



IPG

**Politécnico
[da]Guarda**

Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

José Manuel Mendes Guerra

dezembro | 2013

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



José Manuel Mendes Guerra

Relatório para a obtenção do grau de licenciatura em Desporto

Dezembro/2013

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 18 de Setembro de 2012

Orientador na ESECD: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador na Instituição Acolhedora: Dr. Carlos Caramelo

Dezembro/2013

Ficha de Identificação

Estagiário: José Manuel Mendes Guerra

Número de aluno: 5007118

Local de Estágio: Ginásio Stadius

Morada: Avenida Bombeiros Voluntários Egitanenses, 6300-523 Guarda

Localidade: Guarda

Orientador da Instituição Acolhedora: Dr. Carlos Caramelo

Início do Estágio: 1 de Outubro

Fim do Estágio: 15 de Julho

Orientador da Instituição: Professora Doutora Carolina Vila- Chã

Agradecimentos

Estar a chegar ao fim da Licenciatura em Desporto significa o culminar de três anos académicos de muita alegria, tristeza e muito trabalho pelo meio. Neste âmbito gostaria de agradecer a todos os docentes e auxiliares que me ajudaram a ultrapassar todas as dificuldades e obstáculos que encontrei durante este percurso.

Também não podia deixar de agradecer a todos os meus amigos que me aconselharam a tomar sempre as melhores decisões.

Por fim o meu maior agradecimento vai para os meus pais pois sem eles seria impossível sustentar estes três anos de licenciatura e com a crise que Portugal vive neste momento o meu carinho, respeito e amor por eles cresce ainda mais, pois acreditaram em mim durante este tempo.

Resumo

A unidade curricular “estágio” encontra-se no terceiro ano da licenciatura em desporto e, como tal, é esperado dos alunos uma grande competência nas tarefas propostas no âmbito desta unidade curricular. O meu estágio teve lugar no ginásio Stadius situado na cidade da Guarda durante o período de 1 de Outubro a 15 de Julho de 2013.

O trabalho desenvolvido durante o estágio implicou a aplicação das temáticas assimiladas durante a formação e nas possíveis adaptações de materiais e equipamentos, bem como, dos conselhos de segurança essenciais à prática das diversas modalidades. As minhas atividades realizadas efetivamente no estágio foram, essencialmente, acompanhar os clientes na sala de exercício através da elaboração de planos de treino e colaborar com a minha colega estagiária e o meu Supervisor nas aulas de grupo. Os objectivos alcançados não superaram as minhas expectativas iniciais na medida em que não consegui realizar aulas de grupo completas.

A elaboração deste documento tem por objetivo refletir detalhadamente sobre todo o processo realizado ao longo do ano letivo e analisar, de forma aprofundada e criteriosa, todos os pormenores deste percurso que consubstancia o Estágio Curricular.

Palavras-Chave: Estágio, atividades, planos de treino, aulas de grupo

Índice

Ficha de Identificação.....	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo	iii
Índice de Figuras.....	v
Lista de abreviaturas.....	vi
Introdução	1
Parte I- Caracterização da entidade acolhedora	2
1- Caracterização do Ginásio Stadius.....	2
1.1-Recursos Humanos	3
1.2-Instalações e Recursos materiais	4
1.2.1- Descrição pormenorizada da sala de musculação.....	4
1.3-Plano de aulas.....	5
1.4-Caracterização da região envolvente	5
Parte II-Revisão Bibliográfica	7
2-Revisão Bibliográfica.....	8
2.1-Duração do descanso	10
2.2Quanto á velocidade das contrações	10
2.3-Em relação a frequência de treino	11
2.4-Formas de Maximizar o treino de hipertrofia.....	12
2.5-A Criança e a Atividade Física	12
2.5.1-Coordenação motora e equilíbrio	13
2.5.2-Força muscular	13
2.5.3-Flexibilidade.....	13
2.6-Benefícios da actividade fisica nas crianças	13
Parte III -Atividades Desenvolvidas	14
3-Actividades de estágio.....	15
3.1-Plano de estágio	15
3.1.1Atividades regulares desenvolvidas no estágio.....	15
3.1.2- Caraterização do público alvo na fundação Augusto Gil.....	18
3.2-Actividades de carácter publicitário e motivador	18
Parte IV- Reflexão Critica	20
4-Reflexões Criticas.....	21
5-Bibliografia.....	23

Índice de Figuras

Figura 1 Símbolo do ginásio	3
Figura 3 Sala de Musculação/Exercício extraída do site do ginásio	4
Figura 4 plano de aulas semanal	5
Figura 5 cidade da guarda.....	6
Figura 6 benefícios do exercício físico	8
Figura 7 cliente a fazer trabalho de hipertrofia.....	16
Figura 8 Open Day	18
Figura 9 Peso Stadius Challenge	19

Lista de abreviaturas

RM- Repetição Máxima

FC- Frequência Cardíaca

ACSM- American College of Sports Medicine

OMS- Organização Mundial de Saúde

ESECD- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Introdução

Durante o meu período de estágio foram-me sugeridas ideias de trabalho de modo a por os meus conhecimentos em prática e ao mesmo tempo aprofunda-los por esta razão escolhi o ginásio Stadius como local de estágio, pois é um dos ginásios mais conceituados na cidade da Guarda sendo eu cliente do mesmo á cerca de cinco anos.

O trabalho desenvolvido durante o estágio teve como abordagem a aplicação das temáticas assimiladas durante a formação e nas possíveis adaptações de materiais e equipamentos, bem como, dos conselhos de segurança essenciais à prática das diversas modalidades.

No que diz respeito á estrutura do meu relatório de estágio:

Parte 1: refere-se à contextualização da entidade acolhedora. Para iniciar esta parte é feito uma caracterização da entidade de estágio (ginásio Stadius), incluindo os seus recursos materiais, recursos humanos e organização interna, a sua missão e população alvo. De seguida é feito uma contextualização da região envolvente.

Parte 2 : Será feita uma revisão bibliográfica onde justifico as minhas decisões e opções no que diz respeito á preparação de planos de treino para ganhos de massa muscular fundamentadas por vários autores.

Parte 3: refere-se às atividades planeadas e efetivamente desenvolvidas. Começo por identificar as atividades e respetivos objetivos gerais e específicos planeados no início do ano letivo, seguindo-se a descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

Parte 4 - apresenta a reflexão final, onde se discute as atividades e os objetivos inicialmente definidos (apresentados na Parte III) e se foram implementados e alcançados com êxito ou não.

Parte I- Caracterização da entidade acolhedora

1- Caracterização do Ginásio Stadius

O Ginásio Stadius entrou em funcionalidade no dia 1 de Junho de 2000 e situa-se na Avenida Bombeiros Voluntários Egitanenses no Distrito/Concelho da Guarda.

Este Ginásio relativamente recente tem como objectivo proporcionar aos seus clientes o melhor conforto e assistência possível proporcionando-lhes uma vasta área de actividades na área do fitness. No que diz respeito a condições e profissionalismo dos responsáveis do Stadius Fitness Club este é um dos mais conceituados na cidade da guarda.



Figura 1 Símbolo do ginásio

1.1-Recursos Humanos

De seguida vou fazer referência ao que diz respeito aos recursos humanos que dispõe a entidade que me acolheu no estágio (Tabela 1)

Stadius Fitness Club			
Dr.Carlos Caramelo Instrutor de Fitness	DrRicardo Pinto Diretor Técnico	Maria Ribeiro Assistente Técnico na empresa Câmara Municipal da Guarda- Instrutura de Zumba	Rui Tarelho Instrutor de Taekwondo

Tabela 1- Recursos Humanos da empresa

1.2-Instalações e Recursos materiais

O Stadius Fitness Club, abriu as suas portas na cidade da Guarda em Junho de 2000, com o passar dos anos e devido à afluência houve necessidade de mudar para as instalações atuais, possui 600 m² de espaço, repartido por:

- ✓ Sala de Musculação
- ✓ Sala de Actividades de Grupo
- ✓ Balneários Masculino / Feminino / Portadores de Deficiência Motora
- ✓ Sala de Avaliação Física
- ✓ Parque estacionamento Privado

A sala de musculação é composta por várias máquinas de musculação e de cárdio permitindo uma prática variada. A descrição pormenorizada dos materiais encontra-se em anexo 2.



Figura 2 Sala de Musculação/Exercício extraída do site do ginásio

1.2.1- Descrição pormenorizada da sala de musculação

O ginásio Stadius é conhecido por ser um dos mais completos a nível de aparelhos de musculação e de aptidão cárdio-respiratória (resistência). Este, possui máquinas de diversas categorias para todos os grupos musculares, querendo isto dizer que neste ginásio existem aparelhos que nos permitem trabalhar os músculos de diversas formas podendo exercitar cada um deles de forma mais isolada (máquinas) ou com pesos livres. Existe uma grande quantidade de maquinaria que permite treinar os músculos mais isoladamente e prevenindo lesões musculares e articulares, sendo estas

mais apropriadas para clientes iniciados nesta modalidade, mas possui também uma grande quantidade de pesos livres(barras, alteres e bancos onde se realizam os exercícios), mas os exercícios realizados com pesos livres estão mais sujeitos a lesões embora também tenham a vantagem de exercitar mais os músculos estabilizadores e assim proporcionando um maior aumento de massa muscular, estes exercícios estão aconselhados para indivíduos que já possuem um grau moderado de técnica na área da musculação. As passadeiras, máquina elíptica, bicicletas e máquina de remos estão direccionados para a entrada do ginásio onde se situa o balcão de atendimento e também uma televisão para que os clientes possam visualiza-la enquanto praticam o trabalho aeróbio.

1.3-Plano de aulas

O ginásio Stadius proporciona um conjunto de aulas ao dispor dos seus clientes de segunda-feira a sexta-feira. Na imagem em baixo podemos ver o plano de aulas semanais.



Figura 3 plano de aulas semanal

1.4- Caracterização da região envolvente

O Distrito da Guarda encontra-se localizado na Região da Beira Interior, constituído por um total de 14 concelhos, ocupando uma área de cerca 5.535,6 km², com uma população de 173 831 habitantes.

O seu território é muito montanhoso, formado por elevações a diversas altitudes, variáveis entre os 500 e 900 metros, atingindo a sua altura máxima na Serra da Estrela (1991 metros) que, pelas suas características, é hoje o principal chamariz turístico da região.

O concelho da Guarda tem 701,28 km² de área e 43 823 habitantes, subdividido em 55 freguesias das quais apenas três são urbanas (São Vicente, Sé e São Miguel). O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sueste 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



Figura 4 cidade da guarda

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.

Parte II-Revisão Bibliográfica

2-Revisão Bibliográfica

Vou agora dar início à minha revisão bibliográfica sobre o tema da actividade física, mas vou incidir mais sobre a parte da hipertrofia e da criança e a actividade física uma vez que foram as áreas em que me dediquei mais no meu estágio curricular.

A actividade física é entendida como todo o movimento produzido pelos músculos esqueléticos com gasto energético acima dos níveis de repouso. Ou seja, todo movimento que realizamos no dia-a-dia, como: lavar o carro, passear com o cão, varrer a rua, brincar, etc (Fleck,1999,2002)

Já os exercícios físicos são considerados como uma sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planeada e com um determinado objectivo.

Os programas de treino de resistência incluem um incremento da força, da resistência muscular local, da hipertrofia muscular local e da potencia.

As avaliações qualitativas (Fleck,1999,2002) concluem que a maioria dos projectos de investigação demonstram que o modelo clássico de força e potencia consegue maiores incrementos de força e potencia máxima que os programas de treino

de volume baixo (série única) e volume mais alto(de três a seis séries), sem variações, ou seja, mesmo numero de séries e repetições por série durante todo o período do treino (Rhea & Alderman, 2004)

Um bom plano de força e potencia não só obtêm incrementos de força e potência maiores do que os modelos fixos, mas também, como indicam a maioria dos estudos, este tipo de treino consegue um aumento de massa muscular maior livre de gordura, o que indica mais hipertrofia muscular e uma maior diminuição da percentagem de gordura corporal que nos modelos de treino fixos(Fleck,1999,2002)

Muito se tem falado sobre o trabalho de Hipertrofia Muscular utilizando o Treino de Força (Musculação), porém, muitas vezes encontramos informações contraditórias. (Kraemer et al., 2007)



Figura 5 benefícios do exercício físico

A hipertrofia exige pesos elevados, contrações excêntricas e volumes moderados de treino. A síntese proteica após o exercício atinge o máximo por volta das 24 horas após o exercício e volta ao normal entre as 36 e as 48 horas depois, isto explica a importância de não treinar o mesmo grupo muscular todos os dias. O músculo recebe um estímulo ao qual não está adaptado, o que acaba por gerar microlesões nas células musculares e miofibrilas. Em resposta a este estímulo, o nosso corpo irá aumentar certas substâncias cicatrizantes no sarcoplasma (plasma das células musculares). Este processo de cicatrização, aumenta a síntese de proteínas contrácteis a níveis maiores que anteriormente. Portanto, os níveis de síntese acabam por aumentar a secção transversa do músculo-esquelético, dando-lhe um volume maior. (Kraemer et al., 2007)

O treino de força para a hipertrofia incrementa grandes aumentos de força. O número de séries por exercício deve ser entre 3 e 6 e a maioria das séries devem ficar entre 8 e 12 repetições tendo a carga relativa entre 70-85% de 1RM, com poucas séries entre 1 e 6 repetições tendo uma carga relativa entre 85-100% de 1RM.

Quanto aos intervalos de descanso, devem ser entre 1 a 2 minutos, pois produzem maiores respostas agudas na hormona do crescimento e testosterona, sendo assim mais eficientes para o processo de hipertrofia do que intervalos maiores. As cargas utilizadas são sempre de moderadas a muito pesadas e de volume alto. Esta característica proporciona um aumento agudo maior de testosterona e hormona do crescimento do que programas com cargas altas e baixos volumes com intervalos longos entre as séries.

Para praticantes iniciados e intermédios nesta modalidade é recomendado a utilização de cargas moderadas (70-85% de 1RM), de 1 a 3 séries por exercício e de 8-12 repetições por série.

Para praticantes avançados é recomendado cargas entre 70-100% de 1RM, de 3 a 6 séries por exercício e de 1-12 repetições por série, sendo que a maior parte do treino deve ser dedicado a repetições entre 6 e 12, e a menor parte entre uma a seis repetições.

Deve-se utilizar no treino tanto exercícios multiarticulares como uniarticulares. Ambos são eficazes para adquirir uma boa hipertrofia muscular. A recomendação é dar ênfase nos exercícios multiarticulares para aumentar a força muscular e capacidades de movimentos em cadeia cinética fechada. (Zatsiorsky, 1995).

Os exercícios com pesos livres e os exercícios realizados em máquina produzem semelhantes aumentos de hipertrofia. Os exercícios com pesos livres desenvolvem melhor a coordenação intra e intermuscular, enquanto que os exercícios com máquina

têm execução mais simples e são mais seguros para os principiantes. Assim sendo, para o treino avançado é recomendado uma ênfase maior na execução de exercícios com pesos livres e os realizados na máquina serem usados como complemento.

Quadro 1. Recomendações para desenvolver a aptidão cardio-respiratória em adultos saudáveis (redesenhado a partir de ACSM, 1990 e Abrantes, 2001).

Intensidade do exercício:	
	<ul style="list-style-type: none"> • 60% a 90% da frequência cardíaca máxima; • 50% a 85% do consumo máximo de oxigénio.
Modo de exercício:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar grandes grupos musculares; • Pode ser mantido continuamente; • Deve ser rítmico; • Deve ser aeróbio.
Duração do exercício:	
	<ul style="list-style-type: none"> • 20 a 60 minutos de exercício aeróbio contínuo; • Exercício de baixa intensidade de longa duração (45 a 60 minutos); • Exercício de alta intensidade de curta duração (20 a 30 minutos); • Geralmente deve ser recomendado para a maioria dos indivíduos exercício de baixa a moderada intensidade e de longa duração.
Frequência do exercício:	
	<ul style="list-style-type: none"> • 3 a 5 vezes por semana.

2.1-Duração do descanso

A duração do descanso entre as séries afecta a força muscular, mas pouco é conhecido em relação à hipertrofia. Intervalos curtos (1-2 minutos) associados com intensidade e volume de nível moderado a elevado, produzem as maiores respostas agudas ao treino de força das hormonas anabólicas, comparado aos programas que utilizam cargas com muito peso com períodos de descanso longos. Por isso, a recomendação é que no treino sejam utilizados descansos entre 1 e 2 minutos entre as séries para principiantes e intermediários e para avançados, o intervalo de descanso deve estar de acordo com o objectivo de cada praticante e fase de treino, de tal maneira que intervalos entre 2 e 3 minutos possam ser utilizados com cargas pesadas nos exercícios básicos e de 1 a 2 minutos noutros exercícios de intensidade moderada ou de intensidade média/alta. (Kraemer et al., 2001)

2.2 Quanto á velocidade das contrações

Movimentos com elevada velocidade são menos estimulantes para a hipertrofia do que velocidades baixas e moderadas. Portanto, para efeitos de hipertrofia muscular, a recomendação é que velocidades moderadas/baixas sejam usadas por principiantes e atletas intermédios. Para o treino avançado é recomendado que se usem movimentos de velocidades baixas e moderadas. (Kraemer & Ratamess, 2004)

2.3-Em relação a frequência de treino

Por semana, deve-se avaliar vários factores como o volume de treino, intensidade, selecção de exercícios, nível de condicionamento, capacidade de recuperação e o número de grupos musculares que vão ser exercitados por sessão.

Uma rotina parcial é um programa que incide mais sobre partes individuais do corpo ou grupos musculares em sessões de treino individuais. A frequência ótima de treino depende de factores como o volume de treino, a intensidade, a selecção dos exercícios o nível de condição física e a capacidade que tem um grupo muscular de recuperar. (Zatsiorsky, 1995)

Para praticantes iniciantes é recomendado o treino de 2 a 3 vezes por semana, com treino completo (todos os grupos musculares). Na evolução pode-se utilizar o treino dividido em duas partes, treinando 4 vezes por semana, sendo 2 vezes cada grupo muscular.

Para praticantes avançados é recomendado treinar de 4 a 6 vezes por semana, sendo cada grupo muscular trabalhado de 1 a 3 vezes por semana, dependendo do número de séries por sessão. Duas sessões curtas de treino por dia também pode ser um método utilizado. (Rhea et al., 2003)

2.4-Formas de Maximizar o treino de hipertrofia

Para poder maximizar o treino de hipertrofia há certas metodologias que podemos implementar nos treinos acima referidos. Ao aplicar um programa de treino de hipertrofia com uma periodização variável é importante ter em conta toda a informação relativa aos princípios de especificidade, aumento progressivo da carga e frequência de treino, pois, o uso desta informação facilita o desenho de um programa que responde aos objetivos específicos e as necessidades de treino de um desporto ou atividade, todos os programas, especialmente aqueles desenhados para atletas devem ter em conta diversos tipos de especificidade , por isso deve-se tomar em consideração a ação muscular, a amplitude do movimento e a fonte de energia. Deve-se aplicar o princípio do aumento progressivo da carga de alguma forma quando se produzam avanços na preparação física durante a realização de um programa de treino para hipertrofia. (Rhea et al., 2003)

2.5-A Criança e a Atividade Física

Estudos recentes têm mostrado uma positiva associação entre os efeitos da actividade física com os níveis de saúde das crianças. Resultados apontados em várias pesquisas mostram que o sedentarismo, provocado pelo estilo de vida moderna, favorece os factores de riscos de várias doenças (Fonseca, 1998). A promoção da actividade física é uma necessidade prioritária para todos os indivíduos, principalmente crianças, pois é durante esta fase da vida, o melhor momento para que esta actividade atue contra esses fatores. Com o objetivo de combater a inactividade na infância, esforços têm sido feitos na tentativa de modificar o comportamento físico das crianças. Segundo (Fisberg, 2002) o tempo de permanência frente aos aparelhos eletrónicos (televisão, video-jogos, computadores, etc.), parece dominar o seu quotidiano, levando a um estilo de vida sedentário. Isto criou uma certa necessidade de desenvolver técnicas melhores de avaliação da actividade física nas mais diversas populações. Entretanto, os instrumentos que determinam o nível de actividade física e/ou gasto energético ainda apresentam problemas, pois não existem metodologias de determinação perfeita.



Ilustração 1

A melhor opção para executar um plano de actividade física para crianças é desenvolver actividades que sejam desafiantes, lúdicas e que possam contribuir em melhorias nas principais capacidades físicas (Guedes, 2001) como:

2.5.1-Coordenação motora e equilíbrio

No geral, são atividades físicas mais complexas e desafiadores, que demandam aprendizagem, caso da natação, do futebol, do balé, do handebol, do basquetebol, da ginástica olímpica, dos exercícios funcionais e das gincanas e brincadeiras.

2.5.2-Força muscular

O trabalho muscular pode ser feito usando acessórios ou máquinas de musculação. Porém, o melhor método é o circuito, pois ele dá a impressão de que o tempo passa mais rápido.

2.5.3-Flexibilidade

O alongamento tem de ser feito de uma forma diferente porque crianças e adolescentes não têm paciência. Uma das melhores alternativas é o alongamento dinâmico, onde é possível desenvolver a flexibilidade sem precisar ficar parado, tendo que manter um determinado movimento por alguns segundos.

2.6-Benefícios da actividade física nas crianças

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a atividade física também tem sido associada com benefícios psicológicos nas crianças, melhorando o seu controlo sobre sintomas de ansiedade e depressão.

A Prática adequada de atividade física auxilia as crianças a:

- desenvolver tecidos musculoesqueléticos saudáveis (ossos, músculos e articulações);
- desenvolver um sistema cardiovascular saudável (ou seja, o coração e os pulmões);
- desenvolver a consciência neuromuscular (coordenação e controlo dos movimentos);
- manter um peso corporal saudável.

Parte III -Atividades Desenvolvidas

3-Actividades de estágio

De seguida vou referir quais as actividades/objectivos previamente definidas para o meu estágio e se estas foram cumpridas ou não.

3.1-Plano de estágio

Inicialmente e em conjunto com o meu orientador de estágio (Dr Carlos Caramelo) foi elaborado o seguinte plano de actividades para serem realizadas no meu estágio curricular que assentam nos seguintes pontos:

- Acompanhamento e prescrição do exercício na sala de exercício/musculação;
- Acompanhamento e monitorização das avaliações no gabinete de avaliação e prescrição do exercício físico;
- Acompanhamento e realização das aulas de grupo;
- Acompanhamento, planeamento e operacionalização de actividades enquadradas no plano anual de actividades da instituição.

Especificamente e explicando mais detalhadamente estes objetivos gerais, os meus objetivos específicos foram:

- Auxiliar qualquer cliente que necessitasse de ajuda na realização dos exercícios;
- Auxiliar os clientes com o material nas aulas de grupo;

3.1.1Atividades regulares desenvolvidas no estágio

Como referi anteriormente o meu estágio teve inicio dia 1 de Outubro e acabou dia 30 de Julho e o meu horário de trabalho encontra-se em anexo 4. Nos primeiros dois meses limitei-me a realizar a primeira parte do estágio que é a parte da observação/adaptação. Nestes dois primeiros meses executei funções como por exemplo:

- Conviver com os clientes;
- Realizar uma análise acerca do tipo de clientes que frequenta aquele ginásio;
- Participação nas aulas de grupo de fitpump;
- Adaptação a funcionalidade de todo o tipo de máquinas existentes na sala de musculação;

Passados estes dois meses, e no decorrer dos cinco meses seguintes, foi-me proposta pelo meu orientador de estágio(Dr. Carlos Caramelo) uma participação mais activa nas actividades a realizar (segunda parte do estágio). Nesta parte já foi exigida



Figura 6 cliente a fazer trabalho de hipertrofia

grande parte dos conhecimentos que adquiri durante a licenciatura. São exemplos algumas das atividades nesta fase:

- Auxílio aos clientes durante as suas sessões de treino tendo estes ou não planos de treino elaborados previamente pelos monitores do ginásio;
- Auxílio na reparação e manutenção do bom funcionamento de todas as máquinas existentes na sala de musculação e cardiofitness pois o bem-estar do cliente vem sempre em primeiro lugar;
- Realização de algumas aulas de fitpump em conjunto com o meu orientador.

Apesar de me sentir perfeitamente confiante nas minhas capacidades físicas naquela altura, no momento em que me coloquei ao lado do meu orientador para realizar a primeira aula, o choque de estar a frente de todas aquelas pessoas causou-me receio de fracassar, mas rapidamente percebi que não estava abaixo do esperado. Estas aulas são compostas por três partes:

- Parte inicial: em que numa música de aproximadamente 5 minutos eram exercitados todos os grupos musculares com a carga mínima;
- Parte fundamental: em que são exercitados individualmente todos os grupos musculares com a carga ajustada a cada músculo;
- Parte final (retorno a calma): nesta parte são alongados todos os grupos musculares exercitados.

Apesar de ter maior preferência pela área que diz respeito á hipertrofia sempre tentei dar o meu melhor nas aulas de grupo, embora no final de contas apenas ter conseguido realizar um extracto da aula sozinho, pois a minha grande dificuldade foi a coordenação dos exercícios com o ritmo da música. Na sala de musculação, para poder realizar um trabalho preciso e contínuo era preciso que os clientes fossem assíduos para poder acompanhar a sua evolução tanto em termos de força como em termos de hipertrofia, o que na maioria dos casos isso não acontecia, pois, pratica-se muito o chamado “objetivo Verão” então muitos clientes limitavam-se a frequentar o ginásio um ou dois meses antes das épocas festivas, como é o caso do Natal e Verão.

Na terceira e última parte do estágio (nos dois últimos meses) foi-me dada total independência no que concerne á realização das minhas tarefas, ou seja, tinha que me desenrascar a minha maneira. Nesta fase do estágio as minhas tarefas incidiam em pontos como:

- Realização e execução de planos de treino para qualquer cliente que o solicitasse (homem ou mulher de qualquer idade);
- Acompanhamento e orientação desses mesmos clientes;
- Elaboração de planos de aula para as aulas de pump (embora não fosse esta área que incidisse mais o estágio).

Para a realização dos planos de treino (em anexo 3) utilizei metodologias de processo de treino que promovessem ao cliente a maior satisfação possível consoante os seus objetivos. Como a maioria dos clientes que orientei eram iniciantes na prática de musculação optei por elaborar planos de treino com exercícios o quanto menos perigosos possível de modo a que estes clientes pudessem realizar o processo de hipertrofia e ao mesmo tempo o processo de adaptação a esta modalidade, planos de treino estes com volumes e intensidades moderadas(planos de treino com a duração de 45 minutos com exercícios de 3 séries com 12 a 15 repetições aproximadamente)

A certa altura foi-me pedido também que realizasse umas horas na creche/fundação Augusto Gil a fim de realizar aulas de actividade física para os miúdos dos 2 aos 5 anos. Os meus objetivos para esta parte eram bastante simples:

- Proporcionar meia hora de diversão e ao mesmo tempo actividade física ás acrianças;
- Proporcionar meia hora de actividade física com exercícios simples que desenvolvessem aptidões como a coordenação e capacidade de entendimento por parte das crianças;
- Conviver com as crianças, os responsáveis e coordenadores das mesmas.

Foi-me pedida a realização de 30 minutos de actividade física e divertimento para por em prática com as crianças algumas 6as feiras das 10h as 11h da manha para as crianças de dois e três anos e das 16h ás 17h para as crianças dos quatro aos cinco anos.

3.1.2- Caracterização do público alvo na fundação Augusto Gil

A Fundação Augusto Gil, na Guarda, é um dos melhores exemplos de como a solidariedade social pode ser exercida, para apoiar crianças dos 4 meses ao 1.º ciclo, deficientes e pessoas idosas e desenvolver iniciativas inovadoras. No meu caso, o meu público alvo foram as crianças dos 2 aos 5 anos, que, como é sabido, é nesta idade que as crianças têm que começar a desenvolver as suas aptidões físicas e psicológicas embora de uma forma lúdica e divertida pois estes não possuem ainda a inteligência necessária para exercícios muito complexos, daí a minha participação, em conjunto com a minha colega, a realizar estes minutos divertidos e ao mesmo tempo úteis para ajudar as crianças a crescer.

3.2-Actividades de carácter publicitário e motivador

No que diz respeito a actividades de carácter publicitário o ginásio Stadius desenvolve inúmeras actividades que promovem a boa imagem que este ginásio evidência.

Uma das actividades que foram desenvolvidas é o *Open Day* e com esta actividade o ginásio pretende transmitir todo o tipo de aulas que existem no ginásio que são desconhecidas para quem não o frequenta, é permitido a cada utente trazer um amigo para poder experimentar essas mesmas aulas.

Foi notória a adesão das pessoas a esta actividade logo na primeira aula de Zumba às 14h com varias pessoas a comparecerem a uma actividade que até a data lhes era desconhecida. Zumba tornou-se a última moda na dança e fitness. Há variações em todos os lugares que atendem a pessoas de qualquer idade. Mesmo os idosos podem começar a disfrutar dos programas e queimar calorias de forma divertida. Zumba é muito divertido e altamente viciante para a maioria dos indivíduos tendem a fazer os exercícios diariamente, mantendo simultaneamente um corpo em forma e uma disposição feliz. Este estilo de dança é único em comparação com outros tipos de



Figura 7 Open Day

exercícios de dança por causa da variedade de seleções de música. Também é muito eficaz, proporcionando um bom treino aeróbico.

Às 15h foi realizada a aula de Combat, aula esta que atrai bastantes clientes principalmente aqueles que vêm com um certo nível de stress acumulado depois de um dia de trabalho pois esta aula mistura o som da música com golpes de combate, ideal para libertar o stress que gostaríamos de descarregar de outras maneiras.

Às 16h foi realizada a aula de FitExtreme, que como o próprio nome indica, leva o fitness ao extremo com músicas de elevados números de BPM's (batimentos por minuto). Uma aula que mistura gestos do fitness com músicas aceleradíssimas, ideal para quem quer queimar muitas calorias e imprópria para quem não está habituado a exercício físico regular.

E por fim às 17h foi realizada a aula de Pump, aula que visa tonificar todos os principais grupos musculares.

Outra das atividades desenvolvidas pelo ginásio foi o *jantar de natal* em que todos os clientes são convidados para um jantar de convívio num sítio e dia a definir pelos gerentes do ginásio, atividade na qual eu não pude estar presente pois foi realizada num dia em que eu não me encontrava na guarda, mesmo assim desempenhei o papel de divulgar a mesma através da internet e outros meios de comunicação.

Por ultimo, outra das atividades que o ginásio Stadius promoveu foi o *Peso Stadius Challenge*. Atividade esta interessantíssima pois motivava os clientes para o exercício físico e a recompensa era uma mensalidade grátis. Para poder-mos compreender melhor este desafio, consistia no seguinte, cada cliente tentava gastar o maior número de calorias por mês e o vencedor ganhava uma mensalidade grátis.



Figura 8 Peso Stadius Challenge

Regras:

1. Podem participar todos os clientes do Stadius
2. Inscrição no balcão de informação para proceder à avaliação
3. Ganha o cliente que ao fim de cada mês perder mais peso em %
4. Será atribuída uma mensalidade grátis ao vencedor.

A minha participação nesta atividade foi bastante mais ativa pois foi uma atividade que não teve a duração de apenas um dia, foi durante varias semanas. O meu trabalho era motivar os clientes para os incentivar a realizar este desafio, faze-los acreditar que são melhores do que aquilo que pensam.

Parte IV- Reflexão Crítica

4-Reflexões Críticas

É com muito orgulho e entusiasmo que chego á reta final da licenciatura em Desporto. O Estágio Pedagógico é o culminar de todos os anos de aprendizagem e torna-se fundamental no processo de evolução e formação de futuro profissional da área desportiva, pois trata-se de um processo exigente e supervisionado.

Em primeiro lugar gostaria de salientar o empenho e dedicação de todos os docentes e auxiliares da ESECD (Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto) em ajudarem os alunos da escola a atingir os seus sonhos e objetivos sempre que foram solicitados para qualquer dúvida ou problema que se encontrasse no seu caminho. O facto de esta escola obedecer a tamanha dedicação e esforço por parte dos professores e auxiliares envolventes permitiu-me adquirir conhecimentos que me foram muito úteis nesta ultima fase tão importante da licenciatura que é o Estágio.

A minha receção no ginásio Stadius ocorreu da melhor forma possível, pois já estava mais ou menos familiarizado com o ambiente envolvente e já era cliente a cerca de 4 anos, logo, já “me sentia um pouco em casa”.

Embora me sentisse familiarizado com o ambiente, as circunstâncias em que me encontrava eram bastante diferentes das que estava habituado, pois desta vez tinha nos ombros a responsabilidade do bom funcionamento deste ginásio acolhendo e orientando os seus clientes.

Neste âmbito, e falando naquela que foi a área a que me dediquei seriamente durante o estagio curricular(hipertrofia) o choque quando me foi pedido a elaboração do primeiro plano de treino foi enorme, pois apesar de me sentir perfeitamente confiante com as minhas capacidades, caiu sobre mim a responsabilidade de por os meus conhecimentos em prática e fazer atingir os objetivos do cliente da melhor forma possível.

No que diz respeito ás aulas de grupo o problema ainda foi maior, pois a minha experiência em termos de coordenação dos tempos e planeamento de aulas era pouca ou nenhuma mas sempre com o auxilio e motivação do meu orientador de estágio, Dr Carlos Caramelo, foi muito mais fácil ultrapassar todos estes obstáculos.

Relativamente à responsabilidade, foi também demonstrada na ajuda prestada aos clientes com maiores dificuldades em alguns exercícios. Também procurei, sempre que possível, auxiliar os meus colegas estagiários, apesar da minha ainda pouca

experiência, fazendo, no entanto, jus ao princípio de que toda a ajuda é importante, com particular destaque e relevância em actividades que envolvam um número muito elevado de clientes e de recursos.

Durante o meu percurso como estagiário também tive a oportunidade de transmitir alegria e diversão a crianças dos dois ou cinco anos de idade proporcionando-lhes algumas horas de atividade física. Esta foi, sem dúvida, uma tarefa bastante mais complicada do que as que realizei no ginásio pois a minha experiência nessa área era simplesmente teórica, como se diz, em termos práticos estava completamente a zero.

Lidar com jovens e adultos que percebem razoavelmente os conteúdos que lhes são transmitidos é bastante mais simples do que trabalhar com crianças que a única coisa que ainda querem fazer é correr e saltar. Mais tarde percebi que a solução era mesmo essa, como aprendi durante os três anos de licenciatura os exercícios para esta faixa etária devem ser simples e de curta e média duração. Mas sem dúvida que foi complicado, pois por vezes nem sequer uma repreensão mais severa lhe podíamos dar, ficavam aterrorizados e começavam logo a chorar e em seguida ficava sempre com o mesmo pensamento: "Será que fui severo de mais? Não posso voltar a fazer isto!" Ficávamos um pouco limitados no que diz respeito a gestos, acções e falas, mas com o tempo fui-me apercebendo que é um orgulho e prazer trabalhar com aqueles que serão o futuro de uma próxima geração.

Acompanha-me a plena consciência que o Estágio Curricular foi fundamental na minha formação, quer pessoal, quer profissional, nele tendo aprendido não só novos conhecimentos e competências, como colocar em prática e num contexto real os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica anterior, experiência e experimentação, que serão muito úteis no futuro.

5-Bibliografia

ACSM – American College of Sports Medicine (2000). Manual de Consulta para el control y la Prescripcion de ejercicio. Editorial Paidotribo. Barcelona.

William L. Kraemer y Steven J. Fleck (2007) Cómo optimizar el entranamiento de fuerza. Human Kinetics Inc. Champaign, Illinois (EE.UU.)

Teri S. O'Brien (1999) *O MANUAL DO PERSONAL TRAINER* . São Paulo, Brasil.

Strength and power in sport, (2003) The encyclopaedia of sports medicine; v.3 second edition

Hansen, R. (2002). A Relevância dos intervalos de repouso entre series no treinamento de musculação objetivando a hipertrofia muscular. Florianópolis, Brasil.

Bompa, (2002) Estudo sobre a Fundamentação de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo, EISSN 1676-5133

Tourinho Hugo Filho*,Lilian Simone Pereira Ribeiro Tourinho, Crianças, adolescentes e atividade física: aspetos maturacionais e funcionais. (1998) São Paulo, Brasil. Consultado em 10 de Novembro de 2012 em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n1%20artigo6.pdf>

6-Anexos

Anexo I



Instituto Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciaturas

MODELO

GESP.004.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESTG ESECD ESTH ESS

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Estágio Profissionalizante (Mestrado) Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: José Manuel Mendes Aguiar N.º 5007118
 Docente orientador: Paulina Júlia Félix Vila-Cha
 Supervisor: Carlos Carmelo

2. PLANO DE ESTÁGIO

O Estágio Curricular que vou realizar anexo nos seguintes pontos:

- Acompanhamento e fiscalização da execução na sala de aula;
- Acompanhamento e realização das Avaliações no gabinete de Avaliação e Promoção do Exercício Físico;
- Acompanhamento e realização de aulas de grupo;
- Acompanhamento, planeamento e profissionalização de actividades enquadradas no plano anual de actividades;

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
10/11/02/01/21	11/12/12/20/12/12	11/11/12/12/11/12
<u>José Aguiar</u> (assinatura)	<u>Paulina Vila-Cha</u> (assinatura e carimbo da Escola)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II

Descrição do material da sala de aulas:
Steps- 30
Bicicletas-25
Alteres-25
Colchões-30
Barras livres-25
Bolas-2
Espaldares-
Mini Trampolins-15
Bicicletas-25



Descrição do material da sala de musculação

<i>Banco Supino Inclinado-2</i>	<i>Adutor-1</i>
<i>Banco Supino Recto-3</i>	<i>Abdutor-1</i>
<i>Banco Supino Declinado-1</i>	<i>Banco abdominal-2</i>
<i>Croosover-1</i>	<i>Maquina abdominal-1</i>
<i>Prensa de pernas-1</i>	<i>Femoral-1</i>
<i>Leg Extension-1</i>	<i>Triceps-1</i>
<i>Peck-Deck-1</i>	<i>Biceps-2</i>
<i>Banco de lombares-1</i>	<i>Costas-4</i>
<i>Press de ombros-2</i>	<i>Supino com barra fixa-1</i>
<i>Gêmeos-2</i>	<i>Bicicleta-2</i>
<i>Elíptica-1</i>	<i>Remo-1</i>
<i>Passadeira-4</i>	<i>Alteres- dos 5kg aos 50kg</i>
<i>Prensa de peito-1</i>	<i>Banco Scotch-1</i>



Anexo III

STADIUS FITNESS CLUB - PROGRAMA DE TREINO





NOME		IDADE		DATA INÍCIO		DATA FIM											
João Fontes				15/7/13		_ / _ / _											
ASSIDUIDADE				ASSIDUIDADE				OBJETIVOS									
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	RESISTÊNCIA CV REDUZIR PESO FORÇA MUSCULAR REDUZIR STRESS	
9	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		25	26	27	28	29	30	31			
TREINO CARDIO VASCULAR																	
EQUIPAMENTO				DURAÇÃO				PROGRAMA				VELOCIDADE					
PASSADEIRA TREINO 1				15				5-5-5				10-12-10					
" TREINO 2				15				3-2-5-2-3				10-12-10-12-10					
" TREINO 3				15				5-1-4-1-4				10-14-10-14-10					
TREINO RESISTENCIA MUSCULAR																	
EXERCICIO		Nº	SERIES	REPS	PROGRESSÃO				OBSERVAÇÕES								
SUPINO PLANO		3	12-10-8		60												
ABERTURAS INCLINADAS			3	15	10												
SUPINO INCLINADO			3	12-10-8	30												
PULL-OVER c/ HALTER			3	12	20												
TRICEPS TESTA			3	12-10-8	16												
TRICEPS PUXADOR			3	15													
TRICEPS ATRÁS NUCA			3	12-10-8													
ABS			3	20													
PERNAS - EXTENSÃO			3	12-10-8													
AGACHAMENTO c/ BARRA FIXA			3	12-10-8													
LUNGES c/ HALTER			3	12													
BURPEES *			3	15													
ELEVACOES LATERAIS			3	12-10-8	6												
PRESS MAQUINA			3	12-10-8	30												
REHADA ALTA			3	12-10-8	30												
ABS			3	20													
PUXADOR NUCA			3	12-10-8	56												
" ALTO			3	12	30												
ELEVACOES BARRA T			3	12	20												
BICEPS BARRA PE			3	12-10-8	20												
" HALTER			3	12	10												
" CONCENTRADO			3	12-10-8	10												
100% ABS			3	15													
AULAS RECOMENDADAS:																	

Anexo IV

Horário de Estágio

dias	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Julh
1	seg	qui	sab	ter	sex	sex	seg	quar	sab	seg
2	ter	sex	dom	qua	sab	sab	ter	qui	dom	ter
3	qua	sab	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
4	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sab	ter	qui
5	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	sex
6	sab	ter	qui	dom	qua	qua	sab	seg	qui	sab
7	dom	quar	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
8	seg	qui	sab	ter	sex	sex	seg	quar	sab	seg
9	ter	sex	dom	qua	sab	sab	ter	qui	dom	ter
10	qua	sab	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
11	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sab	ter	qui
12	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	sex
13	sab	ter	qui	dom	qua	qua	sab	seg	qui	sab
14	dom	quar	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
15	seg	qui	sab	ter	sex	sex	seg	quar	sab	seg
16	ter	sex	dom	qua	sab	sab	ter	qui	dom	
17	qua	sab	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	
18	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sab	ter	
19	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	
20	sab	ter	qui	dom	qua	qua	sab	seg	qui	
21	dom	quar	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	
22	seg	qui	sab	ter	sex	sex	seg	quar	sab	
23	ter	sex	dom	qua	sab	sab	ter	qui	dom	
24	qua	sab	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	
25	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sab	ter	
26	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	
27	sab	ter	qui	dom	qua	qua	sab	seg	qui	
28	dom	quar	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	
29	seg	qui	sab	ter		sex	seg	quar	sab	
30	ter	sex	dom	qua		sab	ter	qui	dom	
31	qua		seg	qui		dom		sex		

Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Aulas no IPG	Aulas no IPG	Auas de manha no IPG e estágio das 16h às 21h	Estágio das 17h às 21h	Estágio das 9h30m às 12h30m	Fim de semana	Fim de semana

	Início e fim do estágio
	Dias de estágio
	Feritados
	Férias