



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Sara Raquel Campos Lopes
Julho | 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

SARA RAQUEL CAMPOS LOPES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

JULHO/ 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

SARA RAQUEL CAMPOS LOPES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO

**Relatório de Estágio apresentado no âmbito da
disciplina de Estágio do curso de Desporto,
nos termos do Regulamento de Estágio
aprovado em 20 de Outubro de 2010.**

**ORIENTADORA DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO: Prof^a Doutora Teresa Fonseca**

TUTOR DA INSTITUIÇÃO: Dr. Cristiano Gonçalves

JULHO/ 2011

Ficha de Identificação

Estagiária: Sara Raquel Campos Lopes

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Director: Prof. Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Director do Curso: Professor Doutor Nuno Miguel Serra

Orientadora da ESECD: Prof^a Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Instituição de Estágio: Câmara Municipal de Viseu (CMV)

Presidente: Dr. Fernando Ruas

Tutor da Instituição: Dr. Cristiano da Costa Gonçalves

Contactos Departamento de Desporto da Câmara Municipal de Viseu:

Morada: Praça da República, 3514-501 Viseu

Telefone: 232 427 427

Fax: 232 427 418

Início do Estágio: 7 de Outubro de 2010

Fim do Estágio: 17 de Junho de 2011

Agradecimentos

Concluir a Licenciatura é para mim o culminar de um objectivo académico a que me propus e que não seria possível sem a ajuda de um número considerável de pessoas. No entanto, é ao mesmo tempo o princípio de uma nova etapa que se avizinha. A todos aqueles que fizeram parte do meu trajecto até aqui, e que de certa forma fizeram de mim o que sou hoje, aproveito este meio para agradecer.

Agradeço à minha família, em especial a minha irmã Alexandra pelo apoio incondicional que me prestou e aos meus pais pelo suporte financeiro e apoio moral.

Ao meu namorado por estar sempre ao meu lado nos momentos difíceis e pela ajuda oferecida durante todo este processo apesar de muitas vezes a distância não ter facilitado as coisas, bem como à família do meu namorado pelo seu apoio.

Ao primo Leonídio, por toda a ajuda na resolução da burocracia para o início do estágio.

Às minhas amigas, em especial à Ana Duarte, à Abrantes, e à Catarina por todos os momentos de estudo e ao mesmo tempo de diversão. Foram esses momentos que me fizeram sentir bem e continuar a querer mais e melhor.

À Câmara Municipal de Viseu, ao permitir que o estágio decorresse nas suas instalações e aos professores que conviveram comigo nos dias de estágio, com as suas explicações, sugestões e com palavras sempre motivadoras.

Finalmente ao meu Tutor na autarquia, Dr. Cristiano Gonçalves e à minha professora e Orientadora de estágio na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, a Prof^a Doutora Teresa Fonseca, que sempre que necessário se demonstraram disponíveis para esclarecimento de dúvidas e auxílio nas diferentes tarefas. Mas especialmente pelos sábios conselhos, sugestões oportunas e pelo constante cuidado que desde início revelaram.

Obrigado, sem vocês alcançar este objectivo teria sido mais difícil!

Índice

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos.....	IV
Introdução.....	1
Capítulo 1	2
Caracterização do Concelho de Viseu	3
Câmara Municipal de Viseu	4
Organização Câmara Municipal de Viseu.....	4
Divisão dos Serviços Culturais	4
Projectos Municipais Desportivos	5
Instalações Desportivas.....	8
Recursos Materiais.....	8
Instalações Desportivas Utilizadas no Decorrer do Estágio	9
Capítulo 2	12
Objectivos de Estágio.....	13
Calendarização Inicial	13
Calendarização Final e Horário Final	14
Capítulo 3	16
Caracterização da população alvo	17
Hidroginástica e Envelhecimento.....	17
Actividades Desenvolvidas	18
Reflexão	19
Conclusão	24
Bibliografia	25
Anexos	26

Índice de Figuras

Fig. 1 - Distrito de Viseu	3
Fig. 2 – Organograma da Instituição.....	4
Fig. 3 Logótipo dos 20 ^{os} Jogos Desportivos de Viseu	5
Fig. 4 – 20 ^{os} Jogos Desportivos de Viseu: Andebol de Praia	6
Fig. 5 – Logótipo do Projecto Conhecer Viseu em Bicicleta	6
Fig. 6- Actividade Sénior grupo de participantes	7
Fig. 7- Actividade Sénior.....	7
Fig. 8 – IV edição da Feira do Desporto 2011	7
Fig. 9 - IV edição da Feira do Desporto 2011	8
Fig. 10 Discurso de inauguração do percurso pedestre “Rota da Carqueja”.....	18
Fig. 11 Inicio do percurso pedestre	19

Índice de Quadros

Quadro 1: Horário de utilização regular.	10
Quadro 2: Taxas de utilização.	10
Quadro 3: Horário de utilização regular.	11
Quadro 4 Organograma anual.....	14
Quadro 6: Horário de estágio a partir de 7/4/2011.....	15
Quadro 5: Organograma anual.....	15

Lista de Siglas

CMV – Câmara Municipal de Viseu

SMAS- Serviços Municipalizados de Água e Saneamento

DSC - Divisão dos Serviços Culturais

Introdução

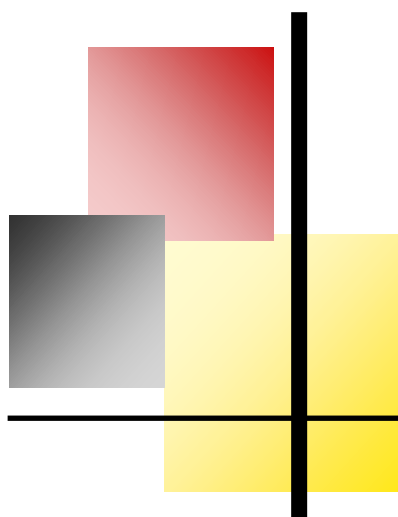
Este estágio surge-nos como a oportunidade de entrar em contacto com o mercado de trabalho, de forma a complementar e aperfeiçoar os conhecimentos teóricos adquiridos durante o percurso académico, assim como de procurar obter e consolidar mais conhecimentos práticos que ainda não tinham sido adquiridos, transformando-se o estágio como uma peça fundamental, no que diz respeito à formação profissional.

O presente relatório foi elaborado no âmbito do meu estágio curricular, realizado na Câmara Municipal de Viseu (CMV), durante o presente ano lectivo, como se poderá observar pelo plano de estágio anexo.

A escolha deveu-se à variedade de projectos desportivos existentes, e ao reconhecimento que esta autarquia tem no âmbito desportivo. Permitindo assim, privilegiar o contacto directo com especialistas da área, que me permitiram ampliar os conhecimentos enquanto futura especialista de Desporto.

O objectivo principal do estágio foi o de adquirir experiência em diferentes áreas do desporto, especialmente nas quais eventualmente o envolvimento será maior, na Actividade Física para a 3ª Idade. Interagir com esta população e finalmente conhecer e intervir na organização de eventos desportivos coordenados pela CMV.

Este trabalho encontra-se dividido em três capítulos. No primeiro capítulo encontra-se a Caracterização do concelho de Viseu, apresenta-se a organização da Câmara Municipal de Viseu e as suas instalações desportivas. No segundo capítulo encontram-se os objectivos gerais do estágio, a calendarização inicial, a calendarização final e o horário final do meu estágio. No terceiro capítulo apresenta-se a temática hidroginástica e o envelhecimento, as actividades desenvolvidas e é feita a reflexão de estágio.



Capítulo 1

Caracterização do Concelho

Caracterização do Concelho de Viseu

A Cidade de Viseu, como se pode observar pela Fig.1 e de acordo com informação disponível no site oficial da Câmara Municipal de Viseu, encontra-se em relação ao distrito e ao concelho numa posição quase central, localizando-se no designado “Planalto de Viseu”.

O município é limitado a norte pelo município de Castro Daire, a nordeste por Vila Nova de Paiva, a leste por Sátão e Penalva do Castelo, a sueste por Mangualde e Nelas, a sul por Carregal do Sal, a sudoeste por Tondela, a oeste por Vouzela e a noroeste por São Pedro do Sul.

O concelho de Viseu descreve uma superfície irregular com altitudes entre os 400 e os 700 metros.

A maior extensão do Município é composta por granitos, sendo esta rocha a principal responsável na formação dos solos existentes. No revestimento botânico impera o pinheiro bravo, constituindo uma das maiores manchas de pinhal da Europa.

O clima de Viseu caracteriza-se pela existência de elevadas amplitudes térmicas, com invernos rigorosos e húmidos e verões quentes e secos.

Pela sua importância económica, é de salientar o Vinho do Dão como das mais importantes actividades agrícolas.



Fig. 1 - Distrito de Viseu (Fonte: <http://www.google.pt>).

Câmara Municipal de Viseu

Organização Câmara Municipal de Viseu

A Câmara Municipal de Viseu (CMV) é uma instituição de carácter público, assumindo um papel de grande importância nas dinâmicas de desenvolvimento do Desporto da região.

A instituição está organizada por diversos gabinetes, departamentos e divisões de serviços como se apresenta na Fig.2.

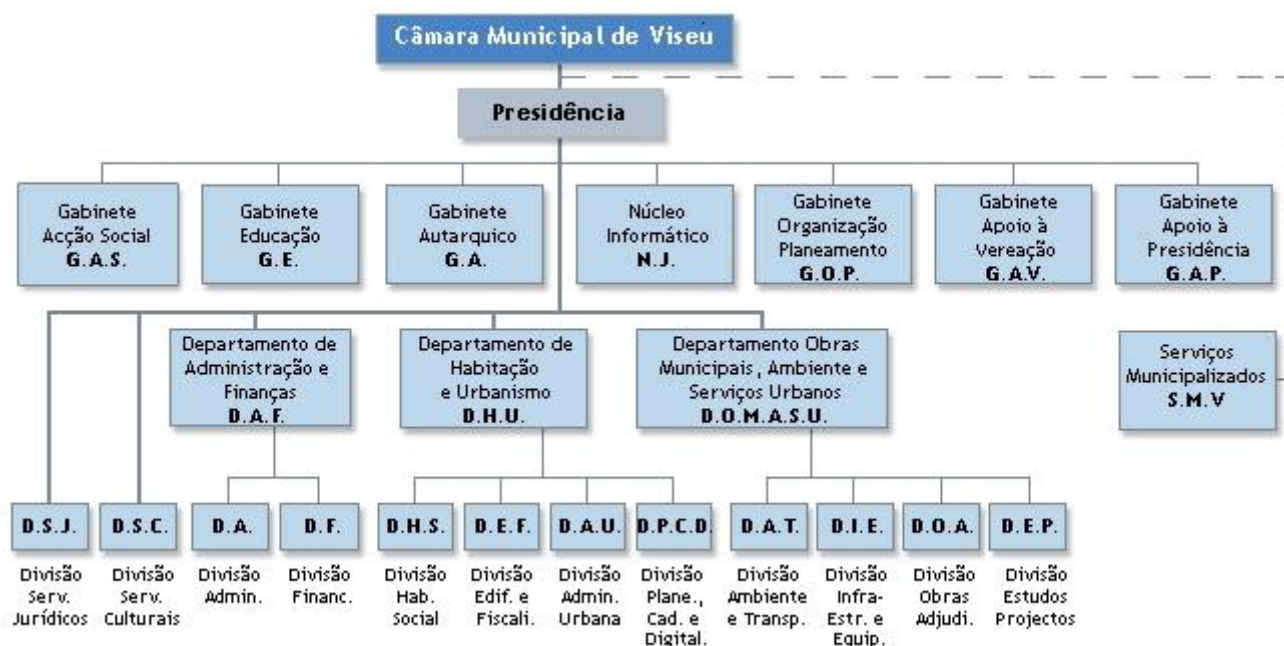


Fig. 2 – Organograma da Instituição (Fonte: <http://www.cm-viseu.pt>).

Divisão dos Serviços Culturais

A Divisão dos Serviços Culturais (DSC) é constituída pelas secções de Desporto, Cultura, Turismo, Juventude e Relações Publicas.

A secção de Desporto tem como finalidade fomentar o desenvolvimento do Desporto para todos no concelho de Viseu. Neste sentido realiza inúmeras actividades para todas as faixas etárias do concelho, possibilitando a ocupação dos equipamentos municipais que se encontram espalhados pelo concelho, proporcionando um estilo de vida mais saudável e activo.

Foi na DSC, mais propriamente na de secção de Desporto que estive inserida durante a realização do estágio.

Projectos Municipais Desportivos

O Município de Viseu define o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida dos seus munícipes como um eixo prioritário da sua política de desenvolvimento para o concelho.

Consideram a prática regular de actividades físicas e desportivas como um meio por excelência de concretizar tais objectivos, continuando a privilegiar a generalização destas actividades, facilitando o seu acesso a toda a população, com especial incidência nos mais jovens e nos mais idosos.

Para assegurar a prática desportiva regular, o Município de Viseu definiu uma política de desenvolvimento desportivo que assenta em alguns eixos considerados fundamentais, nomeadamente ao nível da Organização de Actividades que visem a promoção e o incentivo à prática regular de actividades físicas onde se destacam os projectos: Jogos Desportivos de Viseu; Olimpíadas da Amizade Carlos Costa; Conhecer Viseu em Bicicleta; Manhas Desportivas; Actividade Sénior; Feira do Desporto; Percursos Pedestres.

Todos os projectos têm como objectivo comum a actividade física, saúde e bem-estar. Contudo cada um dos projectos tem definido os seus objectivos individuais.

Relativamente aos projectos, eles foram os seguintes:

- **Jogos Desportivos de Viseu**, após a leitura deste projecto há que destacar a seguinte frase; “Em Viseu, trabalhamos para que os nossos munícipes, Nasçam com Esperança, Cresçam com Confiança e Envelheçam com Dignidade”. Este projecto tem por objectivos gerais desenvolver e apoiar o associativismo com o objectivo de criar melhores práticas desportivas aos jovens do concelho, oferecendo também a formação adequada aos dirigentes desportivos.



Fig. 3 Logótipo dos 20.º Jogos Desportivos de Viseu (Fonte: www.cm-viseu.pt)



Fig. 4 – 20^{os} Jogos Desportivos de Viseu: Andebol de Praia

- **Olimpíadas da Amizade Carlos Costa**, estas fundamentam-se numa extensão dos jogos desportivos de cada concelho e é a forma de demonstrar que cada autarquia conseguiu alcançar os seus objectivos de democratização da prática desportiva promovendo hábitos de vida saudável e de ocupação dos tempos livres dos jovens.
- **Conhecer Viseu em Bicicleta**, este projecto pretende aliar a prática de actividade física em ambientes rurais e naturais, com uma vertente pedagógica de conhecimento



Fig. 5 – Logótipo do Projecto Conhecer Viseu em Bicicleta

- **Manhãs Desportivas**, é um projecto de promoção da prática de actividades físicas, com especial destaque para as actividades de fitness, yoga, shiatsu, desporto aventura, entre outras associadas ao lazer e bem-estar e dirigido para todos os segmentos etários. Uma vez mais, o Município de Viseu, enquanto entidade organizadora, conta com a parceria de alguns health-clubs da cidade, nomeadamente o FFitness, Forlife e Vivafit, assim como de algumas associações locais.
- **Actividade Sénior**, tem por objectivo motivar os seniores, a uma vida mais activa não apenas do ponto de vista físico mas também na vertente social. A população-alvo deste projecto, são as pessoas do concelho de Viseu que tenham mais de cinquenta e cinco anos de idade.



Fig. 6- ActivIdade Sénior grupo de participantes



Fig. 7- ActivIdade Sénior

- **Feira do Desporto**, tem como principal objectivo o reconhecimento da oferta desportiva existente no concelho de Viseu, bem como as suas instituições promotoras. Sensibilizar todos os visitantes para a importância da prática de actividades físicas regulares e da adopção de estilos de vida saudáveis, podendo no decorrer da feira os visitantes fazer a prática desportiva das diferentes modalidades promovidas.



Fig. 8 – IV edição da Feira do Desporto 2011



Fig. 9 - IV edição da Feira do Desporto 2011 (Fonte: www.google.pt)

- **Percursos Pedestres**, este projecto visa aumentar a sensibilidade ecológica dos munícipes. Os percursos pedestres pretendem também valorizar todo o património cultural e ambiental existente nas freguesias. Com esta actividade promove-se a rede de percursos pedestres existentes no município.

Instalações Desportivas

Recursos Materiais

A população do concelho de Viseu tem ao seu dispor diversos recursos materiais, como são exemplos:

- Estádio Municipal do Fontelo (Campo Relvado e Pista Sintética de Atletismo);
- Campo José Alves Madeira;
- Campo de Futebol de 7;
- Campo 1º de Maio;
- Campo de Futebol de 5;
- Pavilhão Polidesportivo do Fontelo (projecto de requalificação em curso);
- Pavilhão de Judo (projecto de requalificação em curso);
- Complexo Municipal de Piscinas;
- Campos de Ténis;
- Campo/Zona de Lançamentos (Pista de Corta-Mato);
- Circuito de Manutenção;
- Pavilhão Polidesportivo Viriato;
- Ecopista do Dão (2ª fase em projecto);
- Rede Municipal de Percursos Pedestres (11 Percursos);

- Rede Municipal de Mini-Campos;
- Rede Municipal de Polidesportivos;
- Rede Municipal de Circuitos Seniores;
- Rede Municipal de Espaços de Lazer e Recreio;
- Polidesportivo para Desportos Adaptados (em fase de projecto);
- Campo de Desportos de Praia (obra iniciada em 8 de Março);
- Skate Park (em fase de projecto).

Instalações Desportivas Utilizadas no Decorrer do Estágio

Nome da instalação desportiva: Pavilhão Polidesportivo do Fontelo

O Pavilhão Polidesportivo do Fontelo é uma instalação desportiva de base formativa, coberta e encerrada e o pavimento desportivo é de madeira flexível e foi inaugurado a 10 de Junho de 1969 .

- Pavilhão Polidesportivo com 45x25 metros;
- Bancadas com capacidade para 500 lugares sentados;
- 4 Balneários para praticantes;
- 2 Balneários para técnicos/árbitros;
- Marcações oficiais para:
 - Andebol – 40x20 metros
 - Basquetebol – 28x15 metros
 - Voleibol – 18x9 metros (2 campos)

Este Pavilhão está preparado e equipado para a prática das seguintes modalidades:

- Andebol
- Basquetebol
- Voleibol

Local: Parque Desportivo do Fontelo – Avenida José Relvas

Localização GPS:40°39'31.18''N 7°54'07.66''W

O horário de utilização da instalação pode ser visualizado no Quadro 1, adiante apresentado.

Quadro 1: Horário de utilização regular.

Dia	Hora
2ª a 6ª feira	Das 08h00 às 23h30
Sábados e Domingos	Das 08h00 às 22h00

Para a utilização da instalação é necessário o pagamento das seguintes taxas:

Quadro 2: Taxas de utilização.

Pavilhão Polidesportivo do Fontelo	
Serviços	Taxa
Utilização total, por cada hora ou fracção	16,09 €
Utilização de dois terços, por cada hora ou fracção	10,72 €*
Utilização de um terço, por cada hora ou fracção	5,37 €*
Acréscimo aos valores anteriores, por cada terço de utilização, a título de iluminação:	
Nível 1	1,11 €
Nível 2	1,72 €
Salas de desporto, por hora ou fracção	10,72 €
Utilização por equipa	7,80 €
Utilização de material de apoio:	
Bolas, por unidade e por cada utilização	1,62 €
A não devolução do material referido implica o seguinte pagamento	€25,00

* Os valores previstos dependem de utilização simultânea

Nome da instalação desportiva: Piscinas Municipais do Fontelo

As Piscinas Municipais do Fontelo, são uma instalação desportiva de base formativa, com uma cobertura combinada (mista) e com acessibilidade para utentes com mobilidade reduzida.

- Uma piscina coberta de 25 x 12,50 metros;
- Uma piscina coberta de 25 x 16,40 metros;
- Uma piscina coberta de 16,40 x 8,00 metros;
- Balneários;
- Bar

Local: Parque Desportivo do Fontelo

Localização GPS: 40°39'34.70''N 7°54'12.14''W

O horário de utilização da instalação, encontra-se descrito no Quadro 3.

Quadro 3: Horário de utilização regular.

Dia	Hora
3 ^a a Sábado	Das 08h00 às 22h00
Domingo	Das 09h00 às 19h00

A sua utilização implica Taxas de utilização.

Observações:

Gestão da responsabilidade dos Serviços Municipais de Águas e Saneamento (SMAS).



Capítulo 2

Objectivos e calendarização do estágio

Objectivos de Estágio

Os objectivos específicos que foram estabelecidos para o estágio, foram os seguintes para o primeiro semestre:

- Estruturar um cronograma de actividades de estágio;
- Executar relatórios de aulas e reuniões;
- Observar aulas e intervir em partes das mesmas;
- Acompanhar na organização/realização de eventos desportivos.

Relativamente ao segundo semestre os objectivos foram:

- Actualizar os cronogramas;
- Intervir em partes de aulas;
- Continuar o acompanhamento/realização de eventos desportivos;
- Executar o relatório final de estágio.












Calendarização Inicial

Durante o ano lectivo tive aulas às segundas-feiras, terças-feiras e quartas-feiras na Escola Superior de educação Comunicação e Desporto, ficando reservados os dias de quintas-feiras e sextas-feiras para o estágio, tal como é apresentado no Quadro 4.,

Até ao início do projecto Actividade Sénior, o meu horário de estágio foi sempre realizado às quintas e sextas-feiras na CMV, no horário das nove horas às dezassete horas e trinta minutos, como o tempo de almoço compreendido entre as doze horas e trinta minutos às catorze horas.

Quadro 4 Organograma anual

Dia	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
1	qua	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	sex
2	qui	sab	ter	qui	dom	qua	qua	sab	seg	qui	sab
3	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
4	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
5	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
6	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
7	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
8	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
9	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
10	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
11	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
12	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
13	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
14	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
15	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
16	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
17	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
18	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
19	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
20	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
21	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
22	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
23	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
24	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
25	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
26	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
27	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
28	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
29	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
30	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
31	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	seg	qui	dom	ter	dom

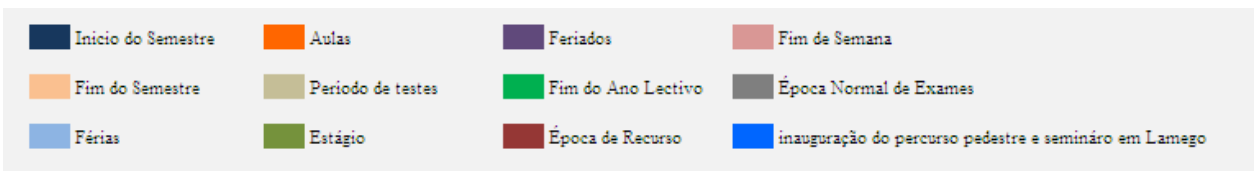
 Início do Semestre	 Aulas	 Feriados	 Fim de Semana
 Fim do Semestre	 Período de testes	 Fim do Ano Lectivo	 Época Normal de Exames
 Férias	 Estágio	 Época de Recurso	

Calendarização Final e Horário Final

Com o decorrer do estágio deram-se algumas alterações na estrutura inicial e a tipologia dos dias de estágio. Com o início da Actividade Sénior, o meu Horário de estágio bem como o local mudaram, facto que levou à necessidade de ajustamentos da calendarização bem como o novo horário, que entrou em vigor a partir do dia 7 de Abril de 2011. Esse ajuste encontra-se reflectido no Quadro 5.

Quadro 5: Organograma anual.

Dia	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
1	qua	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	sex
2	qui	sab	ter	qui	dom	qua	qua	sab	seg	qui	sab
3	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
4	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
5	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
6	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
7	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
8	qua	sex	seg	qua	sab	ter	ter	sex	dom	qua	sex
9	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
10	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
11	sáb	seg	qui	sex	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
12	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
13	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
14	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
15	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
16	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
17	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
18	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
19	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
20	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
21	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
22	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
23	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
24	sex	dom	qua	sex	seg	qui	qui	dom	ter	sex	dom
25	sáb	seg	qui	sáb	ter	sex	sex	seg	qua	sáb	seg
26	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter
27	seg	qua	sáb	seg	qui	dom	dom	qua	sex	seg	qua
28	ter	qui	dom	ter	sex	seg	seg	qui	sáb	ter	qui
29	qua	sex	seg	qua	sáb	ter	ter	sex	dom	qua	sex
30	qui	sáb	ter	qui	dom	qua	qua	sáb	seg	qui	sáb
31	dom	ter	sex	dom	qua	sáb	sáb	ter	qui	dom	ter



Relativamente ao meu horário, como atrás foi referido, ele ficou como se apresenta no Quadro 6.

Quadro 6: Horário de estágio a partir de 7/4/2011.

Dia	Horas	Grupo	Local	Técnico
5ª Feira	9h 30 min	Ranhados B	Piscinas	Sérgio Pinheiro
	10h30 min	Viseu V		
	11h30 min	Orgens A		
	15h30min	Viseu N	Pavilhão	Ermelinda
	16h30min	Viseu D		
6ª Feira	9h30 min	Gumirães	Piscinas	Sérgio Pinheiro
	10h30 min	Viseu U		
	11h30 min	Viseu M		
	14h00min		CMV	



Capítulo 3

Descrição das actividades

Caracterização da população alvo

O estágio na sua vertente mais prática incidiu no projecto da **Actividade Sénior**. Este projecto é destinado aos jovens com mais de 55 anos de idade do concelho de Viseu.

A actividade física que é dirigida para os idosos pode melhorar o débito cardíaco, diminuir a frequência cardíaca em repouso, reduzir o colesterol, fomentar uma maior aptidão cardiovascular, além da força muscular, flexibilidade, mobilidade articular, coordenação, resistência, e também melhoria da auto-estima, reduzindo a ansiedade e a depressão.

Os níveis de participantes em Julho de 2010 quando terminou a 4ª edição da Actividade Sénior foi de cerca de 1850 inscritos em 81 grupos de actividade, num projecto que envolveu algumas dezenas de instituições locais que, na qualidade de promotores locais, colaboram com o Município fazendo chegar a Actividade Sénior a 26 das 34 freguesias do concelho.

Neste projecto os utentes contaram com duas aulas semanais, sendo uma de piscina e outra de pavilhão.

As actividades realizadas são:

- *Hidroginástica* – Reduz o risco de lesões e permite até a reabilitação de pessoas com alguma restrição ao exercício de sobrecarga vertical (lombalgias, artrose, reumatismo, etc.). Visa o fortalecimento muscular localizado, o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório.
- *Ginástica Funcional* – A Ginástica Funcional é um trabalho dinâmico, com exercícios muito variados, que combinam alongamento e fortalecimento simultaneamente, reeducação dos movimentos, exercícios posturais, rítmicos, jogos e brincadeiras.

Hidroginástica e Envelhecimento

Segundo Fonseca (2010) envelhecimento é um fenómeno fisiológico, progressivo, inerente a todo o ser humano e está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas. Alguns indicadores do processo do envelhecimento são: a

diminuição da vitalidade e resistência, provocando dificuldade na realização de actividades físicas; as alterações na pressão arterial; o afastamento dos níveis adequados dos elementos bioquímicos; o aumento gradual do colesterol que vai contribuindo para o aparecimento ou agravamento de doenças cardiovasculares.

A prática de actividade física é fundamental para o idoso, para a prevenção de doenças e reabilitação das habilidades motoras, procurando assim promover um estilo de vida mais saudável, consequentemente melhorar a qualidade de vida.

Entre os exercícios mais adequados para os idosos, segundo Paula e Paula (1998) são apontados a caminhada, o ciclismo, a natação e a hidroginástica.

Segundo Ramaldes (2002:11) “a hidroginástica surgiu na Alemanha, para atender, inicialmente, a um grupo de pessoas com mais idade, que precisava de praticar uma actividade física segura, que não oferecesse riscos de causar lesões articulares e que lhes proporcionasse bem-estar físico e mental”.

Embora a hidroginástica não seja exclusivamente para idosos é o público que apresenta um maior número de praticantes. A hidroginástica permite ao idoso correr menos riscos de lesão do que nas actividades terrestres, um maior conforto e relaxamento devido à temperatura constante e adequada da água, é um incentivo ao convívio, melhora a auto percepção corporal e melhora a auto estima.

Actividades Desenvolvidas

No decorrer do estágio realizei tarefas/trabalhos de gestão na CMV, como por exemplo os ofícios realizados a informar da disponibilidade de instalações, a falta de documentos nas inscrições nos diferentes projectos municipais ou no registo municipal de clubes, etc. Acompanhei ainda a inauguração do percurso pedestre “Rota da Carqueja” (ver Fig. 10 e 11).



Fig. 10 Discurso de inauguração do percurso pedestre “Rota da Carqueja”



Fig. 11 Início do percurso pedestre

Fiz o acompanhamento no processo de gestão das instalações desportivas municipais, nomeadamente do Parque Desportivo do Fontelo e elaborei um manual de manutenção das instalações desportivas, onde fiz referências às operações de manutenção preventiva dos equipamentos/instalações desportivas.

Em Abril, com o início da Actividade Sénior o estágio mudou um pouco iniciando a minha participação/intervenção nas aulas de hidroginástica e ginástica funcional.

Durante o período de estágio e para dar complemento à minha formação inicial, sempre que me foi possível, procurei mais conhecimentos e consegui estar presente em algumas acções de formação realizadas tais como: Seminário sobre Nutrição, Desporto Associativismo - Novas Realidades; Futebol de Alto Rendimento - Formação e Competição; Actividades Aquáticas em Santa Maria da Feira; “Treino Desportivo – Desportos Colectivos: O guarda-redes; da formação ao rendimento”

Reflexão

Desde o início do estágio na CMV a 7 de Outubro de 2010, até 17 de Junho de 2011 as diferenças, quer pessoais, quer profissionais são imensas. As actividades desenvolvidas proporcionaram diferentes experiências, diferentes aprendizagens, diferentes dificuldades, diferentes desafios.

O conhecimento sobre a cidade onde nasci foi imenso, essencialmente a nível dos projectos desportivos.

O primeiro semestre de estágio não foi exactamente como o previsto, pois por causa da “crise” em que o país está envolvido, o projecto da CMV “Actividade Sénior” não teve o início na época prevista, facto que limitou a execução da minha tarefa planeada.

Esta situação levou a que por isso no 1º semestre tivesse colaborado com os técnicos superiores de desporto, em várias situações na gestão desportiva, como em actualizações de base de dados, dos percursos pedestres, colocação em Excel os valores recebidos pelo aluguer das instalações municipais, colaborei na realização de ofícios a informar disponibilidade de instalações ou para informar a necessidade de entrega de documentos para os diversos projectos, como exemplos a “Actividade Sénior” ou o “Registo Municipal de Clubes”.

Considero esta oportunidade de poder ter estagiado na câmara, importantíssima a nível pessoal e profissional porque foi uma forma de começar a entrar na realidade desportiva da cidade/concelho, saber a realidade das colectividades e também tomar conhecimento de muitas, que nem fazia ideia que existiam e que podiam oferecer à população tantas actividades desportivas.

Em Novembro fui visitar as instalações desportivas que pertencem à CMV, mesmo sendo eu do concelho, mal conhecia as piscinas municipais. Como o projecto “Actividade Sénior” estaria para arrancar nessa altura, o Técnico Superior de Desporto sugeriu que fosse visitar as instalações. Foi fascinante porque nunca tinha visto o que está por trás daquela água cristalina e sempre perfeita que nos é visível nas piscinas. Nessa minha nova experiência contei com a experiência e explicações do Técnico Superior de Desporto responsável pela instalação. A visita prolongou-se um pouco mais não escasseando o tempo para visitar todas as outras instalações como o previsto.

Com a oportunidade que tive de me envolver na parte de gestão/organização dos 20ºs Jogos Desportivos de Viseu, este projecto revelou mais uma curiosidade (que nos tempos em que neles participei desconhecia) porque pensava que as colectividades que inscreviam participantes recebiam algum tipo de ajuda em dinheiro. Contudo isso não acontece, a autarquia utiliza outro método, ela atribui a cada inscrição créditos que por sua vez são “transformados” em material desportivo.

Nas últimas semanas de Fevereiro de 2011, a minha tarefa foi a de colocar todos os dados de Unidades de Crédito em Excel, para saber a totalidade de créditos que cada

colectividade dispunha, e também fazer uma actualização quer de preços quer de material, dado que certos materiais já não se encontram no mercado e houve necessidade de encontrar outros para os substituir. Para essa substituição era necessário ter em conta as características e preços que as várias empresas de materiais/equipamentos desportivos oferecem, foi uma tarefa um pouco difícil de concretizar, pois existe uma diversidade imensa de materiais e de fornecedores. Assim tive que analisar catálogos em papel, outros em sistema digital e fazer comparações, tarefa que demorou algum tempo e necessitou de bastante atenção e concentração.

Com o decorrer do estágio surgiu a oportunidade de ir à inauguração do percurso pedestre “ROTA DA CARQUEJA” e participar no Seminário sobre Nutrição, Desporto Associativismo - Novas Realidades.

A inauguração do percurso pedestre incidiu na segunda semana (16 de Outubro de 2010) de estágio e tive o prazer de assistir/auxiliar o tutor na instituição o vereador . O meu papel foi de distribuir t-shirts pelos participantes, recolher as fichas de inscrição e no decorrer do percurso registar fotograficamente esta primeira actividade que acompanhei como estagiária da CMV. Foi um sábado passado de maneira diferente. Fez-me reflectir que como futura técnica de desporto daqui para a frente esta será uma realidade, isto é, quando os outros descansam e se divertem nós (os técnicos de Desporto) trabalhamos para o seu bem-estar e melhorar a sua condição física.

No Seminário que se realizou em Lamego a 8 de Dezembro de 2010, com temas muito cativantes e importantes como sejam o “Desporto como factor de inclusão social” e “As políticas Desportivas Municipais e os interesses das populações, clubes e praticantes”, foi muito positivo dado que são temáticas raramente abordadas.

A 6 de Abril, dia Mundial da Actividade Física, teve inicio a Actividade Sénior, projecto ansiado por várias centenas de munícipes, e claro também por mim, eu não pude comparecer neste dia de início visto ter aulas na Guarda. Mas no dia 7 quinta-feira iniciei o meu contacto com aquela população tão especial e que tanto afecto e sabedoria logo no meu primeiro dia, me ofereceram. Foi um dia de apresentações visto que não conhecia os participantes (os seniores), nem os professores que leccionavam. Assim, fiquei com o professor nas aulas de Hidroginástica e com a professora nas aulas de ginástica.

Feitas as apresentações, foi tempo de observar as aulas, para perceber como lidar com a população, bem como os métodos de trabalho.

Nestes dias que passei a observar, os idosos não tinham confiança comigo e por vezes a comunicação com muitos deles apenas passava pelo “ bom dia, como está”. Mas chegou o dia que iniciei na leccionação das aulas de hidroginástica e ginástica. Na semana seguinte senti-me uma pessoa diferente, pois eles chegavam davam beijinhos e abraços, era como que se a ligação entre nós tivesse mudado. Aconteceu um episódio engraçado que aproveitei para relatar. Existem senhoras e senhores que costumam usar meias na piscina, dizem que assim escorregam menos, e os que por vezes tinham dificuldade em calçar as meias pediam ao professor para ajudar, por vezes eu oferecia a ajuda mas preferiam o professor, mas depois de me terem visto a dar a aula, parece que ganharam confiança e não era apenas a estagiária, passei a ser a professora e aí já pediam a minha ajuda, enquanto as ajudava falavam-me sobre os netos os filhos, etc... Foi muito gratificante saber que eles se sentiam à vontade para falar comigo, a partir daí a comunicação tornou-se mais fácil.

Quando estava a leccionar as aulas por vezes senti dificuldade em acompanhar os tempos da música, mas com o decorrer das aulas lá fui “ acertando o passo” com algum treino, treino esse que passava por ouvir muita música nas viagens entre a Guarda e Viseu que era o tempo disponível e que aproveitei para contar os tempos das músicas. Uma questão que me foi difícil de contornar foi a adaptação ao ambiente das piscinas, porque era muito quente e húmido e talvez porque a minha condição física não estaria no seu melhor. Por um lado pelas circunstâncias do ano quer a nível do clima desfavorável à prática de actividade física, quer ao nível do plano curricular que incide muito pouco ou quase nada actividades físicas. Ficava exausta e isso impossibilitava que eu falasse num tom de voz suficientemente audível. Mas nessas primeiras aulas pude contar sempre com a ajuda do Professor. Com o decorrer das aulas a minha adaptação ao meio e a minha condição física a melhorar fui conseguindo controlar o meu esforço e consegui leccionar mais do que uma aula completa sem a ajuda tão importante, que o professor algumas vezes me deu.

Esta população opta muitas vezes por estas actividades, não só pela actividade física, pela melhoria dos indicadores de saúde, pela melhoria da qualidade de vida, mas também pelo convívio. São pessoas que por vezes vivem sozinhas, e têm nestas aulas a sua fuga à rotina solitária que muitas destas pessoas vivem. Assim, estas aulas servem para fazer amigos, sair de casa e eles sabem que pelo menos nos 50 minutos da aula têm alguém que realmente se interessa por elas.

Na vertente prática, deparei-me com alguns pormenores relevantes começando, por exemplo, pela heterogeneidade das turmas, que tornam o planeamento das aulas complexo, visto ser necessário arranjar um equilíbrio entre o que é pouco para uns e o que é excessivo para outros.

A diversidade de exercícios que existem ou que se podem adaptar para que eles os consigam executar, faz destas aulas algo muito motivador, divertido, compensador e algo onde se consegue obter resultados. Há que salientar a existência de uma grande variedade de material que ajuda na selecção de diferentes exercícios, diferentes métodos de trabalho ou com diferentes objectivos.

Um elemento muito importante nestas aulas é a música, pois permite que a aula não caia na monotonia e que se torne um momento mais alegre fazendo com que o praticante se sinta mais predisposto à prática.

Em modo de conclusão, e fazendo um balanço geral de todo o estágio, são apenas palavras positivas as que posso mencionar.

A relação estabelecida com todos os professores das diferentes actividades, bem como com os seniores, servem como reforço motivacional para nós estagiários e servem acima de tudo como grandes aprendizagens que daí advêm. Estes demonstraram-se sempre disponíveis para o esclarecimento de qualquer dúvida e sugeriram pormenores para uma valorização na qualidade de ensino que só com a prática é possível alcançar.

Conclusão

Terminado o estágio, sente-se que as competências foram desenvolvidas e que existe a capacidade de lidar com o mercado de trabalho, em diversas áreas. São imensas as mudanças que ocorrem desde o início até ao fim de um estágio, pormenores que podem aperfeiçoar uma aula.

Todas as actividades de envolvimento directo foram efectivamente experiências muito enriquecedoras, do ponto de vista pessoal e profissional, permitindo deste modo algumas conclusões:

- A população Sénior esforça-se muito para ser activa e gosta de sentir que está a sê-lo;
- A escolha da música é factor primordial nestas aulas;
- O conhecimento das patologias e os movimentos associados devem estar sempre presentes;
- Em qualquer aula, a quantidade e qualidade de *feedbacks* transmitidos, o tom de voz, o posicionamento em relação aos alunos, a explicação da tarefa, o relacionamento com esta população, são factores aos quais se deve dar especial atenção.

Em relação à formação no estabelecimento de ensino, sentimos que foi bastante útil e específica, como são os casos das unidades curriculares - Actividade Física para a Terceira Idade e Fundamentos do Treino.

Bibliografia

Câmara Municipal de Viseu. (s/d). Descrição da cidade. Consultado em 08/Out,2010,em <http://www.cm-viseu.pt>

Câmara Municipal de Viseu. (s/d). Descrição dos Recursos Materiais. Consultado em 08/Out,2010,em <http://www.cm-viseu.pt>

Câmara Municipal de Viseu. (s/d). Organigrama. Consultado em 08/Out, 2010, em <http://www.cm-viseu.pt>

Câmara Municipal de Viseu. (s/d). Projectos Municipais, Actividade Sénior. Consultado em 18/Jun./2011,em <http://www.cm-viseu.pt/>

Fonseca, T. (2011). *Apontamentos da Unidade Curricular Opção – Actividade Física na Terceira Idade*. Guarda: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto. IPG.

Imagens do Google. (s/d). Imagem do Distrito de Viseu. Consultado em 08/Out,2010,em <http://www.google.pt>

Imagens do Google. (s/d). IV edição da Feira do Desporto 2011. Consultado em 29/Jun, 2011,em <http://www.google.pt>

Paula, K e Paula, D. (1998). Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, V. 4, nº 1, Jan/Fev, 24-27.

Ramaldes, A. (2002). *Hidro 1000 exercicios com acessórios*. Rio de Janeiro: Sprint.



Anexos

Anexo 1 A - Plano de Estágio

Anexo 1 B - Cronograma Final de Estágio

Anexo 1 C - Horário Final de Estágio

Anexo 1 A - Plano de Estágio



Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais
Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

GESP/CAA.003

Este documento deve ser anexado à Convenção de Estágio.

TIPOLOGIA DO ESTÁGIO:

Geral Protocolo com _

1. INTERVENIENTES

a) Aluno(a): Sara Raquel Campos Lopes

N.º: 6 7 1 3 Curso: Desporto

c) Empresa/Organização: Município de Viseu

NIF: 5 0 6 6 9 7 3 2 0

Tutor(a): Dr. Cristiano da Costa Gonçalves

b) Orientador(a): Prof. Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

2. BREVE CARACTERIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE O ESTÁGIO

As tarefas a desenvolver enquadram-se nas competências dos Serviços de Desporto da Câmara Municipal de Viseu e de acordo com o Plano de Actividades para o ano de 2010 e 2011, assim:

- Acompanhamento do processo organizativo e executivo dos eventos e actividades desportivas, inseridas no Plano de Actividades do Pelouro do Desporto, da Câmara Municipal de Viseu, nomeadamente dos Jogos Desportivos de Viseu, Olimpíadas da Amizade da Amizade, Manhãs Desportivas, Actividade Sénior, Conhecer Viseu em Bicicleta, Feira do Desporto, Percursos Pedestres, Programação Desportiva Feira de S. Mateus, Volta a Portugal em Bicicleta, Observatório do Desporto, entre outros;
- Acompanhamento no processo de gestão das instalações desportivas municipais, nomeadamente do Parque Desportivo do Fontelo;
- Acompanhamento na criação, organização e execução de Programas de Apoio ao Associativismo Desportivo;
- Acompanhamento na elaboração de estudos relacionados com o Desporto no Concelho de Viseu, essencialmente na execução de uma Carta Desportiva.

O candidato a estagiário deverá possuir conhecimentos na área da gestão de instalações desportivas, organização de eventos e animação sócio-desportiva, bem como legislação desportiva.

3. ASSINATURAS

Data: 07 1 0 2 0 1 0

O(A) Tutor(a)
(assinatura e carimbo)

O(A) Aluno(a)

O(A) Orientador(a)
N.º Func.º: 0 4 3 8

Cristiano Costa Gonçalves

Sara Raquel Campos Lopes

[Assinatura]


Anexo 1 B - Cronograma Final de Estágio


Dia		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro		Fevereiro	Março		Abril		Maio		Junho		Julho					
1	qua		sex		seg		qua		sab		ter		ter		sex		dom		qua		sex	
2	qui		sab		ter		qui		dom		qua		qua		sab		seg		qui		sab	
3	sex		dom		qua		sex		seg		qui		qui		dom		ter		sex		dom	
4	sáb		seg		qui		sáb		ter		sex		sex		seg		qua		sáb		seg	
5	dom		ter		sex		dom		qua		sáb		sáb		ter		qui		dom		ter	
6	seg		qua		sáb		seg		qui		dom		dom		qua		sex		seg		qua	
7	ter		qui		dom		ter		sex		seg		seg		qui		sáb		ter		qui	
8	qua		sex		seg		qua		sáb		ter		ter		sex		dom		qua		sex	
9	qui		sáb		ter		qui		dom		qua		qua		sáb		seg		qui		sáb	
10	sex		dom		qua		sex		seg		qui		qui		dom		ter		sex		dom	
11	sáb		seg		qui		sáb		ter		sex		sex		seg		qua		sáb		seg	
12	dom		ter		sex		dom		qua		sáb		sáb		ter		qui		dom		ter	
13	seg		qua		sáb		seg		qui		dom		dom		qua		sex		seg		qua	
14	ter		qui		dom		ter		sex		seg		seg		qui		sáb		ter		qui	
15	qua		sex		seg		qua		sáb		ter		ter		sex		dom		qua		sex	
16	qui		sáb		ter		qui		dom		qua		qua		sáb		seg		qui		sáb	
17	sex		dom		qua		sex		seg		qui		qui		dom		ter		sex		dom	
18	sáb		seg		qui		sáb		ter		sex		sex		seg		qua		sáb		seg	
19	dom		ter		sex		dom		qua		sáb		sáb		ter		qui		dom		ter	
20	seg		qua		sáb		seg		qui		dom		dom		qua		sex		seg		qua	
21	ter		qui		dom		ter		sex		seg		seg		qui		sáb		ter		qui	
22	qua		sex		seg		qua		sáb		ter		ter		sex		dom		qua		sex	
23	qui		sáb		ter		qui		dom		qua		qua		sáb		seg		qui		sáb	
24	sex		dom		qua		sex		seg		qui		qui		dom		ter		sex		dom	
25	sáb		seg		qui		sáb		ter		sex		sex		seg		qua		sáb		seg	
26	dom		ter		sex		dom		qua		sáb		sáb		ter		qui		dom		ter	
27	seg		qua		sáb		seg		qui		dom		dom		qua		sex		seg		qua	
28	ter		qui		dom		ter		sex		seg		seg		qui		sáb		ter		qui	
29	qua		sex		seg		qua		sáb				ter		sex		dom		qua		sex	
30	qui		sáb		ter		qui		dom				qua		sáb		seg		qui		sáb	
31			dom		sex		seg						qui				ter				dom	

 Início do Semestre


 Aulas

 Feriados

 Fim de Semana

 Fim do Semestre


 Período de testes


 Fim do Ano Lectivo

 Época Normal de Exames

 Férias

 Estágio

 Época de Recurso

 Inauguração do percurso pedestre e seminário em Lamego

Anexo 1 C - Horário Final de Estágio

Dia	Horas	Grupo	Local	Técnico
1^a Feira	9h 30 min	Ranhados B	Piscinas	Sérgio Pinheiro
	10h30 min	Viseu V		
	11h30 min	Orgens A		
	15h30min	Viseu N	Pavilhão	Ermelinda
	16h30min	Viseu D		
6^a Feira	9h30 min	Gumirães	Piscinas	Sérgio Pinheiro
	10h30 min	Viseu U		
	11h30 min	Viseu M		
	14h00min		CMV	