15: Conjunto Competição II (imagem retirada do site da ACG)

**Competição I (1ª Divisão Nacional) (acesso de ginastas mediante avaliação técnica e/ ou resultados desportivos da época anterior)**

- Horário: Segunda e Quarta – 18:30 às 20:30 Sexta – 17:30 às 20:30
- Treino Complementar - Sábado (uma vez por mês, 6 horas)



Imagem 16: 1-trio Feminino juvenil; 2-par misto; 3-trimo feminino júnior (retidas do site da ACG)

### PARTE III – Actividades Desenvolvidas

Durante uma época, seja em que clube for, vão surgindo actividades competitivas ou não, que vão permitir que o atleta se desenvolva e demonstre as suas capacidades. Estas actividades podem ser de Carácter Contínuo ou de Caracter Pontual, como é o caso das Competições ou Demonstrações.

#### 1. Actividades de Carácter Contínuo

Numa modalidade de vertente competitiva as actividades de carácter contínuo iniciam-se no começo da época e devem ser levadas até ao final, ou seja, os objectivos devem ser definidos logo de início para se saber o que se vai trabalhar daí em diante.

Como estagiária, o objectivo até ao final do estágio foi conseguir adquirir as competencias necessárias para desenvolver e planear treinos específicos para jovens em formação, trabalho postural, de força estática e dinâmica para a ginastica aeróbica, assim como o ensino de rotinas coreográficas.

#### 2. Actividades de Competição e Demonstração

**Tabela 3: Actividades de Competição e Demonstração (2011/2012)**

Actividade	Objectivo	Tarefa
<b>Actuação Freixial Shopping</b>	Demonstrar as habilidades das atletas através de rotinas coreográficas, marcando assim o início de época.	Nos treinos: correcção postural; Na actividade: transporte e colocação do material, organização dos atletas por ordem de actuação, filmagem e fotografia.
<b>Sarau de Natal ACG</b>	Criar um bom momento de ginástica com um espectáculo de Natal para toda a comunidade.	Nos treinos: ajuda no ensino das corografias; Na actuação: decoração do espaço, sistema de som, organização dos atletas por ordem de actuação.

<b>Torneio de Natal</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: visualização e correcção de rotinas.
<b>Taça do Mundo de França</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: correcção da performance dos atletas.
<b>Torneio Nacional I e II Divisão &amp; International Team Cup Competition 2012</b>	Fazer uma boa organização e apurar atletas para ITCC.	Nos treinos: correcção de elementos, ajuda no aperfeiçoamentos da técnica e trabalho de sincronismo; Na actividade: montagem da zona de prova, colocação de faxas publicitárias, mesa de som, e fotografia.
<b>Campeonato Distrital</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: visualização e correcção da performance dos atletas. Na actividade: mesa de som.
<b>Taça do Mundo dos Açores</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: ajuda na melhoria da performance dos atletas através da visualização e correcção de rotinas.
<b>Campeonato Mundial da Bulgária</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: visualização e correcção das rotinas e performance dos atletas.
<b>Campeonato Nacional</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: correcção da performance dos atletas.
<b>VI GymnoCantanhede</b>	Fazer uma boa organização do evento através do tema “A minha vida dava um Filme”, para toda a	Nos treinos: ensino de novas coreografias aos atletas, e relembrar rotinas anteriores;

	comunidade.	Na actuação: organização dos atletas por ordem de actiação, participação em duas das coreografias que foram apresentadas.
<b>Taça de Portugal</b>	Obter os melhores resultados possíveis.	Nos treinos: avaliação da performance dos atletas, visualizando e corrigindo as suas rotinas.

- Actuação Freixial Shoothing

- 16 de Setembro 2011 e 30 de Setembro de 2011
- Estas duas actuações marcaram o início da época 2011/2012, em que as atletas demonstraram as suas habilidades através das suas rotinas, e através das sequências de aquecimento estabelecidas pela FGP. Para esta actuação teve de haver um trabalho prévio, pois as sequências de aquecimento apenas foram aprendidas no início desta mesma época, ou seja, duas semanas antes. Como estagiária, o trabalho realizado foi de ajuda correcção postural e ajuda no aperfeiçoamento da técnica.
- No dia da actuação, o trabalho que desenvolvi foi o de transportar o material do pavilhão de treinos para a centro comercial com a ajuda de uma carrinha, preparar toda a zona onde iria decorrer a actuação, montando todo o material necessário, organização dos grupos que iriam actuar, filmagem e fotografia, e por fim, desmontar e carregar novamente todo o material para o pavilhão de treinos.



Imagem 17: Actuação Freixial Shoothing (FP)

- Sarau de Natal ACG
  - 10 de Dezembro 2011, no Pavilhão dos Marialvas em Cantanhede.
  - Este sarau de natal teve como tema o filme de natal “Polar Express”, que nos ajudou a criar coreografias para todas as classes de ginastica posteriormente apresentarem á comunidade. Para a realização deste sarau houve todo um trabalho prévio, desde o ensinar as coreografias á escolha e criação dos fatos que os atletas iriam vestir, e como estagiária a minha missão passou por ajudar os treinadores a ensinar as coreografias para que no dia 10 de Dezembro estivessem todos preparados para a actuação.
  - No dia da actuação o nosso trabalho passou pela decoração do espaço onde iria decorrer a actuação (Pavilhão dos Marialvas). Desde o colocar do praticável á decoração da arvore da natal, passando pelo sistema de som e ensaio geral dos atletas, toda a minha ajuda foi solicitada. Já na hora das actuações, a ajuda passou por organizar os atletas para as suas actuações e fazer o papel de um personagem do filme – o Revisor do Polar Express.



Imagem 18: Sarau de Natal 2011

- Torneio de Natal

- O Torneio de Natal do ano 2011, teve lugar no pavilhão Municipal da Quinta do Conde em Sesimbra, no dia 18 de Dezembro.
- Neste torneio o meu trabalho foi feito apenas nos treinos (visualização e correcção de rotinas e de elementos), ou seja, anteriormente ao torneio, ajudando os atletas a preparar-se para a competição.



Imagem 19: atletas que participaram no Torneio de Natal

- Taça do Mundo de França:

- No fim de semana de 24 e 25 de Março de 2012, a Academia CantanhedeGym representou Portugal na Taça do Mundo de Ginástica Aeróbica Desportiva em Aiw-les-Bains (França). Obteve bons resultados tendo o 3º lugar no individual sénior; 2º no par misto juvenil e 3º lugar no individual masculino.
- Mais uma vez, o meu trabalho foi desenvolvido nos treinos, ajudando e corrigindo a performance dos atletas.



Imagem 20: Taça do Mundo de França; 1 - 3º lugar individual feminino senior; 2 – 2º lugar par misto juvenil; 3 – 3º lugar individual masculino juvenil (retirado do site da ACG)



- Torneio Nacional I e II Divisão & International Team Cup Competition 2012
  - Realizou-se nos dias 10 e 11 de Março de 2012, no Pavilhão dos Marialvas em Cantanhede.
  - O Torneio Nacional e o International Team Cup Competition, foram organizados pela Academia CantanhedeGym em conjunto com Federação de Ginastica de Portugal e o Município de Cantanhede. O Torneio Nacional integrou provas da 1ª e 2ª Divisão, em que 54 ginastas da 1ª divisão competiram para se aporarem para o ITCC. O International Team Cup Competition surge no seguimento de algumas competições internacionais. Pela quinta vez, o calendário de competições contempla a participação de ginastas estrangeiros, cumprindo assim o objectivo traçado pela Federação de Ginástica de Portugal em alargar a outros países a participação nos eventos nacionais.
  - Além do todo o trabalho realizado nos treinos (correção de elementos, melhoria de rotinas, aperfeiçoamento da técnica e sincronismo), houve toda uma logística na preparação deste fim de semana de competição. Como estagiário, o trabalho desenvolvido foi o de montagem da zona de prova, colocação das faixas publicitárias (patrocinadores), das mesas de juri, mesa de som, decoração; durante as provas o meu trabalho foi desenvolvido na mesa de som, organizando e colocando as musicas referentes aos ginastas ou grupos que iriam fazer a sua actuação, e fotografia. Além disto, ainda participei numa das coreografias de grupo pela Academia CantanhedeGym.



Imagem 21: Torneio Nacional I e II Divisão & International Team Cup Competition

- Campeonato Distrital

- Distrital de Aerogym realizou-se no dia 1 de abril de 2012, no Pavilhão dos Marialvas em Cantanhede.
- Neste distrital, o meu trabalho passou pela mesa de som, organizando e colocando as musicas referentes a quem ia actuar.



Imagem 22: Campeonato Distrital  
1º lugar par misto Juvenil (retirada do site da ACG)

- Taça do Mundo dos Açores

- A Taça do Mundo dos Açores decorreu de 18 a 20 de Maio de 2012, e mais uma vez a Academia CantanhedeGym saiu em representação a Portugal onde contou com a participação de 14 dos seus atletas. A competição decorreu no Teatro Micaelense, em Ponta Delgada.
- Para a Taça do Mundo, a minha ajuda foi feita nos treinos, ajudando a melhorar a performance dos atletas, corrigindo possíveis erros que poderiam surgir, o que numa taça do mundo é imperdoável.



Imagem 23: Taça do Mundo dos Açores: 1 – Trio junior; 2 – individual feminino juvenil; 3 – apresentação da equipa Portuguesa. (retirado do site da ACG)

- Campeonato Mundial da Bulgária
  - Realizou-se de 26 a 30 de Maio de 2012 em Sófia na Bulgária. Esta foi a primeira participação da Academia num Campeonato Mundial e os seus ginastas demonstraram uma excelente atitude gímnica e elevados níveis de concentração.



Imagem 24: conjunto formado por atletas portuguesas (retirada do site da ACG)

- Campeonato Nacional
  - O Campeonato Nacional de Ginástica Aeróbica decorreu no fim de semana de 16 e 17 de Junho de 2012 no Pavilhão de Travassô em Águeda. A Academia CantanhedeGym apresentou 37 rotinas de competição.
  - Neste campeonato nacional, não foi solicitada a minha presença, logo a minha participação/contribuição para este campeonato foi feita nos treinos.



Imagem 25: Prof. Vanda com a atleta Beatriz Mosca, antes de entrar em prova. (retirada do site da ACG)

- Taça de Portugal

- A taça de Portugal foi a mais recente competição em que a Academia CantanhedeGym participou. Realizou-se nos dias 8 e 9 de Junho de 2012 em Benavente, e a Academia contou com a participação de 23 atletas para esta última prova no calendário competitivo.



Imagem 26: atletas da ACG na Taça de Portugal de Aerogym (retirada do site da ACG)

- VI GynmoCantanhede

- Realizou-se no dia 23 de Junho no Pavilhão dos Marialvas em Cantanhede. A Academia CantanhedeGym agarrando no tema “A nossa Vida dava um Filme”, organizou este evento, já com grande sucesso.
- Para este evento, a minha colaboração passou por ensinar novas coreografias aos atletas, relembrar coreografias já feitas, e aprender coreografias uma vez que também participei como atleta.



Imagem 27: GymnoCantanhede 1 – conjunto sénior “Fado”; 2 – coreografia de abertura; 3 – conjunto competição II (imagens retiradas do site da ACG)

### 3. Metodologia Desenvolvida

A integração na Academia CantanhedeGym tornou-se mais fácil, uma vez que já conhecia alguns membros do clube, como por exemplo, as treinadoras, e também algumas das atletas.

Inicialmente, a minha intervenção nos treinos foi de mera espectadora, pois não conhecia as metodologias de treino utilizadas e aproveitei para conhecer o restante pessoal (membros da direção e atletas), e para ter noção das capacidades dos nossos atletas. Com a observação dos treinos consegui entender melhor o que é o Aerogym e o que a diferencia das outras ginásticas (acrobática, rítmica, artística), pois é marcada pelo ritmo e grande gasto calórico.

Depois da familiarização com o corpo dirigente e técnico, comecei a fazer parte activa do treino, começando com pequenas ajudas, como por exemplo, correcção postural que é um ponto geral em todas as formas de ginástica, tanto no aquecimento, como na parte principal de todo o treino, marcação de tempos (a ginástica aeróbica, ou Aerogym, é sempre acompanhada de música com muito ritmo, seja durante o aquecimento dinâmico, seja durante as rotinas/coreografias. Para que tudo bata certo, as atletas têm que estar sempre no tempo da música, para que não adiantem ou atrasem a rotina relativamente ao tempo da música; para isso por vezes era necessário contarmos o tempo da música para que tudo batesse certo).

Esta ajuda era feita em todas as classes de formação e de competição, pois ainda não tinha sido assumido ou direccionado um grupo específico de trabalho. Mais tarde isto veio a acontecer, e em conjunto com uma atleta que auxiliava nos treinos, juntas, assumimos a Formação I (dos 3 aos 6 anos), preparava-mos os treinos em conjunto, assim como preparavamos as actuações. Os treinos das Formação I eram duas vezes por semana, mas a ajuda ou a participação como estagiária era feita em todas as outras formações e classes de competição, com a diferença de que não preparava planos de treino, isto é, era informada do objectiva do treino e qual o trabalho que devia desenvolver, a partir daí fazia o trabalho que me competia.



Em competições distritais ou nacionais, ou em eventos de demonstração, a minha ajuda era solicitada, quer na organização, na montagem do terreno de prova, fotografia, som, ou até mesmo como atleta, em competições fora do país, apenas iam as atletas e a treinadora principal, pois aqui o custo era bem mais elevado.

#### **4. População/Atletas da época 2011/2012**

A realização deste estágio teve como um dos motivos a população com a qual se trabalha, uma vez que nesta vertente, seja de competição ou de formação, as capacidades que se devem e podem trabalhar são variadíssimas, o que de certa forma se torna, para nos técnicos, num desafio constante.

A criança não pode ser vista como um adulto em ponto pequeno, daí a sua actividade ter que ser específica consoante as suas capacidades físicas e/ou psicológicas. O seu treino deve ser programado e os problemas de adaptação da criança e o seu desenvolvimento a longo do tempo deve estar sempre em primeiro lugar.

A principal razão de que o treino de uma criança deve conter especial atenção, é que, contrariamente ao adulto, a criança se encontra ainda num período de crescimento, o que leva a que as suas transformações físicas, psíquicas e psicossociais vão ter influência no treino. Além do mais a criança deve ser vista como um ser único, isto é, um ser com características particulares que diferirem de criança para criança.

Mas isto só se aplica na totalidade quando nos referimos a uma vertente de formação, em que a criança está no início dos seus treinos como atleta e ainda não está preparada física e psicologicamente para a competição. Numa vertente mais competitiva, infelizmente isto nem sempre acontece, pois os resultados tornam-se mais importantes e os objectivos não são só a evolução saudável do atleta, mas também a melhoria da sua performance o mais rápido possível para assim obter melhores resultados.

De seguida, encontra-se uma tabela que corresponde ao Nome, Formação/Classe e Ano de Nascimento de cada um dos atletas que na época 2011/2012 praticaram ginástica na Academia CantanhedeGym.

**Tabela 4: Formação/Classe e Nº de atletas da Época 2011/2012.**

<b>Formação/ Classe de Competição</b>	<b>Nº de atletas</b>
Formação I	11
Formação II	3
Formação III	3
Pré-Competição	12
Competição II	35
Competição I	10
<b>Total: 74 atletas</b>	



Imagem 28: Academia CantanhedeGym (Competição I e II)

## PARTE IV – Reflexões Finais

### 1. Aplicação das Unidades Curriculares Lecionadas no Estágio

Durante estes 3 anos do Curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnica da Guarda, foram lecionadas unidade curriculares que, no decorrer do estágio, se comprovaram pois tornou-se importante rever a matéria para a poder por em prática. Isto demonstra que o estágio se adequa ao curso, pois melhor que aprender na teoria, é por em prática todo o conhecimento até então adquirido, para assim fortalecer as nossas competências.

#### Anatomofisiologia

- “A Anatomia (ana tome = cortar em partes) refere-se ao estudo da estrutura e das relações entre estas estruturas. A Fisiologia (physus + logos + ia) lida com as funções das partes do corpo, isto é, como elas trabalham. A função nunca pode ser separada completamente da estrutura, por isso estes dois conceitos são estudados em conjunto.” (Costa, Valéria, 2008).

Ao longo do estágio, tornou-se necessário conhecer o organismo e as suas adaptações, pois, uma vez que trabalhamos com uma população que esta em constante transformação e desenvolvimento físico – as crianças. Temos que ter a noção e conhecer essas transformações para não comprometer e seu desenvolvimento saudável e harmonioso. Por exemplo, quando uma atleta sente dor num musculo e necessita de o alongar, nos temos que ter noção de como alongar esse musculo sem por em perigo o seu bom funcionamento, e para isso é necessário conhecer os musculos do nosso corpo. Além do mais, é necessario saber como trabalhar os nossos musculos em “conjunto” com o nosso sistema nervoso.



## Desportos individuais: Ginástica

- “A ginástica é a ciência racional de nossos movimentos, de suas relações com nossos sentidos, inteligência, sentimentos e costumes, e o completo desenvolvimento de nossas faculdades. É a ciência do movimento racional, sujeito a uma disciplina e a um fim prático.”  
(Amoros, 1989)

A disciplina de Ginástica tornou possível conhecer as ajudas que se podem fazer na realização dos mais variados elementos e exercícios gimnicos, assim como compreender que nem todos os atletas/alunos são iguais no que toca ao seu desenvolvimento físico e adaptação ao exercício.

Sendo o Aerogym uma vertente da ginástica, apesar dos seus elementos não serem exactamente iguais, os princípios acabam por ser os mesmos, logo tudo se interliga de uma maneira ou de outra. Durante o estagio ocorreu variadíssimas vezes solicitarem a minha ajuda para a realização de alguns elementos, dos quais eu ainda não sabia exactamente como ajudar, mas recorrendo às ajudas aprendidas nesta unidade curricular e com a ajuda dos treinadores da ACG, tornou-se mais fácil perceber o elemento e como ajudar a melhorá-lo.

## Desenvolvimento Motor e Análise da Motricidade

- **Motricidade:** A motricidade é o estudo dos movimentos que implica aprender sobre as decisões que tomamos acerca dos movimentos, mas também na maneira como desenvolvemos as decisões e produzimos a actividade motora. A capacidade de movimento permite respostas adaptativas ao ambiente. Através do movimento a criança começa a conhecer-se a si própria, aos outros e aos objectos.
- **Desenvolvimento Motor:** O estudo do Desenvolvimento Motor pretende descrever e explicar as modificações

observáveis no comportamento motor desde o “in-utero”, até à fase de maturação.

Conhecer as modificações do comportamento motor de uma criança é uma mais valia para poder trabalhar o desenvolvimento como atleta dessa mesma criança, pois torna-se mais fácil o nosso trabalho de técnicos, e os resultados que pretendemos podem surgir mais rapidamente. A Ginástica Aeróbica é caracterizada pela grande actividade motora, o que permite á criança conhecer as suas capacidades físicas e psicológicas, as suas limitações, e é uma maneira de se dar a conhecer e de se expressar. Permite aos atletas de se expressarem através das suas rotinas, nos treinos, e permite conhecer o nosso corpo e a sabermos ate onde ele nos deixa ir.

### **A Criança e a Actividade Física**

- Para Lança (2003: 43), o desporto de recreação que reúne aspectos lúdico desportivos possui uma função social fundamental, ensina a respeitar regras, compreende a simbologia e o sentido de propriedade, desenvolvendo e contribuindo nos campos: físico e motor; intelectual e cognitivo; afectivo; e social.

Para trabalhar com crianças, torna-se importante saber que tipo de actividades elas mais gostam de desenvolver e que tipo de actividades devem realizar que não comprometam o seu bom desenvolvimento. A disciplina de Criança e a Actividade Física, possibilitou-nos todo este conhecimento, o que durante o estágio se tornou necessário aplicar nas formações I e II, seja para ajudar o desenvolvimento da criança, seja para tornar um treino mais animado e motivador.

Surgiram situações nos treinos em que era necessário que os atletas mais novos (Formação I e II), aprendessem determinados exercícios num pequeno prazo de tempo, para isso foi necessario desenvolver actividades e exercícios que fossem divertidos, mas ao mesmo tempo eficazes no atingir do objectivo.

## Treino Desportivo

- A noção de treino está, fundamentalmente, ligada a duas ideias principais:
  - 1 - Ao trabalho:** a realizar num determinado campo de actividade para se conseguir um nível de eficácia elevado.
  - 2 - Ao processo:** de preparação para um qualquer acontecimento que exija grande concentração por parte do indivíduo ou uma utilização dos recursos físicos e psíquicos de grande exigência.**O treino desportivo** abarca estas duas ideias e subordina-as a um propósito principal: A obtenção do máximo desempenho desportivo.

Nas classes de competição, já não é tão importante a ideia de recriação como nas classes de formação. Aqui torna-se importante desenvolver um trabalho eficaz que permita aos atletas a obtenção de bons resultados. Para isso é necessário desenvolver e proporcionar treinos eficazes, que preparem o atleta física e psicologicamente para a competição. A unidade curricular de Treino Desportivo, esteve presente em todos os treinos e na programação dos mesmos.

## Psicologia do Desporto e do Exercício Físico

- A psicologia do desporto é o ramo da psicologia que estuda os processos psíquicos e a conduta do homem durante a actividade desportiva. Esta ciência aplicada procura conhecer e otimizar as condições internas do desportista para alcançar a expressão do potencial físico, técnico e tático adquirido no processo de preparação.

Para que trabalhar o físico, se psicologicamente o atleta não tem força e flexibilidade suficiente para enfrentar um treino ou uma competição? Cada vez mais o trabalho associativo do físico e do psicológico se torna importante para compreender



todo o processo de evolução do atleta de uma forma harmoniosa. A disciplina de Psicologia do Desporto, tornou-se cada vez mais importante com o decorrer do estágio, pois além de se conhecer as capacidades físicas de cada atleta, tornou-se imprescindível saber aquilo que pensam e sentem, as suas motivações e os seus problemas, para assim os poder ajudar a ultrapassar todas as dificuldades que pudessem advir.

## 2. Competências Adquiridas

Com o decorrer destes 3 anos do Curso de Desporto, e com o estágio desenvolvidade na Academia CantanhedaGym, as competências adquiridas até então foram várias.

Numa vertente mais teórica, conseguimos adquirir o suporte necessário para futuramente por em prática de forma correcta tudo aquilo que aprendemos. Falando ainda no curso, as competencias práticas ajudaram-nos a estar “no terreno” e perceber as dificuldades que podem surgir e a saber contorna-las.

Com o estágio, tivemos a oportunidade de confirmar aquilo que até então aprendemos, quer seja nas disciplinas teóricas, quer nas práticas, uma vez que temos a oportunidade de por tudo isso em prática. As competencias adquiridas foram: capacidade de organização do trabalho e das tarefas propostas; capacidade de planear um treino específico, quer para a vertente de formação quer para a 1ª e 2ª divisões; capacidade de resposta às questões/dúvidas de execução dos atletas, o que no início de estágio não conseguia, mas que com o passar dos tempos se foi adquirindo; capacidade de comunicação, de transmissão de ideias e de liderança.

A realização de um estágio, vem confirmar tudo aquilo que aprendemos, e essa oportunidade não deve ser rejeitada, pois é com a experiência que nos tornamos melhores e capazes.

Como estagiária, alguns objectivos foram atingidos na sua totalidade, outros nem por isso, isto é, consegui conhecer e entender o Aerogym, aprendi a desenvolver planos de treino específicos para esta modalidade e consegui que gostassem do meu trabalho, e a prova disso é que me convidaram para dar treinos durante a época de



2012/2013. Os objectivos que não foram totalmente conseguidos foram, aprender todas as técnicas de ajuda, pois para o mesmo elemento podem existir técnicas de ajuda diferentes, e além do mais, não se conhecem todos os elementos possíveis desta modalidade; relativamente ao ensinar rotinas coreográficas, ainda não me sinto completamente capaz de o fazer de forma independente, pois é um processo complicado, desde o escolher da musica, ao combinar os elementos com a coreografia, e por fim ensinar.

Como estagiária, gostava de ter participado nas competições internacionais, para assim conhecer o mundo da ginástica numa outra vertente. De uma forma geral, o estágio foi uma mais valia na minha formação como técnica de desporto.



## Conclusão

Como já foi referido anteriormente, o estágio foi uma mais valia na nossa formação como Técnicos de Desporto, e veio a confirmar tudo aquilo que até então aprendemos, pois possibilitou-nos de por tudo isso em prática numa vertente mais “real”.

Todos os momentos de estágio são momentos de aprendizagem, logo devemos aproveitar todos esses momentos para adquirir todos os conhecimentos possíveis, e assim tornarmo-nos mais capazes.

Como estagiária, os momentos e os aspectos mais importantes de todo este percurso, foram o de contacto com a população/atletas, e a possibilidade de podermos por á prova as nossas capacidades. Os atletas, principalmente os de vertente competitiva, são o reflexo de um trabalho em conjunto (treinador/atleta), que quando é bem conseguido pode proporcionar grandes momentos e grandes vitórias. Este foi o aspecto que mais me motivou, o de conseguir fazer com que um(a) atleta evolua, através dessa trabalho em equipa. Este aspecto vai de encontro à possibilidade de podermos colocar as nossas capacidades à prova, e de ver até onde somos capazes de ir.

A relação com os/as atletas, não serviu apenas para pôr as nossas capacidades à prova, mas também para aprendermos com eles. Cada atleta é um ser único e as suas dificuldades devem ser ouvidas e respeitadas, logo só eles nos podem ajudar a perceber como ajudá-los.

A realização deste estágio é o culminar de mais uma etapa, a licenciatura, que apesar de trabalhosa e por vezes desgastante, é sinónimo de conhecimento. Tudo isto demonstra que somos seres capazes, e com gosto e dedicação tudo se torna mais fácil de se conseguir.

A maioria dos objectivos foram atingidos e toda a vivência entre os atletas, os treinadores, a direcção, os estagiários, e os encarregados de educação, mostraram que o mundo da ginástica consegue unir pessoas com um objectivo e um gosto em comum. Por tudo isto, este estágio superou as minhas expectativas



## **Bibliografia**

- Costa, V., 2008 – Anatomia Geral Humana, Ribeirão Grande.
- Federação de Ginastica de Portugal, 1995 – Regulamento de Ginástica Aeróbica



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









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



# Anexos

## Anexo 1 – Patricínio ACG

### Patrocínio da Academia CantanhedeGym

O CA de Cantanhede e Mira patrocina a Academia CantanhedeGym.



### Ginástica de Competição

A Academia de CantanhedeGym nasceu da necessidade de dar asas a jovens ginastas de Escola Municipal de Ginástica, com potencial para competição. Com apenas alguns meses de existência, esta academia está repleta de medalhados.

Reforçando os valores de proximidade e apoio a iniciativas que visam o desenvolvimento do desporto na região, o CA colocou-se ao lado destes jovens e partilha da sua ambição.

Apesar de muito nova, esta Academia e os seus atletas são vencedores, fazendo prova da máxima pela qual o CA assina: quando estamos juntos somos mais fortes.



## Anexo 2 - Nomes, Formação/Classes, Ano de Nascimento

<b>Nome</b>	<b>Formação/Classe</b>	<b>Ano de Nascimento</b>
Alicia Yan	Formação II	2004
Ana Camarneiro	Competição II	1998
Ana Cutelo	Competição I	1999
Ana Fidalgo	Competição I	1997
Ana Maria Taipina	Competição II	2004
Beatriz Moraes	Pré-Competição	2005
Beatriz Mosca	Competição I	2000
Beatriz Pires	Competição II	1998
Brigite Oliveira	Competição I	1999
Bruna Almeida	Competição II	1995
Carla Cristóvão	Competição II	1992
Carolina	Formação I	2007
Carolina Dias	Competição II	2004
Carolina Guimaro	Competição II	2001
Carolina Pinheiro	Competição I	1997
Cátia Romão	Formação I	2002
Constança Dias	Formação I	2003
Constança Reis	Competição II	2003
Daniela Ferreira	Competição II	2001
Diana	Competição II	1999
Diana Santos	Competição II	2002
Dinah Pais	Formação I	2004
Diogo Jesus	Pré-competição	2003
Ema Branco	Pré-Competição	2005
Filipa Ferreira	Competição II	1998
Filipa Moura	Competição II	2002
Francisca Reis	Competição II	2001
Francisca Santos	Pré-Competição	2006
Gabriela Julio	Formação III	2001



Iara Fernandes	Formação III	2000
Iara Garcia	Competição II	1997
Iara Santos	Formação II	2004
Inês Carreira	Competição II	2001
Inês Geraldês	Competição I	1996
Inês Reis	Competição II	1999
Inês Simões	Competição II	2000
Iolanda Fernandes	Competição II	1987
Íris Pessoa	Formação I	2006
Jéssica Miranda	Competição II	1998
João Santos	Pré-Competição	2004
João Soares	Formação I	2006
Lara Afonso	Formação III	2001
Lara Neves	Formação I	2006
Lara Neves	Formação I	2007
Madalena Carreira	Formação I	2008
Madalena Peça	Pré-Competição	2005
Madalena Sancho	Competição II	2003
Manuel Dias	Pré-Competição	2003
Maria Dias	Competição I	1999
Maria Guerra	Competição II	1992
Maria Oliveira	Competição II	2002
Maria Pilar	Formação I	2007
Mariana Camarneiro	Competição II	2001
Mariana Carvalho	Competição II	2000
Mariana Pereirinha	Competição II	1998
Mariana Rodrigues	Competição II	2003
Mariana Taipina	Competição II	2001
Marta Moura	Pré-Competição	2007
Matilde Sacramento	Formação I	2005
Matilde Santos	Competição II	2003
Nuno Pereira	Formação II	2002



Rita Carreira	Competição II	2004
Rodrigo Mendes	Competição I	1999
Sara Jorge	Competição II	2002
Sara Nobre	Competição II	1998
Sofia Fancisco	Pré-Competição	2005
Sofia Faustino	Competição II	2002
Sofia Gomes	Competição II	2001
Sofia Loureiro	Pré-Competição	2006
Tiago Sousa	Competição I	2001
Tomás Almeida	Competição I	2000
Vanessa	Pré-competição	2003
Vitória Melâncio	Competição II	2004
Viviana Santos	Pré-competição	2003



## Anexo 2 – Termo de Responsabilidade

# TERMO DE RESPONSABILIDADE



## ÉPOCA 2011/2012

A Lei Nº 5/2007, de 16 de Janeiro, que aprova a Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, refere no nº 2 do seu Artigo 40º no âmbito das actividades físicas e desportivas não federadas, **“constitui especial obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contra-indicações para a sua prática.”**

Assim, deixa de ser obrigatório a apresentação de exame médico, para a prática desportiva, mas tão somente a especial obrigação do praticante assegurar que não tem quaisquer contra-indicações para a prática desportiva que pretende desenvolver.

De acordo com o acima exposto, eu \_\_\_\_\_,  
com o BI/CC nº \_\_\_\_\_, do Arquivo de Identificação de \_\_\_\_\_,  
Encarregado de Educação do Ginasta/Ginasta  
\_\_\_\_\_ da Academia CantanhedeGym.

Declaro que estou ciente e tomei conhecimento da legislação em vigor, pelo que me assegurei que o meu educando não possui quaisquer contra-indicações para a prática da ginástica.

Declaro que estou ciente e tomei conhecimento da legislação em vigor. Pelo que me asseguro que não possuo quaisquer contra-indicações para a prática da ginástica.

Mais declaro que, caso no futuro as condições actuais sejam alteradas, assumo a responsabilidade de informar a Direcção da Academia CantanhedeGym.  
Por ser verdade, e por me ter sido pedido, passo este termo de responsabilidade que dato e assino.

Cantanhede, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012

O Encarregado de Educação/Ginasta

---



Anexo 3 – Horários ACG

# Horário das Classes ACG - 2011/2012

## VERTENTE DE COMPETIÇÃO

Classe	Divisão	2ªfeira	3ªFeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
Competição	1ª	18:30–20:30		18:30-20:30		17:30-20:30
	2ª		18:30–20:30		18:30–20:30	
Pré-competição			18:30–20:30		18:30–20:30	17:30-19:00

## VERTENTE DE FORMAÇÃO

Classes	Idades	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
Formação I	3 - 6		17:30-18:30		17:30-18:30	
Formação II	6 – 9	17:30-18:30		17:30-18:30		
Formação III	9	17:30-18:30		17:30-18:30	17:30-18:30	





**Anexo 4 – Plano de Treino**

**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Curso: Desporto/2º Ano – Disciplina: Treino Desportivo**

**Bloco/Tema:** Aerogym      **Data:** 01/02/2012      **Hora:** das 17h30 às 20h30      **Estagiária:** Tânia Gomes

**Instalações:** Pavilhão dos Bombeiros de Cantanhede

	OBJECTIVO	CONTEÚDO	DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES	MATERIA	TEMPO	
					P.	T
P A R T E  I N I C I A L	Prepara o organismo para a prática do exercício físico	Activação Funcional	Formação II e III <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida de 10 minutos;</li> <li>• Aquecimento articular;</li> <li>• Treino flexibilidade: esergatas e pontes – correcção dos elementos de flexibilidade.</li> </ul> Competição I <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento dinâmico: 3 níveis com música;</li> <li>• Treino de flexibilidade de pernas: esergatas (frontal, lateral, vertical e negativos);</li> <li>• Treino de flexibilidade de joelhos</li> </ul>			



<b>P A R T E  F U N D.</b>			<p>Formação II e III</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PlayGym: trave, solo, salto de cavalo, corda, paralelas, cavalo com arções – correcção das execuções e dos elementos por feedbacks auditivos e visuais, ensino das sequências.</li></ul> <p>Competição I</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Filas: ajuda e correcção na execução das aranhas à frente e atrás;</li><li>• Cantos: lange, polichinelo, piruetas, flexão de braço, L, tuck, tuck para espergata;</li><li>• Treino de rotinas: observação;</li><li>• Treino de força superior: orientação dos exercícios nas argolas.</li></ul>			
<b>Paer Fina</b>	Retorno à calma	Alongamentos	<p>Formação II e III</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamentos</li></ul>			



## Anexo 5 - Federação de Ginástica de Portugal

### Órgãos Sociais

#### **Assembleia Geral**

Contactos:  
Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa  
Tel.: 218141145 // Fax: 218142950  
Email: [gympor@gympor.com](mailto:gympor@gympor.com)

#### **PRESIDENTE**

José Manuel Araujo

#### **VICE-PRESIDENTE**

Francisco Sousa Coutinho

#### **SECRETÁRIO**

Carlos Llansol de Jesus

#### **PRESIDENTE**

João Paulo do Nascimento e Oliveira da Rocha  
**Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa**  
**Tel.: 218141145 // Fax: 218142950**  
**Email: [presidente@gympor.com](mailto:presidente@gympor.com)**

#### **DIREÇÃO**

Contactos:  
Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa  
Tel.: 218141145 // Fax: 218142950

#### **1º VICE-PRESIDENTE**

Álvaro José Carvalho de Sousa

#### **VICE-PRESIDENTE**

Luís Maria Severino Arrais

#### **VICE-PRESIDENTE**

Teresa Maria Quaresma Marques Loureiro

#### **DIRETOR (para a área financeira)**

Carlos Alberto Viana Costa

#### **VOGAL DA DIREÇÃO**

Virgílio Almeida  
Ana Paula do Rosário da Silva Almeida  
José Carlos Rodrigues Serrano  
Pedro Filipe de Oliveira Matos Sousa  
Paulo Luís Mateus Aparício  
Luís João Nunes Caldas Caetano

#### **Conselho Justiça**

Contactos:  
Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa  
Tel.: 218141145 // Fax: 218142950  
Email:

#### **PRESIDENTE**

José Joaquim de Cancela Moura  
Sofia Rodrigues Lima de Azevedo Gomes Coelho  
Rui Jorge Alves de Oliveira do Rosário Rego

#### **Suplentes:**

Nuno Miguel Anacleto Guerreiro  
Ana Maria de Melo Gouveia Matias Campos Forte

#### **Conselho de Disciplina**

Contactos:  
Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa  
Tel.: 218141145 // Fax: 218142950  
Email:

#### **PRESIDENTE**

Carlos André de Almeida Dias Ferreira  
Maria João Rosa Escalreira  
Tiago Miguel Neves Figueira

#### **Suplentes:**

Bruno da Silva Alves  
Tiago Gonçalves Pires Costa

#### **Conselho Fiscal**

Contactos:  
Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa  
Tel.: 218141145 // Fax: 218142950  
Email:

#### **PRESIDENTE**

Paulo Miguel Quinas Raposeiro  
Teresa Alexandra Andrez Sequeira Raposeiro  
Frederico Machado Mendes Barata

#### **Suplentes:**

Helena Paula Antunes Pais Barata  
Mariana da Piedade Vilhena de Matos Martins



**Conselho de Ajuizamento**

Contactos:

Estrada da Luz, n.º 30-A, 1600-159 Lisboa

Tel.: 218141145 // Fax: 218142950

Email:

**PRESIDENTE**

João Pedro Gaspar de Carvalho Oliveira

Catarina Paula Leandro de Sousa Silva

Amílcar Guilherme Borges Teixeira

Vera Mónica Marques Carvalho Biscaia Leitão

Fernando Sena Santos

Suplentes:

João Eduardo Coutinho Coelho Nunes Carvalho

João Miguel Almeida Batista Garcia Ferreira