



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rafael Rodrigues Abreu  
dezembro | 2012



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

# Relatório de Estágio

Rafael Rodrigues Abreu

---

Guarda,

Dezembro de 2012

---



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

# Relatório de Estágio



**Orientador(a) de Estágio:** Professor(a) Bernardete Jorge

Rafael Rodrigues Abreu

---

**Guarda, Dezembro 2012**

---

## **Ficha de Identificação**

**Nome do estagiário:** Rafael Rodrigues Abreu

**Nº Aluno:** 5006961

**Curso:** Desporto

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

**Director da ESECD:** Carlos Francisco de Sousa Reis

**Docente Orientador:** Bernardete Jorge

**Director de Curso:** Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

### **Instituição Receptora: Ginásio Bemequer**

**Endereço:** Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote B2

**Código Postal:** 6300-559 Guarda

**Telefone:** 271 227 246 / 961 503 139

**E-mail:** [bemequer@bemequer.com](mailto:bemequer@bemequer.com)

**Orientador na Instituição:** Helena Trindade

**Contacto do Orientador:** 96 5565691



**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---



## **Agradecimentos:**

Ter conseguido chegar aqui seria uma tarefa impossível sem a contribuição de muitas pessoas, desta forma quero prestar o meu agradecimento a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para que pudesse realizar esta Licenciatura e este Estágio.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha família que sempre me apoiou durante estes três anos.

Aos meus amigos que me acolheram na cidade da Guarda, João Bica, Carolina Quaresma, Pedro Alexandre, Filipe Pessoa e Joana Sousa.

Aos meus colegas de casa, Luís Ribeiro, Rafael Pereira e António Loureiro por me aturarem e ajudarem este tempo.

Ao ginásio Bemequer e a toda a sua equipa técnica por me receberem tão bem e me transmitirem conhecimento e apoio.

Agradeço todos os meus amigos e colegas, por todos os bons momentos porque passámos.

E por último mas não menos importante, agradeço a todos os professores da ESECD pela prontidão e disponibilidade em me ajudar e esclarecer.

**A todos vocês o meu mais sincero OBRIGADO!**

## **Lista de Siglas**

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

BMQ- Bemequer

DGS- Direcção Geral de Saúde

OMS- Organização Mundial de Saúde

PIT- Plano Individual de Treino

GFCD- Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

AVC- Acidente Vascular Cerebral

IMC- Índice de Massa Corporal

UC- Unidade Curricular

## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>PARTE I</b>	<b>3</b>
<b>CONTEXTUALIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO</b>	<b>3</b>
<b>1. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE</b>	<b>4</b>
<b>2. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO</b>	<b>6</b>
<b>3. ORGANOGRAMA</b>	<b>7</b>
<b>4. ACTIVIDADES DO GINÁSIO</b>	<b>8</b>
<b>4.1. AVALIAÇÕES FÍSICAS</b>	<b>8</b>
<b>4.2. <i>PIT's</i></b>	<b>9</b>
<b>4.3. CIRCUITO</b>	<b>10</b>
<b>4.3.1. CIRCUITO BMQ</b>	<b>12</b>
<b>4.3.2. CIRCUITO <i>ABDÓMEN</i></b>	<b>13</b>
<b>4.3.3. CIRCUITO <i>FLEX</i></b>	<b>13</b>
<b>4.3.4. CIRCUITO <i>ZEN</i></b>	<b>13</b>
<b>4.3.5- HORÁRIO CIRCUITO</b>	<b>14</b>
<b>4.4. AULAS DE GRUPO</b>	<b>14</b>
<b>4.4.1. <i>STEP</i></b>	<b>15</b>
<b>4.4.2. LOCALIZADA</b>	<b>15</b>
<b>4.4.3. <i>CORE</i></b>	<b>15</b>
<b>4.4.4. <i>BODY-FORM</i></b>	<b>16</b>
<b>4.4.5. <i>FLOW</i></b>	<b>16</b>
<b>4.4.6. PILATES</b>	<b>16</b>
<b>4.4.7. PILATES TERAPÊUTICO</b>	<b>17</b>
<b>4.4.8. HORÁRIO DAS AULAS DE GRUPO</b>	<b>17</b>
<b>5. DESCRIÇÃO DOS UTENTES</b>	<b>18</b>



---

<b>PARTE II</b>	<b>19</b>
<b>ESTÁGIO</b>	<b>19</b>
<b>1.OBJECTIVOS</b>	<b>20</b>
<b>1.1.OBJECTIVOS GERAIS</b>	<b>20</b>
<b>1.2.OBJECTIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>20</b>
<b>2.PLANEAMENTO ANUAL</b>	<b>21</b>
<b>3.HORÁRIO DE ESTÁGIO</b>	<b>21</b>
<b>4.ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS</b>	<b>22</b>
<b>4.1.ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE O ESTÁGIO</b>	<b>22</b>
<b>4.1.1.CAMINHADA SERRA DA MALCATA</b>	<b>23</b>
<b>4.1.2.WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL</b>	<b>23</b>
<b>4.1.3.APRESENTAÇÃO DO GINÁSIO BEMEQUER AOS ALUNOS DO 2º ANO DO CURSO DE DESPORTO DO IPG</b>	<b>25</b>
<b>4.1.4.SEMANA DE ACESSO LIVRE</b>	<b>26</b>
<b>4.2.ACTIVIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>26</b>
<b>4.2.1.ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE DEFESA PESSOAL</b>	<b>26</b>
<b>4.2.2.ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE NATAÇÃO “ ACTIVIDADE LÚDICA PARA O ENSINO DE CROLL E COSTAS”</b>	<b>28</b>
<b>4.2.3.CAMINHADA POLIS- BARROQUINHO</b>	<b>28</b>
<b>4.2.4.SEMINÁRIO “FORMAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO E RENDIMENTO NO ANDEBOL”</b>	<b>29</b>
<b>4.2.5.IV JORNADAS DE DESPORTO</b>	<b>29</b>
<b>4.2.6.CONFERÊNCIA SUBORDINADA AO TEMA “ O TREINADOR E A SUA EQUIPA TÉCNICA: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO”</b>	<b>30</b>
<b>4.2.7.CONVENÇÃO DA GIMNOFÍSICO</b>	<b>30</b>

---

<b>PARTE III</b>	<b>32</b>
<b>ANÁLISE CRÍTICA</b>	<b>32</b>
1.REFLEXÃO	33
1.1.ASPECTOS POSITIVOS	34
1.2.ASPECTOS A MELHORAR	35
2.ARTICULAÇÃO DOS CONHECIMENTOS TEÓRICOS COM OS PRÁTICOS	35
3.REFLEXÃO FINAL	36
CONCLUSÃO	37
BIBLIOGRAFIA	38

## Índice Ilustrações

<b>ILUSTRAÇÃO 1- BRASÃO DA CIDADE DA GUARDA</b>	<b>4</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 2- LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA DA GUARDA</b>	<b>4</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 3- MAPA DO DISTRITO DA GUARDA</b>	<b>4</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 4 -SÉ CATEDRAL, GUARDA</b>	<b>5</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 5- ENTRADA DO GINÁSIO BMQ</b>	<b>6</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 6- AVALIAÇÕES FÍSICAS</b>	<b>8</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 7- PIT ESCOLIOSE LOMBAR</b>	<b>9</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 8- PIT PERDA DE PESO</b>	<b>10</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 9- SALA DE CIRCUITO</b>	<b>10</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 10 MÁQUINA <i>PECTORAL FLY</i></b>	<b>12</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 11 MÁQUINA <i>SHOULDER PRESS</i></b>	<b>12</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 12 MÁQUINA <i>INNER/OUTER THIGH</i></b>	<b>12</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 13 DEFESA PESSOAL BMQ</b>	<b>24</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 14 DEFESA PESSOAL BMQ</b>	<b>24</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 15 APRESENTAÇÃO DO BMQ AOS ALUNOS DO 2º ANO</b>	<b>25</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 16 APRESENTAÇÃO DO BMQ AOS ALUNOS DO 2º ANO</b>	<b>25</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 17 DEFESA PESSOAL ESECD</b>	<b>27</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 18 DEFESA PESSOAL ESECD</b>	<b>27</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 19 PARTE TEÓRICA ENSINO “<i>CROLL E COSTAS</i>” NATAÇÃO</b>	<b>28</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 20 PARTE PRÁTICA ENSINO “<i>CROLL E COSTAS</i>” NATAÇÃO</b>	<b>28</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 21 SEMINÁRIO “<i>FORMAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO E RENDIMENTO NO ANDEBOL</i>”</b>	<b>29</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 22 AUDIÊNCIA DO SEMINÁRIO “<i>FORMAÇÃO, ESPECIALIZAÇÃO E RENDIMENTO NO ANDEBOL</i>”</b>	<b>29</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 23 <i>WORKSHOP “STEP DANCE ZONE”</i></b>	<b>31</b>
<b>ILUSTRAÇÃO 24 AULA DE <i>MASTERS</i> GIMNOFÍSICO</b>	<b>31</b>

## **Índice Tabelas**

---

<b>TABELA 1 ORGANOGRAMA DO GINÁSIO BMQ.</b>	<b>7</b>
<b>TABELA 2 HORÁRIO DAS AULAS DE CIRCUITO</b>	<b>14</b>
<b>TABELA 3 HORÁRIO DAS AULAS DE GRUPO</b>	<b>17</b>
<b>TABELA 4 HORÁRIO DE ESTÁGIO –OUTUBRO 2011</b>	<b>21</b>

---

## Introdução

Este trabalho tem como objectivo dar a conhecer o trabalho realizado no estágio ao longo dos dois semestres. O estágio foi realizado no ginásio Bemequer, situado na cidade da Guarda. É referente à unidade curricular de Estágio do 3º ano da Licenciatura em Desporto, onde fomos aplicando os conhecimentos assimilados durante todo o curso.

O estágio é o por em prática de todos os conhecimentos que até aí fomos aprendendo e a aquisição de novos conhecimentos, que irão ser fundamentais para a nossa inserção no mercado de trabalho, permitindo o nosso enriquecimento não só em termos de conhecimentos mas também em termos de relação interpessoal, comunicação e formação. A aquisição destes elementos e sua aplicação tem, para nós, uma importância acrescida, no nosso futuro profissional, onde a promoção do Desporto e da actividade física tem cada vez mais um papel essencial na saúde.

Segundo a DGS (2007), a actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Constituindo um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável e vida sem tabaco.

A procura dos ginásios por parte das pessoas vai de encontro a alguns benefícios apontados pela DGS, nomeadamente: reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte; reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2; promove o bem-estar psicológico, reduz o *stress*, ansiedade e depressão; ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes.

Actualmente o trabalho de ginásio é uma área que tem grande concorrência no mercado, e desta forma é fundamental transmitirmos uma boa opinião sobre nós e sobre a instituição, tentando despertar nas pessoas o interesse e a curiosidade.

O ginásio é um estabelecimento aberto ao público ou a uma categoria determinada de utentes, que integram uma ou mais salas destinadas à prática de

---

actividades físicas e desportivas e respectivas instalações de apoio, destinadas à prática individual ou colectiva de actividades físicas ou desportivas, em regime supervisionado ou livre, e dirigidas para a manutenção ou desenvolvimento da aptidão física, da saúde, da qualidade de vida ou treino das qualidades físicas (Conselho Nacional do Desporto, 2002).

A escolha deste estágio, no ginásio Bemequer, deveu-se a vários factores, tais como a sua boa localização, o bom ambiente, por ser um ginásio de diferente conceito acabando por oferecer modalidades distintas na área do *Fitness*. Deste modo a escolha deste local de estágio teve como objectivo a recolha e promoção de boas condições de aprendizagem.

O *Fitness* é uma palavra de origem inglesa que tem como significado boa aptidão/condição física. O seu conceito surge através da conjugação de duas vertentes: pelos resultados onde está relacionado com a performance e apresenta uma relação limitada com a saúde (Pate e Shephard, 1989). E outra pelos processos que depende sobretudo das capacidades motoras, nomeadamente a capacidade cardio-respiratória, força muscular, tamanho do corpo, composição corporal, motivação e estado de nutrição (Bouchard e Shepard, 1993).

O relatório final tem como principal objectivo, descrever e reflectir a nossa actividade durante todo o ano lectivo, procurando realizar um balanço de modo a que seja feita uma auto-observação ao trabalho desenvolvido, descrevendo as expectativas iniciais relativamente ao estágio.

Neste relatório encontraremos a caracterização do meio envolvente assim como do local de estágio, fazemos referência aos objectivos, descrevemos as actividades pertencentes ao ginásio, concebemos uma breve descrição das actividades em que participámos paralelamente ao estágio e que contribuíram para a nossa formação. No final fazemos uma análise crítica sobre esta fase que demos como concluída.

## Parte I

### Contextualização e caracterização do local de estágio

## 1. Caracterização do meio envolvente

Guarda é uma cidade portuguesa com 31 224 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes (2011), subdividido em 55 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.



Ilustração 1 Brasão da Cidade

(Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:LocalGuarda.svg>) 03-12-2012



Ilustração 2 Localização da Guarda no mapa de Portugal

(Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:LocalGuarda.svg>) 03-12-2012



Ilustração 3 Mapa do Distrito

(Fonte: [http://3.bp.blogspot.com/\\_RvaxmJsW-d8/R8wkflHm6eI/AAAAAAAAAALs/gCQ5HMf\\_3s0/S220/mapa.gif](http://3.bp.blogspot.com/_RvaxmJsW-d8/R8wkflHm6eI/AAAAAAAAAALs/gCQ5HMf_3s0/S220/mapa.gif)) 03-12-2012



A Guarda é conhecida por ser a cidade dos **5 Fs**, existindo várias explicações para a sua origem: sendo a explicação mais conhecida e consensual do significado dos **5Fs** diz que estes significam **Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa**.

1- **Forte**: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

2- **Farta**: devido à riqueza do vale do Mondego;

3- **Fria**: devido à sua proximidade da Serra da Estrela;

4- **Fiel**: porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;

5- **Formosa**: pela sua natural beleza.

(Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)



Ilustração 4- Sé Catedral, Guarda

(Fonte própria)

## 2. Caracterização do local de estágio

O ginásio Bemequer situa-se na Rua Dr. Francisco Sá Carneiro sendo inaugurado em 2004. Este ginásio é constituído por dois andares, um piso no rés-do-chão e um piso inferior (-1). Ao entrar neste ginásio deparamo-nos com uma recepção, uma sala destinada à fisioterapia e uma outra sala destinada às aulas de circuito. Neste piso podemos ainda adquirir pequenos produtos de *merchandising*.

Referente ao piso inferior situam-se os balneários, uma sala para aulas de grupo, um espaço para as avaliações físicas, consultas de nutrição e ainda para fins de estética além disso existem pequenos cacifos de que os clientes podem usufruir gratuitamente.

Ao contrário do que muita gente pensa este ginásio não é exclusivamente feminino, sendo que os vários serviços externos nomeadamente: fisioterapia, massagens, *yoga*, pilates terapêutico, nutrição e depilação definitiva também se destinam à população masculina contudo, todos os outros serviços são reservados para a população feminina.

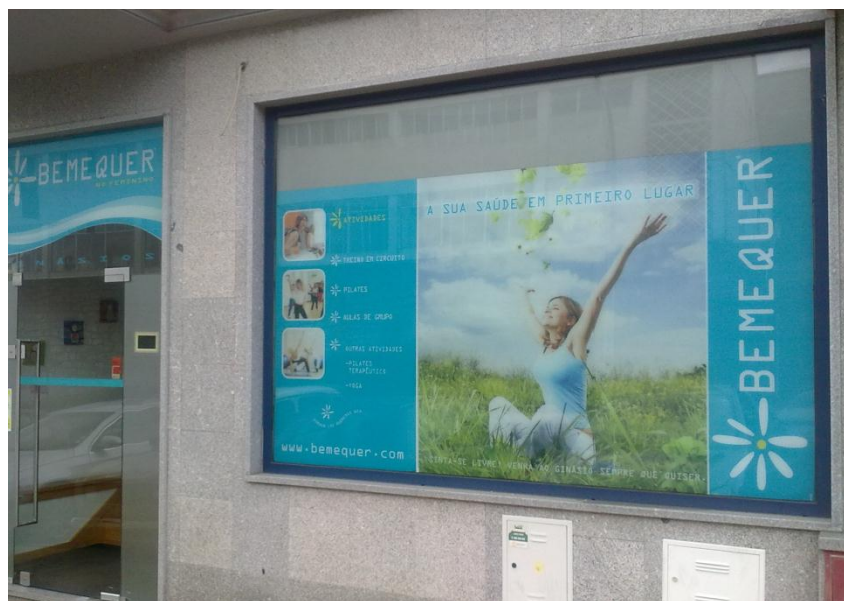


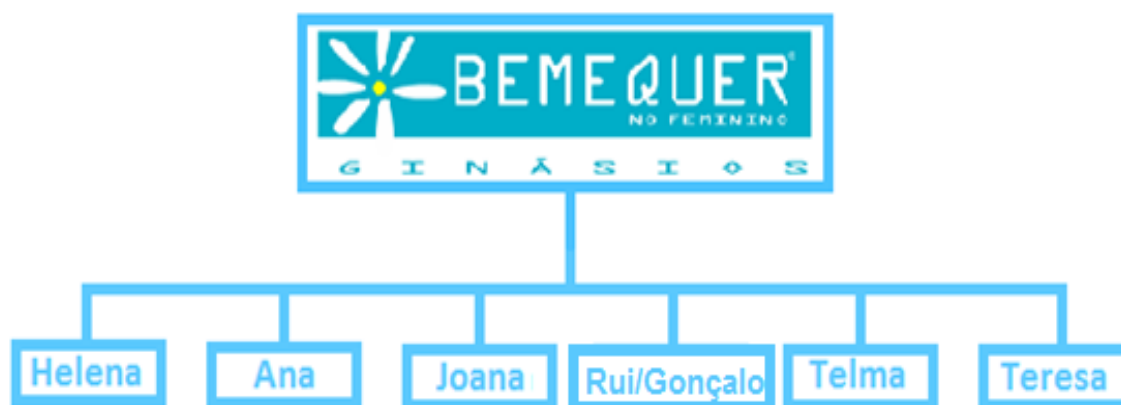
Ilustração 5 Entrada do ginásio BMQ

(Fonte própria)

### 3. Organograma

Passamos a apresentar o organograma da instituição, onde ocorreram algumas mudanças durante o estágio. O cargo de gerente é ocupado pela Professora Manuela Góis, porém, não participa de uma forma presente nas actividades do ginásio. Inicialmente existiam duas professoras a tempo inteiro no ginásio: a professora Helena e a professora Ana. A professora Helena a partir de Março de 2012 ficou de baixa devido a uma gravidez de risco, a professora Joana e o professor Rui trabalhavam em *part-time* sendo que tinham outro emprego e só desempenhavam as suas funções a partir das 18 horas, todavia o professor Rui desistiu a finais de Fevereiro sendo mais tarde substituído pelo professor Gonçalo. O ginásio conta ainda com uma Fisioterapeuta na sua constituição Dr.<sup>a</sup> Telma e uma contabilista e recepcionista Teresa.

Tabela 1 Organograma do ginásio Bemequer



## 4. Actividades do ginásio

Neste ponto iremos fazer uma breve descrição, dos serviços que o ginásio dispõe desde as avaliações físicas, aulas de circuito e aulas de grupo.

### 4.1. Avaliações físicas

As avaliações físicas são testes (antropométricos e ergométricos) que identificam o estado actual da condição física tanto muscular, como cardiorrespiratório e analisam o percentual de gordura. Através de uma avaliação física inicial poderemos identificar o nível de aptidão física actual do cliente, permitindo que os exercícios possam ser prescritos de acordo com as suas necessidades e os seus objectivos.



Ilustração 6- Avaliações físicas

(Fonte: <http://www.lixaplace.com/images/AvaliaFisica.jpg>)

As avaliações físicas periódicas por sua vez, irão permitir verificar as possíveis alterações da aptidão física decorrentes do programa de exercícios.

Existem dois tipos de testes:

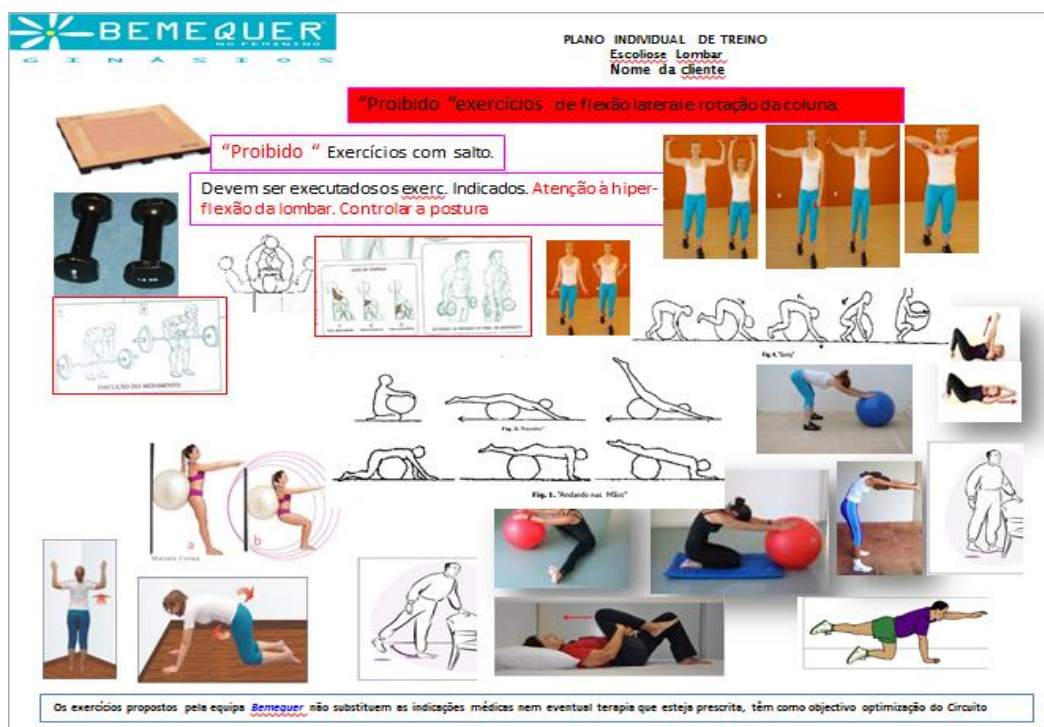
Os testes directos, que para além de serem mais rigorosos são muito dispendiosos e de pouca aplicabilidade prática pelo seu elevado custo, complexidade e imobilidade dos equipamentos, sendo, no entanto, os mais utilizados em investigações de validação dos métodos indirectos (Barata, 1994).

Os métodos indirectos são menos rigorosos, menos dispendiosos e de maior aplicabilidade prática, embora não dispensem uma técnica correcta, estes testes incluem os índices antropométricos e são utilizados em estudos epidemiológicos com grandes amostras (Sardinha & Moreira, 1999).

Nestes testes fazemos a medição dos perímetros, pregas cutâneas, calculamos o IMC, massa corporal, massa óssea, massa magra e fazemos ainda a medição da tensão arterial comparando os valores obtidos com valores previamente tabelados pela OMS, orientando o cliente para o tipo de exercício que a ele mais se adequa consoante a avaliação física e os seus objectivos.

#### 4.2.PIT's


*Pit's* são planos individualizados de treino, que indicam ao professor que exercícios a cliente deverá executar nas três voltas do circuito, no qual o professor irá transmitir os exercícios à cliente e se necessário fazer a sua correcção. Estes *Pit's* são elaborados por um especialista em desporto.



**Ilustração 7 PIT Escoliose Lombar**

(Fonte: BMQ)

Para a perda de peso apresentamos o seguinte *Pit*:




Plano Individual de Treino  
Perda de peso  
???

	semana1				semana2				semana3				semana4				semana5				semana6				semana7				semana8			
actividades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
CircuitoBMQ	X	X				X			X				X	X			x	x	X		x	x	X		X							
CircuitoBMQ1				X	X			x		X		X	X	X		x	x	X		x	x	X			x	x		X	x	x		x

CIRCUITO BMQ1



Na 1ª volta deve executar em todas as plataformas **marcha rápida** com movimento simultâneo dos MS; na 2ª volta em **2 plataformas deve executar corrida lenta nas restantes** **marcha rápida** com movimento simultâneo ascendente e de frente dos MS e 3ª, em 2 plataformas corrida lenta com movimento simultâneo ascendente e de frente dos MS com a Fitball as restantes marcha rápida com o movimento dos MI sem bola. **NÃO DEVE REALIZAR SALTOS**

A equipa Bemequer recomenda que no final das 8ª semana repita a avaliação física.

Ilustração 8 *Pit* Perda de Peso

(Fonte: BMQ)

### 4.3.Circuito

O circuito é uma das modalidades que tem revolucionando o mundo do treino, no que diz respeito à área do *fitness*. O circuito caracteriza-se por serem aulas com um elevado ritmo, com consecutivas mudanças de exercícios, proporcionando um trabalho equilibrado por todo o corpo, tendo como principais objectivos a perda de peso e a definição muscular.

O circuito é um espaço destinado unicamente ao género feminino, onde as pessoas podem participar em aulas divertidas e dinâmicas, sempre com um acompanhamento de um professor.



Ilustração 9 Sala de Circuito

(Fonte: BMQ)

O circuito está equipado com: 5 máquinas hidráulicas, uma plataforma vibratória, várias plataformas, *steps*, halteres, *fitball*, arcos e colchonetes. O circuito é composto por 16 estações onde se realizam exercícios variados durante 40 segundos num mínimo de 3 voltas. No final do circuito as clientes efectuam sempre uma sequência de alongamentos preestabelecidos.

A maioria do tempo de permanência no ginásio deveu-se a leccionar aulas de circuito, sendo que inicialmente sentimos algumas dificuldades na transmissão do próximo exercício principalmente quando existiam mais de 4 utentes com *Pit* ou quando haviam mais de 6 utentes, sendo que o tempo de 40 segundos se demonstrava curto para a prescrição dos exercícios. Contudo esta barreira foi ultrapassada quando nos adaptamos à linguagem do ginásio assim como nos habituámos aos *pits*.

As máquinas hidráulicas foram concebidas para pessoas que para além de quererem perder peso, querem também melhorar a sua saúde, a sua condição física e desfrutar de uma vida melhor através da prática de exercício físico regular.

#### Vantagens:

- As máquinas hidráulicas são particularmente indicadas para o género feminino, sendo que trabalham os grupos musculares que mais os preocupam;
- Em cada máquina existe um trabalho duplo, isto é, em cada máquina trabalham-se dois grupos musculares (agonistas e antagonistas), permitindo assim uma maior rentabilidade no tempo para a prática do exercício físico.
- São máquinas ergonómicas, fáceis de utilizar, confortáveis e atractivas.
- O sistema hidráulico é um sistema de esforço controlado, que permite a cada pessoa a sua adaptação em função da sua capacidade.

(Fonte: <http://fitnessportugal.blogspot.pt/2009/06/circuito-hidraulico-ffittech-o-circuito.html>)



**Ilustração 10 Pectoral Fly**

(Fonte: BMQ)



**Ilustração 11 Shoulder Press**

(Fonte: BMQ)



**Ilustração 12 Inner/Outer Thigh**

(Fonte: BMQ)

No ginásio existem variados tipos de circuito, o que oferece aos utentes um trabalho mais diversificado, desenvolvendo as mais diversificadas áreas do corpo.

#### 4.3.1. Circuito BMQ



O circuito Bemequer é uma mistura de períodos de trabalho cardiovascular com momentos de trabalho de força, estimulando variados grupos musculares. Consideramos este circuito como sendo um ótimo treino para a tonificação muscular e coordenação motora.

É o circuito de maior dinâmica, sendo ele o mais frequente no ginásio.



### 4.3.2.Circuito Abdómen



O circuito abdominal é um circuito essencialmente para trabalhar a parte central do corpo. É um óptimo treino de tonificação onde muitos dos exercícios são realizados em colchonetes.

### 4.3.3.Circuito Flex



O circuito Flexibilidade é um circuito que treina a flexibilidade e a respiração. É um circuito menos ritmado com exercícios que exigem mais descontração e agilidade. Consideramos este circuito essencial para quem tem problemas em termos de postura.

Foi o circuito em que sentimos maior dificuldade, devido ao facto de não termos uma grande capacidade de flexibilidade.

### 4.3.4.Circuito Zen



O circuito Zen é um circuito diferente onde se trabalha corpo e mente, utilizando métodos de Pilates, Yoga e *Tai-chi*. Este circuito cria um ambiente mais tranquilo e relaxado onde se realizam movimentos mais “finos”. Este circuito visa a criação de um ambiente diferente de todos os outros circuitos, onde as utentes poderão relaxar trazendo melhorias em termos da postura e do estado de espírito.

#### 4.3.5- Horário circuito

O circuito oferece um horário alargado para satisfazer as necessidades dos clientes, estando por isso aberto durante todo o horário de funcionamento do ginásio (9:00-12:30/16:00-21:00). Durante o Verão este horário foi alterado sendo que a abertura do ginásio passou para as 10h30m.

Tabela 2 Horário do Circuito

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9.00-10.00	ZEN	BMQ	FLEX	ABDOM	FLEX
10.00-11.00	ZEN	BMQ	FLEX	ABDOM	FLEX
11.00-12.00	ZEN	BMQ	FLEX	ABDOM	BMQ
12.00-12.30	BMQ	ABDOM	BMQ	ZEN	BMQ
16.00-17.00	BMQ	ABDOM	BMQ	ZEN	BMQ
17.00-18.00	BMQ	ABDOM	BMQ	FLEX	BMQ
18.00-19.00	BMQ	ABDOM	BMQ	FLEX	BMQ
19.00-20.00	BMQ	ABDOM	BMQ	FLEX	ZEN
20.00-21.00	BMQ	FLEX	BMQ	FLEX	ZEN

\*A disposição dos vários tipos de circuito é alterada mensalmente.

#### 4.4.Aulas de grupo

São aulas desenvolvidas em grupo com objectivo de proporcionar o convívio entre alunos, para além de visarem uma melhoria ao nível da saúde e bem-estar. São, também, caracterizadas por serem animadas e bem-humoradas.

As aulas de grupo oferecidas pelo ginásio são *step, local, core, body-form, flow e pilates*.

A meados de Março, após a saída do professor Rui, ficamos responsáveis pelas aulas de *Core*, sendo que também demonstramos a capacidade de substituir outros professores nas outras aulas nomeadamente *Local* e *Step*. O que se demonstrou muito

importante, aumentando o meu tempo de prática melhorando significativamente a nossa performance.

#### 4.4.1.Step



*Step* é uma aula de grupo que consiste em movimentos de subida e de descida de uma plataforma ajustável (*step*) ao ritmo de músicas alegres e dinâmicas. São aulas normalmente coreografadas com algumas semelhanças com a aeróbica. Traz benefícios ao nível do sistema cardiovascular, da coordenação e da concentração.

#### 4.4.2.Localizada



Localizada é uma aula de grupo que consiste em trabalhar os vários grupos musculares em simultâneo, através da utilização de diferentes materiais ou simplesmente do peso do próprio corpo ao ritmo de música. Traz benefícios ao nível do sistema cardiovascular e promove a alteração saudável da composição corporal.

#### 4.4.3.Core



*Core* é uma aula que trabalha essencialmente a parte central do corpo através da execução de exercícios variados. Tem benefícios a nível cardiovascular e resistência promovendo a tonificação do corpo.

#### 4.4.4. *Body-form*



*Body-form* é uma aula de grupo animada seguindo os pressupostos da aeróbica que consiste na execução de movimentos ao ritmo da música. Tem como benefícios a resistência cardiovascular, coordenação e concentração.

#### 4.4.5. *Flow*



*Flow* é uma aula de relaxamento que utiliza a execução de movimentos lentos e suaves. Tem como objectivo a coordenação do movimentos e da respiração criando assim a harmonia entre corpo e mente.

Nesta aula de grupo, demonstrámos algumas dificuldades, devido à nosso débil agilidade para a realização de alguns movimentos mais delicados que exigiam uma maior flexibilidade.

#### 4.4.6. *Pilates*



Pilates é um método de condicionamento físico e mental que desenvolve a concentração, precisão, força, flexibilidade, resistência e o controlo motor do corpo.

Só participámos nesta aula na primeira etapa de aprendizagem que era de adaptação, de forma a conhecermos a modalidade, sendo que também demonstrámos algumas dificuldades.

#### 4.4.7. Pilates terapêutico

É uma aula de Pilates dada pela fisioterapeuta do ginásio, que é feita com a prévia marcação, tendo em vista a melhoria ou resolução de determinados problemas físicos.

É um serviço externo em que não tive a oportunidade de colaborar.

#### 4.4.8. Horário das aulas de grupo

O horário das aulas de grupo manteve-se constante durante o ano, de forma aos clientes fixarem a que dias e a que horas correspondia cada modalidade.

**Tabela 3 Horário Aulas de Grupo**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9.00-10.30					
10.30-11.30				PILATES	
11.30-12.30					
15.30- 16.30	PILATES TERAPÊUTICO			PILATES TERAPÊUTICO	
18.30-19.00	PILATES TERAPÊUTICO	LOCAL	STEP	CORE	BODYFORM (18.30h-19.15h)
19.15-20.00	FLOW	PILATES	BODYFORM	PILATES	YOGA (19.30h-20.30h)
20.15-21.00	CORE	YOGA (20.10h-21.10h)	LOCAL	PILATES TERAPÊUTICO (20:00H-21:00H)	

## 5. Descrição dos utentes

O trabalho desenvolvido durante o estágio, concedeu-nos a oportunidade de trabalhar com uma grande diversidade de utentes, em termo de diferentes faixas etárias assim como com diferentes tipos de patologias.

Apesar de muita gente pensar que o ginásio Bemequer é um ginásio exclusivamente feminino, este, no entanto também tem serviços direccionados para toda a população em geral.

Neste ginásio podemos encontrar todo o tipo de população, jovens, adultos, idosos ou mesmo populações especiais, com idades compreendidas entre os 16 e os 75 sendo que a idade da maioria dos inscritos se situa entre os 35 e os 45 anos com uma ocupação na área dos serviços.

É ainda de referir que a procura deste ginásio por parte dos utentes tem como principais objectivos a perda de peso e a melhoria da sua saúde.

No decorrer do estágio tivemos a oportunidade de avaliar e evidenciar notórias melhorias por parte de inúmeras clientes, desde a perda de peso, assim como a execução de alguns movimentos que anteriormente eram inacessíveis para alguns utentes tornando o nosso trabalho gratificante.

(\*Dados recolhidos a 13 de Junho de 2012)

## **Parte II**

## **Estágio**

## 1.Objectivos

No início do estágio foi fundamental definir alguns objectivos e metas a alcançar para que o trabalho realizado ao longo do ano tivesse um sentido e uma razão. Desta forma os objectivos podem ser classificados como objectivos gerais e específicos.

No decorrer do estágio foram surgindo algumas dificuldades, principalmente na fase inicial, contudo estas foram ultrapassadas com sucesso.

### 1.1.Objectivos gerais

- Conhecer e perceber o funcionamento do ginásio e das suas aulas;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso;
- Adquirir novos conhecimentos na área do *fitness*;
- Proporcionar a capacidade de vivenciar o ambiente vivido dentro de um ginásio de forma profissional promovendo a sua inserção no mercado de trabalho como futuro licenciado.

### 1.2.Objectivos específicos

- Desenvolver uma boa relação com todos os intervenientes do estágio e com os utentes do ginásio;
- Participar e realizar as actividades propostas pela orientadora;
- Criar um bom ambiente no ginásio, tornando-o motivante e divertido para os seus utentes;
- Proceder de forma eficaz ao serviço de atendimento geral;
- Ser capaz de efectuar avaliações físicas;
- Transmitir os seus conhecimentos com clareza;
- Ser capaz de estruturar e planear as actividades;
- Acompanhar e orientar os exercícios;
- Ser capaz de leccionar aulas de grupo;



## 2.Planeamento Anual

Não foi feito um planeamento anual, foram sim, acordadas três fases de trabalho: uma primeira fase de observação, uma segunda de leccionação e orientação de actividades com acompanhamento e uma terceira fase de total autonomia das actividades.

Progredindo para a fase seguinte sempre que a nossa orientadora e nós próprios nos encontrássemos e sentíssemos aptos para desempenhar esse papel.

## 3.Horário de Estágio

Quanto ao horário de estágio, não houve um horário fixo, mas sim uma adaptação de horário semanal consoante as necessidades do ginásio e a nossa disponibilidade.

**Tabela 4 Horário de estágio Outubro 2011**

Out-11									
Horas\Dias	5	6	12	13	19	20	26	27	31
9h-10h									
10h-11h		Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	
11h-12h		Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	
12h-12h30		Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	
16h-17h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq
17h-18h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq
18h-19h			Bmq		Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
19h-20h			Bmq		Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
20h-21h									

**\*Ver Anexo II**

## 4. Actividades Desenvolvidas

Correspondem às actividades desenvolvidas ao longo do estágio, estas porém, encontram-se divididas em actividades desenvolvidas no ginásio, actividades pontuais que decorreram no IPG e actividades complementares que foram feitas de forma pessoal. Todas estas actividades se demonstraram uma mais-valia, ajudando-nos a melhorar a nossa técnica e por consequência a nossa performance.

### 4.1. Actividades desenvolvidas durante o estágio

Durante o estágio no ginásio Bemequer tivemos um papel fundamental essencialmente nas aulas de circuito onde passámos a maior parte do nosso tempo, ajudando a desenvolver novos exercícios de forma a oferecer às utentes uma maior variedade de exercícios tornando cada aula diferente da anterior. Tivemos igualmente um papel muito importante no atendimento geral, recebendo cada cliente como se fosse a única, o trabalho de recepção foi utilizado como forma de adaptação ao meio visto que foi feito por nós numa fase inicial de estágio. Logo desde o começo aprendemos a atender os clientes da melhor forma seguindo à regra o nosso código de conduta e os procedimentos protocolados, através deste protocolo aprendemos como atender uma cliente que vá pela primeira vez ao ginásio, apresentando os espaços do ginásio e as suas ofertas. O nosso papel também incluiu marcações de consultas para fisioterapia, nutrição, assim como assinalávamos as presenças das utentes no nosso programa informático.

Nas aulas de grupo principalmente na aula de *Core*, participámos de forma fundamental, visto que ficámos responsáveis por leccioná-la de forma autónoma, planeando e recriando aulas animadas utilizando diversificados materiais (*Step, Fit Ball, Small Ball, Barras*), posteriormente demonstrámos também capacidade para leccionar algumas das outras aulas de grupo nomeadamente *Step* e *Local*, apresentando a capacidade para substituir outro professor.

Quanto às avaliações físicas, foi um dos pontos onde tivemos menor envolvimento, já que só observámos uma avaliação e fizemos a nossa própria avaliação,

---

isto devido ao facto de sermos do género masculino e o nosso público maioritário do género feminino, sendo que as utentes poderiam não se sentir muito à-vontade.

Demonstramos capacidades e competências muito importantes para o trabalho desenvolvido durante o estágio como por exemplo: responsabilidade, boa imagem, pontualidade, autonomia, conhecimento, bom humor, simpatia e humildade. Estas características contribuíram de forma essencial para o nosso crescimento enquanto profissionais do desporto melhorando as nossas competências e em consequência o nosso desempenho.

Todas as actividades praticadas e vivenciadas foram uma grande ajuda, tanto para a nossa evolução enquanto técnicos de desporto como em termos de crescimento pessoal.

#### **4.1.1. Caminhada Serra da Malcata**

Foi uma caminhada realizada no dia 23 de Outubro, promovida pelo ginásio Bemequer em colaboração com o Clube de Montanhismo da Guarda. A caminhada teve o seu início junto do ginásio pelas 9 horas onde nos reunimos e iniciámos a nossa caminhada. O percurso foi relativamente curto com cerca de 14 quilómetros, o almoço era levado por cada um, sendo depois partilhado por todos os participantes, ajudando assim a socialização que era um dos objectivos deste evento, para além da promoção da saúde e do exercício físico.

O objectivo da nossa participação foi dar auxílio sempre que nos era solicitado, bem como motivar os participantes.

Esta actividade correu da melhor forma, tendo recebido um feedback bastante positivo, talvez por ter sido uma actividade realizada no exterior.

#### **4.1.2. Workshop de Defesa Pessoal**

Foi uma actividade organizada e realizada no ginásio Bemequer no dia 19 de Novembro de 2011 com a colaboração do instrutor de Defesa Pessoal Sérgio Agnes.

Este foi um evento bastante divertido pois alertava para a importância da autodefesa que é uma técnica com cada vez mais destaque no mundo em que vivemos. Neste evento aprendemos algumas técnicas de projecção, de desarme, e de ataque.

Nesta actividade tivemos um papel participante, ajudando sempre que necessário. Acabando a actividade por se demonstrar muito enriquecedora.



**Ilustração 13 Defesa Pessoal**

(Fonte: BMQ)



**Ilustração 14 Defesa Pessoal**

(Fonte: BMQ)

### **4.1.3. Apresentação do Ginásio Bemequer aos alunos do 2º ano do curso de Desporto do IPG**

Este evento foi realizado no dia 28 de Maio de 2012, e surgiu no âmbito da unidade curricular Especialização em Desportos de Academia do 2º ano do curso de Desporto após uma conversa com a nossa orientadora, professora Bernardete Jorge, em colaboração com Ginásio Bemequer.

Foi um evento que procurava apresentar aos alunos os espaços pertencentes a este ginásio, assim como o seu funcionamento demonstrando algumas das suas actividades nomeadamente os diferentes tipos de circuito.

Preparámos a recepção, o tipo de circuito e exercícios do mesmo para leccionarmos a aula aos alunos. No decorrer da aula foram feitas correcções e dados os feedbacks adequados ao tipo de trabalho.

Durante a nossa apresentação os nossos colegas demonstraram-se um pouco barulhentos e algo desorganizados, o que dificultou o bom funcionamento da aula devido ao facto de serem um número elevado de participantes. Contudo, sentimo-nos à vontade pois era algo que já vínhamos a desenvolver com autonomia.



**Ilustração 15 Apresentação aos alunos do 2º Ano**

(Fonte: BMQ)



**Ilustração 16 Apresentação aos alunos do 2º Ano**

(Fonte: BMQ)

#### **4.1.4.Semana de Acesso Livre**

Esta actividade teve o seu início no dia 7 de Maio de 2012 e consistiu na realização de uma semana onde qualquer pessoa poderia vir experimentar as ofertas do ginásio. As pessoas poderiam usufruir das aulas de circuito ou de grupo, assim como da sua avaliação física, tudo de forma gratuita.

A nossa tarefa consistia em darmos as aulas normalmente dando especial atenção aos novos utentes, sempre de acordo com o manual de marketing do ginásio. Esta semana tinha com objectivo angariar novos clientes.

#### **4.2.Actividades de Formação**

Algumas actividades formação não foram inicialmente planeadas, porém foram surgindo ao longo deste ano lectivo demonstrando-se uma mais-valia para a nossa formação. Como técnicos de Desporto a formação complementar tem um papel essencial, sendo que devemos sempre que possível adquirir e desenvolver os nossos conhecimentos. Já que, estas formações tornam possível a nossa actualização num mundo desportivo que se encontra em constante desenvolvimento.

##### **4.2.1.Acção de Formação de Defesa Pessoal**

Foi uma actividade realizada no dia 16 de Novembro de 2011 na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto promovida pelo IPG.

Esta actividade teve como objectivo alertar para a importância crescente que a autodefesa vem tendo na actualidade, descrevendo movimentos que nos podem ajudar a evitar alguns confrontos, assim como nos ensinaram técnicas que nos ajudam a defender e movimentos que devemos evitar.

Foi uma acção que despertou bastante interesse por parte dos alunos, sendo que estes colaboraram com a sua participação excedendo as expectativas iniciais. Os alunos contribuíram de forma correcta colaborando com os prelectores, executando os movimentos demonstrados.



**Ilustração 17 Defesa Pessoal ESECD**

(Fonte: GFCD)



**Ilustração 18 Defesa Pessoal ESECD**

(Fonte: GFCD)

#### 4.2.2. Acção de Formação de Natação “ Actividade Lúdica para o ensino de *Croll* e *Costas*”

Foi uma actividade organizada pelo IPG, que decorreu no dia 18 de Novembro de 2011. A actividade foi dividida por uma parte teórica e outra prática, sendo que os alunos demonstraram um maior envolvimento na parte prática.

A actividade demonstrou-se um êxito sendo que aprendemos técnicas de aprendizagem para os estilos de *croll* e costas assim como ficámos a saber os principais erros.



Ilustração 19 Parte teórica Ensino de *Croll* e *Costas*

(Fonte: GFCD)



Ilustração 20 Parte prática Ensino de *Croll* e *Costas*

(Fonte: GFCD)

#### 4.2.3. Caminhada Polis- Barroquinho

A caminhada foi realizada no dia 1 de Dezembro de 2011 entre o parque urbano do Rio Diz (Pólis Guarda) e o Barroquinho (Panoias), com uma distância de 10 quilómetros.

Foi uma actividade organizada pelos alunos do IPG em colaboração com alguns professores e teve como objectivos o incentivo da prática do exercício físico e o convívio. Esta actividade contou ainda com um almoço e com um pequeno magusto muito divertido e animado.



Apesar desta actividade se ter realizado num feriado, demonstrou-se um êxito contando com a participação de alguns alunos e professores do IPG mas também com pessoas da comunidade local.

#### **4.2.4.Seminário “Formação, Especialização e Rendimento no Andebol”**

A actividade realizou-se na ESECD no dia 19 de Março de 2012, organizada pelo IPG.

Foi uma actividade interessante pois foi ao encontro do planeamento em competições e jogos, assim como nos deram a conhecer os métodos de treino utilizados nas várias etapas de aprendizagem até à alta competição.



**Ilustração 21 Seminário “Formação, Especialização e Rendimento no Andebol” treino de Guarda-redes**

(Fonte: GFCD)



**Ilustração 22 Audiência do Seminário “Formação, Especialização e Rendimento no Andebol”**

(Fonte: GFCD)

#### **4.2.5.IV Jornadas de Desporto**

Foi um evento realizado no dia 25 de Abril de 2012 na ESECD que tinha como principais objectivos elucidar e promover a prática da actividade física junto dos alunos e comunidade local.

Neste evento fizemos parte da organização onde tivemos que fazer um pouco de tudo, desde a preparação dos espaços à recepção e orientação dos prelectores.

---

Ficámos responsáveis pela palestra sobre PT (*personal trainner*) de manhã e à tarde pelos desportos aquáticos nomeadamente natação para bebés e hidroginástica.

A actividade foi um sucesso, apesar do temporal, foram superadas as expectativas por parte da organização.

#### **4.2.6. Conferência subordinada ao tema “ O Treinador e a sua equipa técnica: Organização e Gestão”**

Foi uma conferência proferida pelo treinador José Peseiro, que se realizou no dia 23 de Maio de 2012 no auditório da Associação Académica da Guarda organizada pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões da ESECD pertencente ao IPG no âmbito dos cursos de Mestrado em Ciências do Desporto e da Licenciatura em Desporto.

Foi uma actividade muito interessante sendo que o conceituado treinador (actualmente treinador do Sporting Clube de Braga) relatou os aspectos mais interessantes da sua carreira tanto em Portugal como no estrangeiro, evidenciando a diversidade de culturas e métodos utilizados nos diversos locais por onde passou. Por fim aproveitou para responder a questões provenientes da audiência, deu autógrafos e tirou algumas fotografias.

#### **4.2.7. Convenção da Gimnofísico**

Esta convenção de *fitness* foi realizada em S. João da Madeira nos dias 3 e 4 de Março de 2012 e contou com a nossa participação, já que sentimos a necessidade de alargarmos e aprofundarmos os nossos conhecimentos em relação ao mundo da actividade física e bem-estar.

Apesar de existirem bastantes modalidades a nossa escolha recaiu sobre os *workshops* de “Seleção de Exercícios e de alongamentos baseados na Avaliação Postural” com o prelector Everton Krueel, “*Step Dance Zone*” com Jéssica Expósito e curso de “*Reforce Trainning - Ginástica Localizada*” com Raúl Pereira. Para além destes *workshops* podemos ainda participar em aulas de *masters*.



**Ilustração 23** *Workshop Step Dance Zone*

(Fonte: Própria)



**Ilustração 24** *Aula de Masters Gimnofísico*

(Fonte: Própria)

## **Parte III**

### **Análise Crítica**

## 1. Reflexão

Ao longo deste estágio fomos passando por várias etapas. A primeira etapa foi uma fase de observação e adaptação, onde nos fomos adaptando às pessoas e ao funcionamento do ginásio. Desta forma tivemos a oportunidade de conhecer as máquinas, as aulas do ginásio, o modo como recebemos cada cliente e a forma como leccionamos as nossas aulas.

A segunda fase foi uma fase mais activa que a primeira, onde começámos a leccionar as aulas de circuito e de grupo, estando acompanhado por um professor, de forma a corrigir quaisquer erros e ajudando-nos a melhorar a nossa performance.

A terceira e última fase, caracteriza-se por uma fase autónoma onde ficámos mais independentes, começando a leccionar aulas de grupo e de circuito sem qualquer acompanhamento, ou supervisionamento.

Ao longo destas fases ocorreram períodos e aulas em que sentimos mais dificuldades que outras, como por exemplo: nas aulas do circuito *Flex*, e nas aulas de grupo nomeadamente de *Yoga* e *Pilates*, tivemos uma maior dificuldade devido ao facto destas aulas exigirem uma maior elasticidade que é uma capacidade onde apresentamos alguma dificuldade tornando assim, difícil a execução de alguns movimentos. Também na segunda fase sentimos inicialmente alguma dificuldade sobretudo quando se encontravam mais de 6 utentes no circuito ou quando existiam mais de 4 com PIT, já que o tempo de 40 segundos se demonstrava curto para a explicação do próximo exercício. Contudo achamos que estas barreiras foram ultrapassadas da melhor maneira.

## 1.1.Aspectos Positivos

As expectativas no início deste estágio eram muitas, mas logo desde o primeiro dia que fui ao ginásio fiquei bastante surpreendido, já que para além de ser muito bem recebido pela equipa técnica, comecei logo a observar e a participar nas aulas como se de um cliente se tratasse.

Inicialmente pensava que as senhoras como maioria dos utentes deste ginásio fossem estranhar a presença de alguém do género masculino no ginásio, o que não aconteceu, isto porque, para meu espanto já existia um professor no ginásio, o que achei bastante interessante e que contribuiu para a minha inserção e adaptação neste novo meio.

Os professores ajudaram-me e esclareceram-me sempre que necessário ou quando surgisse alguma dúvida, assim como também me davam dicas com o objectivo de melhorar a minha performance.

O ginásio tem um espaço bastante agradável, conseguindo conjugar variadas vertentes da actividade física, assim como da saúde (fisioterapia, nutrição).

A interacção com as utentes deste ginásio também se revelou muito importante para a minha performance, onde tentei transformar este espaço não só num espaço destinado à actividade física mas também num espaço de diversão e animação.

Outro dos aspectos mais importantes e relevantes para o meu sucesso e crescimento em termos pessoal e profissional foi a saída de um professor a meio do meu estágio o que levou a um aumento de tempo de prática no ginásio. Acabando mesmo por ficar responsável pelas aulas de *Core*.

Posteriormente, sinto que também contribuí da melhor forma na adaptação do novo professor, acabando por lhe explicar alguns procedimentos e exercícios, assim como havia sido feito comigo inicialmente.

## **1.2.Aspectos a melhorar**

Devido ao trabalho desenvolvido no decorrer do estágio fomos melhorando a nossa performance, sendo existe sempre algum espaço para melhorar, dito isto pensamos que ainda podemos melhorar em termos de agilidade e flexibilidade que é um dos factores que nos condiciona na realização de alguns exercícios.

No geral o ginásio BMQ é um espaço agradável que se evidencia pela sua organização, limpeza e bom humor contudo, existem sempre alguns aspectos em que pode melhorar, desta forma deixo aqui as minhas sugestões: a sala destinada às aulas de grupo era um pouco pequena e a aparelhagem um pouco “fraca”, acho que deviam ter mais material nomeadamente halteres mais pesados, adquirir tornezeleiras e outro tipo de material para diversificarem ainda mais as aulas de grupo.

## **2.Articulação dos conhecimentos teóricos com os práticos**

De certa forma pensamos que todas as unidades curriculares pertencentes a esta licenciatura em desporto contribuíram de uma forma essencial para o sucesso da realização do estágio nesta instituição, porém achamos que algumas destas unidades curriculares contribuíram mais que outras. O que é normal visto que a actividade desportiva é muito vasta e diferenciada encontrando-se em constante evolução. Desta forma devo referenciar que as UC's que considerei mais importantes durante o estágio foram: Anatomofisiologia, Condição Física e Pedagogia do Desporto, devido ao seu conteúdo ser essencial para o quotidiano do ginásio.

### 3. Reflexão Final

No meu ponto de vista, penso que o estágio foi algo de enorme relevância na minha formação, tendo alcançado os meus objectivos.

Sinto que criei uma boa relação com os colegas de trabalho e com os utentes do ginásio, as pessoas puderam confiar em mim ao ponto de ser por diversas vezes eu a abrir o ginásio da parte da tarde. Sinto que os utentes disfrutaram da minha prestação já que alguns deles sabendo quando era o meu último dia de estágio vieram ao ginásio BMQ para se despedirem de mim e desejarem o melhor para o meu futuro.

Para além dos vários *feedbacks* positivos atribuídos pela equipa técnica e pelos utentes do ginásio, sinto que fui um estagiário alegre, responsável, trabalhador e sempre bem-humorado, criando cada aula não só num momento dinâmico de actividade física, mas também criando espaço para o lazer e para a conversa, tornando assim as aulas mais rentáveis e divertidas.



## Conclusão

O estágio foi algo de enorme relevância na minha formação, tendo alcançado os meus objectivos passando por três etapas de aprendizagem, uma primeira de observação e participação das aulas leccionadas pelos outros professores, uma segunda fase em que leccionámos aulas de circuito e de grupo com o acompanhamento de outro professor e por fim atingi um nível de plena autonomia em relação às aulas de grupo e de circuito.

A realização do presente relatório de estágio significa a concretização de um ciclo na nossa vida e da nossa formação académica, na qual fomos obtendo as capacidades necessárias para futuramente trabalhar com os mais variados tipos de populações, bem como, competência essencial para a realização de um bom trabalho como profissional. Perante isto, podemos afirmar que a realização do estágio foi verdadeiramente essencial já que os conhecimentos e aprendizagens adquiridas foram fundamentais para a nossa evolução como futuros Técnicos de Desporto.

O facto de termos sido muito bem recebidos pelos colegas de trabalho, e melhor orientados por parte da Orientadora de Estágio e pelos docentes a quem recorremos, demonstrou ser fulcral ao longo do estágio, tornando desta forma uma melhor adaptação, facilitando ainda mais aquisição de conhecimentos de maneira a ficarmos cada vez mais competentes naquilo que fazemos.

O estágio neste ginásio revelou-se muito importante para a nossa formação, visto que o trabalho realizado, assim como, o seu funcionamento era uma área desconhecida, o que nos ajudou a crescer e a evoluir em todos os sentidos.

Por fim, consideramos que esta etapa da nossa vida não é o fechar de uma porta, mas sim o abrir de novas oportunidades para o futuro, já que como diz o ditado, o conhecimento nunca ocupa espaço, principalmente neste mundo que se encontra em constante mudança e evolução sobretudo na Área do Desporto.

## Bibliografia

- **Avaliação física**

Barata, T. (1994). *Validação da bioimpedância eléctrica na determinação da composição corporal. Investigação médica desportiva*, 43-49.

Bouchard, C. e Shepard, (1993). *Physical activity, fitness and health*. Sudbury MA: Human Kinectics

PATE, R. and SHEPHARD, R. (1989): Characteristics of Physical Fitness in Youth. In: Gisolfi. C. V.; Lamb. D.R. (eds). *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine Youth, Exercise and Sport*. Beuchmark Press, Inc. Indianapolis. Indiana.

Sardinha, L., e Moreira, M. (1999). *A avaliação de adiposidade em adolescentes através do Índice de Massa Corporal. Endocronologia Metabolismo*

Conselho Nacional de Desporto. Definição de ginásio. Consultado a 03 de Dezembro de 2012,em:

C3%A1sio&source=web&cd=1&cad=rja&sqi=2&ved=0CCoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.cdp.pt%2Fcdp%2Fcomunicacao-e-marketing%2Fdocumentos%2Fcategory%2F14-legislacao.html%3Fdownload%3D203%3Adiploma-ginasios&ei=4ULBUKv-LY-5hAf19IDgCw&usg=AFQjCNHGCj5VyZ4utkeK\_dYVR2n-UEIsCg

-

- 
- *Fitness e Wellness*. Definição de *fitness*. Consultado a 03 de Dezembro de 2012, em:<http://paulosena.com/2009/02/21/fitness-e-wellness/>
  - 
  - Ministério da Saúde. Benefícios da actividade física. Consultado a 03 de Dezembro de 2012, em:<http://www.minsaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/atividade+fisica/beneficios+actividade.htm>
  - Wikipédia. Caracterização da cidade da Guarda. Consultado a 03 de Dezembro de 2012, em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

# Anexos

---

---

# Anexo I

---

## **Plano de Estágio**

---

# Anexo II

---

## **Horário de Estágio**

---

# Anexo III

---

## Plano de Aula Core

---

# Anexo IV

---

## Plano de Aula Local



---

# Anexo V

---

## **Exercícios Circuito Abdominal**



Este documento deve ser anexado à Convenção de Estágio.

TIPOLOGIA DO ESTÁGIO:

Geral

Protocolo com: \_\_\_\_\_

**1. INTERVENIENTES**

a) Aluno(a): Rafael Rodrigues Alreu

N.º: 6961 Curso: Desporto

c) Empresa/Organização: Beauroque Ginásios

Supervisor(a): Helena de Freitas Trindade Soares

b) ESECD/Orientador(a): Prof. Bernardete Jorge

**2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ESTÁGIO**

Durante o estágio, o aluno irá aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso assim como adquirir novos conhecimentos. Irá acompanhar o supervisor de estágio em atendimentos gerais, avaliações, treinos, estruturar e planejar as actividades. Posteriormente, o estagiário irá ter contacto com avaliações da composição corporal e tensão arterial, fazer levantamento de dados relativos a PIT'S (planos individuais de treino) e leccionar aulas.

**3. ASSINATURAS**

**CASTGIM**  
O(A) Supervisor(a)  
Manutenção Física, Lda.  
(assinatura e carimbo)

Cont: 507 796 713

Data: 26/10/2017

O(A) Aluno(a)

O(A) Orientador(a)

N.º Func.º: 570

Helena Soares

Rafael Rodrigues Alreu

Jorge

Out-11									
Horas\Dias	5	6	12	13	19	20	26	27	31
9h-10h									
10h-11h		Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	
11h-12h		Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	
12h-12h30		Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	

16h-17h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq
17h-18h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq
18h-19h			Bmq		Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
19h-20h			Bmq		Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
20h-21h									

Nov-11											
Horas\Dias	1	3	7	8	10	16	17	23	24	25	30
9h-10h					Bmq		Bmq			Bmq	
10h-11h					Bmq		Bmq			Bmq	
11h-12h					Bmq		Bmq			Bmq	
12h-12h30					Bmq		Bmq			Bmq	

16h-17h						Bmq		Bmq	Bmq		Bmq
17h-18h						Bmq		Bmq	Bmq		Bmq
18h-19h	Bmq	Bmq		Bmq		Bmq		Bmq	Bmq		Bmq
19h-20h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq		Bmq			Bmq
20h-21h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq		Bmq			Bmq

Dez-11					
Horas\Dias	5	6	7	14	15
9h-10h					Bmq
10h-11h					Bmq
11h-12h					Bmq
12h-12h30					

16h-17h			Bmq	Bmq	
17h-18h			Bmq	Bmq	Bmq
18h-19h			Bmq	Bmq	Bmq
19h-20h		Bmq	Bmq	Bmq	
20h-21h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	

Janero-2012										
Horas\Dias	4	5	11	12	16	19	20	24	25	31
9h-10h										
10h-11h		Bmq					Bmq			
11h-12h		Bmq					Bmq			
12h-12h30										

16h-17h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq
17h-18h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq
18h-19h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq
19h-20h	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq
20h-21h	Bmq									

Fev-12								
Horas\Dias	1	6	8	9	14	15	17	29
9h-10h							Bmq	
10h-11h							Bmq	
11h-12h								
12h-12h30								

16h-17h	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
17h-18h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
18h-19h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq
19h-20h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq		Bmq
20h-21h	Bmq	Bmq						Bmq

Mar-12											
Horas\Dias	1	8	9	12	14	15	19	21	22	23	26
9h-10h										Bmq	
10h-11h										Bmq	
11h-12h											
12h-12h30											

16h-17h	Bmq	Bmq			Bmq	Bmq			Bmq		
17h-18h	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq			Bmq	Bmq	
18h-19h	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq		Bmq	Core	Bmq	
19h-20h	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq			Bmq			
20h-21h		Bmq		Core			Core				Core

Abr-12										
Horas\Dias	11	12	16	18	19	23	24	25	26	30
9h-10h										
10h-11h		Bmq								
11h-12h		Bmq								
12h-12h30										

16h-17h	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq			Bmq	Bmq	
17h-18h	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq			Bmq	Bmq	
18h-19h	Bmq	Core		Bmq	Core			Bmq	Core	
19h-20h	Bmq			Local			Bmq	Bmq		
20h-21h	Bmq		Core			Core				Core

Jun-12														
Horas\Dias	4	5	11	12	13	14	18	19	20	21	25	26	27	28
10h30-12h						Bmq				Bmq				Bmq

16h-17h						Bmq				Bmq				
17h-18h						Bmq				Bmq				
18h-19h		Bmq		Bmq	Bmq	Core		Bmq	Bmq	Core		Bmq	Bmq	
19h-20h	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq	
20h-21h	Core	Bmq	Core	Bmq			Core	Bmq			Core	Bmq	Local	

Jul-12												
Horas\Dias	2	3	4	5	9	10	11	12	16	17	18	19
10h30-12h				Bmq				Bmq				

16h-17h												Bmq
17h-18h												Bmq
18h-19h	Bmq	Bmq	Bmq	Core	Bmq	Bmq	Bmq	Core		Bmq	Bmq	Core
19h-20h	Bmq		Bmq	Bmq	Bmq		Bmq	Bmq			Bmq	
20h-21h	Core				Core			Bmq	Core		Bmq	

Mai-12		7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
Horas\Dias											Bmq									
9h-10h											Bmq									
10h-11h				Bmq	Bmq					Bmq	Bmq				Bmq	Bmq				Bmq
11h-12h				Bmq	Bmq					Bmq					Bmq	Bmq				Bmq
12h-12h30																				

000016h-17h				Bmq						Bmq					Bmq					Bmq
17h-18h			Bmq	Bmq					Bmq	Bmq				Bmq	Bmq				Bmq	Bmq
18h-19h			Bmq	Core					Bmq	Core				Bmq	Core				Bmq	Core
19h-20h	Bmq	Bmq	Bmq				Bmq	Bmq	Bmq			Bmq	Bmq	Bmq			Bmq	Bmq	Bmq	
20h-21h	Core						Core					Core					Core			



**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Aula de Core

Orientador: Rafael Abreu

Data: 7 de Maio de 2012

Objectivo geral: tonificação muscular, melhoramento da condição física					
	Objectivos	Conteúdos	Descrição das actividades	Material	Duração 30'
1ª Parte	Promover a activação funcional do organismo	Activação funcional	Marcha Chutos 1D+1E Calcanhares 1D+1E Joelhos 1D+3E Afasta 1D+1E <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repete tudo LE</li> </ul>	Step	5'
2ª Parte	Desenvolver a tonificação muscular e melhorar a condição física	Parte principal	Agachamentos Lounges *DE com deslocamento	Colchonete	5'
			*Decúbito dorsal Abdominais simples Abdominais com rotação do tronco Elevação de pernas Elevação da cintura Bicicleta		12'
			*Decúbito ventral Flexões Dorsais Prancha		5'
3ª Parte	Promover o retorno à calma	Relaxamento	*Posição vertical Alongamentos variados da cabeça aos pés		3'





## Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Aula de Local

Orientador: Rafael Abreu

Data: 27 de Junho de 2012

Objectivo geral: tonificação muscular, alteração saudável da composição corporal					
	Objectivos	Conteúdos	Descrição das actividades	Material	Duração 30'
1ª Parte (Aeróbica)	Promover a activação funcional do organismo	Activação funcional	Marcha Balanços <i>Step touch</i> Deslocamentos Cruza Quadrado *Movimento simultâneo dos braços		5'
2ª Parte	Desenvolver a tonificação muscular e melhorar a condição física	Parte principal	Agachamentos Lounge *movimento de braços com halteres *Decúbito dorsal À frente/em cima da cabeça Crucifixo À frente Alternado *Posição de gato (Glúteos) Extensão/flexão MI normal Extensão/flexão MI ao lado Híper-extensão Prancha de lado com 1 membro alternado	Halteres/Colchonete	20'
3ª Parte	Promover o retorno à calma	Relaxamento	Alongamentos no colchonete	Colchonete	8'



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**

Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente

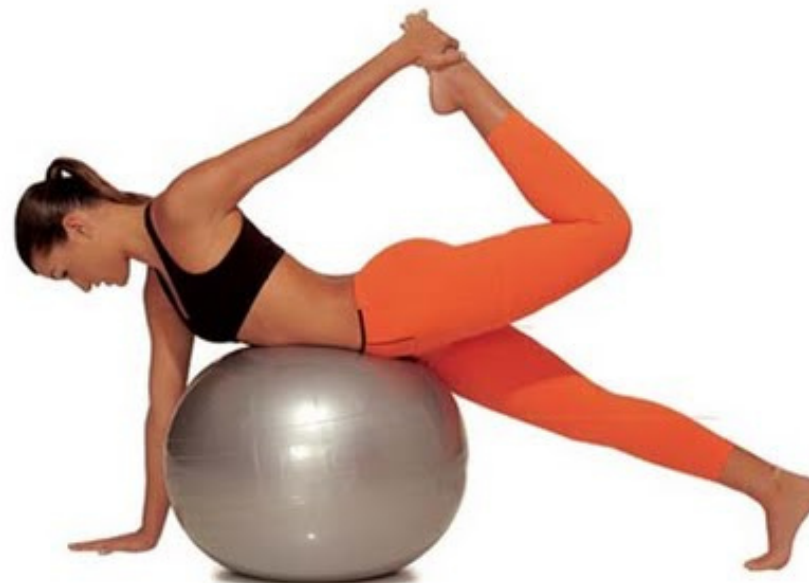
**CIRCUITO** **MB** **Abdomen**



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente

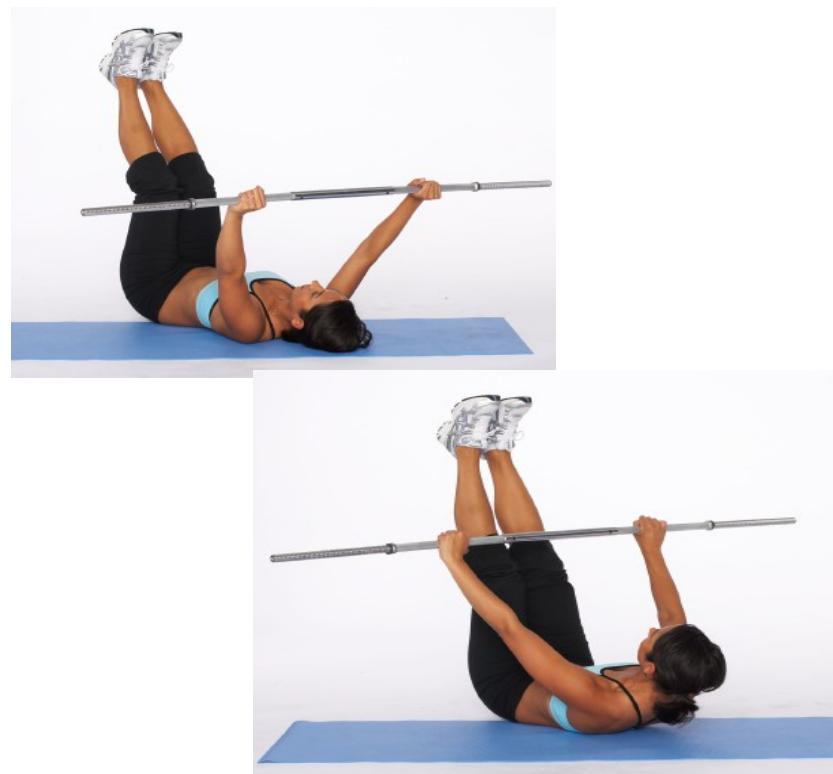
**CIRCUITO** **MBQ** **Abdomen**



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente

**CIRCUITO** **MB** **Abdomen**



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente



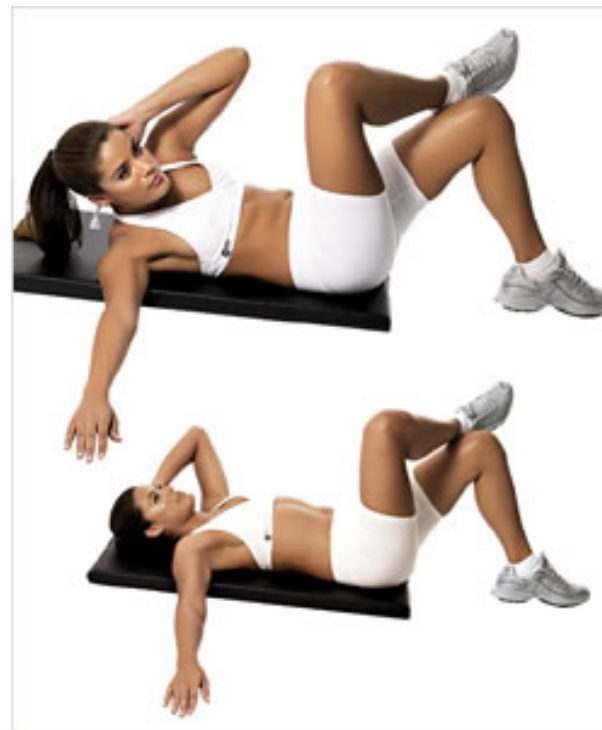
**CIRCUITO** BEM & Abdomen



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente

**CIRCUITO** **MBQ** **Abdomen**



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente

**CIRCUITO** MBQ & Abdomen



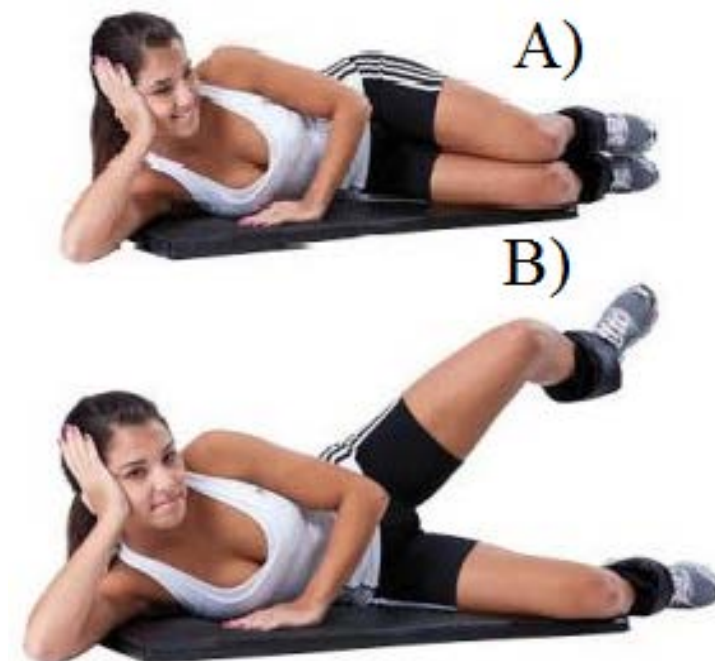
**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**

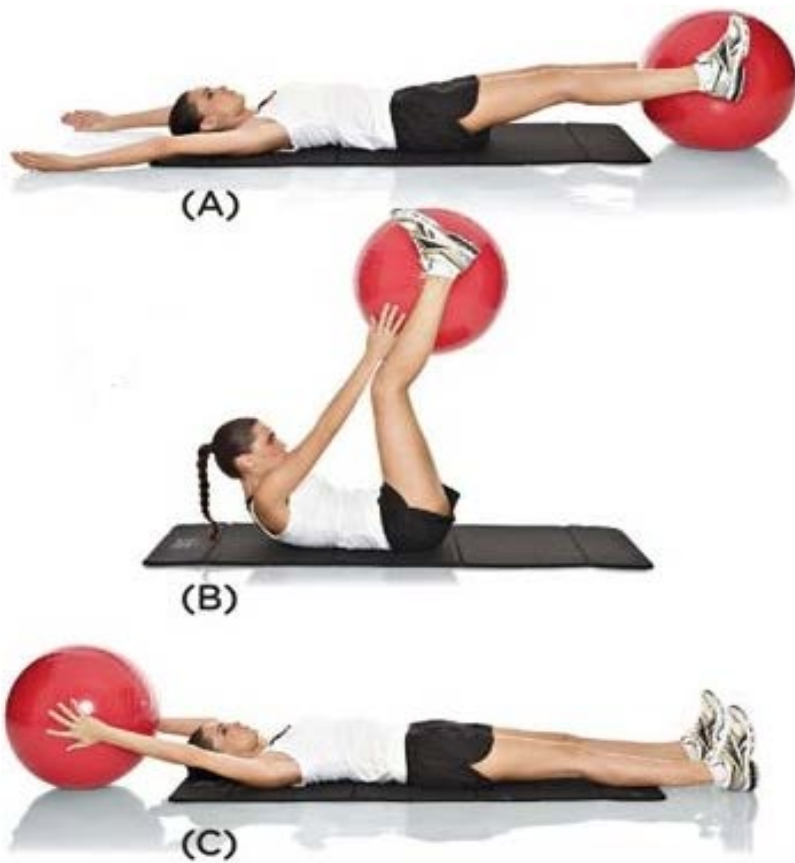


**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente

**CIRCUITO** MB & Abdomen



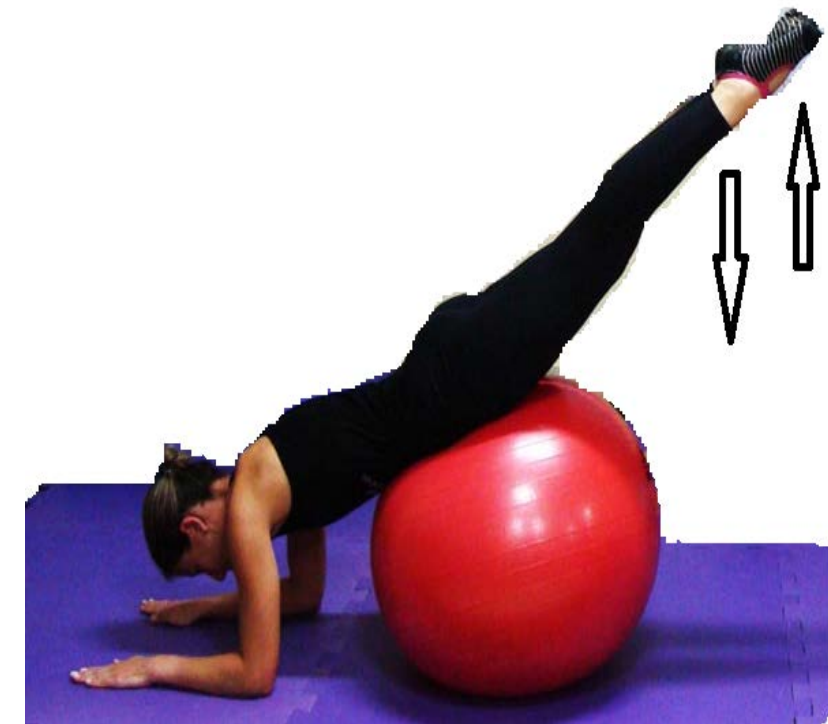
**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente



**1ª VOLTA**



**2ª VOLTA**



**3ª VOLTA**



**RESPIRAÇÃO**  
Expirar no movimento ascendente e inspirar no descendente