



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel de Melo Correia
Junho | 2011

Instituto Politécnico da Guarda



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Estágio realizado:

Ginásio da ESECD



Pedro Miguel de Melo Correia

Guarda, 30 de junho de 2011

Instituto Politécnico da Guarda



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Estágio realizado:

Ginásio da ESECD



O presente relatório foi realizado no âmbito da conclusão da Licenciatura do Curso de Desporto da Escola Superior da Educação, Comunicação e Desporto.

Realizado por: Pedro Miguel de Melo Correia, sob a orientação da Prof. Natalina Casanova.

Pedro Miguel de Melo Correia

Guarda, 30 de junho de 2011

Ficha de Identificação

Aluno Estagiário:

Pedro Miguel de Melo Correia

Local de Estágio

Ginásio de musculação e cardio/fitness da ESECD

Nome da Organização

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada:

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Localidade:

Guarda

Data de início/fim de Estágio:

06 de outubro de 2010 a 17 de junho de 2011

Nome e Grau Académico do Tutor:

Mestre Natalina Casanova

Orientador de Estágio:

Natalina Casanova

Agradecimentos

Ao longo do ano lectivo, foram muitas as pessoas que me ajudaram de forma directa ou indirectamente no meu Estágio, e todas elas tiveram uma grande importância para a conclusão deste. Assim sendo, gostaria de agradecer a todas elas:

- Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais e aos meus irmãos que não só neste último ano, mas também ao longo de todo este percurso académico, me apoiaram, aconselharam, ajudaram e esforçaram-se para eu conseguir terminar o curso da melhor forma possível.
- Em segundo lugar, à Prof^a Natalina Casanova, orientadora do meu Estágio, por todo o apoio, ajuda e dedicação prestados, pela sua disponibilidade e conselhos e orientação que me foi dada ao longo de todo o meu percurso académico, bem como o meu percurso de estagiário, não só em termos lectivos como também em termos pessoais.
- Ao Professor Doutor Nuno Serra, pelo apoio e ajuda que nos deu, como a referências de livros importantes para o nosso desenvolvimento e conhecimento e inteira disponibilidade para qualquer tipo de possíveis questões.
- A todos os professores que fizeram parte de todo o meu percurso académico, por toda a dedicação, disponibilidade, entrega, conselhos, ajudas e preocupação.
- E a todos os meus amigos que me ajudaram ao longo do curso, quer a nível escolar como a nível pessoal, por me terem ajudado a passar por muitas importantes fases da minha vida e que nunca serão esquecidos.

**A todos um enorme
Muito Obrigado!**

Índice

Introdução.....	1
Estágio no ginásio da ESECD	
1. Caracterização do meio envolvente.....	2
2. Caracterização do local de Estágio.....	3
2.1. Local de Estágio – Ginásio de Musculação.....	4
3. Caracterização da população alvo.....	5
4. Objectivos do Estágio.....	6
4.1 Gerais.....	6
4.2 Específicos.....	6
5. Carga horária da disciplina de Estágio inserido no horário das aulas.....	6
5.1 Horário semanal no 1º semestre.....	6
5.2 Horário semanal do 2º semestre.....	7
6. Plano de actividades.....	7
6.1 Horário semanal no ginásio de musculação.....	8
7. Cronograma das actividades de cada semestre.....	8
7.1 Calendário semestral (relativo ao 5º semestre).....	9
7.2 Calendário semestral (relativo ao 6º semestre).....	10
8. Descrição das actividades desenvolvidas no local de Estágio e minhas funções...11	
8.1 Máquinas de exercício aeróbio.....	11
8.2 Máquinas de musculação.....	12
8.3 Exercícios com pesos livres.....	19
9. Actividades Propostas.....	22
10. Reflexão crítica/final.....	23
11. Conclusão.....	27
Bibliografia.....	28
Sites da internet.....	29
Anexo.....	30

Índice de figuras

Figura 1.....	2
Figura 2.....	2
Figura 3.....	3
Figura 4.....	3
Figura 5.....	4
Figura 6.....	4
Figura 7.....	5
Figura 8.....	12
Figura 9.....	12
Figura 10.....	12
Figura 11.....	13
Figura 12.....	13
Figura 13.....	13
Figura 14.....	14
Figura 15.....	14
Figura 16.....	14
Figura 17.....	15
Figura 18.....	15
Figura 19.....	16
Figura 20.....	16
Figura 21.....	17
Figura 22.....	18
Figura 23.....	18
Figura 24.....	19
Figura 25.....	19
Figura 26.....	20
Figura 27.....	20
Figura 28.....	20
Figura 29.....	21
Figura 30.....	21

Introdução

Nestes últimos anos, foram-nos transmitidos uma enorme variabilidade de conhecimentos que nos proporcionou várias experiências ao nível desportivo, donde adquirimos conhecimentos técnicos, pedagógicos e científicos.

No âmbito da unidade curricular de Estágio, inserida no plano curricular do 3º ano do curso de Desporto, é essencial os alunos estagiários colocarem em prática as aprendizagens adquiridas ao longo dos vários anos do curso num determinado local escolhido para a realização do mesmo.

O local a estagiar pode ser escolhido de forma semestral, ou seja, no primeiro semestre realiza-se o estágio num determinado local e no segundo semestre noutro local, ou então pode ser anual. O local escolhido foi o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), nomeadamente no ginásio da Escola Superior da Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), realizado nos dois semestres do ano.

O Estágio tem como função desenvolver o conhecimento prático das funções profissionais e permitir aos alunos estagiários um contacto directo com as matérias teóricas aprendidas.

Este Estágio foi escolhido no âmbito de aperfeiçoar o relacionamento e capacidade oral com diferentes tipos de utentes, adquirir conhecimentos essenciais e conhecer as várias metodologias de prescrição de um determinado treino visando determinados objectivos específicos, bem como, ter a percepção directa do impacto que a actividade física, realizada num ginásio, tem na sociedade actual. Decorreu a partir do dia 6 de Outubro de 2010 até o dia 17 de Junho de 2011, exceptuando a interrupção das férias de Natal e a interrupção das férias da Páscoa, tendo-se respeitado a carga horária semanal estipulada pelas normas do próprio.

No entanto, as horas estipuladas pelas normas do Estágio foram excedidas, de modo que, as experiências fossem diferentes e variadas, aumentando e melhorando o conhecimento, bem como as qualidades como futuro profissional.

Este relatório descreve os acontecimentos mais comuns que se sucederam no ginásio da ESECD ao longo do Estágio e as intervenções efectuadas pelo aluno estagiário. Apresenta a caracterização da instituição, do meio envolvente, a caracterização do público-alvo, os objectivos pretendidos, as actividades realizadas, uma análise crítica e os aspectos mais importantes que aconteceram ao longo dos dois semestres.

Estágio no ginásio da ESECD

1. Caracterização do meio envolvente*

A cidade da Guarda é a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Está situada a 1056 metros de altitude e é a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal pertencendo à sub região estatística da Beira Interior Norte. O núcleo urbano da cidade da Guarda tem cerca de 31 224 habitantes.

O concelho da Guarda tem 712,11 km² de área e 44 121 habitantes (2008), e está subdividido em 55 freguesias.

É conhecida como a cidade dos 5 Fs, sendo estes os de Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa. A explicação destes Fs é:

- Forte porque a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- Farta pela riqueza do vale do Mondego;
- Fria por causa da proximidade à Serra da Estrela;
- Fiel porque Álvaro Gil Cabral, 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;
- Formosa pela sua natural beleza.



Figura 1 – Brasão da cidade da Guarda (retirado de <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)



Figura 2 – Bandeira da cidade da Guarda (retirado de <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)

*(retirado de <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)



Figura 5 – Professor Doutor Constantino Mendes Rei, Presidente do IPG (retirado de www.ipg.pt).



Figura 6 – Campus do IPG (retirado de www.ipg.pt)

2.1 Local de Estágio – Ginásio de Musculação

Com a finalidade de concluir a licenciatura em Desporto, o Estágio curricular deste ano lectivo 2010/2011 decorreu na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, mais concretamente no ginásio desta.

O programa IPGym são um conjunto de actividades físicas do Instituto Politécnico da Guarda realizadas no ginásio e na sala de dança da ESECD. Neste ano lectivo, ocorreram aulas de localizada, abdominais, *aerobic dance*, *step dance*, *aero combat* e circuito, realizadas na sala de dança. Enquanto que no ginásio de musculação realizou-se trabalho muscular e de *cardio/fitness*. O horário relativo ao ginásio esteve dividido em duas modalidades: a primeira em treino livre, todos os dias úteis (segunda a sexta - feira) das 9:00h até as 18:00h; e a segunda com orientador, das 18:00h às 20:30h, todos os dias úteis (segunda a sexta - feira).



Figura 7 – Ginásio de Musculação

3. Caracterização da população alvo

O ginásio de musculação pretende abranger todos os alunos e auxiliares do Instituto Politécnico da Guarda todos aqueles, que sendo da Guarda ou não, pretendem utilizar as instalações de exercício físico de forma a melhorar os seus níveis de vida. Qualquer faixa etária pode frequentar as actividades.

Ao longo do primeiro semestre houve aproximadamente 91 utentes inscritos, sendo na sua maioria estudantes do Instituto Politécnico da Guarda. No entanto, muitos deles não eram regulares na utilização do ginásio. Foram só, 20 utentes que iam ao ginásio todas as semanas, e destes 20, apenas 5 ou 6 iam diariamente. A maioria dos utentes do ginásio eram do sexo masculino.

No segundo semestre o número de inscrições aumentou para 130 utentes, tendo havido mais presenças regulares no ginásio do que no primeiro semestre, como também mais utentes externos do que no semestre anterior.

Todo o trabalho que foi realizado pelos estagiários, foram em prol dos utentes tendo em conta a condição física, a idade, o género, os objectivos e o estado de saúde. Para a prescrição de exercício é necessário ter em conta todos estes aspectos. Todo este trabalho foi efectuado em parceria com os colegas estagiários.

4. Objectivos do Estágio

No Estágio pretende-se, que se defina objectivos e metas para que ao longo de todo o ano lectivo o trabalho realizado tenha um sentido e uma razão. Estes objectivos podem ser classificados em gerais e específicos:

4.1 Gerais:

- Aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso;
- Desenvolver uma boa relação com todos os intervenientes do Estágio e com os utentes do ginásio;
- Participar e organizar actividades propostas pela orientadora de Estágio;
- Criar um bom clima no ginásio mantendo, o mesmo, com um aspecto motivante e com boas condições;
- Conseguir transmitir os conhecimentos adquiridos com clareza;

4.2 Específicos:

- Produzir planos de treino com a maior eficiência e eficácia possível;
- Efectuar medições e avaliações, nomeadamente, composição corporal e tensão arterial, bioimpedância e alguns testes físicos, tendo em conta as patologias e restrições na prática de actividade física;
- Desenvolver espírito crítico.

5. Carga horária da disciplina de Estágio inserido no horário das aulas

Os horários que se seguem demonstram a carga horária semanal da disciplina de Estágio, no primeiro e segundo semestre, bem como, o horário das reuniões de Estágio e do tempo despendido em aulas no Instituto Politécnico da Guarda.

5.1 Horário semanal no 1º semestre:

Segunda	9h/11h -Reunião de estágio	16h/18h - Aulas	18h/20h30- Estágio	
Terça	9h/10h30- Aulas	11h/13h- Aulas	14h/17h30- Aulas	18h/20h30 - Estágio
Quarta	8h30/11h- Aulas	14h/15h30- Aulas	18h/20h30- Estágio	
Quinta	18h/20h30- Estágio			
Sexta	18h/20h30- Estágio			

5.2 Horário semanal do 2º semestre:

No segundo semestre o tempo de aulas foi mais reduzido, assim sendo, houve mais tempo para trabalhar no ginásio, o que fez com que eu fosse para o ginásio em várias ocasiões, mesmo em horas fora do horário estipulado. O quadro seguinte demonstra o horário semanal relativo ao segundo semestre:

Segunda	9h/11h -Reunião de estágio	17h/18h - Aulas	18h/20h30- Estágio	
Terça	10h/12h- Aulas	13h/15h- Aulas	17h/18h- Aulas	18h/20h30 - Estágio
Quarta	18h/20h30 - Estágio			
Quinta	18h/20h30- Estágio			
Sexta	18h/20h30- Estágio			

6. Plano de actividades

O Estágio teve início no dia 6 de Outubro de 2010 e findou no dia 17 de junho de 2011.

Ao longo do Estágio ajudou-se todo o tipo de utentes que frequentavam o ginásio, aconselhando o tipo de trabalho consequente os objectivos dos utentes. A todos aqueles que entravam pela primeira vez num ginásio, fazia-se uma passagem por todas as máquinas e instrumentos explicando a sua funcionalidade, posturas adequadas, músculos envolventes no exercício e a finalidade dos exercícios. Aqueles que iam para o ginásio livremente, sem necessidade de ajuda, faziam o seu treino á sua maneira, mas sempre que se reparava em exercícios mal efectuados era feita logo uma observação próximo desses utentes de forma a corrigi-los.

Em determinadas alturas do Estágio foram realizadas algumas propostas da orientadora de Estágio para participar em algumas actividades para complementar o Estágio na ESECD, como aparece mais à frente referenciadas na página 22.

De referenciar, que o plano de actividades em algumas vezes sofreu pequenas alterações, nomeadamente, no horário de estágio. No segundo semestre, nos dias em que havia mais utentes (quarta e quinta) eu e o meu colega de estágio no ginásio, estagiamos com diferentes turnos, um fazia horas das 16h às 18h e o outro as restantes horas de funcionamento.

6.1 Horário semanal no ginásio de musculação:

O Estágio no ginásio realizou-se sempre com a presença de dois orientadores, estes estavam sempre presentes a partir das 18 horas até às 20h30. Antes deste período os utentes utilizavam o ginásio em regime livre, das 9 até às 18 horas. O quadro seguinte demonstra o horário em regime livre e com orientador:

Horário	<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
09h00 – 18h00	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
18h00 – 20h30	C/ Orientador Pedro Correia Francisco Crespo	C/ Orientador Pedro Correia Francisco Crespo	C/ Orientador Pedro Correia Francisco Crespo	C/ Orientador Pedro Correia Francisco Crespo	C/ Orientador Rotativo

7. Cronograma das actividades de cada semestre

O cronograma é um instrumento de planeamento e controlo, semelhante a um diagrama, em que são definidas e detalhadas minuciosamente as actividades que vão ser executadas durante um determinado período de tempo.

De uma forma geral, um cronograma é um artefacto de controlo importante para o levantamento dos custos de um projecto e, a partir deste artefacto, pode ser feita uma análise de viabilidade antes da aprovação final para a realização do projecto.

Os cronogramas seguintes apresentam todas as actividades realizadas ao longo de cada semestre, durante o período de estágio. Apesar de, em alguns momentos ocorreram alterações temporárias, propostas pela orientadora de Estágio.

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro
1	4ª	6ª	2ª	4ª	S
2	5ª	S	3ª	5ª	D
3	6ª	D	4ª	6ª	2ª
4	S	2ª	5ª	S	3ª
5	D	3ª	6ª	D	4ª
6	2ª	4ª	S	2ª	5ª
7	3ª	5ª	D	3ª	6ª
8	4ª	6ª	2ª	4ª	S
9	5ª	S	3ª	5ª	D
10	6ª	D	4ª	6ª	2ª
11	S	2ª	5ª	S	3ª
12	D	3ª	6ª	D	4ª
13	2ª	4ª	S	2ª	5ª
14	3ª	5ª	D	3ª	6ª
15	4ª	6ª	2ª	4ª	S
16	5ª	S	3ª	5ª	D
17	6ª	D	4ª	6ª	2ª
18	S	2ª	5ª	S	3ª
19	D	3ª	6ª	D	4ª
20	2ª	4ª	S	2ª	5ª
21	3ª	5ª	D	3ª	6ª
22	4ª	6ª	2ª	4ª	S
23	5ª	S	3ª	5ª	D
24	6ª	D	4ª	6ª	2ª
25	S	2ª	5ª	S	3ª
26	D	3ª	6ª	D	4ª
27	2ª	4ª	S	2ª	5ª
28	3ª	5ª	D	3ª	6ª
29	4ª	6ª	2ª	4ª	S
30	5ª	S	3ª	5ª	D
31		D		6ª	2ª

	Início do ano Lectivo
	Aulas Curriculares
	Estágio
	Interrupção de aulas para férias de Natal
	Fim do primeiro semestre e interrupção de aulas

Legenda do cronograma do 5ª semestre

Relatório de Estágio

	Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
1		3ª		3ª		6ª		D		4ª
2		4ª		4ª		S		2ª		5ª
3		5ª		5ª		D		3ª		6ª
4		6ª		6ª		2ª		4ª		S
5		S		S		3ª		5ª		D
6		D		D		4ª		6ª		2ª
7		2ª		2ª		5ª		S		3ª
8		3ª		3ª		6ª		D		4ª
9		4ª		4ª		S		2ª		5ª
10		5ª		5ª		D		3ª		6ª
11		6ª		6ª		2ª		4ª		S
12		S		S		3ª		5ª		D
13		D		D		4ª		6ª		2ª
14		2ª		2ª		5ª		S		3ª
15		3ª		3ª		6ª		D		4ª
16		4ª		4ª		S		2ª		5ª
17		5ª		5ª		D		3ª		6ª
18		6ª		6ª		2ª		4ª		S
19		S		S		3ª		5ª		D
20		D		D		4ª		6ª		2ª
21		2ª		2ª		5ª		S		3ª
22		3ª		3ª		6ª		D		4ª
23		4ª		4ª		S		2ª		5ª
24		5ª		5ª		D		3ª		6ª
25		6ª		6ª		2ª		4ª		S
26		S		S		3ª		5ª		D
27		D		D		4ª		6ª		2ª
28		2ª		2ª		5ª		S		3ª
29				3ª		6ª		D		4ª
30				4ª		S		2ª		5ª
31				5ª				3ª		

	Aulas Curriculares
	Estágio
	Férias de Carnaval
	Férias da Páscoa
	Fim do segundo semestre

Legenda do cronograma do 6º semestre

8. Descrição das actividades desenvolvidas no local de Estágio e minhas funções

As actividades desenvolvidas ao longo deste ano lectivo foram realizadas em prol e como apoio aos utentes do ginásio, fornecendo planos adequados ao tipo de treino pretendido.

As nossas funções, além de corrigir posturas e ajudar os utentes com programas de treino e explicando os exercícios consoante o que era pretendido, também era fazer listas do que era necessário para o ginásio, bem como, notificar qualquer tipo de reparação necessária e avarias que aconteciam. Tudo aquilo que ia acontecendo ao longo do tempo era relatado à orientadora de estágio de forma a melhorar qualquer tipo de prestação e condições do ginásio.

Além dos apoios quanto ao trabalho das diferentes zonas musculares também houve apoio quanto a parte de relaxamento inserindo alguns exercicios de alongamentos aos utentes. De seguida encontram-se as máquinas e materias e explicações de exercícios e formas correctas de trabalhar os diferentes músculos:

8.1 Máquinas de Exercício Aeróbio

O exercício aeróbio é todo aquele que refere-se ao uso de oxigénio no processo de geração de energia dos músculos. Este tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Andar, correr, nadar e pedalar , são alguns dos principais exemplos de exercícios aeróbios.

Os exercícios aeróbicos típicos são contínuos e prolongados, realizados com movimentos não muito rápidos. Esta categoria de exercício, é a que traz mais benefícios ao organismo, diminuindo a hipótese de doenças cardiovasculares e melhorando a qualidade e expectativa de vida, pois somente os exercícios aeróbios de longa duração queimam as reservas de gordura do corpo humano. A seguir apresento alguns objectivos do treino aeróbio:

- Desenvolver e manter a capacidade cardiovascular;
- Melhorar a coordenação motora;
- Promover um alto gasto calórico;
- Proporcionar bem-estar físico e psicológico;
- Favorecer a melhoria da saúde e qualidade de vida.



Figura 8 – Step e passadeiras



Figura 9 - Bicicletas estáticas



Figura 10 - Remo

8.2 Máquinas de Musculação

A musculação é um tipo de exercício com variáveis de carga, amplitude, tempo de contracção e velocidade controláveis. Geralmente, a musculação é praticada nas academias desportivas.

Desse modo pode ser aplicada de forma isométrica (contracção mantida), isocinética (com velocidade angular constante) ou isotónica (alternância de contracções concêntricas e excêntricas), contínua ou intervalada, leve, moderada ou intensa, com recursos aeróbios ou anaeróbios.

Esta possibilidade de controlo de tantas variáveis torna a musculação uma actividade física altamente versátil que pode ser praticada por pessoas de diversas idades para diferentes objectivos.

O treino com pesos é diferente do culturismo, levantamento de peso olímpico, levantamento de peso básico (ou *powerlifting*), e atletismo de força (ou *strongman*), que são desportos ao invés de formas de exercício. A seguir é demonstrado alguns tipos de trabalho muscular devidamente descritos:

- Trabalho abductor – é um exercício mono-articular que solicita os músculos da região externa da anca e da coxa. Na execução do movimento afasta-se os membros inferiores a uma amplitude próxima do máximo, seguida da respectiva união. Deve-se manter as costas numa posição o mais correcta possível. Deve-se evitar a hiperlordose lombar e a flexão da cabeça.
- Trabalho adutor – é um exercício mono-articular que solicita os músculos da região interna da coxa. A execução do movimento é feita pela união dos membros inferiores até ao máximo permitido pela máquina. Deve-se evitar afastar os membros inferiores em demasia na fase excêntrica, e não se deve flectir o tronco sobre a coxa.

As máquinas disponíveis no IPGym que trabalham os músculos abdutores e adutores são as que as figuras 11 e 12 demonstram:



Figura 11- Máquinas para trabalho abductor e adutor.



Figura 12- Máquina para trabalho abductor e adutor.

- Trabalho dos erectores/”lombares” – Neste movimento é solicitada a região posterior do tronco, preferencialmente os músculos erectores da coluna, mas o correr das fibras e a limitação da amplitude articular da coluna vertebral não facilitam a sua mobilização. O objectivo é fazer aproximar as principais inserções musculares, apesar desta aproximação não ser muito verdadeira, pois o quadrado lombar e a maioria dos erectores estão também inseridos na coluna vertebral. Na execução deve-se imobilizar, o melhor possível a anca e os membros inferiores. A realização do movimento deve ser reduzido, de extensão e flexão do tronco, onde o local lombar se arredonda (cifose) e se estende (lordose) ligeiramente para além da posição natural. A zona glútea deve estar sempre em contacto com o assento. A respiração deve ser efectuada com o expirar na fase concêntrica. Deve-se evitar o auxílio com os membros inferiores, movimentos de grande amplitude e a elevação da bacia no final do movimento. A figura 13 demonstra uma máquina que trabalha os músculos erectores:



Figura 13 – Máquina que trabalha os músculos erectores/lombares

- Trabalho do recto abdominal - é um movimento fundamental, pois solicita um músculo postural por excelência. Pode ser trabalhado em diferentes aparelhos, bancos e máquinas. O movimento é efectuado com a aproximação das inserções do recto abdominal, seguido do movimento inverso. Expira-se durante a flexão do tronco sobre a anca. Deve-se evitar a flexão da cabeça na direcção do movimento, e nas máquinas onde o apoio é feito nas mãos deve-se evitar a concentração do movimento nas pegas. As figuras 14 e 15 são exemplo de máquinas de trabalho abdominal:



Figura 14- Máquina para trabalho dos abdominais inferiores.



Figura 15- Máquina para trabalho do recto abdominal.

Trabalho do deltoide – é um exercício poli-articular que solicita os músculos da região lateral e posterior do braço e superior do tronco. É considerado um movimento de elevada intensidade por solicitar um conjunto de músculos não muito potentes. Na execução do movimento pressiona-se a zona dorsal e lombar contra o banco e contrai-se a região abdominal para evitar a hiperlordose. Deve-se efectuar a extensão dos membros superiores, sem hiper-estender, seguida da sua flexão. A expiração deve ser feita durante a extensão do antebraço sobre o braço. Deve-se evitar a hiperlordose lombar e a flexão em demasia dos membros superiores. Uma das máquinas para isso é o *Press militar* como a figura 16 demonstra:



Figura 16- Máquina para trabalho do deltoide, podendo também ser aplicada para supino.

- Trabalho de dorsais com o uso do puxador alto – é um exercício poli-articular que solicita os músculos da região anterior do braço e posterior do tronco. É entendido como um dos importantes exercícios para estirar a coluna vertebral. Aqui, a musculatura dorsal é predominantemente solicitada nas fibras oblíquas. A execução do movimento é efectuada através da flexão dos membros superiores até a barra contactar a região do peito, com o tronco ligeiramente inclinado para trás, seguido da sua extensão, sem nunca perder a tonicidade dorsal. Deve-se expirar durante a flexão do antebraço. Deve-se evitar a hiperlordose e a puxada atrás da nuca, pois neste movimento o executante está numa posição anatomicamente incorrecta (cifose acentuada). A figura 17 demonstra a máquina a usar para este tipo de trabalho:



Figura 17- Puxador alto.

- Trabalho de dorsais com o uso do puxador baixo – Também é um exercício poli-articular que solicita os músculos da região anterior do braço e posterior do tronco. Aqui apesar dos principais músculos serem os mesmos do exercício anterior é de referir que este solicita, predominantemente, as fibras mais horizontalizadas da musculatura dorsal. A execução do movimento é efectuada através da flexão dos membros superiores no plano sagital (frente para trás) até ao máximo possível. Como há um apoio para a região do peito, no caso da mulher, não se deve comprimir em demasia a região peitoral. Deve-se expirar durante a flexão dos membros superiores. Evitar as oscilações do tronco e a compressão exagerada no peito no caso de uma mulher. A figura 18 demonstra a máquina:



Figura 18- Puxador baixo.

- Trabalho de peitorais com o uso do *Press* sentado – É um exercício poli-articular que solicita os músculos da região posterior do braço e anterior do tronco. É idêntico ao supino, só que efectuado sentado em vez de deitado. O peitoral, neste exercício, é predominantemente solicitado nas fibras horizontais. Na execução do movimento faz-se a extensão dos membros superiores com grande amplitude sem hiperestender, seguida da sua flexão até o cotovelo passar ligeiramente a linha do ombro. Deve-se expirar durante a extensão do antebraço. É importante evitar que a flexão dos membros superiores ultrapasse, significativamente, o plano do ombro, de forma, a não provocar um grande constringimento na articulação escápulo-humeral. A figura 19 demonstra a máquina:



Figura 19- *Press* sentado.

- Trabalho de peitorais com o uso do *Peck deck* – é caracterizado por ser um movimento mono-articular solicitador do músculo peitoral. Na execução deste movimento faz-se a junção das mãos, ou antebraços, à frente da cabeça, a pressão no apoio é feita com as mãos e antebraços. Deve-se expirar durante a junção dos antebraços. É essencial evitar o avanço exagerado da cabeça e dos ombros, as costas devem estar num postura recta para evitar a hiperlordose, e os cotovelos não devem estar acima dos ombros. A figura 20 demonstra a máquina:



Figura 20- *Peck deck*.

- Trabalho do quadríceps femoral com a *Leg extension* – É um exercício mono-articular que solicita os músculos da região anterior da coxa. Na execução do movimento deve-se efectuar a extensão completa das pernas sobre as coxas, e flectir as pernas até uma angulação de cerca de 90 graus. Deve-se expirar durante a extensão da perna sobre a coxa. Movimentos balísticos, hiperextensão da região lombar e a flexão dos membros inferiores abaixo dos 90 graus são movimentos a evitar.
- Trabalho dos Ísquio-tibiais com a *Leg curl* – Exercício mono-articular que solicita os músculos da região posterior da coxa. Na execução do movimento deve-se flectir a perna sobre a coxa com o máximo de amplitude possível, os joelhos devem se encontrar ligeiramente afastados e os pés em flexão dorsal (ponta dos pés em direcção aos joelhos). A expiração deve ser feita durante a flexão da perna sobre a coxa. É importante evitar que as rótulas estejam em contacto com o banco durante a execução do movimento, evitar a lordose lombar e não realizar a fase excêntrica rapidamente. A figura 21 apresenta a *leg extension* à esquerda e a *leg curl* à direita:



Figura 21- *Leg extension* (esq.), *leg Curl* (dir.).

- Trabalho do quadríceps com a *Leg press* – Exercício poli-articular solicitador dos músculos da região da coxa e posterior da anca. Este movimento é fundamental porque trabalha o grupo muscular mais forte do corpo humano (o quadríceps). Na execução do movimento deve-se ter os joelhos alinhados com os tornozelos, os membros inferiores completamente estendidos, sem hiper-estender, e a seguir faz-se a flexão até cerca de 90 graus. Aproximadamente, 70% da carga deve estar sobre os calcanhares e 30% para a zona anterior do pé. No movimento de empurrar é essencial contrair as nádegas e a expiração deve ser efectuada durante a extensão

dos membros inferiores. Deve-se evitar a hiper-extensão dos joelhos, e a flexão dos membros inferiores ser mais do que 90 graus. A figura 22 demonstra a máquina:



Figura 22- *Leg press.*

- Trabalho dos gêmeos – Exercício mono-articular que solicita os músculos da região posterior da perna. Na execução do movimento deve-se ter os joelhos alinhados com os tornozelos, os pés realizam uma flexão plantar seguida de uma flexão dorsal. A expiração é efectuada durante a flexão plantar. Não se deve efectuar extensão dos membros inferiores, a flexão dorsal exagerada do pé, nem se deve realizar movimentos muito rápidos na fase excêntrica. A figura 23 representa a máquina:



Figura 23- Máquina para trabalho dos gêmeos.

- Trabalho dos glúteos – Este exercício é mono-articular solicitando os músculos da região posterior da anca. A execução do movimento faz-se com a repropulsão dos membros inferiores ligeiramente flectidos com uma amplitude relativamente reduzida, e de seguida, volta-se à posição inicial sem perder a tonicidade na região do glúteo. A expiração deve ser feita durante a extensão da anca. Deve-se evitar a hiperlordose da zona lombar, movimentos rápidos e movimentos da região da anca. A figura 24 demonstra a máquina:



Figura 24- Máquina para trabalho dos glúteos.

8.3 – Exercícios com pesos livres

Também houve outras formas de trabalhar os diversos grupos musculares, como pela utilização equipamentos livres, tais como, halteres e barras. As figuras seguintes demonstram os exercícios mais comuns que foram utilizados com equipamentos alternativos:



Figura 25 – Trabalho de dorsais
(retirado de www.news.slnutrition.com)

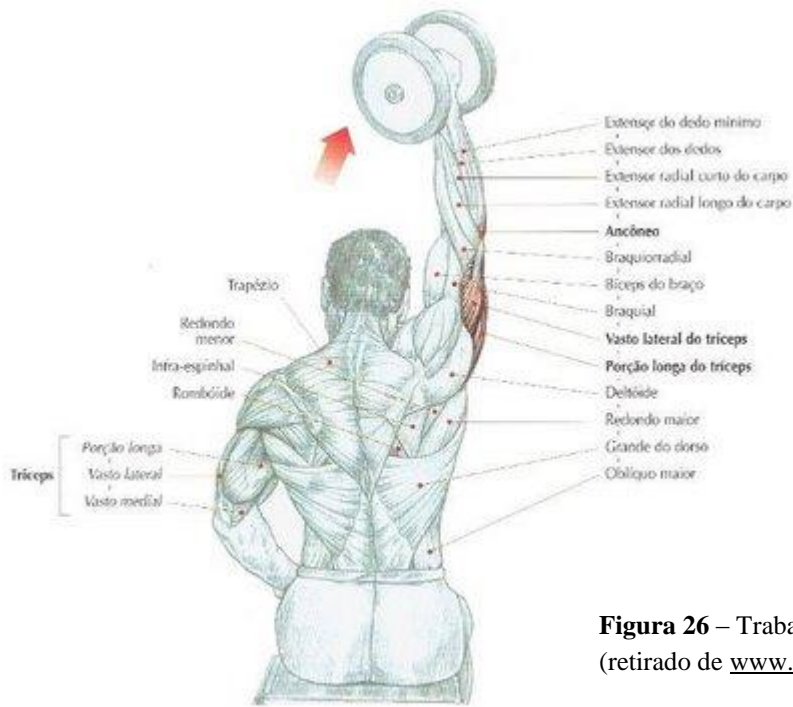


Figura 26 – Trabalho do tríceps (retirado de www.puabase.com)



Figura 27 – Trabalho do quadríceps e dos glúteos (retirado de www.academia-davida.blogspot.com)

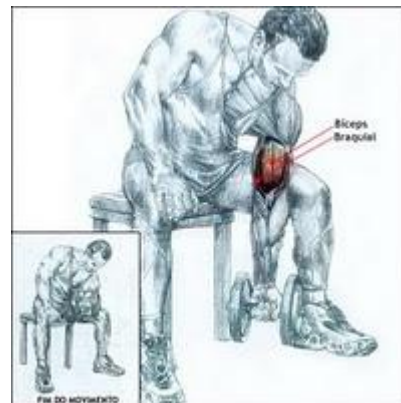


Figura 28 – Trabalho de bíceps (retirado de www.melhoresvideoaulas.com)



Figura 29 – Trabalho de ombros (retirado de www.romneypersonal.com.br)



Figura 30 – Trabalho de peitorais, supino (retirado de www.fiqueinforma.com)

9. Actividades Propostas

Ao longo do ano lectivo surgiram algumas actividades propostas pela orientadora de Estágio, onde tive que desempenhar algumas funções participativas nas mesmas, como está referido em baixo:

- **Aula de atletismo ao curso de CET'S** – Esta actividade consistiu em ajudar a professora e orientadora Natalina Casanova a dar uma aula de atletismo aos alunos de CET'S de desporto, em que eu dava indicações dos exercícios a realizar.

- **Aula específica de ginásio** - Esta actividade foi proposta pelo aluno estagiário à orientadora de Estágio e realizou-se no dia 26 de Março de 2011. Consistiu em assistir uma aula de ginásio para esclarecer qualquer dúvida existencial na presença de uma professora especializada na matéria. Neste aula explicou-se as rotinas de treino, o treino de força, os princípios de treino, como organizar um treino e os intervalos de repouso, tudo isto realizado na parte de manhã que foi teórica. À tarde, dirigimo-nos para o ginásio onde se fez testes de força máxima e explicou-se os movimentos e posturas correctas na utilização das máquinas e de barras e halteres.

- **Peddy paper em inglês** - Para o dia dos curso foi organizado um *peddy paper* em inglês que abrangeu a participação de vários cursos. Fiz parte da organização ajudando as professoras de inglês a organizar os jogos e a dirigir os alunos. No final ajudei a corrigir as respostas dos alunos nas actividades que realizaram.

10. Reflexão crítica/final

Ao longo do 1º semestre de estágio no ginásio da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto a minha função, foi guiar, clarificar e corrigir o trabalho gímnico dos utentes, como utilizar as máquinas de musculação, que tipo de treino a realizar consoante os objectivos pretendidos, propôr diferentes exercícios para trabalhar as várias áreas musculares bem como fazer planos de treino.

No ginásio, aquilo que eu estive mais à vontade, foi explicar a utilização das máquinas de musculação, informar os músculos que trabalham e demonstrar as posturas correctas para maior eficácia e com menor risco de ocorrer lesões. No entanto, esta foi a primeira vez em que estive realmente em contacto com um ginásio e o meu principal objectivo era aprender o máximo que conseguisse com esta experiência, pelo que gostaria que tivesse tido um acompanhamento mais profundo de forma a saber e obter informações e conhecimento específico essencial para um monitor de ginásio, facto que não aconteceu na realidade, tive que depender muito de pesquisa “caseira”, fora do local de estágio, quando esperava obter mais conhecimento mesmo na área de trabalho. Em boa verdade digo, que no início do estágio estive “um pouca à nora” sobre o que podia e devia fazer, portanto a minha maior preocupação foi certificar-me que sabia na realidade a função e que tipo de trabalho se poderia fazer em cada máquina de musculação e com os materiais disponíveis no ginásio, de forma a ajudar com eficiência todos aqueles que tivessem dificuldades, e isto fui melhorando com o decorrer do tempo.

O que gostei muito de efectuar foram as avaliações físicas aos utentes. Senti-me muito a vontade no que fazia e tinha curiosidade em verificar e comparar evoluções ao nível físico.

Quanto a planos de treino tive um pouco de dificuldade em realizar planos específicos, e isto era o que eu realmente queria aprender, que plano seria mais eficiente consoante os objectivos, mas não de uma forma geral, de uma forma acompanhada e especializada para cada utente, algo em que ainda tenho dúvidas de como fazer. Só me consegui guiar por planos de treino básicos quando pretendia atingir um nível mais específico na forma de prescrever o treino. Eu não tenho dificuldade em criar um plano de treino, a minha dificuldade é saber, ter a certeza que o plano de treino que criei é ou não o mais adequado para certa e determinada pessoa, pois cada pessoa se enquadra melhor e com maior eficácia com um determinado plano de treino adequado. Neste

aspecto acho que deveria ter sido melhor orientado e preparado, o que eu acho muito importante para um estagiário, pois é verdade que o estagiário deve procurar conhecimentos por si próprio, mas acho que seria muito mais vantajoso e eficaz se houvesse uma espécie de aula programada, formação, que guiasse de uma forma mais prática e instrutiva. Em vez disso houve as reuniões de estágio que também considero importante, pois desta forma fui colocando algumas dúvidas, explicando o que ocorria no ginásio, e a orientadora foi clarificando e ajudando.

Quanto ao funcionamento do ginásio em si, o sistema de controlo do pagamento das mensalidades não resultou muito bem. A ideia inicial de criar cartões para os utentes foi uma boa ideia mas acabou por não resultar pois o tempo que levava a ter os cartões feitos foi enorme e acabou por não ser viável. O controlo de utentes que utilizavam o ginásio não pôde ser feito de forma eficaz, pois muitos o utilizavam em horário livre, sem que houvesse ninguém responsável pelo ginásio, o que impossibilitava controlar quem pagava para usufruir o ginásio. Assim sendo, é muito provável, que de forma injusta para aqueles que pagavam, alguns indivíduos utilizaram o ginásio sem nunca ter pago as mensalidades. Outro aspecto muito importante a referir, foi que o grupo de estagiários nunca funcionou muito bem em equipa, pois senti sempre necessidade de reportar o que acontecia de novo, quem aparecia no ginásio e o que os utentes pretendiam mas nunca senti uniformidade por parte dos colegas estagiários, algo que criou um certo desagradável individualismo no estágio de cada um, quando tudo funcionaria muito melhor se tivéssemos trabalhado como um grupo/equipa organizado, algo que no início tentei que assim acontecesse, mas devido ao afastamento desinteressado por parte de todos, eu próprio admito que isso me desmotivou e levou a um certo desinteresse, tentando apenas desempenhar a minha função individualmente, e isto me desapontou um pouco. Todos poderíamos ter aprendido muito connosco próprios se partilhássemos as ocorrências e informações adquiridas entre nós, porque o que nos leva a evoluir é o partilhar de experiências, é certo que o individualismo é importante, mas o espírito de equipa e entajuda é o essencial para a resolução de problemas de forma muito mais eficaz e produtiva para todos, e este foi um dos principais aspectos que lamento não ter acontecido.

Sempre achei importante a interacção com os utentes e foi o que fui tentando fazer, ajudando sempre no que pudesse de forma sincera e honesta, mesmo quando era confrontado com questões no qual eu não tinha a certeza da resposta mais correcta tive sempre a preocupação de num dia posterior tirar a dúvida existente através de pesquisas

realizadas. Estive interessado naquilo que fiz, tanto que comecei a frequentar o ginásio para treinar-me e conhecer de uma forma familiarizada todos os aparelhos e máquinas que o ginásio tinha para oferecer. Acredito que a melhor forma de guiar e orientar alguém é eu próprio sentir o que o utente sente quando treina. Assim eu sabia informar com certeza qual a melhor forma de realizar o exercício, como efectuar a respiração durante o exercício proporcionando um melhor bem-estar na realização de qualquer trabalho muscular.

Um aspecto a melhorar por parte do meu desempenho, foi o facto da orientadora ter pedido que fizéssemos para todas as máquinas umas descrições com imagens a ilustrar como as utilizar. Algo que fomos deixando passar e com o tempo acabou por não ter sido feito. Primeiro porque não sabíamos exactamente como deveríamos fazer e depois não foi fácil encontrar algo que nos ajudasse nessa tarefa. Por outro lado tenho a referenciar que sempre tive a preocupação de reparar o estado de manutenção das máquinas, verificar se estavam seguras, se os cabos estavam esticados, devido a este facto é que foi pedido para que viesse alguém afinar as máquinas de musculação.

Outro factor condicionante do estado do ginásio, pelo simples facto de não haver sempre alguém no próprio, foi a desarrumação com que nos deparávamos muitas vezes aquando da nossa chegada, pois mesmo com os avisos e as nossas chamadas de atenção quando lá estávamos presentes, a desarrumação continuava a acontecer na ausência de monitores.

No segundo semestre as minhas funções foram essencialmente as mesmas do primeiro, mas melhorando muitos aspectos relativamente ao primeiro semestre.

Após ter sido falado, no primeiro semestre, sobre um evento em que houvesse alguém especializado apresentando os seus conhecimentos na área do ginásio sobre actividades gímnicas e trabalho muscular, contendo uma parte teórica e uma parte prática, no segundo semestre isto tornou-se possível, pois a orientadora de Estágio pediu-me para assistir a uma aula, que durava todo o dia, sobre ginásios.

Os televisores que lá se encontram também começaram a entrar em funcionamento, servindo de entretenimento e informação aos utentes, enquanto estes realizavam o seu treino.

Neste segundo semestre aprendeu-se novas coisas mas os utentes não eram consistentes na assiduidade, só alguns é que lá apareciam sempre, e estes, já tinham o seu treino programado. Os novos clientes que iam surgindo nunca levaram um treino a

sério, pois só apareciam no ginásio de vez em quando. E por isto mesmo, foi mais difícil controlar e programar treinos aos utentes.

Este semestre foi muito bom para a minha aplicação de conhecimentos adquiridos no primeiro semestre, para o planeamento de treinos e para a correcção de alguns erros cometidos no primeiro semestre.

Todo este Estágio foi uma grande experiência, essencial para o meu desenvolvimento intelectual na área em que estava inserido, ajudou-me em muitos aspectos que podem ser importantes para o futuro e deu-me muitas bases para eu desenvolver no futuro e aperfeiçoar, especializando-me mais na matéria abordada ao longo do Estágio.

11. Conclusão

No decorrer deste Estágio, conseguimos melhorar muitas capacidades, vistos estar sempre em contacto com pessoas que tinham diferentes objectivos no seu treino. O trabalho muscular também ficou muito mais claro para nós, tendo desenvolvido conhecimento mais específico para o desenvolvimento dos diferentes grupos musculares.

A maioria dos utentes procuraram melhorar a sua imagem corporal. Houve sempre uma maior preocupação com a estética do que com a saúde. Outro objectivo muito comum, foi perder peso.

A maioria dos erros que ocorriam eram ao nível da coluna, não mantiam as costas direitas quando realizavam os exercícios, outro erro muito comum foi a utilização do balanço do corpo para realizarem os exercícios.

Estagiar num ginásio teve uma enorme importância, pois contribuiu para o nosso desenvolvimento técnico, profissional e pessoal, pois o nosso futuro pode muito bem ser trabalhar em ginásios e assim já estamos muito mais preparados.

Para finalizar, estes três anos de curso foram muito bons para reter conhecimento suficiente para nos tornarmos bons profissionais na área do desporto. No entanto, há que ter a noção de que o nosso conhecimento e aprendizagem não deve parar por aqui, é essencial estar sempre a par da actualidade na área estudada, e o estudar é um processo vital, algo que deve-se fazer continuamente ao longo da vida.

Bibliografia

- GARGANTA, Rui; PISTA, António; ROIG, Jorge. “MUSCULAÇÃO – Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem-estar”. Novembro, 2003.

Sites da Internet

- www.ipg.pt
- www.desportoesaude.com
- www.desportosdeginasio.com
- www.muscul.com
- www.meuportugal.com
- <http://viagenslacoste.blogspot.com>
- www.puabase.com
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>
- www.academia-davida.blogspot.com
- www.news.slnutrition.com
- www.romneypersonal.com.br
- www.melhoresvideoaulas.com
- www.fiqueinforma.com

Anexo I – Fotografias da ESECD



Escola Superior da Educação, Comunicação e Desporto



Ginásio de Musculação



Sala de Dança



Bar da ESECD