

Health Club Corpo Livre

Relatório de Estágio

Daniela Simões Cabete Mendes

Trabalho realizado sob a orientação da Dr.^a Daniela Vieira e Dr. Ricardo Bugalhão, técnicos superiores da instituição *Health Center* Corpo Livre, e sob a supervisão do Professor Doutor Luís Pedro Inácio Coelho e Prof. Dr. João Cruz, professores da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria

Leiria, setembro de 2017

Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste relatório simboliza o culminar de mais um ciclo, e como tal seria de esperar que existem inúmeros intervenientes que tornaram esta caminhada possível.

Agradeço à Instituição *Health Club* Corpo Livre, por me ter aceite como estagiária e por me ter dado a possibilidade de efetuar o Estágio nas suas instalações, e por me ter oferecido todas as condições que permitiram o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos instrutores, que de uma forma mais direta, partilharam e despenderam do seu tempo e conhecimento, para me apoiarem e ajudarem a crescer como pessoa e como futuro profissional. O seu trabalho para comigo foi imenso.

Um agradecimento especial à Instrutora Vanessa Castanheira, que disponibilizou o seu tempo fora do ginásio para me oferecer novas experiências, vivências e conhecimento, e ainda se tornou uma grande amiga.

Aproveito para agradecer aos professores e orientadores Dr. Luís Coelho e Dr. João Cruz pela supervisão, apoio e confiança prestada no decorrer do Estágio Curricular.

Por último, tendo consciência de que todo este percurso não seria possível sem o apoio dos meus pais, deixo um agradecimento muito especial para eles, por serem modelos de coragem, pelo incentivo, pela paciência e pela amizade prestados, e que me permitiram chegar ao fim de mais uma etapa.

RESUMO

O presente relatório de estágio enquadra-se no âmbito do mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens do Instituto Politécnico de Leiria – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais. Estágio que decorreu no Ginásio *Health Club* Corpo Livre. Com este relatório pretende-se essencialmente fazer uma ponte entre a componente académica e prática comum na área de desporto.

Este estágio final de ano, teve como principal objetivo aplicar os conhecimentos e capacidades adquiridas ao longo de todo o percurso académico, assim como desenvolver competências pessoais e profissionais, para que o ponto de partida para um currículo profissional seja o mais real possível para a integração do mercado de trabalho.

Este relatório encontra-se estruturado de forma a descrever as atividades planeadas e desenvolvidas ao longo do estágio. Desta forma estão relatadas as seguintes tarefas, planeamento e controlo do treino, avaliações e prescrição do exercício e lecionação de aulas de natação de diferentes níveis de aprendizagem.

Para realizar estas tarefas com o devido rigor científico necessitei de analisar a literatura existente. Assim, desenvolvi o meu conhecimento acerca destas áreas, tais como, metodologias do treino para alcançar os objetivos dos clientes, métodos para melhorar a qualidade das avaliações e prescrição do exercício e estratégias para aperfeiçoar as aulas de natação.

Apos a finalização do estágio e fazendo uma retrospectiva, penso que consegui cumprir com a maior parte dos objetivos proposto, embora algum possa ter falhado inicialmente, mas penso que tenha sido corrigido ao longo do tempo.

O presente relatório relata todas as experiências vivenciadas neste estágio e o respectivo enriquecimento profissional e pessoal que proporcionou através da passagem pelas diferentes modalidades e públicos que frequentam o ginásio.

Palavras chave

Crianças, Ginásio, Fitness, Natação, Avaliação e Prescrição do Exercício, Saúde.

ABSTRACT

This internship report falls within the scope of the Masters in Sports and Health for Children and Youngsters of the Polytechnic Institute of Leiria - School of Education and Social Sciences. Internship that took place at the Gymnasium Health Club Corpo Livre. This report intends essentially to bridge the academic and common practice in the field of sport.

At the end of the year, the main objective was to apply the knowledge and skills acquired throughout the academic course, as well as to develop personal and professional skills, so that the starting point for a professional curriculum is as real as possible for the integration of the labor market.

This report is structured to describe the activities planned and developed throughout the internship. The following tasks consist on a description, planning and control of training procedures, exercise assessments and prescription and different levels of swimming lessons.

To perform these tasks with due scientific rigor, I needed to analyze the existing literature. Thus, I developed my knowledge of these areas, such as training methodologies to achieve clients' goals, methods to improve the quality of exercise assessments and prescription, and strategies to improve swimming lessons.

After completing the internship and doing a retrospective, I think I was able to meet most of the proposed goals, although some may have failed initially, but I think it has been corrected over time.

This report reports on all the experiences experienced at this stage and the respective professional and personal enrichment that has provided through the passage through the different modalities and audiences that attend the gymte.

Keywords

Children, Gym, Fitness, Swimming, Assessment and Exercise Prescription, Health.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract.....	v
Índice Geral	vii
Índice de Figuras	ix
Índice de Tabelas	x
Abreviaturas.....	xi
1. Introdução	1
2. Identificação e Caracterização do Estágio	3
2.1. Identificação do Estágio Curricular	3
2.2. Caracterização da Instituição.....	5
3. Revisão da Literatura.....	20
3.1. Natação	20
3.1.1. Natação para Bebés	22
3.1.2. Adaptação ao Meio Aquático	23
3.1.3. Natação Pura Desportiva	24
3.2. Avaliação e Prescrição do Exercício	26
3.2.1. Princípios Básicos para o Planeamento de Programas de Exercício	28
3.2.2. Elementos Básicos para a Prescrição de Exercícios	30
3.2.3. Estágios de Progressão no Programa de Exercícios	31
4. Temáticas Abordadas no Estágio.....	32
4.1. Natação	32
4.2. Avaliação e Prescrição do Exercício	34
4.3. Sala de Cardio-Musculação	36

5. Desenvolvimento das Atividades do Estágio Curricular	38
5.1. Introdução à Prática Profissional.....	38
5.2. Estágio Curricular	39
5.2.1. Descrição das Tarefas.....	39
5.2.2. Possibilidades de Ação.....	54
5.2.3. Receios/Medos	61
5.2.3.1. Dificuldades Sentidas e/ou Problemas Sentidos.....	61
6. Conclusões	63
7. Bibliografia.....	65
Anexos.....	1
Anexo I – Regulamento Interno de Utilização da Instituição	2
Anexo II - Inventários.....	4
Anexo III – Projeto Europeu PAHA	13
Anexo IV – Descrição de Aulas de Grupo	14
Anexo V – Recomendações <i>Health Club</i> Corpo Livres.....	15
Anexo VI – Modelo Auxiliar para Avaliações e Prescrição	16
Anexo VII – Recursos Humanos	17
Anexo VIII – Responsabilidade de cada Departamento.....	18
Anexo IX – Planos de Treino da Estagiária	20
Anexo X - Normas de Sala de Cardio-Musculação.....	22
Anexo XI – Padronização das Avaliações.....	24
Anexo XII – Comemoração do dia do Pai e da Mãe	25
Anexo XIII – 13º Aniversário do Ginásio <i>Health Club</i> Corpo Livres	26
Anexo XIV – Atividade Autônoma – Mês do Coração.....	28
Anexo XV – Planos de aula – Escola de Natação	29
Anexo XVI- Plano de Atividades	31
Anexo XVII – Mapa de Aulas	32

Anexo XVIII – Horário de Estágio.....	33
Anexo XIV – Grelha de Avaliações do Estágio	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Ginásio visto da rua (sentido noroeste-sudeste)	6
Figura 2: Recepção	6
Figura 3: Zona de Cardio	7
Figura 4: Zona de Pesos Livres	7
Figura 5: Estúdio 1	8
Figura 6: Estúdio 2	8
Figura 7: Sala de Kinesis	9
Figura 8: Piscina 12m/8m.....	9
Figura 9: Piscina 18m/12m	9
Figura 10: Chave TGS.....	15
Figura 11: Máquina com chave TGS.....	15
Figura 12: Quiosque <i>Wellness</i>	16
Figura 13; Organograma do ginásio	20
Figura 14: Modelo de ensino das técnicas alternadas.....	25
Figura 15: Modelo de ensino das técnicas simultâneas.....	26
Figura 16: Início da aula ou final da aula	41
Figura 17: Pega vertical.....	42
Figura 18: Pega ventral.....	42
Figura 19: Pega dorsal	43
Figura 20: Pega da janela.....	43
Figura 21: Teste <i>Sit na Reach</i>	51
Figura 22: Comemoração do Dia do Pai	52

Figura 23: Comemoração do Dia da Mãe.....	52
Figura 24: Bolo de Aniversário	54

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Análise <i>SWOT</i>	4
Tabela 2: Análise <i>SWOT</i> da Instituição	14
Tabela 3: <i>Guidelines</i> para estratificação de risco	48

ABREVIATURAS

ACSM	<i>American College of Sports Medicine</i>
AMA	Adaptação ao Meio Aquático
CDC	Centro de Controle de Prevenção de Doenças
EPOC	<i>Excess Post Exercise Oxygen Consumption</i>
IMC	Índice de Massa Corporal
MI	Membros Inferiores
MS	Membros Superiores
NB	Natação para Bebés
NP	Natação Pura
OMS	Organização Mundial de Saúde
PHF	Posição Hidrodinâmica Fundamental
PT	<i>Personal Trainer</i>
TGS	<i>TechnoGym Key System</i>

1. INTRODUÇÃO

O Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens é lecionado na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, uma das cinco escolas do Instituto Politécnico de Leiria. No 2º ano, o aluno pode optar por escolher realizar o Estágio ou a Dissertação. Este relatório insere-se na unidade curricular designada por Estágio, numa área à escolha do aluno, desde que se enquadre nas áreas pré-estabelecidas, tendo sido esta na área de natação e ginásio. “O estágio constitui uma experiência profissionalizante que visa complementar a formação académica do estudante, através do contacto com a vida ativa em empresas/instituições relacionadas com a sua área de formação, proporcionando-lhe uma formação prática que facilite a sua futura integração no mercado de trabalho” (Regulamento nº 347/2013).

O Ginásio *Health Club* Corpo Livre foi a Instituição escolhida para esta inserção no mercado de trabalho, pois é uma instituição de grande prestígio a nível nacional e possibilita aprender com grandes profissionais relativamente a instrução de aulas de Natação, na sala de Cardio-Musculação, bem como nas Avaliações e Prescrições do Exercício, como também de adquirir uma ética profissional no decorrer das aulas e dos treinos de forma a alcançar uma maneira de estar profissional. No entanto, será possível alargar conhecimentos na área de aulas de grupo, e desenvolver competências de vida, tais como, a formulação de objetivos, a cooperação, a responsabilidade, o controlo emocional, entre outros (Gould, Chung, Smith, & White, 2006, cit. por Dias, 2011). As competências de vida são todas “aquelas que permitem ao indivíduo ter sucesso no meio ambiente em que vive, seja na escola, em casa ou na comunidade” (Danish, 1997; Dias, Cruz, & Danish, 2001; Gould & Carson, 2008).

Este documento tem como objetivo, para além de dar a conhecer a Instituição onde decorreu o Estágio, de 2 de novembro de 2016 até 30 de junho de 2017, e onde foi feito um conhecimento prévio da mesma nos meses de setembro e outubro de 2016, descrever todas as tarefas e atividades desempenhadas no estágio, sob a orientação da Dr.ª Daniela Vieira, Sala de Cardio-Musculação e do Dr. Ricardo Bugalhão, Escola de Natação.

De forma sucinta, a finalidade deste Estágio consistirá em alcançar o conhecimento da dinâmica da Sala de Cardio-Musculação, como da Nataação (dos bebés aos adultos) como também adquirir autonomia na instrução destas mesmas atividades.

O documento será estruturado da seguinte forma: a Caraterização da Instituição, no qual descreve o *Health Club* Corpo Livre na sua área de negócio, instalações, organizações, recursos humanos, tecnologia, serviços oferecidos e público-alvo a que se destina. Os Objetivos e Características Pessoais, em que expõe os Objetivos Pessoais pretendidos ao longo do Estágio e a descrição das Características Pessoais tendo referência dos Pontos Fortes e Fracos. As funções a desempenhar ao longo do Estágio, de forma a descrever, pormenorizadamente, as Atividades/Tarefas que irão ser executadas ao longo do Estágio. As tarefas a desenvolver neste Estágio serão a observação das aulas de Nataação (em todos os escalões), bem como na parte terrestre, Sala de Cardio-Musculação e Avaliações e Prescrição do Exercício; acompanhamento e realização das tarefas propostas pelo instrutor e planificação de tarefas para as aulas de Nataação; intervir de forma parcial nas aulas de nataação em todos os escalões (Conchinhas, Estrelinhas, Sapinhos, Patinhos, Piranhas, Crocs, Super Crocs e Adultos), nos primeiros treinos na Sala de Cardio e Musculação, bem como nas Avaliações e Prescrição do Exercício e ainda posteriormente, efetuar autonomamente o plano e implementação destas mesmas.

2. IDENTIFICAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO

2.1. IDENTIFICAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR

Este relatório retrata o Estágio Curricular que decorreu no Ginásio *Health Club* Corpo Livre, na área da Natação e Atividades de Academia de forma a obter maior conhecimento e aptidão, que teve início a 2 de novembro de 2016 e término a 30 junho de 2017. É importante referir que desde o dia 3 de outubro de 2016 me prontifiquei junto do Ginásio a fim de colaborar nas atividades e iniciativas desenvolvidas por este, assim como, conhecer recursos humanos e materiais e compreender as normas de funcionamento da própria Instituição.

Objetivos Específicos

Relativamente aos Objetivos Específicos da Estagiária a atingir diretamente com o *Health Club* Corpo Livre, em função deste e das atividades nele desenvolvidas são os seguintes:

- Enquadramento da Estagiária na estrutura e na equipa, perceção da dinâmica de funcionamento da Escola de Natação e observação de aulas (diferentes professores e diferentes níveis).
- Realizar aulas de grupo de forma a tomar conhecimento de novas modalidades, possibilitando adquirir conhecimento a nível pessoal.
- No mês de dezembro efetuar o acompanhamento (sombra) do instrutor nas aulas de Natação (em todos os escalões), compreendendo, assim, a metodologia e procedimento utilizado por cada instrutor como também, possibilitando adquirir conhecimento relativamente à postura adotada, a forma de liderar e instruir numa sessão de aula.
- Realizar pequenas intervenções supervisionadas pelo instrutor, planificação de tarefas para resolução de situações propostas pelo instrutor, ainda acompanhar e controlar tarefas propostas pelo instrutor da turma.
- Em janeiro, realizar intervenções autónomas, mediante a condução de metade das aulas de Natação, intervindo nas primeiras partes das aulas, nas segundas partes das aulas e na finalização das aulas, de forma segmentada e progressiva. Nas últimas três semanas preparar e conduzir as aulas de natação completas.

- No mês de fevereiro começar o acompanhamento (sombra) do instrutor na sala de Cardio-Musculação e manter a piscina com intervenções autónomas.
- Realizar uma avaliação inicial, passando pelo papel do sócio, assim como realizar 2 treinos acompanhados. Treinar na sala de Cardio-Musculação de forma a tomar conhecimento da utilização do equipamento e do sistema *Wellness*.
- De março a junho, assistir e intervir em avaliações, acompanhar 1.º e 2.º treino sob vigilância do instrutor e mais tarde autonomamente e continuar com as intervenções autónomas na Escola de Natação.

A análise SWOT pessoal é essencial, dado que esta permite, de forma rápida e sucinta, criar uma maior consciência das capacidades e fraquezas do indivíduo, permitindo desta forma, que haja uma maior consciencialização do seu potencial pessoal e profissional, com vista a rentabilizar recursos e capacidades para atingir os objetivos propostos.

Tabela 1. *Análise SWOT.*

<i>S (pontos fortes)</i>	<i>W (pontos fracos)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Motivação pela área de Fitness, o que leva a um melhor empenho na realização das tarefas/atividades ao longo do estágio; • Residir relativamente perto da Instituição, de forma que existe uma maior facilidade de deslocamento entre a residência e a Instituição, como também uma melhor gerência do tempo; • Capacidade organizativa, que conduzirá a um melhor empenho a nível das tarefas; • Disponibilidade para quando haja qualquer função a desempenhar esteja presente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil desmotivação aquando o trabalho não corre como esperado, o que poderá levar, mais facilmente, a uma desmoralização; • Insegurança; • Falta de experiência na instrução; • Pouca interação e desinibição com um grupo amplo.
<i>O (oportunidades)</i>	<i>A (ameaças)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Participar na organização e no decorrer dos eventos anuais do <i>Health Club</i> Corpo Livre; • Aquisição de novos conhecimentos quer a nível pessoal quer a nível profissional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Insucesso nas tarefas/atividades estabelecidas ao longo do tempo.

O balanço relativamente à análise SWOT é positivo, apesar de ter o mesmo número de pontos fracos e de pontos fortes. Uma vez que a estagiária apresenta alguma facilidade de aprendizagem no terreno e alguma versatilidade a nível de modalidades, o que poderá ser um facto para um balanço mais positivo do que negativo.

De seguida, será apresentada uma breve caracterização da Instituição, as atividades que foram solicitadas/acordadas a desenvolver desde o início do estágio, seguido dos objetivos da unidade curricular e objetivos específicos, pessoais e profissionais que pretendidas adquirir com a conclusão do estágio.

2.2. CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

História da Instituição

O *Health Club* Corpo Livre iniciou a sua atividade a 8 de janeiro de 2002, com um espaço reduzido (cerca de 350m²) e com um número mínimo de serviços disponíveis.

Em 2004 esta instituição alterou as suas instalações para o Edifício Comercial LeiriCenter, na Nova Leiria, código postal 2415-781 Leiria, Portugal, com um espaço de 1500m² já com piscina, sala de cardio, estúdios e balneários.

Dado o sucesso atingido, em 2006, ocorreu a necessidade de ampliar as instalações para os atuais 2300m², tendo em conta cerca de 1.600 clientes ativos.

A instituição poderá ser contactada através dos números de telefone 244 811 562 e telemóvel 912 589 530, como também a partir do site do Clube: <http://www.corpo-livre.pt/> ou mesmo através do e-mail: info@corpo-livre.pt. Desde 2010, de modo a facilitar a procura desta instituição, foi também criada uma página de facebook: <https://www.facebook.com/Health-Club-Corpo-Livre-122869841064352/?ref=ts&fref=ts>.

Este *Health Club* disponibiliza uma imensa diversidade de modalidades de *fitness* e, para além disso, contém ao seu dispor a escola de Natação, Serviço de *Kinesis*, *Personal Trainer* (PT), consultas de nutrição e, ainda, consultas de *Psysioclem* (centro de fisioterapia e bem-estar). No **Anexo I** é possível visualizar o Regulamento Interno de Utilização da Instituição.

Recursos Materiais e Instalações



Figura 1. Ginásio visto da rua (sentido noroeste-sudeste)

O *Health Club* Corpo Livre integra uma zona de receção e sala de estar, balneários masculinos e femininos, meninos e meninas, 2 balneários para pessoas com deficiência, 2 estúdios para aulas de grupo, 2 estúdios de *Kinesis* (para aulas personalizadas e *Personal Trainer*), uma sala de Cardio-Musculação, casas de banho, zonas de piscinas com 2 tanques (18m/12m e 12m/8m), dispões de um SPA contendo, sauna, *jacuzzi*, e banho turco. Para além disto, dispõem de gabinetes para os setores comercial e administração, para instrutores e de avaliação. Aquando necessário e do interesse dos sócios, são fornecidas consultas de nutrição bem como consultas com o essencial parceiro da área de recuperação e saúde, a *Physioclem* (centro de fisioterapia e bem-estar), que se desloca à instituição sempre que é requerido o seu serviço.

- **Receção**

O Ginásio dispõe de uma receção onde estão sempre profissionais prontos a esclarecer qualquer dúvida e um lugar mais acolhedor onde pode estar sentado para tratar de assuntos mais duradouros.



Figura 2. Receção.

- **Balneários**

O *Health Club* Corpo Livre tem dois balneários, sendo um masculino e outro feminino. Estes são amplos, arejados, com bastante luz, com cacifos que permitem guardar os pertences pessoais, cabines para tomar banho individuais com porta e oferta de gel de duche. Os balneários têm ainda casas de banho, secadores, espelhos e uma zona/divisão adequada a pessoas com deficiência.

- **Salas de Avaliação Física**

Os Instrutores têm duas salas para poderem realizar as avaliações físicas dos clientes. Estas são marcadas conforme a disponibilidade do cliente tendo estas que ser pagas à parte, ou seja, fora a mensalidade. Estas avaliações físicas servem para o instrutor perceber se o cliente se encontra apto a praticar atividade física. Ambas as salas dispõem do mesmo material, um computador, um aparelho para medir a tensão arterial, um colchão, um *sit and rich*, uma fita métrica, bandas para medir a frequência cardíaca, uma balança de bio impedância (Tanita BF 350) e uma bicicleta vertical.

- **Zona Cardiovascular**



Figura 3. Zona de Cardio.

Na zona Cardiovascular tem uma elevada variedade de equipamentos com sistema TechnoGym Key System (TGS) integrado, de forma a motivá-lo e melhor acompanhá-lo durante o seu treino. Nesta zona encontra-se sempre um profissional para esclarecer qualquer dúvida que surja durante o treino.

- **Zona de Resistência**

Nesta zona de treino, dispomos de todo o equipamento necessário para melhorar a constituição muscular e poder trabalhar todo o corpo. Esta zona funciona também com o sistema TGS integrado. Nesta zona encontra-se sempre um profissional para esclarecer qualquer dúvida que surja durante o treino.

- **Zona de Pesos Livres**

Nesta zona temos uma grande variedade de equipamento, desde halteres, barras, discos, bolas medicinais e máquinas inovadoras, que permitem realizar os mais variados exercícios que permite fortalecer todas as partes do corpo. Existe sempre um instrutor na sala atento aos exercícios e pronto a corrigir e ajudar os clientes.



Figura 4. Zona de Pesos Livres.

- **Zona de Abdominais/Alongamentos**

Zona dedicada a trabalho de abdominais e alongamentos. Aqui poderá fazer alongamentos assistidos ou sozinhos, neste lugar decorrem as aulas de abdominais com duração de 10 minutos.

- **Estúdios**

O *Health Club* Corpo Livre dispõe de três estúdios. É aqui, com música e num ambiente contagiante que poderá escolher de entre uma grande variedade de aulas aquela que mais gosta, sempre orientadas e supervisionadas pelos instrutores que tornarão cada aula uma experiência agradável e única. A marcação de aulas é feita através de um sistema de senhas, disponíveis num quiosque uma hora antes de cada aula.

Estúdio 1: Aulas de grupo que utilizam uma maior variedade de materiais, como colchões, *steps*, *fitballs*, barram, discos, entre outros.



Figura 5. Estúdio 1.

Estúdio 2: Aulas de grupo mas com material mais específico como TRX, bicicletas Indoor e Máquinas de *Switching*.



Figura 6. Estúdio 2.

Estúdio 3: Aos programas de *Personal Training*, tendo portanto um acesso restrito ao uso do espaço e da utilização do material ai existente.

Estúdio *kinesis*: Restrito igualmente aos programas de *Personal Training*, estando equipado apenas por máquinas de *Kinesis* e algum material de treino de instabilidade.

- **Zona de Treino Funcional – *Kinesis***

A escola *Kinesis* tem à disposição uma vasta linha de equipamentos de *fitness* revolucionários, com vista a restaurar o equilíbrio entre corpo e a mente. O *Kinesis* possibilita aos clientes voltar a descobrir a importância das capacidades básicas do ser humano como: resistência, força, equilíbrio e flexibilidade. Poder-se-á realizar um leque alargado de movimentos, sempre com o máximo controlo e acompanhamento de um profissional.



Figura 7. Sala Kinesis®.

- **Piscina**

O Ginásio tem à sua disposição dois tanques, sendo que um desde início da época até sensivelmente fevereiro se encontra fechado. Aqui decorrem aulas de grupo como Hidroginástica, *Hidrobike* e *Aquapower*. Decorrem também os programas Aqua-Mamã programa para mulheres grávidas, movimento sénior para pessoas idosas e a Escola de Natação. Também tem a possibilidade de regime livre. Esta zona oferece também *jacuzzi*, banho turco e sauna.



Figura 8. Piscina 12m/8m.



Figura 9. Piscina 18m/12m.

Os serviços-extra de estética, nutrição e reflexologia possibilitam ao cliente, um acompanhamento e complemento no seu plano de treino, com vista à melhoria do seu bem-estar físico e mental. No **Anexo II** é possível visualizar o inventário dos materiais disponíveis nos estúdios, na sala de Cardio-Musculação e na piscina, referidos anteriormente.

Missão

Segundo o Sócio Gerente, Dr. Carlos Matias, o *Health Club* Corpo Livre tem como missão desenvolver e proporcionar aos seus clientes os melhores serviços de bem-estar e saúde com a máxima segurança e um profissionalismo superior, contribuindo para o consequente incremento na qualidade de vida.

Visão

Tendo em conta a informação fornecida pelo Sócio Gerente, o ginásio pretende ser reconhecido, no mercado do *Fitness*, como um dos 20 melhores clubes nacionais na prestação de serviços de saúde e bem-estar, nos próximos anos e proporcionar à classe médica uma visão do exercício físico semelhante ao instrutor, numa vertente de bem-estar e qualidade de vida.

Objetivos da Instituição para 2016

De acordo o Sócio Gerente Dr. Carlos Vieira, os objetivos do *Health Club* Corpo Livre no ano 2016 foram os seguintes: obter uma faturação que ronde os 75.000€ e atingir uma taxa de retenção de 62%. E, para além disso, a instituição ambiciona chegar aos 1800 sócios ativos, objetivo este que não foi alcançado.

Objetivos da Instituição para 2017

Segundo o Sócio Gerente Dr. Carlos Vieira, os objetivos do *Health Club* Corpo Livre para o ano 2017 são os seguintes: obter uma faturação que ronde os 85.000€ e a instituição ambiciona chegar aos 1800 sócios ativos.

Fatores de Diferenciação em Relação a Instituições Concorrentes

Segundo o Sócio Gerente da instituição, O *Health Club* Corpo Livre está equipado com a *TechnoGym*, a qual é um sistema integrado para a gestão de programas de treino e atividades dos ginásios, que possibilita prescrever planos de treino personalizado e de forma automática, assegurando, assim, a máxima segurança e conforto ao cliente.

A piscina contém dois tanques interiores e climatizados (18mx12m e 12mx8m) iluminados mediante luz natural. Esta estando mediante estas condições, tem como oferta as opções de escola de natação e natação livre, assim como aulas de grupo: *AquaPower*, *Aquafitness*, *Aquabike* e Hidroginástica.

O *Health Club* Corpo Livre dispõe de um SPA contendo Sauna, *Jacuzi* e Banho Turco com a finalidade de permitir ao cliente usufruir de um ambiente de relaxamento e desintoxicação do organismo, a redução de sais, gorduras e toxinas.

De forma a melhorar a qualidade de vida dos seus clientes, o *Kinesis* permite um treino único e personalizado, devido à sua versatilidade que restabelece o equilíbrio corporeamente permitindo, assim, a redescoberta das capacidades motoras fundamentais tais como a Resistência, Equilíbrio, Força e Flexibilidade. O treino a partir deste sistema pode ser executado por todo o tipo de clientes, dos principiantes ao mais avançados, sempre com o máximo controlo e acompanhamento de um profissional.

Os serviços extra, como as consultas de nutrição e as com a *Physioclem*, facultam ao cliente um completo acompanhamento do respetivo plano de treino, tendo, assim, como finalidade a melhoria o seu bem-estar físico e mental.

O *Health Club* Corpo Livre é um dos três Clubes Portugueses que participa no Projeto Europeu “*Promoting Physical Activity and Health in Ageing*” (PAHA) para a promoção da atividade física nos cidadãos mais velhos (no **anexo III** encontram-se mais informações acerca em que consiste este projeto e como se pode participar).

Análise da Concorrência

O *Health Club* Corpo Livre tem como principais concorrentes, na região de Leiria, as Instituições, Luxus, Eurosol Fitness Club, Maxigym, Piscinas Municipais e Be-Fit. Através dos dados recolhidos nos *sites*, na *internet*, das instituições é possível compará-los.

Dos ginásios acima referidos, o Luxus, o *Health Club* Corpo Livre, ginásio das Piscinas Municipais e principalmente o BE-FIT estão equipados com a alta tecnologia. É importante destacar o novo ginásio (BE-FIT) pois, encontra-se equipado com material novo e de boa qualidade. Há aulas de grupo em todos os ginásios referidos, mas nenhum tem mais que o *Health Club* Corpo Livre.

O *Health Club* Corpo Livre e as Piscinas Municipais, neste conjunto de ginásios, são os únicos que possuem piscina interior o que lhes permite oferecer, aos seus clientes, um maior número de escolhas aumentando o leque de atividades de grupo, visto que algumas delas são executadas dentro de água;

É possível aderir ao *Personal Trainer* (PT) no ginásio *Luxus* e *Health Club* Corpo Livre. O cliente da instituição realiza um treino personalizado e individualizado, com profissionais com formação na área, no sentido de atingir os objetivos específicos de cada praticante.

Serviços Oferecidos

Principais Atividades

Segundo as informações do Sócio Gerente da Instituição, o *Health Club* Corpo Livre dispõe aos seus clientes uma enorme diversidade de ofertas a nível de ofertas, estando elas agrupadas em quatro categorias fundamentais: *Fitness*, Escola de Natação e Programas Especiais.

A categoria de *Fitness* é constituída por:

Aulas de grupo: estão organizadas em 5 categorias.

- Cardio: *Cycling*, *Zumba*, *Body Combat*, *Jump*, *Step*
- Zen: *Pilates*, *Mind & Body*, *Stretch*, *Yoga*
- Força: *ABS*, *X-Pump*, *X-total*, *Switching*, *X-Core*, *X-Gap*, *Localizada*, *BumBum Brasil*
- Piscina: *AquaFitness*, *AquaBike*, *AquaPower*, *Hidroginástica*
- Alta Intensidade: *PowerTraining*, *Outdoor*, *Desafio*

(No **anexo IV**, é possível verificar a descrição da postura/força abdominal, da Flexibilidade, da Resistência Cardiovascular e da Resistência Muscular).

Sala de Cardio-Musculação: sala onde se encontra tanto as máquinas de Cardio e Musculação como também pesos livres de modo a permitir ao cliente executar o seu plano de treino, elaborado antes por um técnico profissional (avaliação inicial).

Neste ginásio existem duas linhas de máquinas de musculação da *TechnoGym*: a *Selection* e o *Bio Strength*, sendo, respetivamente, de cor azul, aconselhado para clientes iniciados, e de cor castanha, para clientes mais experientes.

Spa: *Sauna*, *Jacuzi* e *Banho Turco*.

Personal Trainer (PT): treino personalizado.

- **PT:** serviço acompanhamento de treino personalizado e individualizado, no sentido de atingir os objetivos específicos de cada cliente, seja controlo de peso, melhoria de condição física, iniciação a uma modalidade desportiva ou aprendizagem individual;
- **PT duo:** serviço de acompanhamento personalizado do treino de dois clientes com objetivos semelhantes e que queiram treinar em conjunto (familiares, amigos, etc.).

Kinesis: método de treino realizado num espaço tranquilo e elegante que possibilita trabalhar o corpo de forma funcional através de movimentos livres e naturais graças a uma tecnologia exclusiva.

- **Kinesis- Shape:** modalidade do *Kinesis* com exercícios dinâmicos e funcionais visando o aumento do gasto calórico;
- **Kinesis- Pilates:** modalidade do *Kinesis* com exercícios de *Pilates* efetuados no conceito do *Kinesis*.

No **anexo V** encontra-se as recomendações estabelecidas pelo *Health Club* Corpo Livre a respeito da área de Fitness.

A categoria Escola de Natação inclui:

- **Natação para Bebés** (0 – 3 meses);
- **Natação para Crianças** (3 -14 anos);
- **Natação para Adultos** (mais de 14 anos).

Na categoria Programas Especiais estão introduzidos dois programas:

- **Aqua-Mamã:** programa aquático específico para as várias fases de gestação prevenindo possíveis patologias associadas ao estado. Uma gravidez mais estável e um parto mais facilitado. Sendo 2 vezes por semana no meio aquático à 2.^a/4.^a-feiras às 19h45, com custo de 45€/mês.
- **Movimento Sénior:** programa de atividade física regular em grupo destinado à população 60+, tendo em consideração as suas características, sendo no meio aquático e fora dele. Sendo 2 vezes por semana à 3.^a/5.^a-feiras às 15h, com um custo de 31€/mês.

Analise SWOT da Instituição

Segundo Helms (2010), a origem da Análise SWOT é uma ferramenta eficaz no diagnóstico estratégico, pois a sua estrutura demonstra com facilidade os pontos de relevância diferenciais agilizando a tomada de decisão pelas partes interessadas. Criar uma análise SWOT da instituição é igualmente importante como a análise SWOT pessoal, visto que, avalia a instituição bem como as atividades que ela oferece, de forma a trabalhar os seus pontos fortes e fracos, melhorar ou manter, assim como continuar a beneficiar as oportunidades e a prevenir as ameaças. Juntamente com o Sócio Gerente do *Health Club* Corpo Livre, foi possível criar a seguinte análise SWOT da instituição.

Tabela 2. Análise SWOT da Instituição (Fonte Própria).

<i>S (pontos fortes)</i>	<i>W (pontos fracos)</i>
<ul style="list-style-type: none">• Considerado um dos maiores centros de Fitness da região;• Equipamentos com sistemas altamente tecnológicos (<i>TechnoGym</i>);• Aplicação <i>MyWellness</i>;• A variedade de pacotes que o ginásio dispõe;• Boas condições do estabelecimento;• Acompanhamento dos sócios por parte dos funcionários;• Serviço de acompanhamento de treino personalizado e individualizado (PT);• Piscina;• Pacote <i>Low Cost</i>;• Nutricionista;• Ocupação a tempo inteiro do STAFF.	<ul style="list-style-type: none">• Falta de sinalização do local onde se encontra a instituição;• Poucos serviços fornecidos às crianças.
<i>O (oportunidades)</i>	<i>T (ameaças)</i>
<ul style="list-style-type: none">• Melhorar o estado de saúde da população que diagnostica uma doença física e/ou mental.	<ul style="list-style-type: none">• Conjuntura económica;• Mercado (a imagem que o fitness demonstra a Portugal);• Concorrência.

Techogym – Sistema Wellness e MyWellness

Tendo em conta as informações fornecidas pelo Sócio Gerente da Instituição, de modo a que qualquer indivíduo tenha a possibilidade de usufruir das instalações da Instituição, têm acesso ao regulamento interno do *Health Club* Corpo Livre, que terá de assinar caso pactuar e aceitar a regulamentação.



Figura 10. Chave TGS.

Após a realização da inscrição no *Health Club* e o pagamento da mesma, será cedido um *kit* que contém uma bolsa com uma fita e a chave TGS (*Wellness da TechnoGym*). A cada utilizador do *Health Club* é cedida a sua própria chave.

A chave TGS, altamente tecnológica (sem fios), reúne e apresenta dados relativamente a todos os exercícios efetuados pelo cliente na sala de Cardio-Musculação, desde o momento que inicia até ao momento que termina o seu treino. Ajuda os clientes a acompanhar e a visualizarem os seus objetivos pessoais, programas de exercícios e progressos. Cada exercício é monitorizado, para que, tanto os clientes como os técnicos, possam analisar até que ponto os exercícios estão a atingir os objetivos e efetuar as devidas alterações.

Quando a chave é inserida em cada máquina que se encontra na sala Cardio-Musculação, esta apresenta ao cliente o ajuste que deve fazer na máquina para os assentos ou alavancas, peso a utilizar, as séries e as repetições que deve realizar. Posto isto, a máquina inicia automaticamente.



Figura 11. Máquina com chave TGS. Retirada de: https://www.technogym.com/wp-content/uploads/2015/02/improved_experience_800x600.jpg

Cada equipamento de força da *TechnoGym* apresenta um *PowerControl*, este sistema controla o potenciamento muscular quando o cliente executa o movimento do exercício, através do guia para cumprir o ROM (arco de movimento correto), controlando a velocidade do movimento e do período de recuperação de forma correta e adequada, prevenindo potenciais lesões.

No ano de 2014, o *Health Club* apresentou aos seus clientes a aplicação *MyWellness*. Esta aplicação móvel controla as medidas (peso, massa gorda, etc.) e visualiza o programa de treino, o resumo detalhado dos exercícios e os vídeos diretamente a partir da aplicação.



Figura 8. Quiosque *Wellness*.

Para além de registar o treino realizado na sala de Cardio Musculação, monitoriza tudo o que o cliente pratica, onde quer que seja, basta adicionar uma atividade e colocar, por exemplo *Switching* ou corrida ao ar livre, seguidamente da hora e duração da atividade. A aplicação atribui ao visualizador um objetivo semanal com base no seu estilo de vida e mostra uma simples barra que, regista os *MOVES*, monitoriza o seu nível de movimento. Para preencher a barra é necessário praticar exercício físico até atingir o seu objetivo semanal.

Avaliação e Reavaliação dos clientes

De acordo com a Coordenadora Geral do *Health Club*, a instituição tem a preocupação de realizar um correto e personalizado plano de treino assim como a segurança na execução do mesmo. Assim sendo, para cada sócio foi efetuada uma avaliação física inicial e uma ou várias avaliações posteriores, para avaliar o progresso e controlar o treino.

Nestas avaliações realizam-se os seguintes testes: pressão arterial e frequência cardíaca, avaliação antropométrica (medição das percentagens corporais, através de uma balança de bio impedância *Tanita BF 350* e medições com uma fita métrica ao nível abdominal, cintura e da anca), bem determinar a flexibilidade utilizando o teste *Sit and Reach*, proposto por Hoeger (1989). Por fim, o teste de condição física teste sub-máximo (teste VO^2 Máx.), que reflete a capacidade que os músculos têm de consumirem oxigénio em

esforço. No final da avaliação o técnico procura saber quais os objetivos do cliente e, consoante os dados recolhidos prescreve o plano de treino.

Com vista à sua progressão no treino é proposto ao cliente, de 3 em 3 meses, uma nova avaliação com a finalidade de perceber se o treino inicial prescrito está a ter os resultados esperados, podendo realizar-se alterações no plano de treino de modo a melhorar ou manter esses mesmo resultados. Essa reavaliação é facultativa visto que é remunerada adicionalmente (25€ extra mensalidade). No **anexo VI**, encontra-se o modelo utilizado no ginásio nas Avaliações e Prescrição.

Pacotes Oferecidos

Segundo os dados fornecidos pelo Sócio Gerente do *Health Club* Corpo Livre, esta instituição disponibiliza aos clientes quatro principais pacotes: Programa 100% garantido, Contrato sem fidelização, Contrato com fidelização (Emagrecimento, Tonificação e Mais saúde) e *Low Cost*.

Inscrição:

- Avaliação da Condição Física,
- Prescrição do treino;
- Empréstimo do *kit* socio (cartão de socio + pen TGS);
- 6 Consultas de Nutrição;
- Seguro anual;
- Oferta de uma experiência de treino personalizado;
- Preço:65€

Programa 100% garantido:

- Direcionado para quem quer perder peso;
- Caso não perca peso será devolvido o dinheiro;
- Duração mínima de 3 meses;
- Inclui 3 treinos no ginásio + 1 treino com *Personal Trainer* + consultas de nutrição todas as semanas;
- Preço: 330€/mês.

Contrato sem fidelização

- Transito total aulas de grupo, piscina, circuito SPA e treino na sala de Cardio-Musculação);
- Preço: 75€/mês.

Com fidelização – 12 meses

Programas: Emagrecimento / Tonificação / Mais Saúde.

- **Total:** transito livre total, aulas de grupo, piscina, circuito SPA e treino na sala de Cardio-Musculação. Preço: 59€/mês
- **Normal:** transito livre (acesso a uma aula e a uma entrada diária, treino na sala de Cardio-Musculação, piscina e circuito SPA). Preço: 54€/mês
- **Básico:** máximo de 3 vezes por semana, com livre transito (1 entrada diária e 1 aula de grupo, treino na sala de Cardio-Musculação, piscina e circuito SPA). Preço: 49€/mês
- **Mínimo:** máximo 2 vezes por semana, com entrada livre (uma entrada diária e uma aula de grupo, treino na sala de Cardio-Musculação, piscina e circuito SPA). Preço: 46€/mês
- **Almoço:** funcionamento das 11h às 17h. Preço: 39€/mês

Low Cost

- Horário: 22h-24h (fim de semana excluído);
- Com/Sem Fidelização;
- Sem acompanhamento.

Aulas Avulso

A utilização das atividades do clube por parte de membros que não pertençam ao mesmo implica o pagamento de 10€. No entanto, regra geral, esta modalidade não se verifica para utilização de sala de Cardio-Musculação.

Outras vendas

Segundo o Sócio Gerente da instituição, o *Health Club* Corpo Livre tem em extrema consideração a saúde e o controlo da frequência cardíaca (FC) dos seus clientes ao longo dos treinos e as aulas de grupo e, por isso, este vende cardiofrequencímetros (da marca Polar) e os respetivos cintos codificados (emissor cardíaco). Aos clientes que não possuem um cardiofrequencímetro, a instituição dispõe este medidor, caso estes

queiram usufruir do mesmo durante o treino ou aula de grupo, sendo este devolvido no final. Para além dos cardiofrequencímetros, o ginásio vende também peças de vestuário da marca “Susana Gateira”.

A instituição tem sempre disponível um medidor de tensão arterial, caso seja necessário medir algum cliente, e disponibiliza também máquinas produtos de consumo: máquina de venda automática (*vending machine*) e uma máquina de café.

Ainda apresenta dois tipos de serviços:

- **Toalhas**

O serviço de toalhas pode ser incluído na mensalidade que fica com o custo acrescido de 15€ ou alugar no dia cujo preço é 1€ a toalha de banho e 0,50€ a toalha de rosto.

- **Estacionamento**

O Ginásio tem estacionamento privado no entanto este é pago. O cartão tem um custo de 5€ e é recarregável, cada hora tem um custo de 0,20€.

Recursos Humanos

O *Health Club* Corpo Livre emprega um total de 28 pessoas neste momento, sendo que nem todos apresentam o ensino superior, estando 11 trabalhadores contínuos (tempo inteiro) e 17 *freelancers* (**anexo VII**). Os trabalhadores contínuos para além de exercerem funções de aula de grupo/ Escola de Natação executam igualmente funções na sala Cardio-Musculação ou realizam outras tarefas de acordo com a sua função prioritária. A grande parte dos profissionais, *freelancers*, efetua somente algumas horas de uma determinada atividade. No **anexo VIII** é permissível observar as responsabilidades de cada departamento.

Caracterização dos Clientes por Género

Os presentes dados têm por base julho de 2016:

- Clientes Ativos: 1631;
- Feminino: 923;
- Masculino: 708.

Organograma do *Health Club* Corpo Livre

Junto dos Coordenadores do estágio do *Health Club* Corpo Livre foi possível obter-se o seguinte organograma.



Figura 13. Organograma o ginásio.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. NATAÇÃO

Segundo o Comité Olímpico de Portugal (COP), a natação é conhecida desde a pré-história. O registo mais antigo remonta as pinturas rupestres com mais de 7 mil anos. As referências escritas remontam a 2000 a.C. Algumas dessas primeiras referências estão incluídas em obras históricas como a Epopeia de Gilgamesh, a Ilíada, a Odisseia, a Bínlica (Ezequiel 47:5, Atos 27:42, Isaías 25:11), Beowulf e outras sagas.

A natação de competição na Europa começou por volta do ano de 1800, na sua maioria utilizando a técnica de Bruços. Posteriormente, em 1873, John Arthur Trudgen, apresentou o estilo Trudgen, após ter copiado a técnica de Crol utilizado pelos Índios Nativos Norte-americanos, criando uma ligeira variante do mesmo. Devido ao repúdio dos britânicos pelos salpicos, Trudgen empregou a pernada de bruços em vez do batimento de pernas convencional da técnica de Crol. A natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna em 1896, em Atenas e é um dos desportos mais tradicionais dos Jogos Olímpicos, disputado em todas as edições. Em 1902 Richard Cavill introduziu a técnica de Crol e em 1908 foi fundada a Federação Internacional de Natação. O setor feminino, só a partir de 1912 fez parte dos Jogos Olímpicos de Estocolmo, Suécia. A técnica mariposa foi desenvolvida na década de 1930, que no

início surgiu como variante da técnica de bruços, até que foi aceite como técnica distinta em 1952 (Comité Olímpico de Portugal).

Segundo Dias (2007), a natação é quase tão antiga quanto o homem. Este aprendeu a nadar por instinto de sobrevivência e através de observação do homem sobre o animal. O movimento de braços e pernas dentro da água já era praticado em comunidades primitivas, em que os homens nadavam para fugir de predadores para garantirem sua sobrevivência e até mesmo por diversão.

Assim sendo, a natação é um conjunto de habilidades motoras que proporcionem o deslocamento autônomo, independente, seguro e prazeroso no meio líquido, sendo a oportunidade de vivenciar experiências corporais aquáticas e de perceber que a água é mais que uma superfície de apoio e uma dimensão, é um espaço para emoções, aprendizagens e relacionamentos com o outro, consigo e com a natureza, (Fernandes & Costa, 2006).

A natação, segundo Moura (2000), é considerada uma das poucas atividades que apresenta uma faixa etária tão extensa, ou seja, vai desde os bebés até aos idosos, passando pelos jovens, adultos e toda a população com deficiência. Esta oferece diversos benefícios como carácter competitivo, recreativo, segurança, terapêutico, como condicionador físico ou então como um meio de relaxamento e a nível ócio (Daibert, 2008).

Lima (2014), afirma que existem na natação seis modalidades diferentes, a Natação pura, o Polo aquático, Saltos para a água, Águas abertas Natação sincronizada e Mergulho Aquático, das quais três delas possuem a categoria de Masters (natação pura, polo aquático e águas abertas).

Contudo, podemos concluir que a natação é um desporto que movimenta quase todos os músculos e articulações do nosso corpo, e a sua prática é considerada um dos melhores exercícios físicos apresentando ótimos benefícios para o organismo, ajudando a melhorar a coordenação motora entre outros (Lima, 2014).

3.1.1. NATAÇÃO PARA BEBÉS

Antigamente, assumia-se que a adaptação ao meio aquática deveria ser realizada a partir do momento em que a criança começava a frequentar o Ensino Pré-Escolar, ou seja, quando tivesse três anos de idade. Hoje em dia, frequentemente, o processo de adaptação ao meio aquático ocorre mais cedo, quando as crianças são ainda bebés. Este processo é realizado através de aulas de “Natação para Bebés” (NB) (Barbosa, 1999).

Hoje em dia o conceito de saber nadar é diferente do que se tinha no passado. Numa conceção tradicional, "saber nadar" consiste em saber deslocar-se no meio aquático usando as técnicas de Crol, de Costas, de Bruços ou de Mariposa. Todavia, segundo Carvalho (1985; 1992) e Moreno & Sanmartín (1998), saber nadar não é saber as técnicas formais de nado, é mais do que isso, é saber estar no meio aquático, de evidenciar uma boa relação com a água, sabendo adotar os comportamentos adequados face ao meio em questão. No entanto, para Vieira (2015) a NB não tem só o objetivo de sobrevivência e autossalvamento do bebé no meio aquático, mas também o desenvolvimento multilateral.

Segundo Onofre (1995) a NB pretende expressar a liberdade de interação entre a água e a criança, sem quaisquer aprendizagens mecanistas. Não se trata de ensinar exercícios ou práticas como na natação tradicional, mas apenas de deixar a criança adaptar-se à água.

Posto isto, uma das razões pela qual os pais inscrevem os seus filhos nas aulas de NB, tem a ver com o facto de o afogamento ser uma das causas de morte acidental durante o Verão. Perez, Perez e Torrers (1997) referem que as primeiras classes de NB surgiram precisamente com essa intenção, sendo o principal objetivo a autonomia no meio aquático, com base nos princípios de equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto, segundo vários autores (Fouace, 1980; Kochen & McCabe, 1986; Sarmiento & Montenegro, 1992; Ahr, 1994; Luque, 1995; Sarmiento, 2001). Para que o bebé esteja adaptado ao meio aquático, este deve possuir o domínio do corpo na água, (Saavedra, Escalente & Rodríguez, 2003).

Fontanelli e Fontanelli (1985) afirmam que qualquer bebé sente uma atração natural pela água e, que o sentimento de medo ou insegurança apresentados na água são reações

que possivelmente a criança adquiriu fora da água, uma vez que as crianças até um ano de vida desconhecem o significado do perigo.

Contudo, segundo Sarmiento e Montenegro (1992) a NB deve ser um projeto educativo, que defenda um tratamento global da aprendizagem motora. Estes autores mencionam que não se trata de ensinar ou aprender técnicas de natação, mas estimular as crianças a explorar o meio aquático, em segurança, dando importância à aprendizagem humana da água e na água, e não na aprendizagem das técnicas de natação, muito embora esse percurso possa ser um desenvolvimento lógico, quer do ponto de vista social, quer ainda do ponto de vista desportivo.

3.1.2. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Muitos autores referem a “prontidão aquática” como o processo de iniciação de capacitação de habilidades, comportamentos e conhecimentos específicos do meio aquático. No entanto, Fonseca (1999) e Matias (2005) designam esse processo por adaptação ao meio aquático (AMA), que corresponde normalmente à primeira fase do desenvolvimento do nadador, embora existam outros autores que designam esta fase por “aprendizagem” que corresponde a uma aquisição de habilidades, e cujo desenvolvimento permitirá, em fases posteriores, alcançar diferentes níveis de prestação (Carvalho, 1994).

É nesta fase que o ser humano apresenta maiores dificuldades, devido à influência do comportamento adquirido no meio terrestre. Quando se confrontam com estas dificuldades aprendem a controlar as suas reações e vão-se adaptando, tornando possível a sua atuação de forma mais eficaz (Sarmiento, 1982). Segundo Mota (1990), o meio aquático proporciona um conjunto de atividades que promovem novas sensações e melhoram as habilidades motoras.

Percebemos assim, segundo Gutierrez (2003), que a atividade aquática facilita a perceção corporal, pois estimula e fortalece músculos paralisados, melhora a postura e a mobilidade de aperfeiçoamento de movimentos básicos. De facto, a intervenção psicomotora em meio aquático promove um desenvolvimento harmonioso e integral da

criança ou jovem, uma vez que lhe estão associados objetivos de vários âmbitos, nomeadamente psicomotores, cognitivos e sociais.

Os conteúdos essenciais para efetuar a AMA são a sensação de flutuação do corpo, a utilização dos membros para o equilíbrio, a habituação ao mecanismo respiratório e à visão debaixo de água para o deslocamento (Sarmento, 1979; Mota, 1990).

Contudo, a AMA é caracterizada pelo seu aspeto não geral não só da água como de um novo ambiente, mas também pelo convívio com os professores e outros aprendizes. Está também relacionado aos aspetos de relaxamento muscular, equilíbrio, respiração e propulsão, que são fundamentais para uma posterior aprendizagem das técnicas, (Catteau & Garoff, 1988). Para além da aquisição de habilidades aquáticas básicas podem ainda ser alcançadas outros objetivos como: a familiarização do sujeito com o meio, autonomia no meio aquático (Catteau & Garoff, 1988), a criação de bases para depois aprender habilidades motoras mais específicas (Langerdorfer & Bruya, 1995).

3.1.3. NATAÇÃO PURA DESPORTIVA

Para Francisco (2016), os alunos nesta fase de aprendizagem já têm como adquiridas certas habilidades motoras aquáticas básicas e vão começar a aprender as habilidades motoras aquáticas específicas. Segundo Oliveira (2014), a disciplina de Natação Pura (NP) é a mais comum, pois pode ser praticada em piscinas de 25 metros ou de 50 metros, designada por piscina olímpica.

A macro sequência de ensino de natação começa pelo ensino das técnicas alternadas (Crol e Costas), nunca de forma isolada, uma vez que mostra evidências positivas na transferência motora de movimentos terrestres, para movimentos aquáticos alternados. Seguidamente, aborda-se as técnicas simultâneas (Bruços e Mariposa), consideradas mais complexas de ensinar por manifestar dificuldades a nível da coordenação dos alunos, pois os membros propulsores realizam as suas ações de forma simétrica e simultânea (Barbosa & Queirós, 2005).

A posição da técnica de Crol é em decúbito ventral, alternada e “simétrica”, e as ações motoras realizadas pelos membros superiores (MS) e pelos membros inferiores (MI) tendem a garantir uma propulsão contínua. Para esta técnica as distâncias oficiais

variam entre os 50 metros e 1500 metros. Relativamente à posição da técnica de Costas é decúbito dorsal, sendo também alternada e “simétrica”, e as ações motoras de ambos os membros (MS e MI) tendes a assegurar uma propulsão contínua. As distâncias oficiais para esta técnica são de 50 metros e 200 metros. As outras duas técnicas têm ambas a posição decúbito ventral, mas a técnica de Bruços é simultânea, “simétrica” e descontínua uma vez que as ações segmentares são sempre realizadas à superfície ou em imersão total. No entanto a Mariposa é simultânea, “simétrica” e descontínua, mas o corpo deve manter uma posição mais horizontal possível nas fases mais propulsivas do ciclo gestual. Para ambas as técnicas a distância oficial é de 50 metros e 200 metros (Barbosa & Queirós, 2005; Oliveira, 2014).

Ainda existem provas de estilos que englobam as quatro técnicas e podem ter as distâncias de 100 metros e 400 metros se for numa piscinas de 25 metros, ou então 200 metros e 400 metros se for numa piscina de 50 metros. As provas são realizadas individualmente, porém existem provas de estafetas que são realizadas por quatro elementos, onde cada um deles nada um percurso (Oliveira, 2014).

As linhas orientadoras para os técnicos de ensino das técnicas alternadas, segundo Barbosa, Costa, Marinho, Silva & Queirós (2010) deve ser progressivo, ou seja, do mais simples para o mais complexo, partindo da ação isolada ou simultânea dos segmentos para o resultado da técnica completa final (modelo apresentado por Barbosa & Queirós, 2005).

Barbosa & Queirós (2005) adaptaram o microensino das técnicas alternadas, apresentando progressões baseadas no equilíbrio, na ação do MI, no ciclo respiratório, na ação unilateral dos MS, na técnica completa e posterior aperfeiçoamento (Figura 14).

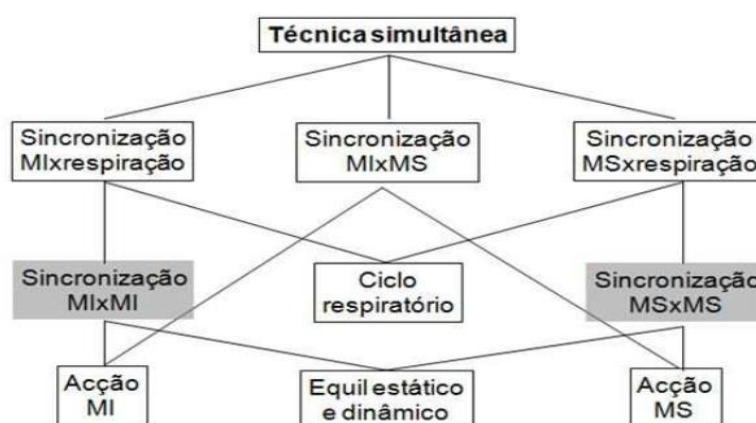


Figura 14. Modelo de ensino das técnicas alternadas, adaptado de Barbosa & Queirós (2005).

Nas técnicas simultâneas, também adaptado por Barbosa & Queirós (2005), o microensino parte do mesmo princípio, progressões asseadas no equilíbrio, na ação do MI, no clíco respiratório, na ação unilateral dos MS, na técnica completa e posterior aperfeiçoamento (Figura 15).

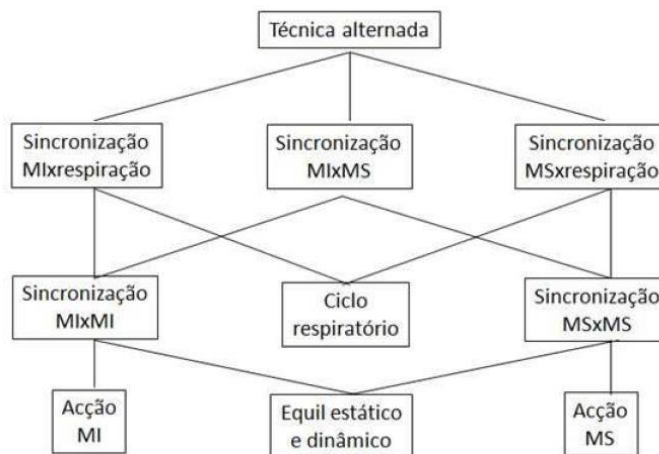


Figura 15. Modelo de ensino das técnicas simultâneas, adaptado por Barbosa & Queirós (2005).

Contudo, a NP apresenta uma grande monotonia nas sessões de treino devido a tarefas muito “rotineiras” e com o intuito de atenuar e minimizar (Chollet, 1990; Barbosa & Queirós, 2004, 2005), a comunidade técnica deveria propor aos alunos o ensino de tarefas mais diferenciadas. No entanto, outros autores consideram que a realização dessas tarefas é determinante para o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que a execução constante da tarefa visa aperfeiçoamento (Crato, 2006). Ainda assim, sessões de treino mais alternativas têm como objetivo quebrar a monotonia e proporcionar a exercitação dos conteúdos em situações de complexidades diferentes ara promover a consolidação das técnicas (Barbosa, Costa, Marinho, Silva & Queirós, 2010).

3.2. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Os profissionais da área de saúde/aptidão física necessitam de dominar os princípios básicos de avaliação e prescrição do exercício. Assim sendo, devem saber utilizar os resultados dos testes de aptidão física para realizarem bons programas de treino, sendo eles individualizados para satisfazerem as necessidades e interesses dos clientes.

A prescrição do exercício ideal deve abordar as componentes de aptidão física relacionadas à saúde da aptidão cardiorrespiratória (aeróbica), força muscular e resistência, flexibilidade, composição corporal e aptidão neuro-motora. Contudo, a prescrição do exercício físico tem como finalidade de aperfeiçoar a aptidão física do indivíduo, bem como promover a saúde, reduzindo fatores de risco de doenças crônicas e ainda garantir a segurança durante a realização do exercício (American College of Sports Medicine, 2014). Tendo como objetivo fundamental proporcionar uma mudança no comportamento pessoal, relativamente à saúde, pois pretende incluir a atividade física no dia-a-dia do indivíduo. Assim, percebemos que a prescrição mais adequada para determinado indivíduo é aquela que mais ajuda a conseguir essas alterações de comportamento.

No entanto, para planearmos um bom acompanhamento do indivíduo devemos obter informações sobre os seus hábitos de vida (questionário Par-Q & YOU), pois a avaliação do estilo de vida proporciona informações úteis relacionadas ao perfil de fator de risco (tabagismo, sedentarismo, dietas ricas em gorduras saturadas ou colesterol) do cliente. Assim sendo, estes fatores não detetam apenas padrões e hábitos que o indivíduo necessita de modificar, mas também avaliar a probabilidade de adesão do cliente ao programa de exercício (Heyward, 2013).

Contudo, para National Academy of Sports Medicine (2012), os planos e programas de treino devem ser estruturados de modo a responder às necessidades específicas e aos objetivos de cada indivíduo, além disso a prescrição deve respeitar o nível de condição física inicial de cada indivíduo, os resultados obtidos nas avaliações da condição física e ter em conta se apresenta algum fator de risco ou alguma limitação para a prática do exercício.

Assim sendo, os planos de treino devem respeitar as suas fases, como, o aquecimento, a fase fundamental ou a atividades de grupo, o retorno a calma e os alongamentos. Segundo ACSM (2014), o formato de uma sessão de treino deve incluir um período de aquecimento de 5 a 10 minutos de atividade de resistência muscular aeróbica de intensidade leve a moderada, fase de condicionamento de 20 a 60 minutos, onde inclui exercícios aeróbicos, de resistência, flexibilidade e neuro-motor, uma fase de retorno à calma de 5 a 10 minutos intensidades leve a moderada e um período de alongamentos de 10 minutos.

As pessoas completamente sedentárias, com o início da prática, conseguem melhorar a sua aptidão cardiorrespiratória e a condição física praticando exercício 2 vezes por semana, Ainda assim a quantidade de sessões de treino indicada é de 3 a 5 vezes por semana, segundo ACSM (2014). Contudo, para promover e manter a saúde de todos os adultos necessitam de acumular, no mínimo, 150 minutos por semana de exercício físico aeróbio de intensidade moderada.

3.2.1. PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA O PLANEAMENTO DE PROGRAMAS DE EXERCÍCIO

É importante respeitar os princípios básicos, pois aplicam-se a todos os tipos de programa de exercício, sejam para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a capacidade musculoesquelética, a composição corporal ou a flexibilidade (Heyward, 2004).

O princípio da sobrecarga refere que o exercício do treino apenas provoca modificações (adaptações) no organismo melhorando o seu rendimento, desde que seja executado numa duração (volume) e intensidade suficiente para a ativação ótima dos mecanismos informacionais, energéticos e afetivos. Segundo Burk (1979), *“as modificações funcionais causadas no organismo pelo esforço físico só permitem melhorar o estado de treino quando a sua intensidade é suficiente para provocar uma activação do metabolismo energético ou plástico da célula”*.

O princípio da especificidade refere que os efeitos de treino de um programa de exercício são específicos relativamente aos exercícios realizados e aos grupos musculares envolvidos. Por exemplo, exercícios com baixas resistências e elevado número de repetições levam a um aumento do número de mitocôndrias dos músculos, melhorando a resistência muscular com poucas modificações na força muscular (Tavares, 2003).

O princípio da Progressividade refere que após a aplicação de uma serie determinada intensidade, segue-se a adaptação do organismo que passa a dispor um nível mais elevado de capacidade à qual corresponde um maior potencial de recursos disponível. Para mobilizar esta nova capacidade, dever-se-á aplicar exercícios de treino mais complexos e mais difíceis, pois, exercícios que se mantenham imutáveis podem causar uma melhoria durante um certo período de tempo, provocando diminuição do grau de

recursos, mas o seu efeito diminui até se manter num estado estacionário de adaptação. “*Estagnação da carga de treino, significa a estagnação dos resultados*” (Harre, 1982).

O princípio dos Valores Iniciais refere que os indivíduos com níveis iniciais de aptidão física baixos mostram ganhos relativos (%) maiores e ritmo mais rápido de melhoria em resposta ao treino físico comparados com indivíduos com níveis de aptidão medio ou alto. Por exemplo, no primeiro mês de treino de exercícios aeróbios, o $VO_2^{Máx}$ de um cliente com pouca capacidade de resistência cardiorrespiratória pode melhorar 12% ou mais, enquanto de um atleta de resistência altamente treinado pode melhorar apenas 1% ou menos (Heyward, 2004).

O princípio da Variabilidade Interindividual apresenta respostas individuais ao estímulo do treino, variando muito e dependem de fatores como a idade, o nível de aptidão física e o estado de saúde. Assim sendo, deve-se planejar programas de exercícios considerando as necessidades, os interesses e as capacidades específicas dos clientes. Posto isto, deve-se desenvolver a prescrição do exercício personalizado que têm em conta as diferenças e preferências individuais (Heyward, 2004).

O princípio dos rendimentos decrescentes refere que cada pessoa apresenta traços genéticos que limita o aperfeiçoamento do treino. Contudo à medida que os indivíduos se aproximam do seu limite genético, o ritmo que permite uma melhor aptidão tende a diminuir e no final chega mesmo a estabilizar (Heyward, 2004).

O princípio da reversibilidade refere que as alterações do organismo adquiridas ao longo das atividades inerentes aos exercícios de treino são transitórias. Não se poderá afirmar que as adaptações desaparecem na totalidade, até aos níveis iniciais. Uma vez que as adaptações conseguidas através do exercício determinam um traço no organismo humano, o que faz com que apareça uma nova adaptação, se por um lado, o efeito de treino é função da especificidade do exercício e, por outro lado, os efeitos são transitórios, logicamente há adaptações que permanecem mais tempo que outras. Assim sendo, as cargas de grande volume e de pequena intensidade, têm um efeito de treino mais prolongado; as cargas de grande intensidade e pequeno volume têm o efeito de treino mais breve; as aquisições que levam mais tempo a ser obtidas, mantem-se durante mais tempo; o decréscimo dos efeitos de adaptação da carga será tanto maior quanto mais recente menos consolidados forem os níveis de adaptação. Contudo, o decréscimo

dos efeitos do exercício de treino, será tanto maior quanto mais recente e menos consolidados forem os níveis de adaptação, ou seja, as aquisições que levam mais tempo a ser obtidas, mantêm-se durante mais tempo (Heyward, 2004).

3.2.2. ELEMENTOS BÁSICOS PARA A PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS

Existem elementos básicos comuns a todas as prescrições, embora elas sejam individualizadas. Esses elementos incluem a intensidade, a duração, a frequência, o volume e a progressão, segundo Heyward (2004).

Intensidade: mudanças fisiológicas e metabólicas específicas no corpo durante o treino. A intensidade inicial dos exercícios depende dos objetivos do programa, da idade, das capacidades, das preferências e dos níveis de aptidão física do indivíduo. Assim sendo, a intensidade serve para enfatizar e não para sobrecarregar os sistemas cardiopulmonar e musculoesquelético (ACSM, 2014).

Duração: a duração e a intensidade do exercício são inversamente proporcionais, pois quanto maior for a intensidade menor é a duração e vice-versa. A duração do exercício não depende apenas da intensidade, mas também do estado de saúde do indivíduo, do nível de aptidão física, da capacidade funcional e dos objetivos pretendidos. É recomendado 30 min ou mais de atividade física moderada todos os dias da semana, sendo num período contínuo de exercício ou em vários períodos de duração mais curta durante o dia, dependendo da capacidade funcional e restrições de tempo do indivíduo. À medida que o cliente se adapta ao treino, a duração das sessões pode ser aumentada a cada duas ou três semanas (ACSM, 2014).

Frequência: normalmente está associada ao número de dias por semana dedicado para um programa de exercícios. Percebemos assim, que a frequência se relaciona com a duração e com a intensidade e varia de acordo com os objetivos do programa de treino, preferências, restrições de tempo e a capacidade funcional do indivíduo. Assim sendo, ao prescrever atividade física diária para um indivíduo, devemos variar o tipo de exercício ou mesmo de modalidades, isto para diminuir o risco de lesões por uso excessivo nos ossos, articulações e músculos (ACSM, 2014).

Volume: é o produto de frequência, intensidade e duração do exercício. Tem um papel importante nos resultados de saúde/ aptidão física no que se refere à composição corporal e ao controlo de peso. Assim, o volume do exercício pode ser usado para estimar o gasto de energia bruto na prescrição do exercício de um indivíduo (ACSM, 2014).

Progressão do Treino: ao aplicar-se o princípio da progressão a determinada prescrição, deve-se aumentar a frequência, a intensidade e a duração, porém deve-se realizar um aumento de cada vez. Pois um aumento simultâneo pode sobrecarregar os sistemas fisiológicos do indivíduo, aumentando, deste modo, o risco de lesões e esgotamento relacionados ao exercício (ACSM, 2014).

3.2.3. ESTÁGIOS DE PROGRESSÃO NO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS

A maioria dos programas de exercícios individualizados inclui estágios de condicionamento inicial, melhoria e manutenção.

Estágio de condicionamento inicial: deve incluir um aquecimento prolongado (10 a 15 minutos), atividades aeróbicas de intensidade moderada (40% a 60% da FCR) num formato intervalado, exercícios de aptidão muscular de baixa intensidade que sejam compatíveis com o mínimo de dor muscular, de desconforto e de lesão e uma volta à calma prolongada (10 a 15 minutos) com maior parte desse período dedicada ao alongamento. Este estágio pode durar de 1 a 6 semana, porém a duração depende da adaptação do indivíduo ao programa de exercícios. A duração de cada sessão de treino neste estágio pode começar com aproximadamente 15 minutos da fase do estímulo cardiovascular e prolongar para 30 minutos. Recomenda-se que os indivíduos que estão a começar um programa de condicionamento de intensidade moderada se exercitem 3 a 4 vezes por semana (ACSM, 2005).

Estágio de aprimoramento ou de melhoria: consiste em proporcionar um aumento gradual do estímulo global do exercício de forma a permitir melhoras e adaptações significativas na aptidão. Este estágio dura mais ao menos 4 a 8 meses, período durante o qual a intensidade é aumentada progressivamente dentro da porção superior da variação alvo de 50% a 85% da FCR. A duração é aumentada consistentemente, com

acréscimos de 20% a cada semana até que os indivíduos sejam capazes de se exercitarem continuamente com uma intensidade moderada a vigorosa por 20 a 30 minutos. Os aumentos da duração e/ou de frequência precedem habitualmente os aumentos na intensidade (ACSM, 2005).

Estágio de manutenção: consiste na manutenção a longo prazo da aptidão desenvolvida durante o estágio de aprimoramento. Só se começa este estágio depois do indivíduo alcançar os seus objetivos de aptidão preestabelecidos. A melhoria adicional poderá ser mínima, no entanto, ao prosseguir com a mesma rotina de sessões vai permitir aos indivíduos manter os seus níveis de aptidão. Nesse ponto o objetivo do programa deve ser revisto e serão estabelecidas novas metas. Para manter a aptidão, a prescrição do exercício deve incorporar uma intensidade, uma frequência e uma duração compatíveis com os objetivos a longo prazo do indivíduo e deve ainda manter (ACSM, 2005).

4. TEMÁTICAS ABORDADAS NO ESTÁGIO

4.1. NATAÇÃO

Novembro – fase de Observação

- Enquadramento na estrutura da equipa;
- Perceção de dinâmica de funcionamento da Escola de Natação;
- Observação de aulas de todos os escalões de Natação (Conchinhas, Estrelinhas, Sapinhos, Patinhos, Piranhas, Crocs, Super Crocs e Adultos);
- Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor durante a sessão de aula (em todos os escalões de Natação).

Dezembro – fase de Intervenção Supervisionada

1.ª Semana

- Parte inicial da aula, entre 5min a 10minutos:
 - ✓ Preparar o aquecimento para o nível em causa.

2.^a Semana

- Parte inicial e da parte fundamental da aula, até 15 minutos:
 - ✓ Preparar o aquecimento para o nível em causa;
 - ✓ Preparar uma tarefa para o objetivo da aula em causa (combinar previamente com o professor da turma).

3.^a Semana

- Parte fundamental da aula, até 15 minutos:
 - ✓ Prepara uma tarefa ou mais para o objetivo da aula em causa (combinar previamente com o professor da turma).

4.^a Semana

- Parte fundamental da aula até 20 minutos:
 - ✓ Prepara uma tarefa ou mais para o objetivo da aula em causa (combinar previamente com o professor da turma).

Janeiro - fase de Intervenção Autónoma

1.^a Semana

- Parte inicial da aula, entre 5min a 10 minutos:
 - ✓ Preparar o aquecimento para o nível em causa.

2.^a Semana

- Parte inicial e da parte fundamental da aula, até 15 minutos:
 - ✓ Preparar o aquecimento para o nível em causa;
 - ✓ Preparar uma tarefa para o objetivo da aula em causa (combinar previamente com o professor da turma).

3.^a Semana

- Parte fundamental da aula, até 15 minutos:
 - ✓ Prepara uma tarefa ou mais para o objetivo da aula em causa (combinar previamente com o professor da turma).

4.ª Semana

- Parte fundamental da aula até 20 minutos:
 - ✓ Intervenção na parte fundamental da aula.

Fevereiro- continuação da fase de Intervenção Autónoma

1.ª Semana e 2.ª Semana

- Preparação e condução de metade da aula, até 30 minutos:
 - ✓ No primeiro dia inicia a aula, dando a primeira parte, no segundo dia finaliza a aula, dando a segunda parte da aula;
 - ✓ Combinar previamente com o professor da turma o objetivo da sessão em causa.

3.ª Semana a 5.ª Semana

- Preparação e condução de aulas de natação, 45 minutos:
 - ✓ Combinar previamente com o professor da turma o objetivo da sessão em causa.

Março, abril, maio e junho - continuação da fase de Intervenção Autónoma

- Preparação e condução de aulas de natação, 45 minutos:
 - ✓ Mudança de horários e mudança de níveis, contudo numa primeira aula houve apenas observação da turma e depois a intervenção gradualmente.

4.2. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Fevereiro

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor durante toda a sessão de avaliação;
 - ✓ Perceber os processos/etapas de avaliação.

Março

1.ª Semana e 2.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor durante toda a sessão de avaliação;
 - ✓ Perceber os processos/etapas de avaliação.

3.ª Semana e 4.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Aprender a trabalhar com o sistema *Wellness* (introdução dos dados);
 - ✓ Realização dos testes de medição arterial, altura, peso, com supervisão;
 - ✓ Elaboração do plano de treino acompanhado com o instrutor.

Abril

1.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Realização dos testes de medição da flexibilidade, com supervisão;
 - ✓ Elaboração do plano de treino com o acompanhamento do instrutor.

2.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Realização das medições corporais, com supervisão;
 - ✓ Elaboração do plano de treino com o acompanhamento do instrutor.

3.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Explicação do teste de condição física;
 - ✓ Elaboração do plano de treino com o acompanhamento do instrutor.

4.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Aplicação do questionário, com supervisão;

- ✓ Elaboração do plano de treino com o acompanhamento do instrutor.

Maio

1.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Prescrição do treino: elaborar o plano de treino no sistema *Wellness*.

2.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Aplicação do questionário;
 - ✓ Colocação dos dados no sistema *Wellness*.

3.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Aplicação do questionário;
 - ✓ Realização dos testes das medidas antropométricas;
 - ✓ Colocação dos dados no sistema *Wellness*.

4.ª Semana

- Acompanhamento e aprendizagem:
 - ✓ Aplicação do questionário;
 - ✓ Medições antropométricas;
 - ✓ Realização da explicação do teste de condição física;
 - ✓ Colocação dos dados no sistema *Wellness*.

Junho

- Intervenção total:
 - ✓ Realização de avaliações autonomamente a alguns membros do *STAFF*.

4.3. SALA DE CARDIO-MUSCULAÇÃO

- Treino duas vezes por semana ou mais, de forma a experimentar os equipamentos e perceber como funcionam e quais os músculos que trabalham

em determinada máquina. No **Anexo IX**, encontram-se os dois planos de treino feitos pela Orientadora especificamente para a Estagiária e no **anexo X** as normas de Sala de Cardio-Musculação.

Fevereiro

1.ª Semana

- Passar pelo papel de cliente:
 - ✓ Realização de uma avaliação inicial;
 - ✓ Conhecer a sala de Cardio-Musculação;
 - ✓ Realização de dois treinos acompanhados.

2.ª Semana e 3.ª Semana

- Conhecimento da sala de Cardio-Musculação;
- Melhorar a confiança e a experiência na sala de treino;
 - ✓ Saber as normas de funcionamento do Ginásio;
 - ✓ Ter noção dos objetivos da Instituição;
- Perceção da realização de um treino acompanhado:
 - ✓ Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor.

4.ª Semana

- Perceção da realização de um treino acompanhado:
 - ✓ Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor;
 - ✓ Observação da explicação de cada exercício e de cada máquina.

Março

- Perceção da realização de um treino acompanhado:
 - ✓ Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor;
 - ✓ Observação da explicação de cada exercício e de cada máquina;
 - ✓ Preferencialmente acompanhar os primeiros treinos.

Abril

- Acompanhamento aos clientes na sala de Cardio-Musculação;
 - ✓ Proporcionar nos clientes boa integração no ginásio;

- ✓ Garantir o seguro e correto manuseamento dos equipamentos.
- Percepção da realização de um treino acompanhado:
 - ✓ Processo de acompanhamento (sombra) do instrutor;
 - ✓ Realização de pequenas intervenções supervisionadas pelo instrutor da sala.

Maio

- Acompanhamento aos clientes na sala de Cardio-Musculação;
 - ✓ Proporcionar nos clientes boa integração no ginásio;
 - ✓ Garantir o seguro e correto manuseamento dos equipamentos.
- Realização supervisionada de acompanhamento de primeiros e segundos treinos:
 - ✓ Ser capaz de receber e guiar um novo cliente;
 - ✓ Saber explicar os exercícios.

Junho

- Acompanhamento aos clientes na sala de Cardio-Musculação;
 - ✓ Proporcionar nos clientes boa integração no ginásio;
 - ✓ Garantir o seguro e correto manuseamento dos equipamentos.
- Realização autónoma de acompanhamento de primeiros e segundos treinos, com ou sem supervisionamento:
 - ✓ Aplicar adequadamente as técnicas utilizadas nas correções de posturas;
 - ✓ Saber explicar os exercícios;
 - ✓ Saber demonstrar os exercícios.

5. DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DO ESTÁGIO CURRICULAR

5.1. INTRODUÇÃO À PRÁTICA PROFISSIONAL

No mês de outubro, a Estagiária teve necessidade de se deslocar à Instituição de forma a conhecer o espaço e alguns instrutores e, ainda tomar conhecimento de determinadas informações relativamente ao *Health Club* Corpo Livre, junto da Coordenadora Geral, que mais tarde acabou por sair da Instituição.

Numa das visitas à Instituição, a Estagiária teve a oportunidade de conhecer algum espaço, os estúdios, a sala de Cardio-Musculação e a parte da piscina. Houve uma reunião com a Coordenadora Geral da Instituição, com o intuito de delinear horários, perceber quais as atividades que poderia frequentar, nomeadamente aulas de grupo, pois não faria parte do Estágio.

Inicialmente, o plano de estágio estava estruturado para que a Estagiária passasse o mês de novembro a janeiro na parte da piscina e o mês de fevereiro a maio/junho na parte da Sala de Cardio-Musculação, bem como nas Avaliações e Prescrições do Exercício. No entanto, à medida que o Estágio foi avançando a Estagiária teve várias reuniões com os Coordenadores e pediu para ficar na piscina ao longo do Estágio, tendo sido aceite. Contudo, o plano de Estágio ao longo do tempo foi sofrendo algumas alterações, como justifico mais à frente.

No mês de abril houve algumas alterações a nível do plano de Estágio, pois uma instrutora teve que ser operada de urgência e o coordenador da Piscina pediu-me para a substituir no tempo em que estivesse ausente (não foi remunerado, contando como horas de estágio). A partir dessa altura outros instrutores pediram-me algumas substituições. Contudo no final do Estágio, como os instrutores aproveitam para tirar férias, tive propostas de substituição, tendo sido aceites pela minha parte e por parte do Coordenador da Piscina.

5.2. ESTÁGIO CURRICULAR

5.2.1. DESCRIÇÃO DAS TAREFAS

1.ª Fase de Estágio – Aprendizagem, Observação e Sombra ao Instrutor

Natação

No dia 2 de novembro de 2016 a Estagiária estava na piscina às 18h, sabendo que ia estar a observar a aula do instrutor Ricardo Bugalhão, mas ainda não o conhecia pessoalmente. Entretanto o instrutor veio ter comigo e explicou-me como ia funcionar o meu estágio nestes três meses: novembro era o período de observação, dezembro começaria com pequenas intervenções e em janeiro começava com mais tempo de intervenção, posto isto, deram-se início às aulas. É curioso que nesta Instituição não

fazem as turmas por idades, mas sim pelo nível de aptidão que a criança apresenta, para que não se sintam desmotivadas e menos autónomas que os outros da sua idade. Antes de começar qualquer aula a estagiária foi sempre apresentada aos alunos pelo instrutor responsável e os alunos apresentaram-se, dizendo o nome e a idade. Por último, falou com o orientador sobre quais as suas dúvidas, onde não se sentia muito à vontade e sobre o planeamento de estágio, onde este foi enviado para o correio eletrónico.

É importante salientar que estas primeiras semanas foram um pouco diferentes, pois foi a semana da fotografia, onde os alunos tiravam fotografias debaixo de água. Todos os alunos se divertiram imenso a tirar fotografias, pois o fotógrafo era simpático e divertido. No entanto, os professores ficaram sem algum tempo de aula, daí a Estagiária não conseguir observar uma aula completa nestas semanas.

A primeira aula de observação foi com o nível das Piranhas com idades compreendidas entre os 6 a 14 anos de idade, ou seja, turma de aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado – formação técnica básica, onde o principal era trabalhar o Crol e Costas. A segunda aula foi com o nível de Crocs com idades compreendidas entre os 6 a 14 anos de idade, ou seja, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado – formação técnica avançada, onde se aprende a técnica de Bruços e se começa a inserir a Mariposa. A última aula foi com o nível de Super Crocs com idades compreendidas entre os 6 a 14 anos de idade, ou seja, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado – formação técnica avançada, onde já nadam as quatro técnicas completas e realizam aperfeiçoamentos. Achei muito interessante como o professor organizou a aula neste dia, pois apresentou quatro blocos de exercícios de respiração, onde no primeiro bloco respiravam à segunda braçada, no segundo bloco respiravam para o lado oposto, o terceiro bloco respiração unilateral e por fim, o ultimo bloco realizavam a respiração “normal” de cada estilo.

Numa primeira impressão, a Estagiária achou bastante interessante a maneira como era explicada cada tarefas e em cada nível, ou seja, para cada nível temos que ter uma postura e vocabulário diferente. Também devido à sua inexperiência, esta foi observando e questionando (raramente) sobre alguns exercícios e pequenos detalhes que não percebia. Contudo, houve algum receio por parte da Estagiária, pois era algo completamente novo, o espaço, os instrutores, as crianças e, nesta primeira abordagem sentiu-se bem.

Nesta fase, deu para perceber que cada instrutor tinha a sua maneira de lidar e ensinar com as crianças. Também se percebeu que havia poucos alunos nos níveis mais baixos que utilizavam óculos, pois era explicado aos pais a importância das crianças aprenderem a lidar com a água na cara e a abrirem os olhos dentro de água. Existiu alguns momentos em diversas aulas que o instrutor, por vezes não conseguia passar a mensagem ao aluno e então pedia que um dos alunos explicasse a tarefa, pois muitas vezes não conseguimos fazer chegar a mensagem correta aos alunos. E assim, se tivermos um aluno que faça a tarefa bem-feita poderá exemplificar ou até explicar ao colega, também é importante para nós, pois podemos aprender com isso.

Como já foi dito anteriormente, a Estagiária teve oportunidade de observar todos os níveis (Conchinhas, Estrelinhas, Sapinhos, Patinhos, Piranhas, Crocs, Super Crocs e Adultos), e estar com professores diferentes nos mesmos níveis.

Relativamente ao nível Conchinhas, ou seja, adaptação ao meio aquático - descoberta e familiarização com o meio aquático, crianças dos 3 meses aos 17 meses de idade, foi a primeira vez que teve oportunidade de observar uma aula para bebés. Nestas aulas os pais acompanham as crianças, pois ainda não têm autonomia. É importante a presença dos pais, pois funciona como um elemento de segurança para a criança e também como um agente intermediário que possibilita a aproximação do professor ao bebé. Neste período desenvolve-se a socialização da criança, estimulam-se os órgãos sensoriais e dá-se continuidade ao bloqueio respiratório (inato) que o bebé possui até ao 6º mês, há movimentação dos segmentos corporais que permite o aumento da amplitude articular e o fortalecimento muscular, (Velasco, 1994).

Tanto no início como no final da aula a professora junta os bebés ao meio para que possam ver-se uns aos outros e cumprimentar-se ou despedir-se, conforme a altura da



aula. Foi-me explicado a importância desta tarefa, pois os bebés vão-se conhecendo e vão começando a interagir uns com os outros.

Figura 16. Início da aula ou final da aula. Retirada de: <http://tudosobrenatacao.blogspot.pt/2010/03/natacao-para-bebes-de-0-2-anos.html>

Quando é a primeira vez de um bebé a professora vai molhando aos pouquinhos a criança para esta não se sentir desconfortável ao entrar logo repentinamente para dentro

de água. Também no início da aula molham as orelhas aos bebês, uma de cada vez, cantando uma canção (“molha, molha a orelhinha, molha, molha sem parar. Molha, molha a orelhinha para limpa ela ficar”), isto porque estar dentro ou fora de água não é a mesma coisa e para os bebês torna-se confuso, pois é um ambiente diferente, portanto este exercício serve para mais tarde eles possam mergulhar sem ter medo. É curioso o fato de nestas idades já ensinarem os bebês a entrarem dentro da água com autorização dos pais, estes contam até três e só depois é que a criança pode entrar na água. Isto serve para quando os pais quiserem ir a uma piscina pública, enquanto descalçam os chinelos, se a criança não estiver ensinada a entrar na água com a autorização, poderá afogar-se e este exercício é uma prevenção.

Assim sendo, existem outras coisas importantes nesta primeira fase, são as pegadas e os apoios, ou seja, qual a posição que o bebê deve estar na realização de determinados exercícios. Visto isto, segundo Patrício (1997), as pegadas e apoios, são importantíssimos para a segurança, o conforto e a capacidade de mobilidade do bebê na água. As pegadas promovem a liberdade de movimentos e a segurança, sendo que o pai deve ter em atenção a posição da boca face à água (Santos, 2003).

A Estagiária aprendeu que existem vários tipos de pegadas na natação para bebês:

- ✓ Pegada vertical: é a pegada mais básica da natação para bebês, inicialmente o bebê estará orientado para o progenitor e mais tarde de costas voltadas.



Figura 17. Pegada vertical. Retirada de:
http://natacaoparabebesismai.blogspot.pt/2015/03/tipos-de-pegas-na-natacao-para-bebes_9.html

- ✓ Pegada ventral: normalmente este deslocamento é o primeiro a ser estimulado no bebê e os pais vão aprender a realizá-lo com um ou dois apoios.



Figura 18. Pegada ventral. Retirada de:
http://natacaoparabebesismai.blogspot.pt/2015/03/tipos-de-pegas-na-natacao-para-bebes_9.html

- ✓ Pega Dorsal: quando se começa a estimular o bebé para os primeiros deslocamentos dorsais.



Figura 19. Pega dorsal. Retirada de:
http://natacaoparabebesismai.blogspot.pt/2015/03/tipos-de-pegas-na-natacao-para-bebes_9.html

- ✓ Pega da Janela: quando o bebé está apoiado (decúbito ventral) em apenas num dos braços do progenitor.



Figura 20. Pega da Janela. Retirada de:
<http://www.efdeportes.com/efd150/a-importancia-da-natacao-para-bebes-05.jpg>

Nestas aulas, no final, costumam fazer uma roda e passar os bebés por todos os pais, isto para que as crianças percebam que não estão só seguras com os pais, caso queiram que outro familiar vá com a criança para a água esta se sinta igualmente segura.

Nas aulas que teve oportunidade de observar, percebeu que depois de algum período de adaptação tanto os pais como os bebés se vão sentir mais à vontade na água. A água tem algumas propriedades que reduzem a ação da gravidade sobre os corpos nela imersa. Essas características são o diferencial do meio líquido para o trabalho com bebés, pois permitem a execução de ações que não seriam possíveis fora da água (Clevenger, 1986; Depelseneer, 1989; Moulin, 2007; Zulietti & Sousa, 2002). Por exemplo, um bebé com poucos meses ainda não consegue gatinhar, e dentro de água, com a ajuda dos pais, segurando-lhes nos pés conseguem colocar-se na vertical e terem a sensação que estão a caminhar.

Por último, relativamente aos mergulhos com bebés, é muito fascinante e emocionante. Numa primeira abordagem, a professora pede que os pais insiram o mergulho em casa, ou seja, quando dão banho aos filhos podem começar com pingos na cabeça/cara e mais tarde com o chuveiro na cabeça. Quando a criança apresenta descontração ao ter sua cabeça molhada é porque está pronta para seu primeiro mergulho, que deve ser tranquilo e festejado sempre. É importante não passar a mão no rosto do bebê após o mergulho,

deixando a água escorrer, para que ele entenda que aquilo faz parte do processo e se sinta seguro. Nas aulas observadas, a professora pegou no bebê e contou até três, soprou-lhe de lado na cara para criança suspender o ar e depois mergulhou-a.

Relativamente, ao nível Estrelinhas, ou seja, adaptação ao meio aquático – familiarização com o meio aquático, com idades dos 18 meses aos 3 anos de idade. Nestas aulas os pais continuam a acompanhar as crianças, mas vai-se diminuindo o contato, ou seja, começa-se a utilizar materiais para lhes criar autonomia.

Neste nível a aula inicia-se da mesma forma que no nível anterior, ou seja, juntam-se todos no meio para se cumprimentar e lavam a orelha, no final, voltam-se a juntar todos para dizer adeus. Esta aula é muito semelhante ao nível anterior, no entanto apresenta um nível de autonomia maior, daí já se fazer outro tipo de exercícios ligeiramente mais avançados e com outra dinâmica. Apesar de algumas crianças ainda serem muito agarradas aos pais e muitas vezes nem querem que o professor as agarre.

Concluindo, a natação proporciona aos bebês benefícios físicos, orgânicos, sociais, terapêuticos e recreativos, melhora a adaptação na água, aprimorando a coordenação motora, noções de espaço e tempo, prepara o psicológico e o neurológico para o autossalvamento, aumenta a resistência cardiorrespiratória e muscular, segundo Ferreira (2007), citado por Azevedo et al. (2008),

O nível dos Sapinhos, ou seja, adaptação ao meio aquático - familiarização e autonomia no meio aquático, com idade dos 3 aos 6 anos de idade. Aqui as crianças já vão sozinhas à aula de Natação, apenas têm o professor como apoio. A estagiária observou, nestas aulas que, muitas crianças têm receio da água e no início podem nem sequer entrar na água na primeira aula. Mais tarde, começam por entrar, mas sempre com o professor ao lado deles e a segurá-los e posteriormente é que começam a andar sozinhos e a socializar com os colegas. Para que haja uma boa dinâmica da aula, os alunos conhecem-se uns aos outros e ao professor e quando chega algum aluno novo este será apresentado à turma.

Nesta fase a aula tem muitas partes lúdicas, onde as crianças vão aprendendo e ao mesmo tempo se divertem, com prazer, alegria e entretenimento, levando a experiências motoras organizadas e educativas. Segundo Negrine (1994), as atividades lúdicas contribuem poderosamente no desenvolvimento global da criança e todas as dimensões

estão intrinsecamente vinculadas, ou seja, a inteligência, a afetividade, a motricidade e a sociabilidade.

O papel do professor nesta fase é muito importante, não se deve passar etapas nem desiludir as expectativas da criança, devendo acontecer de forma gradual e evolutiva, pois o meio líquido é um espaço bastante educativo. Neste sentido, cria-se um espaço de modo a facilitar aos alunos a vivência de experiências perceptíveis e sensíveis, bem como um ensino-aprendizagem cada vez melhor.

Assim sendo, para Arriba (2002), citado por Oliveira et al. (2013), *“as atividades aquáticas, proporcionam à criança: o prazer de mover-se e brincar dentro de água, uma autonomia no meio aquático; a possibilidade de experimentar movimentos diferentes; uma melhoria do desenvolvimento físico e uma forma diferente de relacionar-se e cooperar”*

Relativamente ao nível de Patinhos, ou seja, adaptação ao meio aquático - destreza aquática, dos 6 aos 12 anos de idades. Nesta fase as crianças apresentam um maior à vontade com a água e maior autonomia.

Neste nível ainda existe a componente lúdica, mas pretende-se alcançar outros objetivos e de forma mais autónoma. Já saltam para a piscina de forma autónoma, entram ou saem pelas escadas e pela parede, e ainda realizam o mergulho de cabeça com o correto alinhamento segmentar. Relativamente aos equilíbrios, nesta fase, já deslizam em PHF em posição ventral e dorsal e realizam rotações (180 ou 360°) sobre o eixo longitudinal em posição dorsal e ventral após o deslize, realizam também rotações (360°) sobre o eixo transversal à frente e à retaguarda após o deslize. Nas propulsões, deslocam-se em PHF em posição ventral e dorsal com propulsão dos MI de Crol e costas após o impulso na parede e utilizam os MS como agentes propulsivos durante o deslocamento. Contudo, existe crianças mais desenvolvidas que outras, e a função do professor é ajudar a criança a ganhar mais autonomia e a aprender a nadar de modo a ter em conta estes objetivos.

Posto isto, percebemos que a natação não é apenas importante para o desenvolvimento físico da criança, mas também para a formação de personalidade e inteligência, é algo que não se pode negar. Crianças que aderir a um programa de adaptação ao meio líquido em

idade pré-escolar têm um rendimento mais satisfatório em seu processo de alfabetização (MOREIRA, 2009).

O nível de Piranhas, ou seja, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado – formação técnica básica, dos 6 aos 14 anos de idade. Nesta fase começamos com a aprendizagem das técnicas de Crol e Costas. Para Barbosa & Queirós (2005), segundo a sequência de ensino da natação pura desportiva, após a adaptação ao meio aquático serão as primeiras a ser abordadas as técnicas de nado alternadas (Crol e Costas).

Muitos autores defendem que o modelo de ensino da natação deve ser baseado em etapas graduais de aprendizagem. Contudo, no que foi observado o professor dividiu a técnica por partes, começando do mais fácil para o mais difícil (realizando progressões), com o passar do tempo começam a nadar a técnica completa e passam a outras aprendizagens. Iniciam a aprendizagens progressivas das viragens e partidas de ambos as técnicas.

Relativamente ao nível de Crocs, ou seja, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado – formação técnica avançada, dos 6 aos 14 anos de idade. Continuam com o aperfeiçoamento das técnicas de Crol e de Costas e iniciam a técnica de Bruços, da mesma forma que as outras, ou seja, através de progressões e iniciam o batimento da técnica de mariposa. Na técnica de mariposa o objetivo a ser alcançado é a realização do movimento ondulatório com o primeiro e segundo batimento diferenciados, realizando uma braçada (Crol/Bruços) para respirarem durante o segundo batimento.

O nível de Super Crocs, ou seja, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado – formação técnica avançada, dos 6 aos 14 anos de idade. Nesta fase os alunos já sabem nadar com um correto alinhamento segmentar, realizando viragem de rolamento/aberta e sem paragens as técnicas de Crol, Costas e Bruços. Na Mariposa nadam menos metros sem paragens, com um correto alinhamento segmentar, realizando a viragem aberta e também a respiração é feita no segundo batimento, ou seja, inspira após a realização do segundo batimento e expira durante o resto do movimento. Posto isto, neste nível existe para fazer pequenas correções nível da técnica, ajudando assim o aluno a melhorar o seu nado.

Por ultimo, temos o nível de Adultos que vai a partir dos 14 anos de idade. Nestas aulas podemos ter adultos que estão em adaptação ao meio aquático e outros que estão na fase de aperfeiçoamento de técnicas, isto na mesma turma.

A estagiária observou que nestas aulas se tinha que ter uma aula bem preparada e indicada para cada um dos indivíduos, pois nem todos estavam na mesma fase. Por vezes havia

dificuldade em conseguir dar a atenção devida a todos os alunos. Nos adultos que estão em adaptação ao meio aquático o processo é semelhante a uma criança, não tendo a parte lúdica. Temos que ter em atenção, pois como já são alunos adultos, alguns já podem ter algumas limitações, o que não permite, por exemplo, a extensão completo do membro superior. Contudo, temos que perceber essas limitações e ajudar a ultrapassá-las para que a pessoa se sinta confortável a nadar.

Sala de Cardio-Musculação

Numa fase inicial, como primeira tarefa, a estagiária fez sombra ao instrutor em que observou qual a postura a ter na sala, ou seja, o modo de agir e falar com os clientes, assim como acompanhar os clientes, demonstrar, explicar e corrigir os exercícios. Esta fase foi muito importante para se poder obter conhecimento sobre como intervir nesta sala, assim como para o bom desempenho das funções da mesma.

Nesta sala, outra das tarefas que foram realizadas foi o acompanhamento de treino, em que o instrutor acompanha o novo cliente na sala durante as primeiras duas sessões do seu plano de treino. É explicado, como e quais as máquinas que vai utilizar, como podem ser programadas e quais as suas funções. É importante explicar também a altura da utilização das mesmas (diferença entre máquinas de cardio que normalmente são utilizadas para o aquecimento ou final de treino e as máquinas de musculação para a parte fundamental do treino). É importante dar a conhecer os cuidados a ter na execução dos exercícios e na utilização do material, qual o grupo muscular que está a ser trabalhado, qual a postura correta para a boa realização do exercício, mencionar as principais componentes críticas, erros comuns e também sugerir as cargas a utilizar. Cabe ao instrutor, no acompanhamento, explicar e ajustar as cargas e explicar o que significa aumentar ou diminuir a carga, ou seja se o cliente esta a executar o exercício e a medida que vai ser realizando as repetições começa a perder técnica e postura (aspetos fundamentais para tirar o máximo proveito do esforço e não conduzir a alguma possível lesão), é sinal que a carga deve ser diminuída. Se o objetivo for realizar 15 repetições e se o cliente não sentir grande esforço para lá chegar, a carga terá então que ser aumentada. Isto são aspetos que são adquiridos também com a experiência no treino.

É também fundamental no acompanhamento de treino, o instrutor exemplificar o exercício, seja na máquina, com halteres, peso corporal ou qualquer outro material, e se possível, pedir ao cliente logo de seguida que realize apenas uma ou duas repetições

para ver se este realiza de forma correta o exercício e corrigir se possível. A interação entre cliente-instrutor no momento da apresentação inicial e acompanhamento de treino, podem ser fatores chave para um aumento de motivação do cliente, e para que se sinta melhor.

A preocupação constante da estagiária era assegurar que na sala tudo estava dentro do estabelecido, por fim a disponibilizar os melhores serviços aos sócios.

Avaliação e Prescrição do Exercício

Relativamente às avaliações iniciais, a estagiária fez a observação destas sempre que possível. No *Health Club* Corpo Livre, existe um sistema de avaliação que consiste em criar uma conta no sistema MYWELLNESS CLOUD, com os dados do cliente e a razão de se ter inscrito, (**Anexo XI**).

Os objetivos da avaliação física é informar e sensibilizar o sócio para o seu nível de condição física, obter informação relevante para a prescrição do programa de treino, adaptado aos pontos fortes e fracos do individuo, compilar informação que forneça um ponto de partida e possibilite um seguimento do plano de treino.

Durante uma avaliação é feito um questionário com o historial de atividade desportiva e a estratificação de risco (Baixo, Médio ou Elevado), sendo utilizadas as *guidelines* do American College of Sports Medicine (2010):

Tabela 3. *Guidelines* para estratificação de risco, American College of Sports Medicine (2010).

<i>Nível</i>	<i>Linhas Orientadoras</i>
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos, que tem ≤ 1 fator de risco descritos em ACSM (2010) pp: 26 – 27.
Moderado	Homens e mulheres assintomáticos, que tem ≥ 2 fator de risco descritos em ACSM (2010) pp: 26 – 27.
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou ≥ 1 fator de risco descritos em ACSM (2010) pp: 28

Depois são feitas as componentes práticas que envolvem as medições (perímetro da cintura, abdominal e da anca), medição da pressão arterial, medição da altura, peso e a percentagem massa gorda corporal (com recurso a uma Tanita BF 350) e um teste flexibilidade (*sit and reach*)

CATEGORY	AGE									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excellent	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
Very good	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
Good	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
Fair	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
Minimum	14	17	13	16	17	21	17	21	11	22

Figura 21. Teste *Sit and Reach* (Hoeger, 1989).

Por último é realizado um teste sub-máximo na Bike que permite saber o valor de VO² Máx. do sócio. Este teste realiza-se na bicicleta onde se coloca os dados da pessoa, como idade, altura, género e peso, e automaticamente a bicicleta define a frequência cardíaca do individuo nos três patamares (pois o ginásio funciona com o sistema *wellness*), aquecimento, 65% da frequência cardíaca e 75% da frequência cardíaca. Como a velocidade é constante, a bicicleta aumenta o nível de intensidade para aumentar a frequência cardíaca.

A avaliação serve essencialmente para recolher alguns dados do cliente, relacionados com o seu estado de saúde, o seu estilo de vida ou se existe algum fator que seja importante relevar. Este diagnostico ajuda o instrutor a delinear a prescrição do plano de treino, o que vai ao encontro dos objetivos do cliente, sem por em risco a sua integridade física, posteriormente são definidos objetivos e definidos os dias por semana que o cliente pode treinar sendo prescrito um plano de treino adequado a cada cliente, de acordo com os objetivos que este pretende atingir com o treino.

O processo de avaliação termina com a definição as datas dos 2 primeiros treinos para que o cliente possa fazê-los acompanhado por um instrutor. Estas avaliações são obrigatórias para todos os clientes que queiram frequentar a sala de Cardio-Musculação.

2.ª Fase de Estágio – Intervenção Parcelar e Supervisionada

Natação

Nesta a estagiária começou a fazer pequenas intervenções, perguntando sempre ao instrutor qual seria o objetivo da aula e qual a parte onde iria intervir. Foi nesta fase que comecei a perceber que existe inúmeros exercícios que pudemos aplicar para o ensinamento da técnica ou mesmo da parte lúdica, temos é que ter a capacidade de saber quais os mais adequados para aplicar naquela determinada faixa etária.

Foi aplicando vários exercícios em diferentes níveis, houve algumas vezes que não teve sucesso na tarefa, não explicou o exercício de forma clara ou por vezes não era adequado à faixa etária. Nestes momentos todos os instrutores que estiveram com a estagiária a ajudaram-na a seguir o seu caminho, através de feedbacks sobre a sua prestação e sobre o exercício em si.

Contudo, após algumas semanas a estagiária foi percebendo que deveria ler mais sobre as técnicas e melhorar a sua demonstração, sendo informada que era muito útil treinar em casa em frente ao espelho.

Sala de Cardio-Musculação

A partir de março a estagiária começou a fazer intervenções, deu feedbacks auditivos, visuais e cinestésicos aos clientes, explicou de forma calma e assertiva e demonstrou os exercícios propostos nos planos de treino e regulou as posições dos bancos e das alavancas das máquinas da sala Cardio-Musculação.

Ao longo do tempo a estagiária foi demonstrando estar preparado para iniciar o seu acompanhamento de treino de forma autónoma, pois soube explicar corretamente os exercícios e respetiva demonstração e corrigiu sempre que necessário com feedbacks auditivos e visuais.

Avaliação e prescrição do Exercício

Após a fase de observação a estagiária começou por realizar as componentes práticas que constituem as avaliações, que são: medições da pressão arterial (sendo registados os dados), da pressão sistólica, diastólica e da frequência cardíaca em repouso; medições dos perímetros (para serem comparados numa futura reavaliação); medição da altura; teste de flexibilidade (em que o cliente tem 3 tentativas sendo registada a melhor);

medição do peso; percentagem de massa gorda; teste de VO₂ (em que a estagiária programa a Bike para o teste e explicara os procedimentos e no que consiste o teste).

Posteriormente à fase das componentes práticas e antes de começar a fazer avaliações autónomas começou por fazer apenas a parte do questionário. Esta, como já referido, envolve a estratificação de risco em que são feitas várias perguntas ao cliente sobre algum problema que tenha a nível Cardiovascular (desmaios, tonturas, hipertensão); a nível Metabólico (Diabetes, Tiroide); a nível Pulmonar (asma, bronquite, sinusite); a nível Músculo-esquelética (artrite, osteoporose, escoliose, cifose, hérnias); Historial de lesões recentes ou antigas; Cirurgias; Medicação e se é fumadora.

3.ª Fase de Estágio – Intervenção Autónoma

Natação

A estagiária passou a intervir a aula inteira e a planificar a aula de forma autónoma, utilizando os conselhos do instrutor de cada nível em questão. Inicialmente, parecia que escolhia os exercícios de forma aleatória não fazendo muito sentido o seguimento da aula, com o tempo e com os feedbacks dos instrutores foi melhorando este aspeto. Posteriormente, foi-lhe pedido para dar mais feedbacks durante as aulas, não era só dar a tarefa e depois visualizar o exercício. Se os alunos estão a realizar a tarefa corretamente podemos dar um feedback positivo, ou então não ter medo de corrigir o aluno quando está a fazer incorretamente. Muitas vezes quando tinha dúvidas sobre se estava correto ou incorreto perguntava ao instrutor se era como estava a pensar ou não. Nesta fase sentiu-se mais à vontade a dar aulas na adaptação do meio aquático do que propriamente em aperfeiçoamento das técnicas.

Relativamente ao nível dos adultos, muitas vezes sentiu que não conseguia dar atenção a todos os alunos, pois tinham níveis diferentes. Neste plano de treino, colocava mais do que um exercício para cada tarefa, pois assim era mais fácil de aplicar se tivesse alunos de adaptação ao meio aquático.

De acordo com todos estes aspetos, a estagiária foi evoluindo de forma positiva, chegando a confiarem nela para dar algumas substituições. Existem alguns aspetos que deve melhorar ao longo da sua carreira profissional, nomeadamente dar mais feedbacks,

estruturar as aulas de forma diferente e dinâmica de semana para semana, ter a percepção do que os alunos são capazes de fazer e ajudá-los a melhorar.

No mês de março comemorou-se o Dia do Pai e como tal, a piscina não se esqueceu de fazer essa comemoração. Foram convidados todos os pais das crianças, nos dias estipulados, para fazerem aula com os seus filhos. A aula foi constituída por 4 estações, cada uma delas composta por um jogo. O objetivo era dar mais uma oportunidade aos pais de poderem comemorar este dia num ambiente diferente com os seus filhos, de se divertirem e essencialmente para verem a evolução dos filhos na natação. O mesmo se passou no mês de Maio com as comemorações do Dia da Mãe. (**Anexo XII**)



Figura 22. Comemoração do Dia do Pai.



Figura 23. Comemoração do Dia Da Mãe.

Sala de Cardio-Musculação

A partir de maio, a estagiária começou a acompanhar treinos de forma autónoma, fazia de instrutor e supervisionava a sala, ou seja, mantinha o controlo das regras estabelecidas e a boa conduta dos clientes, verificava a utilização correta das máquinas, corrigia posturas, dava feedbacks, esclarecia dúvidas que algum cliente poderia ter e ajudava na explicação da realização dos exercícios. Verificava se a sala de Cardio-Musculação se encontrava arrumada, com os materiais a utilizar organizados, potenciando a qualidade do serviço prestado pelo ginásio.

Desta forma, retém-se que para os clientes terem um bom treino e proporcionar-se um bom clima para o mesmo, é necessário organização e como tal, no futuro, é já uma etapa que se sabe ser imprescindível para um bom clima de treino.

Quanto a estes aspetos envolventes na sala de exercício, a estagiária pode definir como pontos fortes o domínio dos procedimentos a realizar nos acompanhamentos do treino, explicação dos objetivos dos exercícios e demonstrações. Estes conduziram a uma maior experiência e aumento de contato não só com os clientes, mas também com os

termos/conceitos a utilizar. Ainda como pontos positivos, define o fato de cumprimentar sempre todos que se encontram na sala e conseguir comunicar bem com os clientes, principalmente nas fases iniciais de acompanhamento de treinos.

Inicialmente como pontos fracos, pode ser mencionado o fato de quando era necessário ajudar algum cliente no acompanhamento de treino que envolvia exercícios livres tinha alguma dificuldade a nível postural. Contudo ao longo do Estágio foi melhorando através da observação aos instrutores, questionando-lhes estas dificuldades e com a prática dos mesmos.

Avaliação e prescrição do Exercício

A estagiária apenas realizou uma avaliação completa e foi no dia em que foi avaliada, pois não teve possibilidade de conduzir outras avaliações completas.

Em modo de reflexão as componentes práticas que consistem nas avaliações foram para a estagiária de fácil compreensão e facilmente exequíveis. A estagiária conseguiu aplicar as medições da altura, peso, perímetros, pressão arterial, teste flexibilidade e o teste de VO² com sucesso e no tempo previsto para a realização das mesmas, visto que as avaliações são de 1 hora e todos os processos da avaliação têm um tempo específico de realização.

A estagiária sente que os principais pontos fortes foram a naturalidade, ou seja, o estagiário procedia a avaliação de forma calma e assertiva, transmitindo confiança e conhecimento das temáticas e o domínio da condução da avaliação nos procedimentos a realizar, no entanto, em alguns aspetos pode-se ajudar o cliente a traçar o seu caminho. Conseguiu uma boa interação com o cliente no momento do questionário para o deixar mais tranquilo e confiante. Um aspeto menos bom foi que a estagiária estava a explicar um aspeto ao cliente e depois passou para outro e voltou ao anterior, ou seja, andou às voltas e não se percebeu muito bem a mensagem que queria passar. A orientadora aconselhou-a a falar primeiro nos resultados e só depois colocar as questões finais.

Durante o período de Estágio a estagiária assistiu a 15 avaliações e realizou autonomamente: 4 partes de componentes práticas; 1 partes do questionário e, 1 avaliações completas.

Atividades

No mês de abril o Ginásio *Health Club* Corpo Livre completou o 13º Aniversário no local atual. No dia 1 de abril, todos os sócios, instrutores e restantes trabalhadores foram chamados para cantar os parabéns ao ginásio e convidados a comer uma fatia de bolo. Como não podia faltar, durante todo este mês houve diversas atividades para todos os sócios, desde *workshops*, aulas e desafios, (no **anexo XIII**, encontra-se o cartaz, com os dias, horas e programas e também o desafio de aniversário).



Figura 24. Bolo de Aniversário.

No mês de maio, comemorou-se o mês do Coração com a atividade autónoma de uma estagiária do ginásio. Essa atividade consistiu num teste de condição física, na medição da tensão arterial e na pesagem (% de Massa Gorda e peso). Durante essa semana estive a ajudar a estagiária a realizar os testes para que ela tivesse o maior número de pessoas. Esta atividade realizou-se na Sala de Cardio-Musculação com o horário definido por ela. Nesta altura foi-nos dado uma t-shirt do ginásio, para podermos estar identificadas, uma vez que estávamos a realizar os testes aos clientes. Além disto, neste mês o ginásio resolveu fazer uma promoção nas reavaliações, cujo custo era de apenas 10€ (no **anexo XIV**, encontra-se o cartaz da atividade).

5.2.2. POSSIBILIDADES DE AÇÃO

Natação

Inicialmente a estagiária começou por fazer pequenas intervenções de 5 minutos a 10 minutos, onde preparava o aquecimento para o nível em questão, sempre com supervisão do instrutor que posteriormente dava o feedback.

✓ Exemplo 1 – nível Super Crocs

Realizar 4 piscinas de golfinhos com parafuso para ambos os lados, alternadamente.
Realizar 4 piscinas da seguinte sequência: golfinho – cambalhota – golfinho para trás.

Nota: deve melhorar a sequência, ou seja, não deve conter paragens, poderia fazer golfinho – meia pirueta – golfinho para trás.

✓ Exemplo 2 – nível de Piranhas

Realizar 2 piscinas de golfinhos com canguru (saltos para a frente a pés juntos).
Realizar 2 piscinas de golfinhos com canguru para trás (saltos a pés juntos de costas).

Nota: deve melhorar explicação da tarefa, bem como dizer quantas vezes é para executar a tarefa.

✓ Exemplo 3 – nível de Sapinhos

Jogo do lixo: os alunos colocam o noodle debaixo dos braços em forma de barco e têm que apanhar os bonecos que estão espalhados pela piscina e coloca-los em cima do colchão.

Nota: neste exercício deve realizar variantes, se não o jogo torna-se muito monótono.

Segunda fase da intervenção, a estagiária começou a intervir na parte fundamental das aulas, com duração de 15 a 20 minutos, sempre supervisionada pelo instrutor do nível em questão.

✓ Exemplo 1 – nível de patinhos

Circuito: realizar batimento dos M.I, de barriga para baixo com apoio da bola. Realizar batimento dos M.I, de barriga para cima com a prancha junto ao peito. Realizar batimento dos M.I., de barriga para baixo com apoio do noodle. Realizar batimento dos M.I., de barriga para cima com apoio do pulboy.

Jogo caça submarina: espalha-se argolas pela piscina e os alunos para as ir buscar têm de executar o mergulho. Quem conseguir o maior número de argolas ganha. **Objetivo:** apropriar a coordenação motora global e o deslocamento no meio líquido com precisão.

✓ Exemplo 2 – nível de Adultos

Pernada de Braços - progressões: o aluno executa a pernada de braços junto ao cais 10 vezes. O aluno realiza a pernada de braços com deslocação, com apoio da prancha, 4 piscinas. O aluno em posição PHF executa a pernada de braços, a respiração é executada com a braçada, 4 piscinas.

Nota: melhorar a explicação e a demonstração da técnica, assim como a percepção do erro do aluno e como ajudar.

✓ Exemplo 3 – nível de Crocs

Costas – progressões: braços juntos ao corpo realizam a pernada, 2 piscinas. Em PHF, os alunos realizam a pernada, 2 piscinas. Colocam um braço junto ao tronco e o outro realiza a braçada, trocando o braço no fim de cada volta/piscina, 4 piscinas.

Crol – progressões: com prancha os alunos realizam batimento dos M.I, 2 piscinas. Colocam um braço junto ao tronco e o outro segura a prancha e realizam trabalho de respiração lateral, 2 piscinas. Realizam a braçada unilateral com prancha, 4 piscinas. E por fim realizam a técnica completa, 4 piscinas.

Nota: passar da respiração frontal para a braçada unilateral é um passo muito grande, pois é necessário conciliar a respiração lateral com a braçada.

Posteriormente começou a realizar intervenções de 30 minutos, onde realizava o aquecimento e a parte fundamental, ou a parte fundamental e finalização da aula. Passado um mês começou a intervir de forma completa nas aulas, sendo 45 minutos, sempre com a supervisão do instrutor. (**Anexo XV**).

A estagiária evoluiu bastante desde as suas primeiras intervenções até passar a dar uma aula completa, pois ouviu os feedbacks dos instrutores, tendo cada um deles a sua maneira de dar as aulas, sendo vantajoso pois conseguiu tirar o melhor de cada um para construir a minha própria forma a ter mais sucesso nas aulas. Ainda procurou em livros técnicos, isto porque sentia que precisava de melhorar a sua explicação, bem como a progressão dos exercícios e mesmo a sua demonstração. Percebeu ainda que quando colocamos um exercício devemos sempre ter um objetivo para a realização do mesmo e não colocar apenas para encher a aula. Deve ter em conta também o nível em que os

alunos estão para executar exercícios de acordo com o nível e não exercícios mais difíceis, pois os alunos sentem-se desmotivados por não conseguirem e a aula acaba por não ter o sucesso desejado.

Avaliação e prescrição do Exercício

✓ Estudo de caso 1

Indivíduo do sexo feminino, tem 29 anos e o seu objetivo era tonificação muscular. A sua experiência anterior com o exercício/desporto foi kickboxing. De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para a doença coronária durante a atividade física.

Segundo Tavares (2008), a “*resistência muscular é a capacidade do músculo para exercer um esforço com uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado.*”

Não devem ser utilizadas cargas abaixo dos 40% de 1RM, pois com esta intensidade não promove o recrutamento de fibras tipo II, devido a terem um limiar de excitabilidade mais elevado. Assim, as cargas devem situar-se entre os 40% e 70% de 1RM, devendo ser realizadas um elevado número de repetições (15 – 20).

Segundo Baechle & Groves (1992), para atingir o objetivo, deve-se realizar cerca de três séries de cada exercícios, com cerca de 30 segundos de intervalo entre as séries.

A sócia já era uma cliente do ginásio há alguns meses, treinando regularmente 3 a 4 vezes por semana, assim sendo, concluiu-se que a fase de adaptação autónoma estava concluída, passando assim a um planeamento das sessões de treino de tonificação e definição muscular.

✓ Estudo de caso 2

Indivíduo do sexo masculino tem 23 anos e o seu objetivo é aumento da massa muscular, hipertrofia. As suas experiências anteriores são o futebol. De acordo com as *Guidelines* do ASCM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Segundo Garganta, Prista & Roig (2003), “o trabalho de hipertrofia tem um objetivo estrutural, isto é, visa o aumento do tamanho e número de fibras musculares. A síntese proteica atinge o seu pico aproximadamente 24h após o exercício e mantém-se elevada de 2 a 3 horas até cerca de 36 a 48 horas depois dele terminar. Apesar de não estar perfeitamente esclarecido o processo, sabe-se que a hipertrofia é afetada por um conjunto de fatores dos quais podemos destacar: os níveis de hormona de crescimento (aumentada após o treino), os níveis de testosterona (aumentada durante, aos 45`de treino intenso, e após o treino, particularmente no homem), o tipo de nutrição que se utiliza, o tempo de descanso.”

O sócio era um cliente novo no ginásio, pretendia vir ao ginásio 3 vezes por semana, assim sendo, realizou-se a fase de adaptação, onde o seu treino seria mais no âmbito geral para posteriormente, após nova avaliação passar assim a um planeamento das sessões de treino de hipertrofia, caso o cliente tenha concluído a fase de adaptação autónoma.

✓ Estudo de caso 3

Indivíduo do sexo feminino, 30 anos de idade e o seu objetivo é perda de peso e massa gorda. A sua experiência anterior com o exercício/desporto foi voleibol. De acordo com as *Guidelines* do ASCM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Relativamente à prescrição de para perder peso, os estudos apresentam resultados contraditórios, quanto aos tipos de exercício mais eficientes. O ACSM (2000) defende que os exercícios com maior predominância aeróbia são os mais eficazes; ao contrário de Fleck & Kraemer (2006) que defendem que os exercícios anaeróbios são os mais benéficos. Já para o ACSM (2002) todos os tipos de programas de exercícios físicos podem ajudar.

O exercício aeróbio, também designado de treino cardiovascular, ativa uma grande quantidade de massa muscular e solicita o aparelho respiratório e circulatório. Este tipo de exercício tem como objetivo aumentar a aptidão cardiorrespiratória, ou seja, a capacidade de levar a maior quantidade de oxigénio aos músculos, obrigando ao maior consumo de energia, (Pereira, 2008).

Segundo Medeiros (2012), no treino cardiovascular, existem três métodos de treino: o contínuo, progressivo e intervalado. O treino intervalado, devido aos benefícios dos intervalos de recuperação, representa uma boa estratégia para programas de redução de peso e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória (Wilmore & Costil, 2001).

O treino da força, apesar de implicar em modesto gasto calórico, induz um significativo aumento da taxa de metabolismo de repouso, que implica o aumento do gasto calórico em repouso e, por conseguinte, um maior consumo de ácidos gordos, (Van Etten, Westerterp, Vertappen, Boon & Saris, 1997).

Assim sendo, a utilização do treino da força em concomitância com exercício aeróbio e dieta é substancialmente mais eficaz na preservação da massa magra em regimes de emagrecimento, do que quando se efetua somente dieta ou dieta conjugada com exercício aeróbio (Kraemer, Hakkinen, Newton, Nindl, Vole, McCormick, Goshalk, Gordon, Fleck, Champbell, Putukian, & Evans, 1999).

O *Excess Post-Exercise Oxygen Consumption* (EPOC) é, cada vez mais, uma componente do dispêndio energético que deve ser tida em conta no gasto calórico decorrente do exercício físico (Tavares, 2008).

Em consonância com a literatura apresentada para este caso, a sócia obteve uma planificação do treino com componente de treino aeróbio e treino de força (resistência muscular), para que conseguisse atingir os seus objetivos, sendo que esta poderia vir ao ginásio 4 a 5 vezes por semana.

✓ Estudo de caso 4

Indivíduo do sexo masculino, 55 anos, tendo como objetivo principal aumento de massa muscular (hipertrofia). A sua experiência anterior com desporto foi natação. De acordo com as *Guidelines* do ASCM (2010), este indivíduo tem um risco baixo para doença coronária durante a atividade física.

Para Tavares (2008), “a hipertrofia muscular é, basicamente, o aumento da secção transversal do músculo. Esta é um importante meio de desenvolver a força muscular. O principal objetivo do treino de hipertrofia é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso.”

O processo de diminuição de massa muscular, que ocorre ao longo dos anos denomina-se como Sarcopénia. Assim sendo, os indivíduos sedentários entre os 20 e 90 anos, perdem cerca de 50% da massa muscular. Após os 50 anos de idade já se perdeu por volta de 10% desta, sendo que com o passar dos anos a percentagem aumenta. A principal causa deste processo é a inatividade física, que devido ao desuso do sistema músculo-esquelético, leva a uma atrofia muscular, (Tavares, 2008).

Este sócio é novo no ginásio, pretende treinar 2 vezes por semana, logo realizou-se um treino de adaptação, para que posteriormente se possa realizar um planeamento de sessões de hipertrofia.

Obesidade

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2013), o excesso de peso e a obesidade são definidos como um acumular de gordura anormal ou excessiva que pode prejudicar a saúde. O índice de massa corporal (IMC) é um índice simples, que é comumente utilizado para classificar excesso de peso (> 25 e 30) em adultos. É calculado com o peso da pessoa em quilos (kg) dividido pela altura em metros (m) ao quadrado.

De acordo com Allison, Downey, Atkinson, Billington, Bray, Eckel & Tremblay (2008), a obesidade é um excesso de gordura corporal, que pode ser de gordura corporal total ou um departamento específico de gordura corporal. O excesso pode mesmo estar na morfologia e função da gordura do corpo, de tal modo que, por exemplo, os adipócitos, independentemente da massa total de gordura ou da distribuição da massa de gordura, são excessivamente alargados.

De acordo com a ACSM (2010), o plano de treino para uma pessoa com obesidade deve ter uma frequência de trabalho maior ou igual a 5 dias por semana, em que deve ser realizada atividade física para maximizar o gasto calórico. A intensidade deve ser incentivada para que seja realizada entre uma intensidade de moderado para vigoroso. No entanto, deve ser praticada inicialmente com uma intensidade moderada (ex., 40%-60% V_{O2R} ou HRR), sendo o tempo de treino aconselhado entre os 30 e os 60 minutos diários (150 minutos semanalmente) progredindo para 300 minutos semanais de atividade física moderada ou 150 minutos de atividade física vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física moderada e vigorosa. O tipo de exercícios

deve ser primariamente constituído por exercícios aeróbicos, com envolvimento dos grandes grupos musculares. Como parte de um plano de treino equilibrado, deve-se incluir um pouco de musculação, trabalhando a resistência muscular. De acordo com os objetivos traçados por ambas as partes e os resultados obtidos em cada avaliação de aptidão física, chegou-se à conclusão que o primeiro plano de treino do Joel deveria contemplar mais exercícios cardiovasculares do que qualquer outro tipo de exercícios.

Sedentarismo

De acordo com Warburton et al. (2006 citados por Gonçalves, 2012), o sedentarismo é considerado um estilo de vida pouco saudável. A cultura do sedentarismo ou inatividade leva naturalmente a um declínio na saúde e retarda a capacidade mental de alerta. Os indivíduos que não praticam atividade física regularmente têm maior risco de desenvolver doenças hipocinéticas, como doenças coronárias, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, cancro, obesidade e distúrbios osteomusculares (Heyward, 1998).

Para obter benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar a sua atividade aeróbia para os 300 minutos (5 horas) por semana, de intensidade moderada, ou 150 minutos por semana de atividade aeróbia de intensidade alta, ou uma combinação equivalente de exercício de moderada e alta intensidade. Os benefícios de saúde adicionais são obtidos por se empenhar mais em atividade física além deste ponto, no entender do U.S Department of Health and Human Services (2008).

5.2.3. RECEIOS/MEDOS

5.2.3.1. DIFICULDADES SENTIDAS E/OU PROBLEMAS SENTIDOS

Inicialmente os maiores medos/receios era não estar à altura deste desafio, ou seja, não conseguir corresponder às expectativas dos instrutores e mesmo dos Orientadores de Estágio. À medida que a estagiária foi conhecendo os instrutores com quem estava, foi começando a perder esses medos e a querer melhorar sempre mais.

Houve alturas que os planos de aula não eram estruturados da melhor forma e ouvia algumas críticas construtivas e acabava por ficar triste e pensar que só estava a estragar

o trabalho dos instrutores. Posteriormente, a estagiária começou a perceber que todos os feedbacks que lhe davam era para melhorar e para não ter medo de questionar e de errar, pois são coisas que fazem parte.

No início houve alguma irresponsabilidade por parte da estagiária, pois chegou algumas vezes atrasada e também faltou algumas vezes (avisou sempre o orientador), pois teve alguns imprevistos difíceis de resolver. Com o passar do tempo e com chamadas de atenção a estagiária foi percebendo que tinha que mudar este aspeto, porque a nível profissional seria penalizada.

Ainda na Escola de Natação, senti que a informação da mudança de horário (dias e níveis), muitas vezes não chegava aos outros instrutores, pois algumas vezes tinha que ser a estagiária a comunicar que ia estar presente na aula, ou mesmo que ia mudar de horário e deixava de assistir a determinada aula. Senti algumas dificuldades ao realizar os planos de treino, pois não fazia as progressões dos exercícios corretamente, tendo muitas vezes que recorrer a livros técnicos.

A nível de Sala de Cardio-Musculação, senti que muitas vezes estava perdida, pois não tinha treinos para acompanhar e andava na sala de um lado para o outro. Isto mais durante as horas que fazia ao final da tarde pois já era uma população diferente, muitos queriam fazer o seu treino sem grandes conversas. Senti também dificuldade em conseguir chegar a certos clientes, devido a ser introvertida e tímida. A nível de vocabulário técnico senti alguma dificuldade também, mas recorreu a artigos científicos, a leitura de livros técnico e tirando dúvidas com instrutores presentes em sala.

A estagiária questione-se muitas vezes no início, por causa da forma de explicar e corrigir os exercícios quando algum cliente pedia ajuda, pois era raro ter um instrutor a supervisionar e por vezes tinha medo de não estar a corrigir ou a explicar de forma mais correta o cliente.

Durante o tempo que estive na sala, só nestes últimos dois meses (maio e junho) é que andou identificada com uma camisola do ginásio. Sentia, inicialmente, que os clientes não a abordavam porque pensavam que era uma cliente, mais tarde, depois de já a conhecerem e de se apresentar é que já vinham pedir ajuda para a realização dos exercícios. Contudo, com a identificação, os clientes já a abordavam mais e já

percebiam que também poderia ajudar a melhorar os treinos. Relativamente, à avaliação e prescrição, sentiu que foram poucas as intervenções, pois nestes últimos meses não houve muitas avaliações e por vezes coincidiam com as horas da Escola de Natação.

A estagiária ao longo do estágio foi superando dos seus medos e receios, com ajuda dos instrutores, livros técnicos, artigos científicos, feedbacks construtivos e isso permitiu que ela crescesse a nível profissional e pessoal. Permitiu também que ganhasse um nível de autonomia maior do que tinha no início, pois era muito calada, reservada e neste momento já consegue abordar o cliente de forma autónoma e espontânea, solucionar questões de última hora não previstas e isto é muito gratificante porque permite levar uma bagagem diferente para o mercado de trabalho, ou seja, a realidade. Assim sendo, este estágio permitiu adquirir novos conhecimentos e aprofundamento de antigos, novas vivências e experiências e futuramente a nível profissional já está mais madura, tendo sido uma oportunidade também, de abrir novos horizontes.

Tendo em conta a opinião da estagiária, o ginásio poderia optar por ter mais modalidades para crianças e jovens. Poderia não ser o conceito do ginásio, mas tendo em conta a adesão à Escola de Natação, seria uma boa aposta futuramente para o ginásio, pois, por exemplo, os pais realizavam o seu treino podendo deixar os filhos nas suas atividades e rentabilizavam o tempo.

6. CONCLUSÕES

Como término do estágio, chegou a altura de refletir sobre todo o percurso ao longo de 7 meses.

Inicialmente, foram delineados, no Plano de Estágio, os objetivos que tencionava adquirir e desenvolver ao longo desta inserção no mercado de trabalho. No geral, sua caracterização foi conseguida, sendo uns alcançados com maior facilidade e num curto espaço de tempo, e outros que demoraram mais tempo.

Com este estágio foi possível trabalhar num contexto de grande diversidade de idades (faixa etária), bem como pela possibilidade de ajudar a organizar eventos para vários

públicos (jovens, adultos e seniores) dentro e fora da comunidade do Ginásio *Health Club* Corpo Livre. Assim, foi possível alargar conhecimentos na área de Natação, Cardio-Musculação e Avaliações, área de interesse pessoal, e desenvolver competências de vida, tais como, a cooperação, a responsabilidade, o controlo emocional, o trabalho em equipa, a nível profissional, assim como conhecimentos sobre outras modalidades de *fitness* podendo assim, completar mais minha formação.

Em termos de planos de aula para a Escola de Natação, ainda não tinha a noção era um trabalho bastante minucioso e que é essencial seguir uma sequência lógica de treinos. Acho que quando ficou sozinha a dar as aulas é que foi percebendo estes pormenores e foi uma das tarefas que lhe deu mais gosto em fazer, passar para o terreno e ver todo o trabalho que fazemos, relativamente aos planos de aula, na prática. Sentiu um enorme prazer e orgulho em dar as aulas, pois aprendeu que quando nos dedicamos e empenhamos no nosso trabalho temos boas recompensas e terem confiada nela para aulas de substituição foi a melhor recompensa.

Relativamente à Sala de Cardio-Musculação e às Avaliações e Prescrição, sentiu o peso da responsabilidade, pois o cliente confia plenamente em nós e no nosso trabalho. Foi uma experiência positiva, dando bastante prazer em realizar e querer saber mais para que futuramente seja uma boa profissional. Pensa que foi capaz de demonstrar boas relações interpessoais, empenho, iniciativa, responsabilidade, espírito de ajuda e procurou constantemente atualizar os meus conhecimentos e utilizar as novas tecnologias.

Para finalizar, pode afirmar que este período de Estágio marcou profundamente a Estagiária, pois permitiu aplicar todos os conhecimentos que foram adquiridos ao longo dos tempos, adquiriu novos conhecimentos e experiências. Foi diversas vezes estimulada a ir à procura de mais informação, quer por questões de curiosidade pessoal, como para poder desempenhar as tarefas com maior rigor e profissionalismo possível. Esta experiência afetou de forma muito positiva o seu futuro e a visão que tem dele, enquanto profissional, pois durante o período de Estágio foi parte integrante de uma equipa de instrutores, e sentiu-se na obrigação de desempenhar as suas funções, tanto como em termos de sala de Cardio-Musculação, bem como no decorrer das aulas, com o maior profissionalismo possível, preparando-se assim a poder dar os primeiros passos numa carreira exigente e competitiva.

7. BIBLIOGRAFIA

ACSM (2000). *Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício (5ª Ed.)*. Rio de Janeiro.

ACSM. (2002). *Progression models in resistance training for healthy adults- position stand*. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34 (2), 364-380.

ACSM (2002). *Stand on progression models in resistance training for healthy adults*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 34, nº 2, p. 364-380).

ACSM (2005). *Directrizes do ACSM para os Testes de Esforço e a sua Prescrição (7ª ed.)*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.

ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription- Eighth Edition*. Baltimore: American College of Sports Medicine.

CSM. (2010). *ACSM's Health Related Physical Fitness Assessment Manual Third Edition*. Baltimore, U,S,A: American College Of Sports Medicine.

ACSM (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th ed.)*. Baltimore: Williams & Wilkins.

Ahr, B. (1994). *Nadar com bebés y niños pequeños – Ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua*. Paidotribo.

Allison, D. B., Downey, M., Atkinson, R. L., Billington, C. J., Bray, G. A., Eckel, R. H., & Tremblay, A. (2008). *Obesity as a Disease: a White Paper on Evidence and Arguments Commissioned by the Council of the Obesity Society*. *Obesity*, 1161-1177.

Barbosa, T. (1999). Para uma clarificação dos objectivos dos programas de Natação para Bebés. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15.

Barbosa, T. M., & Queirós, T. M. G. (2004). *Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica* (2ª ed). Lisboa: Xistarca.

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. *Revista Digital*, (143).

Baechle & Groves. (1992). *Weight training. Steps to success*. Ed. Paidotribo

Bôscolo, E. F. M., Santos, L. M., & Oliveira, S. L. (2011). Natação para adultos: a adaptação ao meio aquático fundamentada no aprendizado das habilidades motoras aquáticas básicas. *Revista educação*, 6 (1), 21-29.

Carvalho, C. (1985). Contributo para uma definição de "saber nadar". *Horizonte*. II (8), 45-51.

Carvalho, C. (1992). A didáctica da natação. *Natação*, 19, 11-25.

Carvalho, C. (1994). *Natação - Contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem*. Edição do Autor.

Cavalcanti, I. B. D. S. (2016). A Cantiga como instrumento facilitador no processo de ensino aprendizagem de crianças de 3 a 6 anos em aulas de natação infantil (Bachelor's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).

Chollet, D. (1990). *Une approche scientifique de la Natation*. Editions Vigot. Paris.

Christopher, M. B. D. (2014). Relatório de Estágio para Obtenção do Grau de Mestre em Desporto. Instituto Politécnico da Guarda. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

Clevenger, C. (1986). *Infant swimming*. Nova Iorque: St. Martin's Press.

Comité Olímpico de Portugal. Site visitado a 29 de Abril de 2017, pelas 16h. <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/natacao/>

Crato, N. (2006). *O «educuês» em Discurso Directo. Uma crítica da Pedagogia Romântica e Construtivista*. Grávida. Lisboa.

Daibert, J. B. C. (2008). Os benefícios da natação para bebês. Trabalho de Conclusão para Obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências no Rio Claro.

Depelseneer, Y. (1989). *Os bebês nadadores e a preparação pré-natal aquática*. São Paulo: Manole.

Dias, I. S. (2011). Participação desportiva de crianças e jovens e desenvolvimento de competências de vida. In Machado, A. A., & Gomes, A. R. (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição*. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 99-128.

Dias, I., Gomes, A. R., Peixoto, A., Marques, B., & Ramalho, V. (2012). Treino de competências de vida: Conceptualização, intervenção e investigação. *II Seminário Internacional "Contributos da Psicologia em Contextos Educativos"*, 35-45.

Escalante, Rodríguez, F. A., & Saavedra, J. M. (2003). A evolução da natação. *Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital*. 9 (66).

Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2006). *Fundamentos do treinamento de força muscular* (3ªed.) Porto Alegre: Artmed.

Fernandes, J. R. P., & Costa, P. H. L. (2006). Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20 (1), 5-14.

Francisco, C. R. (2016). Relatório de Estágio para Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto. Instituto Politécnico da Guarda. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

Freitas, M., & Silva, J. (2010). Adaptação ao Meio Aquático – Uma Proposta Pedagógico-Terapêutica. *Revista Diversidades*. 28, 13-15.

Fonseca, V. (1999). *Natação segundo a psicomotricidade*. São Paulo: Editorial SPRINT.

Fontanelli, J. A., & Fontanelli, M. S. (1985). *Natação para bebês: entre o prazer e a técnica*. São Paulo: Editora Ground.

Fouace, J. (1980). *Nadar antes de andar. Los niños anfíbios*. Barcelona: Editorial CEDEL.

Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação- uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar*. Manz.

Gomes, W. D. F. (1995). *Natação, uma Alternativa Metodológica*. Rio de Janeiro. Editora Sprint.

Gomes, C. E. L. (2015). Prescrição de Exercício e Lecionação de Aulas Individuais no Ginásio Eugénios HC & SPA Club. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde, apresentado ao Departamento de Desporto e Saúde da Universidade de Évora – Escola de Ciências e Tecnologia.

Gonçalves, C. R. (2012). Retenção de Sócios no Fitness - Estudo do Posicionamento, Expectativas, Bem-Estar e Satisfação. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.

Gutierrez, F. P. (2003). *A psicomotricidade relacional em meio aquático*. Barueri, São Paulo: Manole.

Heyward, V. (1998). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription*. Champaign, IL, USA: Human kinetics.

Heyward, V. H. (2004). *Avaliação Física e Prescrição do exercício: técnicas avançadas* (4.^a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Heyward, V. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas*.

Kraemer, W., Hakkinen, K., Newton, R., Nindl, B., Vole, J., McCormick, M., Goshalk, L., Gordon, S., Fleck, S., Champbell, W., Putukian, M., & Evans W. (1999). *Effects of heavy-resistance training on hormonal response patterns n younger vs older men*. Journal of Applied Physiology, 87 (3), 982-992.

Kochen, C., & McCabe (1986). *The baby swim book*. Illinois: Leisure Press.

Lima, L. (2014). Relatório de Estágio da Prática de Treino Desportivo Supervisionado durante uma época desportiva em natação pura. Maia: ISMAI. Relatório de Estágio da

Prática de Treino Desportivo Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Mestrado de Treino Desportivo, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Luque, R. (1995). *Guía de las actividades acuáticas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Matias, A. (2005). Terapia psicomotora em meio aquático. *A Psicomotricidade*, 5, 68-76.

Medeiros, P. (2012). *O seu Treinador Pessoal* (2ª Ed.). Lisboa: Esfera dos Livros

Moreira, Linda. (2009). *Os benefícios da natação infantil no processo de alfabetização*. Minas Gerais.

Moreno, J., & Sanmartin, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. INDE Publicaciones. Barcelona.

Mota, J. (1990). *Aspectos Metodológicos do Ensino da Natação*. Porto: AE da FCDEF-UP.

Moulin, J. (2007). Bebés-nagerus: effets dès séances de piscine sur le développement du jeune enfant. *Journal de pédiatrie e puériculture*, 20, 25-28.

Moura, N. J. M. (2000). Natação em sua aplicação em diferentes momentos da vida dos seres humanos. Universidade de Marília. Faculdade de Ciências da Saúde Educação Física: Monografia do curso de Pós Graduação “Lato Senso”.

Oliveira, A. P. B. (2014). Nadar com Estratégia. Estágio Profissionalizante realizado na Federação Portuguesa de Natação para obtenção do Grau de Mestre em Gestão Desportiva. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, L. R., Rocha, C. C., M. Junior, F. A. M., & Menezes, A. O. (2013). Importância da Natação para o Desenvolvimento da Criança e seus Benefícios. *Revista @rgumentam*. Faculdade Sudamérica, 5, 111-130.

OMS. (fevereiro de 2018). Obesity and Overweight.

Onofre, P. (1995). Os senhores da água. *Revista pais e filhos*, (51).

Patrício, R. (1997). *Bebés, água e emoções*. Coleções Fitness é Manz.

Perez, E., Perez, F., & Torres, L. (1997). *Educación infantil en el medio acuático*. Madrid: Editorial Gymnos.

Pereira, H. V. (2008). *Transforme-se no seu Personal Trainer* (1ª ed.) Lisboa: edições Silabo.

Regulamento nº 347/2013 de 4 de setembro. *Diário da República nº 170 - II Série*, pág. 27748. Lisboa.

Rodrigues, P. H. C. (2016). Relatório de Estágio para Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto. Instituto Politécnico da Guarda. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

Sarmento, P. (1979). O meio Aquático na Formação das Crianças. In Fernandes, R., Silva, J. V., & Vilas-Boas, J. P. *Natação: Vivências Específicas e Conhecimentos Teóricos Básicos*. Porto: AE da FCDEF-UP: Colectânea de textos.

Sarmento, P. (1982). Aprendizagem Motora e Natação. In Sarmento, P., Carvalho, C., Florindo, I., & Raposo, V., *Aprendizagem Motora e Natação*. ISEF-UTL. 11-13.

Sarmento, P., & Montenegro, M. (1992). *Adaptação ao meio aquático*. Lisboa: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação.

Sarmento, P. (2001). *A experiência motora no meio aquático*. Omniserviços.

Santos, S. (2003). *Natação para bebés dos 0 aos 3 anos. Novas metodologias/Novas práticas*. Viana do Castelo: Documento de apoio da Acção de Formação.

Squarcini, C. F. R., Marta, F. E. F., Silva, E. C. C., Barbosa, F. N. M., Silva, T. D., & da Silva, A. L. (2015). Natação: reconhecimento do projeto de extensão no interior da Bahia. *Revista Ciência em Extensão*, 11 (2), 8-20.

Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Manz.

Teixeira, M. S. B. (2016). *A importância do meio aquático em crianças com necessidades educativas especiais* (Master's thesis).

U.S Department of Health and Human Services. (2008). 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*. U.S.A: U.S Department of Health and Human Services.

Van Etten, L., Westerterp, K., Vertappen, F., Boon, B., & Saris, W. (1997). Effect of an 18-wk weight training program on energy expenditure and physical activity. *Journal of Applied Physiology*, 82 (1), 298-304.

Vieira, A. C. B. (2015). Relatório de Estágio para Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto. Instituto Politécnico da Guarda. Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).


Zulietti, L. & Sousa, I. (2002). Aprendizagem da natação do nascimento aos 6 anos – fases do desenvolvimento. *Revista UniVap*, 9, 12-17.

Wilmore, J. H. e Costill, D. L. (2001). *Fisiologia do desporto e do exercício*. São Paulo: Manual de apoio.

ANEXOS

ANEXO I

Regulamento Interno de Utilização da Instituição



REGULAMENTO INTERNO DE UTILIZAÇÃO

- 1. Âmbito**
 - 1.1. Health Club Corpo Livre, Lda é a entidade responsável pela gestão e administração do Health Club Corpo Livre;
 - 1.2. O presente regulamento aplica-se a todos os sócios do Health Club Corpo Livre;
- 2. Acessos**
 - 2.1. O acesso às instalações está condicionado à modalidade escolhida pelo associado, podendo alterá-la mensalmente, informando a comercial e após confirmação da colaboradora;
 - 2.2. Todos os sócios devem passar o respectivo cartão pelo torniquete à entrada e saída do Clube;
 - 2.3. A assistência nos espaços das actividades físicas não é permitida;
 - 2.4. A permanência nos balneários de crianças de sexo oposto apenas é permitida até aos 7 anos, acompanhados pelos pais/familiares;
 - 2.5. Os cacifos são de utilização diária, sendo obrigatório deixar livre para futuras utilizações. Os cacifos privados estão associados ao pagamento de um extra;
- 3. Horários**
 - 3.1. O horário de funcionamento é definido pela gerência e está afixado à entrada do Clube. Encerra a todos os feriados, sábado de Páscoa, 15 a 22 de Agosto e 24 a 31 Dezembro;
 - 3.2. O Clube poderá encerrar outros dias por questões de manutenção, não podendo ser solicitada qualquer indemnização pelo facto;
 - 3.3. Todas as actividades terminam 30 minutos antes do horário de encerramento;
 - 3.4. Os horários das aulas, programas e outros serviços podem ser alterados (horário/professor) ou suspensos, por parte da gerência, caso seja necessário;
- 4. Condições de Adesão**
 - 4.1. A admissão ao Clube depende da assinatura de um PARQ-U (termo de responsabilidade), de acordo com o Lei de Bases nº5/2007 de 16 de Janeiro, renovado anualmente;
 - 4.2. O Clube dispõe de seguro de acidentes pessoais para os sócios ao abrigo do decreto de lei nº385/99 de 2 de Setembro, sendo paga uma taxa anual. Em caso de participação, existe uma franquia no valor de 60€;
- 5. Sócios**
 - 5.1. Sócios são todos aqueles que apresentam os pagamentos em dia, podendo o Clube impedir o acesso a todos os que se encontrem com pagamentos em atraso, perdendo, desta forma, a qualidade de sócio e de todos os direitos;
 - 5.2. O preçário afixado à entrada apresenta todos os serviços prestados pelo Clube;
 - 5.3. O cartão identificativo é entregue no acto de inscrição. A emissão de 2ª via implica pagamento de 5€;
 - 5.4. Todos os sócios livre-trânsito podem usufruir, dentro do horário escolhido, de natção livre, ginásio, aulas de grupo e zona spa;
 - 5.5. Os sócios que aderem aos programas apenas têm acesso à modalidade escolhida;
 - 5.6. Os sócios consentem a exposição, reprodução e lançamento no comércio do seu retrato, designadamente em fotografias, vídeos e outros suportes para utilização em materiais de divulgação do Clube, direito esse que cedem sem qualquer contrapartida.
- 6. Pagamentos**
 - 6.1. A adesão ao Clube está dependente do pagamento de uma taxa de inscrição;
 - 6.2. O preçário poderá sofrer actualizações anuais, ficando o Clube responsável pelo aviso do mesmo;
 - 6.3. A suspensão temporária de contrato é possível em caso de: saúde, trabalho e desemprego apresentando comprovativo.

- 6.4. As mensalidades não são transferíveis em todo, ou em parte, de mês para mês;
6.5. O acesso e utilização a sócios com pagamentos em atraso, poderá ser negado;

7. Aulas de Grupo

- 7.1. As aulas de grupo só funcionam com um mínimo de 2 sócios;
7.2. Todas as aulas de grupo funcionam com senhas disponíveis na recepção do Clube;
7.3. As senhas estão disponíveis 45 minutos antes da hora marcada. Não é possível reservar aulas antecipadamente, assim como retirar para outros sócios;
7.4. O professor pode impedir a entrada a todos os sócios com um atraso superior a 5 minutos;

8. Ginásio

- 8.1. Na secção de pesos livres (halteres, discos e barras) é expressamente proibido realizar exercícios com carga superior à capacidade do próprio corpo, ou seja, exercícios que necessitam auxílio/suporte;
8.2. Respeitar as indicações dos técnicos nomeadamente intensidade, volume e forma correcta na utilização de todos os equipamentos;

9. Comportamentos:

- 9.1. Todos os sócios estão obrigados a respeitar as informações e indicações, quer sejam fornecidas pelos colaboradores ou afixadas;
9.2. O Clube não se responsabiliza pela perda de bens pessoais nas instalações ;
9.3. Os sócios são responsáveis em indemnizar o Clube por qualquer dano ou furto de equipamentos disponibilizados para utilização nas instalações;
9.4. Objectos que possam por em causa a saúde e segurança não são permitidos;
9.5. Para a prática de actividade física é obrigatório o uso de toalha de rosto e calçado limpo e adequado;
9.6. Fumar e consumir bebidas alcoólicas está proibido;
9.7. O Clube reserva-se o direito de impedir o acesso ao sócio no caso de: comportamento incorreto, desrespeito das normas, desobediência aos colaboradores, viole as regras de higiene e segurança, embriaguez ou psicologicamente incapacitado;

10. Diversos

- 10.1. Fotografar ou filmar sem autorização prévia está proibido;
10.2. O presente regulamento pode ser actualizado a qualquer momento, pelo que se aconselha a leitura permanente do mesmo;
10.3. Todas as dúvidas e omissões serão apreciadas e esclarecidas pela gerência

11. Entrega Kit

Bolsa (5€) <input type="checkbox"/>	Fita (2,5€) <input type="checkbox"/>	Chave TGS (50€) <input type="checkbox"/>	Total:
O sócio compromete-se a entregar todo o material entregue em caso de desistência. Em caso de perda fica responsável por reembolsar o Clube.			

Desta forma, declaro que li, compreendi e concordo com todas as normas, autorização de débito e entrega do kit.

Eu,	sócio(a) nº
Assinatura:	Data: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

ANEXO II

Inventários

- Sala de Exercício

Material	Quantidade
Passadeiras	14
Nº1 Leg Extension (quadríceps)	1
Nº2 Leg Extension (quadríceps)	1
Nº3 Glute (glúteos)	1
Nº4 Glute (glúteos)	1
Nº5 Leg Curl (isquiotibiais)	1
Nº6 Leg Curl (isquiotibiais)	1
Nº7 Shoulder Press (deltoides e tríceps)	1
Nº8 Chest Press (peitoral, tríceps e deltoide)	1
Nº9 Pectoral Machine (peitoral)	1
Nº10 Leg press (quadríceps, isquiotibiais e glúteos)	1
Nº11 Leg Press (quadríceps, isquiotibiais e glúteos)	1
Nº12 Rowing Torso (deltoide, romboide, dorso e bíceps)	1
Nº13 Pulldown (dorso e bíceps)	1
Nº14 Veical Traction (grande dorsal e bíceps)	1
Nº15 Abductor (glúteos e o tensor da facha lata)	1
Nº16 Abductor (glúteos e o tensor da facha lata)	1
Nº17 Adductor (adutor e quadríceps)	1
Nº18 Adductor (adutor e quadríceps)	1
Nº19 Arm Extension (tríceps)	1
Nº20 Arm Extension (tríceps)	1
Nº21 Arm Curl (niceps)	1
Nº22 Arm Curl (bíceps)	1
Nº23 Shoulder Press (deltoides e triceps)	1
Steppers	2
Elípticas	6
Waves	2
Remos	4
o Technogym	2
o Concept	2
Cicloergometros de Braços	2
Bicicletas de cycling	2
Bicicletas Reclinadas	6
Biciletas Verticais	6
Rotex	2
Quiosques	2
Telas para ver os treinos	2
Colchões	12

Steps	3
Plataforma Core	1
Banco de extensão da anca	2
Banco de supino	5
Suporte para Barras	1
o 7,5kg	1
o 7,5kg (Barra W)	1
o 10kg	1
o 15kg	1
Jump Box	1
Multipower	1
o Barra 15kg	1
o Discos 20kg	4
o Discos 10kg	4
o Discos 5kg	4
o Discos 2,5kg	4
o Discos 1,25kg	4
Halteres Technogym	12
o 12kg	2
o 14kg	2
o 16kg	2
o 18kg	2
o 20kg	2
o 22kg	2
Suporte para Discos Technogym	12
o Discos 20kg	2
o Discos 10kg	8
o Discos 5kg	8
o Discos 2,5kg	8
o Discos 1,25kg	4
Suporte p/ bolas medicinais Reebok	1
o 10kg	1
o 8kg	1
o 6kg	1
o 5kg	1
o 3kg	1
Kettlebell	4
o 8kg	1
o 12kg	1
o 16kg	1
o 20kg	1
Halteres (= estúdio 3)	20
o 1kg	2
o 2kg	2
o 3kg	2

o 4kg	2
o 5kg	2
o 6kg	2
o 7kg	2
o 8kg	2
o 9kg	2
o 10kg	2
Caneleiras	12
o Brancas	2
o Azuis	4
o Verdes	4
o Pretas	2
Esponjas azuis	2
Bola Roxa	1
Corda de saltar	2
o Brancas	1
o Castanha	1
Disco AB Wheel	1
Elásticos	2
o Laranja	1
o Roxo	1
Elástico roxo "Body Vive"	1
Elástico Reebok nº1	1
	1
Bolas Suiças	3
Omnia	1
o Barra móvel (cima/baixo)	1
o Barra	1
o Pegas Móveis	1
o Elástico Laranja	2
o Elástico nº1	2
o Elástico nº2	2
o Elástico nº3	1

- Estúdio 1

Material	Quantidade
Slides	24
Bolas Suíças	33
○ Technogym	4
○ 3B Fitness System	7
○ Bcube;	2
○ Aerobika;	2
Steps Reebok	27
Caneleiras	61
○ Brancas	28
○ Verdes escuras	14
○ Azuis	11
○ Pretas	8
Halteres Reebok	52
○ 1kg	8
○ 2kg	24
○ 3kg	12
○ 4kg	4
○ 5kg	4
Halteres	34
○ 2kg	12
○ 3kg	6
○ 4kg	6
○ 5kg	4
Barras 3B	30
○ 3kg	4
○ 4kg	13
○ 5kg	5
○ 6kg	8
Cordas de Saltar	29
Barras Reebok	27
Discos Reebok	161
○ 1,25kg;	55
○ 2,5kg;	54
○ 5kg;	52
Barras 3B	23
Discos 3B	74
○ Grandes kg?	29
○ 34 médios kg?	34
○ 11 pequenos kg?	11
Molas	96
○ Reebok	35
○ Pretas	14

○ Aerobika	37
○ Bcube;	10
Jumps	5
Colchões	36
○ Verdes	34
○ Azul	1
○ Verde escuro	1
Bolas roxas	34
Tapetes Cinzentos	40
Fitas	24
○ Vermelhas	3
○ Verdes	2
○ 7 Beges	7
○ 4 Amarelas	4
○ 2 Pretas	2
○ 2 Azuis	2
○ 4 Laranjas	4
Cordas Brancas de Saltar	21
Elásticos	3
Sistema de Som e Móvel	1
Colunas	4
○ Brancas	2
○ Pretas	2
Espelhos	16
Palco com 4 gavetas de arrumação	1
Bloco para colocar as senhas	1
Extintor	1
Caixote do Lixo	1
Suporte com Rolo de Papel	1
Ares Condicionados	9
Luzes	14
Janelas	8
○ Janelas viradas p/ a rua;	7
○ Saída de Emergência	1
Sinais de Sinalização	4
○ Extintores	2
○ Proibido de Fumar	1
○ Porta de Emergência	1
Porta de Entrada	1
Horário das aulas afixado na porta de entrada	1
Aviso na porta da entrada para não entrar se tiverem a decorrer aulas	1
Luz em caso de falha de eletricidade	1
Fitas pretas	10
Relógio	1

- Estúdio 2

Material	Quantidade
Bicicletas de Cycling	35
Máquinas Switching	10
○ Dorsal	1
○ Ombro	1
○ Agachamento	1
○ Remada Horizontal	1
○ Bicípite	1
○ Glúteos	1
○ Peito	1
○ Tricípite	1
○ Abdominais	1
○ Peso Morto	1
TRX's	12
Steps Reebok	5
Plataforma Instável Technogym	1
Colchões	13
○ Verdes	11
○ Azuis	2
Sistema de Som com Móvel	1
Aparelhagens	3
Caixote do lixo	1
Suporte para Rolo de Papel	1
Palco com gaveta uma gaveta de arrumação	1
Ares Condicionados	9
Espelhos	11
Janelas	5
○ Janelas	4
○ Porta de Emergência	1
Porta de Entrada	1
Extintor	1
Relógio	1
Quadro Projetor	1
Tabela "Zona alvo de Frequência Cardíaca"	1
Sinalizações	4
○ 2 Extintor;	2
○ 1 Proibido usar Telemóvel	1
○ 1 Saída de Emergência;	1
Luzes em caso de falha de eletricidade;	3
Banco Almofadado	1
Halteres	28

○ 2kg	12
○ 3kg	12
○ 4kg	4

- Estúdio 3

Material	Quantidade
Halteres	20
○ 1kg	2
○ 2kg	2
○ 3kg	2
○ 4kg	2
○ 5kg	2
○ 6kg	2
○ 7kg	2
○ 8kg	2
○ 9kg	2
○ 10kg	2
Caixa Pliométrica	1
Bolas Roxas	2
Plataformas Instáveis Technogym	3
Bolas Suíças	2
○ Technogym	1
○ Preta	1
Máquinas Kinesis	2
○ Máquinas diferentes	4
Bozu (TOGU)	1
TRX	1
Escadas	1
Foam Roller (Rolo de massagem Mio fascial)	1
Elástico Roxo	1
Elástico Reebok nº1	1
Pinos;	23
○ Pretos	10
○ Amarelos	6
○ Cinzentos	7
Molas	3
○ Reebok	2
○ Aerobika	1
Bolas Lacross	2
Bola média	1
Base de Esponja AIREX	1
Banda Elástica Azul	1
Discos	6

○ 2,5kg	2
○ 5kg	4
Bolas Medicinas Reebok	3
○ 6kg	1
○ 8kg	1
○ 10kg	1
Colchões Reebok	23
Bases para colocar Bolas Suíças	3
Barra 3B	1
Par de Luvas Boxe	1
“Saco” KO	1
Kettlebell Adidas 16kgs	1
Steps Reebok	2
Janelas	5
○ Janelas p/ o corredor do Edifício	4
○ Janela virada para o ginásio;	1
Porta de Entrada	1
Relógio	1
Sistema de Som com Móvel	1
Colunas	4
Ares Condicionados;	6
Luz em caso de falha de eletricidade	1
Sinal proibido usar o Telemóvel	1
Horario na porta (K-Shape e Physioclem).	1

- *Kinesis Space*

Material	Quantidade
Bolas Suíças	2
Colchões	4
Bola Roxa	2
Blocos de Espuma	2
Azul	1
Castanho	1
Rolo Castanho	1
Pinos	7
Cinza	3
Amarelos	4
Barras	2
Plataformas Instáveis	2
Redonda	1
Quadrada	1
Elásticos Reebok nº1	2

Banco de Supino	1
Bola pequena (msg mio.)	1
Colunas	4
Sistema de som	1

- Piscina

Material	Quantidade
Bikes	14
Chouriços	47
Halteres	93
Triangulares	89
Redondos	4
Pranchas	86
c/ apoio para mãos	41
s/ apoio para mãos	9
para crianças	36
Pulboy	41
Sauna	1
Banho Turco	1
Jacuzzi	1
Piscinas	2

ANEXO III

Projeto Europeu PAHA

“Para Quem? Cidadãos inativos dos 55 a 65 anos de idade.

Duração? Modalidade do *Kinesis* com exercícios de Pilates realizados no conceito do *Kinesis*.

Investimento? A participação no programa é completamente gratuita e ficam agregados a condições especiais nos meses seguintes para dar continuidade ao trabalho efetuado.

Como funciona o programa? - São estruturados grupos de 15 elementos com horário específico com a frequência de 2 vezes por semana. As sessões são previamente estruturadas consoante as diretrizes europeias para o efeito. Serão disponibilizados dispositivos de medição e registo de treino a todos os participantes de modo a garantir a segurança e resultados fiéis.

Como posso participar? - Se tem todos estes requisitos basta dirigir-se ao nosso Clube e apresentar a sua candidatura. Caso tenha algum familiar ou amigo que queira fazer parte desta iniciativa envie um e-mail ou contacte-nos.



Promover a Atividade Física e Saúde no Envelhecimento

Esta ação é co-financiada pela Comissão Europeia

A Europa está a envelhecer rapidamente
A Europa enfrenta um grave desafio demográfico. Todos os anos, a esperança média de vida no Velho Continente aumenta em três meses e o número de pessoas com mais de 65 anos vai duplicar nos próximos 50 anos, colocando uma enorme pressão sobre os nossos sistemas de saúde e segurança social.

paha
Promover a Atividade Física e Saúde no Envelhecimento

Apesar do tempo, sabe-se agora que a inatividade é a quarta maior causa de morte em todo o mundo. Os malefícios causados pela falta de atividade física estão bem documentados, assim como os custos económicos significativos associados a estilos de vida sedentários.

A prevenção de doenças e a promoção da saúde através da atividade física pode ajudar as gerações europeias mais velhas a permanecerem independentes e a manter uma boa qualidade de vida o maior tempo possível. Por outras palavras, a atividade física é uma medida eficaz de custos reduzidos na redução do risco das doenças não transmissíveis (NDCT), tais como hipertensão e diabetes, além de que promove a interação social, a participação na comunidade e melhora os níveis de coesão social.

Apesar das fortes evidências mostram que esse investimento pode resultar numa maior qualidade de vida e melhor saúde, os Estados-Membros da UE gastam, em média, menos de 3% dos seus orçamentos anuais de saúde na prevenção e promoção da saúde. Porque podem ser modificados, os fatores de estilo de vida devem estar no centro das estratégias e das intervenções públicas destinadas a combater as doenças não transmissíveis. Simplesmente precisamos mais pessoas, mais ativas, mais frequentemente.

O Projeto PAHA
O projeto da Promoção da Atividade Física e Saúde no Envelhecimento (PAHA) é uma intervenção adaptada para idosos com diferentes capacidades funcionais. Através de um programa de exercício supervisionado e estruturado para idosos (55-65 anos de idade), o projeto PAHA pretende converter pessoas inativas em praticantes regulares a um nível que seja benéfico para a sua saúde, apoiando assim as Orientações da UE sobre Atividade Física e da Semana Europeia do Desporto.

Em cada um dos oito países parceiros do projeto - Dinamarca, Finlândia, Alemanha, Grécia, Hungria, Irlanda, Portugal e Reino Unido - 3 ginásios executar 3 programas de exercício supervisionados, com a duração de 6 semanas e 15 participantes por programa. Para o efeito, os instrutores, professores e outros trabalhadores envolvidos no projeto receberão formação específica tanto em matéria de competências motivacionais como de promoção do envelhecimento ativo.

A participação nos programas experimentais será gratuita e, aos seniores que participarem no projeto, ser-lhes-á oferecido um regime preferencial para continuarem a praticar exercício por um novo período mínimo de seis meses, bem como outros incentivos não monetários.

Por último, mas não menos importante, a adequada medição e avaliação será crucial. Através de um sistema de avaliação abrangente, o projeto PAHA irá desenvolver standards transversais que serão disponibilizados para as estruturas de formação de organizações desportivas em toda a Europa. O objetivo é criar uma metodologia que facilmente possa ser adaptada e replicada em diferentes configurações, permitindo que mais cidadãos se iniciem na prática regular de exercício e de atividades físicas que potenciem a saúde.

Parceiros do projeto PAHA:
EuropeActive - EU/EE
Fundación General de la Universidad Europea de Madrid (UEM) - ES
Johann Wolfgang Goethe-Universität - DE
SkillsActive - UK
Portuguese Health and Fitness Association (PHFA) - PT
The Hungarian Health and Fitness Association (HFHA) - HU
Sport-Ionad Reilginnach Choral Teo (Leisureworld) (IrelandActive) - IE
Finnish Health and Fitness Center's Association (SKV) - FI
Attic Union of Gym Owners (AUGO) - EL
E, como parte integrante do programa experimental Fit & Sund - DK

O projeto tem a duração de 18 meses e começou no dia 1 de janeiro de 2015

Esta ação é co-financiada pela Comissão Europeia

europeactive
www.ehfa-programmes.eu

EuropeActive
Rue Washingtonstraat 40
B-1050 Brussels
Tel: +32 (0) 2 549 90 44
thesecretariat@ehfa.eu

ANEXO V

Recomendações *Health Club* Corpo Livre

Aulas de Grupo

- ✓ Quando experimentar alguma modalidade pela primeira vez chegue ao estúdio 5 a 10min mais cedo para receber algumas informações fundamentais do instrutor;
- ✓ Respeite o horário da aula, caso chegue atrasado peça autorização para entrar e não saia antes dos alongamentos;
- ✓ Caso os exercícios sejam demasiado intensos, descanse sempre que sentir necessidade e beba sempre água.

Piscina/Spa

- ✓ Equipamento obrigatório: touca, fato/calção de banho e chinelos;
- ✓ Tomar sempre duche antes de utilizar a piscina e spa;
- ✓ Sempre que utilizar sauna/banho turco não exceda os 15min;
- ✓ Após utilizar spa, obrigatório passar pelo duche antes de entrar nas piscinas;
- ✓ Recomendamos utilização de toalha/roupão.

Sala Cardio Musculação

- ✓ Equipamento obrigatório: roupa adequada, calçado limpo e toalha de rosto;
- ✓ Beber sempre água durante o treino;
- ✓ Fazer sempre exercícios de alongamento no final da sessão de treino;
- ✓ Pedir ajuda ao técnico sempre que necessário.

ANEXO VI

Modelo Auxiliar para Avaliações e Prescrição

Avaliação Inicial		Data: __/__/__				
Nome: _____		Nº _____				
Historial Clínico		S	N			
Cardiovasculares (hipertensão, enfarte miocárdio, taquicardia, etc.)						
Metabólicas (diabetes, obesidade, dislipidémia, etc.)						
Pulmonares (Asma, Bronquite, Sinusite, DPOC, etc.)						
Músculo-esqueléticas (Artrite, fibromialgia, osteoporose, escoliose, hérnias, etc.)						
Alergias						
Lesões actuais/antigas						
Cirurgia						
Medicação						
Fumador						
Histórico familiar						
Notas:						
Historial Desportivo		S	N			
Actualmente Prática A.F.						
FIT (Frequência, intensidade e tipo A.F.)						
Medições						
P.A. /	F.C	Perímetros: Cintura	Abdominal Anca			
Peso	%MG	Altura	Flex Percentil Vo2max			
Objectivos (SMART)						
3Meses:						
Planeamento dos objectivos por semestre						
Frequência Semanal(/sem)						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Assiduidade: Frequência Mensal						
Ao final da 2ª semana:						
1ºTreino	2ºTreino		A.G.		P.T	
Ao final da 4ª semana:						
Treino Personalizado		Cardio-musculação		Aula Grupo		
OBS:						

ANEXO VII

Recursos Humanos

Nome	Grau Académico	Função	Início no Clube
Ana Cristina Rainho Fernandes	12º Ano	Coordenadora Aulas Grupo	set/02
Carlos Manuel Martins Matias	12º Ano	Gerente	jan/02
Daniela Oliveira Vieira	Licenciatura	Instrutora Cardio, Aulas e Natação	set/10
Fernanda da Silva Ribeiro	9º ano	Recepcionista	mai/08
Fernando Soares	Licenciatura	Instrutor Cardio e PT	jan/15
Georgete Rodrigues	Mestrado	Instrutora PT + Cardio	mar/16
Isabel Silva	9º Ano	Instrutor Cardio + Aulas + PT	jan/02
Joana Freitas	Licenciatura	Instrutora Aulas e Cardio	set/13
Joana Maria Gomes Fonseca	Licenciatura	Instrutora Cardio e Aulas	dez/08
Joana Rita Vieira Amorim	Licenciatura	Mov Sénior	nov/08
Marco Paulo Ribeiro Gomes	11º Ano	Instrutor Cardio, Aulas e Natação	jan/09
Miguel Bernardes	Licenciatura	PT e Aulas de Grupo	jan/15
Luis Sousa	Licenciatura	Instrutor de Natação	set/12
Patricia Morgado	Licenciatura	Instrutor Aulas e Cardio e PT	out/14
Paula Matias	Licenciatura	Comercial	jan/16
Renato André Melo Santos	12º Ano	Instrutor Cardio/Musculação	set/08
Ricardo Bugalhão	Licenciatura	Instrutor Cardio, Aulas e C Natação	ago/09
Ricardo Vitorino	Licenciatura	PT	jan/15
Vanessa Castanheira	Licenciatura	Instrutor de Natação e Aulas de Grupo	set/14
Rosalina Francisco Maria	12º Ano	Recepcionista	mar/10
Joana Sousa	Licenciatura	Instrutor Natação	set/13
Tiago Graça Santos	Licenciatura	Instrutora Cardio e Natação	jul/11
Fábio Grilo	Licenciatura	Instrutor Cardio/Musculação	set/16
Nelson Caetano	Licenciatura	Instrutor Cardio/Musculação	set/14
Marta Lamarazes	12ºAno	Comercial	out/16
Mauro Franklin	Licenciatura	Instrutor Cardio/Musculação e Aulas de Grupo	jan/15
Nádia Lucas	Licenciatura	PT	jan/17

ANEXO VIII

Responsabilidade de cada Departamento

Departamento	Responsabilidades
Aulas	Preparação nova época: novas modalidades; novos horários
	Decorrer do ano: Substituições; Controlo frequência de aulas; retirar aulas; modificar professor/horário
	Avaliação do Desempenho
	Recrutamento e Seleção
	Dinamização de grupo de aulas
	Formação contínua
Comercial/Apoio Cliente	Plano Angariação/vendas
	Atendimento
	Cobranças
	Avaliação desempenho
Coordenação Geral	Formação continua
	Coordenação do plano anual de atividades
	Plano de comunicação
	Plano anual de formação
	Controlo de gestão
	Avaliação do desempenho
	Plano de retenção
	Desenvolvimento de novos produtos
Participação na elaboração de novos horários aulas/natação	
Recursos humanos: auxiliar nas coordenações	
Cardio Musculação	Padronização Departamentos
	Controlo plano treinos
	Acompanhamento adequado e personalizado
	Avaliação do desempenho
	Recrutamento e seleções
	Controlo de avaliações e prescrições, Manutenção de equipamentos de sala e correta utilização
	Dinamização da Sala
Formação continua	
Diretor Técnico	Conhecedor de todo o funcionamento do clube e respetivas áreas técnicas; Responsável por toda a prestação de exercício laborada no clube
	Controlo Semanal
Limpeza	Compras (Material de Escritório, Detergente, Material Informático, etc.)
	Plano Limpezas Profundas (agosto/dezembro)
	Controlo Informático (back-up impressoras, avarias)
	Preparação Ano Letivo: construção mapa horas, aulas, níveis, contratações/despedimentos, novidades

Natação	Decorrer do ano letivo: introduzir/retirar turmas, controlar ocupação piscinas, coordenar assiduidades
	Avaliação desempenho: Avaliações de alunos
	Organizações de eventos Escolares
Manutenção	Ar condicionado/Ventilação
	Casa Máquinas (bombas, caldeiras, cilindros)
	Sauna, banho turco, jacuzzi
	Plano anual das campanhas
Marketing	Parcerias/Acordos
	Protocolos
	Imagem
	Site/newsletter
	Satisfação
PT	Padronização do departamento, Controlo de pagamentos, dinamização, Avaliação

ANEXO IX

Planos de Treino da Estagiária

Plano de Treino 1

10 exercícios 59 minutos 954 MOVES 355 kcal

1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo  10:00 min Nível 4	2 - Leg press Sel # 10 - Pressão de pernas  20 rep(s) x 60 kg x 30 seg. 20 rep(s) x 60 kg x 1 seg.
3 - Chest press Bio # 8 - Supino sentado  20 rep(s) x 20 kg x 30 seg. 20 rep(s) x 20 kg x 1 seg.	4 - Leg curl Bio # 6 - Flexão de pernas  20 rep(s) x 35 kg x 30 seg. 20 rep(s) x 35 kg x 1 seg.
5 - Pulldown Sel # 13 - Puxada  20 rep(s) x 35 kg x 30 seg. 20 rep(s) x 35 kg x 1 seg.	6 - Halteres - Agachamento a fundo unilateral  20 rep(s) x 7 kg x 30 seg. 20 rep(s) x 7 kg x 1 seg.
7 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços  30 seg. x 60 seg. 30 seg. x 60 seg.	8 - Exercício livre - Prancha lateral - um joelho flexionado  30 seg. x 60 seg. 30 seg. x 60 seg. <i>com o pé apoiado no chão</i>
9 - Exercício livre - Deltado de costas com pernas para alto abaixando alternadamente  20 rep(s) x 60 seg. 20 rep(s) x 60 seg.	10 - Run - Exercício com objetivo tempo  10:00 min 9,5 km/h 0 %

Plano de Treino 2



HEALTH CLUB CORPO LIVRE
Rua do Ouvidor, 881, Comércio/Leblon - Nova Leme, 2415-181, Leme
244 811 102

Daniela Simões Cabete
Mendes 

Geral Cardio e Musculação - Nível 2



Condicionamento e tónus



de 2 a 3 por semana



de 02/02/2017 a 16/03/2017



Andraia Janeiro Dias

Sessão 1 **10 exercícios** **69 minutos** **1184 MOVES** **439 kcal**

<p>1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo</p>  <p>02:00 min Nível 4 04:00 min Nível 6 04:00 min Nível 8</p>	<p>2 - Multipower - Agachamento</p>  <p>20 rep(s) x 20 kg x 15 seg. 20 rep(s) x 20 kg x 1 seg.</p>
<p>3 - Exercício livre - Flexões</p>  <p>20 rep(s) x 15 seg. 20 rep(s) x 1 seg.</p> <p><i>Opção: joelhos no chão ou usar step</i></p>	<p>4 - Exercício livre - Prancha - Alpinista</p>  <p>20 rep(s) x 15 seg. 20 rep(s) x 1 seg.</p>
<p>5 - Halteres - Agachamento a fundo unilateral</p>  <p>20 rep(s) x 8 kg x 15 seg. 20 rep(s) x 8 kg x 1 seg.</p>	<p>6 - Barra - Remada - curvada</p>  <p>20 rep(s) x 7,5 kg x 15 seg. 20 rep(s) x 7,5 kg x 1 seg.</p>
<p>7 - Exercício livre - Prancha lateral - torção do tronco</p>  <p>10 rep(s) x 15 seg. 10 rep(s) x 15 seg. 10 rep(s) x 15 seg. 10 rep(s) x 15 seg.</p>	<p>8 - Barra - Levantamento terra</p>  <p>20 rep(s) x 10 kg x 15 seg. 20 rep(s) x 10 kg x 15 seg.</p>
<p>9 - Exercício livre - Flexão do abdômen de bicicleta</p>  <p>20 rep(s) x 15 seg. 20 rep(s) x 1 seg.</p>	<p>10 - Run - Exercício com objetivo tempo</p>  <p>03:00 min 9,5 km/h 0 % 01:00 min 12 km/h 0 % 03:00 min 8 km/h 0 % 01:00 min 12 km/h 0 % 03:00 min 8,5 km/h 0 % 01:00 min 12 km/h 0 % 03:00 min 8 km/h 0 % 01:00 min 12 km/h 0 % 03:00 min 9,5 km/h 0 % 01:00 min 12 km/h 0 %</p> <p>Velocidade: 6 a 10 Km/h</p>

ANEXO X

Normas da sala de Cardio-Musculação

- Obrigatório chegar 5 min antes da hora de entrada;
- Manter uma atitude positiva e dinâmica;
- Empenhar-se em criar um bom ambiente com outros profissionais;
- Desempenhar a sua função sem estabelecer conversas paralelas;
- Proibido ausentar-se da sala;
- Proibido atender/manusear o telemóvel;
- Ficar guardado no cacifo todo o equipamento pessoal;
- Estar preocupado com a higiene pessoal, limpeza da sala, manutenção e arrumação do equipamento/material;
- Ter atenção à postura na sala (posição as mãos, contactar com todos os clientes, não fazer paragens prolongadas com um só cliente, não se distrair com a televisão);
- Verificar se todos os clientes cumprem o regulamento do clube (toalha, sapatilhas limpas, telemóvel etc);
- Verificar ao entrar se existem los treinos/avaliações marcadas para preparar a receção ao cliente;
- Se um cliente faltar ao treino/avaliação marcada é obrigatório contactá-lo para efetuar a remarcação. Assinalar a alteração na folha de treino ou no sistema, caso seja uma avaliação (falar com receção primeiro);
- Não permitir que nenhum cliente mexa/entre na parte de dentro do balcão;
- Informar a coordenação no caso de alguma máquina avariar fazendo o registo no dossier da manutenção;
- Saber fazer abertura e fecho do clube;
- Comunicar à coordenação todas as situações anormais;
- Obrigatório uso de farda limpa e apresentável;
- Obrigatório uso de placa de identificação;
- Cumprir horários predefinidos;
- Horário de abertura/fecho devem ser cumpridos quer de semana e/ou fim-de-semana;

- Cumprimentar os sócios quando chegamos a sala e despedirmo-nos quando vamos embora;
- Estar atento à postura e técnica dos sócios e encaminha-los para exercícios mais corretos;
- Quando está mais do que um instrutor na sala não devem estar muito tempo juntos, colocar nos locais estratégicos (juntos ao remos e juntos aos pesos livres);
- Mostrar alegria, boa disposição e profissionalismo no trabalho;
- Abordar os sócios e tentar motiva-los para a prática de atividade física;
- Manter a temperatura e luz da sala adequada;
- Quando não tem avaliação fica no plano de retenção

ANEXO XI

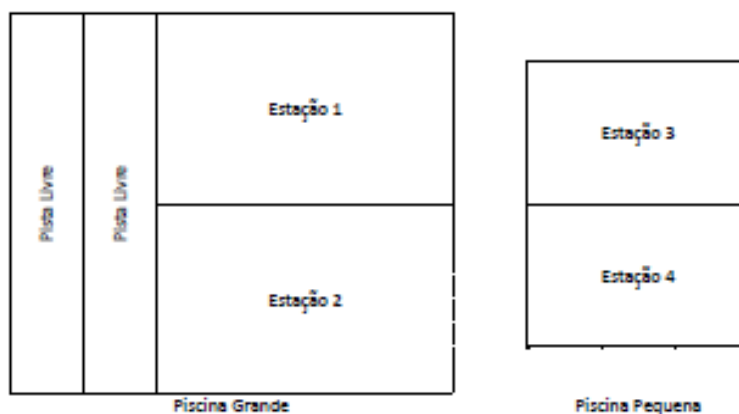
Padronização de Avaliações

Ordem	Tarefas	Descrição
1ª Fase	- Recepção ao sócio	- Esperar o sócio junto à receção e apresentarmo-nos de forma formal; - Criar nova conta, introduzindo os dados do sócio; falar da plataforma <u>MY WELLNESS CLOUD</u> ; - 1ª pergunta: O que o levou a inscrever? Ou o que o trouxe cá?
2ª Fase	- Aplicar questionário	- Historial de atividade desportiva, identificação de doenças e estratificação de risco cardiovascular
3ª Fase	- Medições	1º Medição da pressão arterial 2º Altura 3º Teste Flexibilidade (Sit&reach) 4º Peso e % gordura 5º Perímetros - Explicar resultados
4ª Fase	- Teste de Condição Física	- Explicar como colocar o cardio frequencímetro; - Explicar teste (teste sub-máximo, constituído por 3 patamares, 1º aquecimento, 2º 65% e 3º 75%); - Falar das mais-valias do cardio frequencímetro; - Explicar resultados do teste
5ª Fase	- Definir objectivos	- Qual o objectivo? - Em quanto tempo pensa atingi-lo? - Definir estratégias (frequência, dias e hora)
6ª Fase	- Aconselhar aulas de grupo	- Entregar horário + cartão para iniciante
7ª Fase	- Abordar o serviço de PT	- Falar do serviço e/ou apresentar valores €
8ª Fase	- Marcar os 2 primeiros treinos e a 1ª aula de grupo *	- Verificar a agenda para não marcar mais de 2 treinos por hora!
9ª Fase	- Marcar futuros contactos na agenda	- Contactos de 4 semanas, reavaliação

ANEXO XII

Comemorações do Dia do Pai e da Mãe

Esquema



Actividades			
Estação	Jogo	Descrição	Material
1	Apanhada às cavalitas	Os pais colocam os filhos às cavalitas (ombros) e jogam à apanhada uns com os outros. Os filhos é que apanham os colegas tocando-lhes na touca.	
2	Tapete Mágico/ Saltos	Fazer um tapete comprido com colchões para os alunos e Pais deslizarem até à água. Alternar o deslizar no tapete com saltos para a água	Colchões
3	Jogo da Barra do Lenço	Dividir os alunos em 2 equipas. Cada equipa fica de um dos lados da parede da piscina. A cada elemento das equipas é atribuído um número. O instrutor segura o lenço e os alunos que tiverem esse número têm de se deslocar até ao instrutor, apanhar o lenço e levá-lo para o seu lado sem serem apanhados.	Lenço
4	Círculo	Os alunos começam por passar por cima do percurso formado pelas placas dos coletes e dirigem-se ao escorrega. Descem para a água e nadam de regresso à parede em direção ao tapete, onde fazem o caranguejo. Ao chegar às escadas enfeitadas com os esparquetes, sobem e dirigem-se à estação de saltos. Após	Placas dos coletes; Escorrega; Tapete fino Esparquetes
		saltarem para a água regressam ao ponto de partida nadando de várias formas (ir variando).	

Duração: Aproximadamente 10' por estação!!

ANEXO XIII

13º Aniversário do Ginásio *Health Club* Corpo Livre



Dia	Hora	Programa
1	9h45	Parabéns e Corte Bolo Aniversário
	16h	Workshop "Dicas de Maquilhagem" (Andreia Mota) Inscrições na receção até 31 de Março
2	10h	Cross Training Challenge (Arena do Desporto)
4 e 7		Coaching (Paula Jorge) Inscrições na receção
8	10h às 12h	Esclarecimento de dúvidas São Ópticas
	16h	Workshop "Estou Lesionado! Treinar, Sim ou Não?" (Hugo Lauro) Inscrições na receção até 6 de Abril
10 a 21		Teste VO2 Máx (Sala Cardio) Inscrições na Sala Cardio
11, 17, 19 e 21		Coaching (Paula Jorge) Inscrições na receção
21	19h	Maratona Cycling (2h) "Santos da Casa" Inscrições na receção até 20 de Abril
22	16h	Workshop "Suplementação, Sim ou Não?" (Ana Guerra e Sandra Almeida) Inscrições na receção até 21 de Abril
24		Coaching (Paula Jorge) Inscrições na receção
29	17h	Sunset Party (Restaurante Matilde Noca) (Jantar volante / Dress Code: Chapéu original) Inscrições e pagamentos na receção até dia 26 de Abril
1 a 30		Desafio Aulas de Grupo (Informe-se com um instrutor ou na receção)



DESAFIO ANIVERSÁRIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30
YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30
YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30
YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30
YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30	YOGA 18h30



Regulamento:

- *O desafio de aniversário tem como objectivo incentivar a regularidade e variedade de aulas de grupo;
- *Serão atribuídos prémios consoante a quantidade de aulas frequentadas durante todo o mês de Abril;
- *Para ter direito ao prémio, tem que pedir ao instrutor de cada aula identificada no cartão para assinar à frente da respectiva aula;
- *O cartão só deve ser assinado pelo instrutor à entrada da aula, se chegar depois do início da mesma perde direito à assinatura;
- *Cada aula tem que ser feita na totalidade, se sair antes de terminar, perde o direito ao desafio na sua totalidade;
- *Para facilitar o desafio, excepcionalmente no mês de Abril, poderá frequentar todas as aulas (pedir senha na recepção).

Prémios:

- 1º Prémio: 16 Aulas diferentes > 1 T-shirt + 1 Reavaliação + 1 Mês de Kinesis (valor: 54€)
- 2º Prémio: 12 Aulas diferentes > 1 T-shirt + 1 Reavaliação (valor: 34€)
- 3º Prémio: 8 Aulas diferentes > 1 T-shirt (valor: 9€)

ANEXO XIV

Atividade Autônoma - Mês do coração



**PROMOÇÃO
REAVLIAÇÃO**
Beneficie da Reavaliação
a um valor de
10euros

De 2 a 5 de Maio:

- Testes de Condição Física*
- Peso e % Massa Gorda
- Tensão Arterial

*Marcação na Sala Cardio Musculação

Corpo Livre

ANEXO XV

Planos de aula- Escola de Natação



Plano de aula de Piranhas



Data: 04/01/2017	Instrutor: Daniela Mendes	Bloco Temático: Formação Técnica Básica	Material:
Local: Health Club Corpo Livre Escola de Natação	Hora: 18:15h Duração: 25 minutos	Tema da Aula: Progressões para a Técnica de Crol e Mergulhos	- 10 Pranchas - 20 Argolas

Objetivos Operacionais

- Os alunos, na posição de decúbito ventral, realizam batimento dos membros inferiores, fazendo expirações quando estão com a cabeça debaixo de água, com o corpo em alinhamento horizontal, braços esticados a segurar a prancha e manutenção do ritmo da pernada com os membros em extensão, pouca amplitude de batimentos e pouca profundidade. A respiração é livre, com o olhar dirigido para a frente.
- Os alunos, na posição de decúbito ventral, realizam batimento dos membros inferiores utilizando a respiração lateral. Quando fazem a respiração lateral devem colocar a orelha junto ao braço e olhar para o rodapé do calçadão ou para o separador, alinhando o corpo na horizontal e lateral e manutenção do ritmo da pernada com os membros em extensão, pouca amplitude de batimentos e pouca profundidade.
- Os alunos, na posição de decúbito ventral, realizam batimento dos membros inferiores, juntamente com a braçada, permitindo que esta entre o mais à frente possível e passe junto à coxa saindo o mais atrás possível, de modo a executar uma puxada forte. Mantendo o corpo em alinhamento horizontal e lateral com rotação sobre o eixo longitudinal e manutenção do ritmo da pernada com os membros em extensão, pouca amplitude de batimentos e pouca profundidade.
- Os alunos realizam batimento dos membros inferiores Crol juntamente com a braçada e respiração lateral, no momento da inspiração, devem manter a face em contato com a água a manter o ritmo da pernada, pouca amplitude de batimentos e pouca profundidade.

Tarefa (situações de aprendizagem)	Organização	Tempo	Material
- Colocação antecipadamente do material no local da aula (tarefa dos instrutores).			
PARTE INICIAL			

1

Resumo do plano de aula

PARTE FUNDAMENTAL			
Exercício de crol. - Os alunos, na posição de decúbito ventral, agarram a prancha com os dois braços esticados e realizam a pernada. Realizam 2 piscinas. Objetivo 1		3'	- 10 Pranchas
- Os alunos, na posição de decúbito ventral, colocam o braço direito estendido ao lado do tronco e o esquerdo esticado a segurar a prancha, realizando respirações laterais. Realizam 2 piscinas. Objetivo 2		3'	- 10 Pranchas
- Os alunos, na posição de decúbito ventral, agarram na prancha com a mão esquerda e o braço direito faz a braçada. Os alunos fazem inspiração lateral no fim de fazer duas braçadas. Quando muda de direção segura a prancha com a outra mão. Realizam 4 piscinas. Objetivo 3		5'	- 10 Pranchas
- Os alunos, na posição de decúbito ventral, com prancha, realizam a braçada com ambos os braços juntamente com a pernada de crol, inspirando na terceira braçada. Realizam 2 piscinas. Objetivo 2 e 3		3'	- 10 Pranchas
- Os alunos, na posição de decúbito ventral, nadam a náutica.			

RETORNO À CALMA			
Mergulhos - Os alunos, um a um, sentados no calçadão da piscina, com os pés apoiados na parede, colocam os braços atrás da cabeça esticados, em posição PHE, o queixo junto ao peito, inclinam-se ligeiramente para a frente e mergulham. Saindo fora da piscina no fim do mergulho. - Os alunos, um a um, colocam-se com um joelho em cima e o outro em baixo, colocando os dedos dos pés na ponta da parede, os braços atrás da cabeça esticados e em forma de seta, o queixo junto ao peito, inclinam-se ligeiramente para a frente. Mergulham e apanham as argolas que estão no fundo da piscina. Saindo fora da piscina no fim do mergulho.	 	6'	- 20 Argolas

Tarefa complementar (tarefas a realizar enquanto os alunos esperam na fila para iniciar o exercício):


- Realizar budas;
- Sentar em cima da prancha sem tocar em nada;
- Imersão em pares para jogar à "sardinha".

Legenda:






- Aluno Livre
- Alunos com prancha
- Sentido de Descolamento
- Argolas

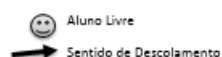
3

Data: 06/02/2017	Instrutor: Daniela Mendes	Bloco Temático: Familiarização e autonomia no Meio Aquático	Material: - Colchões - Arcos - Noodles - Bonecos - Placas
Local: Health Club Corpo Livre Escola de Natação	Hora: 19h Duração: 45 minutos	Tema da Aula: Pernada, imersões, flutuações, deslocamentos, respirações.	
Objetivos Operacionais			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar o deslocamento, em posição horizontal e vertical, abrindo os olhos e expirando prolongadamente. 2. Realizar batimento de pernas, em posição horizontal, batendo com os membros inferiores alternadamente. 3. Realizar imersão do corpo, em posição horizontal e vertical, abrindo os olhos e voltando à superfície. 4. Realizar flutuações, em posição dorsal, colocando-se à superfície. 			
Tarefa (situações de aprendizagem)	Organização	Tempo	Material
- Colocação antecipadamente do material no local da aula (tarefa dos instrutores)			-
PARTE INICIAL			
Aquecimento - Os alunos sentados na beirada da piscina realizam batimento dos membros inferiores. - Os alunos dentro de água, na posição vertical, executam respirações e imersões. - Os alunos dentro de água executam deslocamentos na posição vertical (macaquinho), onde terão que passar por baixo dos braços da professora.		10'	-

1

PARTE FUNDAMENTAL			
Jogo: construção do castelo - Os alunos, com a ajuda do noodle deslocam-se em decúbito ventral pela piscina para apanharem as placas. Quando tiverem a placa deslocam-se até à beirada e colocam a placa de maneira a construírem o castelo da princesa.		10'	- Placas - 10 Noodles
- Os alunos, em posição de decúbito dorsal, com a ajuda do noodle deslocam-se pela piscina. Quando o professor lhes tocar na cabeça executam flutuações (estrelinha e medusa). - Os alunos sentados na borda da piscina, um a um executam deslize e quando o professor tocar na cabeça realizam flutuações.		10'	- 10 Noodles
Jogo do Arco-íris - Os alunos, com a ajuda do noodle deslocam-se em decúbito ventral pela piscina. O professor diz: "arco-íris", os alunos perguntam: "de que cor?" e o professor escolhe uma cor para eles irem buscar. Colocam o boneco no arco certo. Variante: decúbito dorsal.		10'	- 5 noodles - Bonecos - 3 Arcos
RETORNO A CALMA			
- Os alunos sobem para cima do colchão, com apoio do professor, colocam-se em pé.	-	5'	- Colchão

Legenda:



ANEXO XVI
Plano de Atividades

CRONOGRAMA ANUAL REUNIÕES.FORMAÇÕES.EVENTOS 2016/2017
Health Club Corpo Livre



ANEXO XVII

Mapa de Aulas



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	YOGA 07:45 60' E1	CYCLING 07:45 45' E2	BODY COMBAT 08:45 30' E1	CYCLING 09:30 45' E2	SWITCHING 09:30 45' E2	HIDROGINÁSTICA 10:00 45' P	YOGA 09:30 60' E1
	LOCALIZADA 09:30 45' E1	ZUMBA 09:30 45' E1	SWITCHING 09:30 45' E2	PILATES 10:30 45' E1	ZUMBA 09:30 45' E1	PILATES 10:15 45' E1	AQUAPOWER 10:00 45' P
	FLEXIBILIDADE 10:30 45' E1	PILATES 10:30 45' E1	CORPO E MENTE 10:30 45' E1	HIDROGINÁSTICA 10:30 45' P	ABDOMINAIS 10:10 10' E1	LADY STYLING 11:15 60' E1	LOCALIZADA 10:45 45' E1
	HIDROGINÁSTICA 10:30 45' P	HIDROBIKE 10:30 45' P	AQUAPOWER 10:30 45' P	LOCALIZADA 12:45 45' E1	HIDROBIKE 10:15 45' P	CYCLING 11:30 45' E2	
	CYCLING 11:30 45' E2	SWITCHING 12:45 45' E2	ABDOMINAIS 11:10 10' SE		FLEXIBILIDADE 10:30 45' E1		
	TRX 12:30 30' E2		GAP 11:30 30' E1				

TARDE	CORE 17:45 30' E1	PILATES 18:15 45' E1	GAP 19:30 30' E1	ABDOMINAIS 18:00 10' SE	CORE 18:30 30' E1	POWER TRAINING 17:45 45' E1	
	SWITCHING 18:15 45' E2	CYCLING 18:30 45' E2	ABDOMINAIS 18:00 10' SE	BUMBUM BRASIL 18:30 30' E1	PILATES 19:15 45' E1		
	CORPO E MENTE 18:30 45' E1	GAP 19:15 30' E1	LOCALIZADA 18:15 45' E1	CYCLING 18:45 45' E2	CYCLING 19:15 60' E2		
	HIDROGINÁSTICA 19:00 45' P	SWITCHING 19:45 45' E2	SWITCHING 18:30 45' E2	STEP 19:15 45' E1	BODY COMBAT 20:15 60' E1		
	CYCLING 19:15 45' E2	DESAFIO 19:45 10' SE	HIDROGINÁSTICA 19:00 45' P	ABDOMINAIS 19:45 10' SE			
	PUMP 19:30 45' E1	AQUAPOWER 20:00 45' P	FLEXIBILIDADE 19:15 45' E1	AQUAPOWER 20:00 45' P			
	SWITCHING 20:15 45' E2	BODY COMBAT 20:00 60' E1	CYCLING 19:45 45' E2	TRX 20:00 30' E2			
	POWER TRAINING 20:30 45' E1	BARRIGA KILLER 21:15 20' E1	PUMP 20:15 60' E1	YOGA 20:30 60' E1			
	HIDROGINÁSTICA 20:45 45' P		HIDROGINÁSTICA 20:45 45' P				
			CYCLING 20:45 45' E2				



Todas as aulas funcionam com o sistema de senhas, estando disponíveis no quiosque 45' antes do início da sessão e devem ser entregues ao instrutor no início de cada aula. Não é permitida a entrada após 5 minutos.

As aulas de grupo podem ser alteradas ou canceladas se não reunirem o número mínimo de participantes.

Todas as actividades encerram 30 minutos antes do fecho.

ANEXO XVIII
Horário de Estágio

Escola de Natação

Novembro												
	2ª/4			3ª/5ª			6ª			Sábado		
	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.
Semana 1 (2 a 5)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Sap	Ricardo	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Cr	Ricardo	18h15	Cr	Vanessa	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Sap	Tiago	19h30	Est	Ricardo			
Semana 2 (7 a 12)	18h15	Pat	Vanessa	17h30	Cr	Patrícia	18h15	Pat	Vanessa	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pir	Tiago	19h	Conc	Vanessa	11h	Pat	Joana
	19h45	Ads	Miguel	19h	S-Cr	Vanessa	19h30	Est	Ricardo			
Semana 3 (14 a 19)	18h15	Sap	Luís	17h30	Sap	Ricardo	18h15	Pir	Joana	10h15	Sap	Tiago
	19h	Pir	Joana	18h15	Sap	Ricardo	19h	Conc	Vanessa	11h	Sap	Tiago
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Pir	Ricardo	19h30	Est	Ricardo			
Semana 4 (21 a 26)	18h15	Cr	Joana	17h30	Pat	Vanessa	18h15	Cr	Tiago	10h15	Sap	Tiago
	19h	Pat	Luís	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Est	Vanessa
	19h45	Ads	Miguel	19h	Pat	Luís	19h30	Est	Ricardo	11h30	Conc	Vanessa
Semana 5 (28 a 30)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel						
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Cr	Vanessa						

Escola de Natação

Dezembro												
	2ª/4			3ª/5ª			6ª			Sábado		
	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.
Semana 1 (1 a 3)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 2 (5 a 10)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 3 (12 a 17)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 4 (19 a 23)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago			
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa			
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			

Escola de Natação

Janeiro												
	2ª/4			3ª/5ª			6ª			Sábado		
	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.	Hora	Nível	Prof.
Semana 1 (2 a 7)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 2 (9 a 14)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 3 (16 a 21)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 4 (23 a 28)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel	18h15	Cr	Tiago	10h15	S-Cr	Luís
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana	19h	Conc	Vanessa	11h	Pir	Luís
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel	19h30	Est	Ricardo			
Semana 5 (30 a 31)	18h15	Pir	Ricardo	17h30	Pir	Miguel						
	19h	Sap	Vanessa	18h15	Pat	Joana						
	19h45	S-Cr	Ricardo	19h	Ads	Miguel						

Fevereiro

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SÁBADO
9h30- Avaliação Patricia		9h -sala	9h - sala		
10h30- sala	10h-sala	10h – Avaliação Ricardo Vitorino	10h30 – Av. Fernando	10h – sala ou Avaliação	10h15 Piscina
11h30- sala	11h- sala	11h - sala	11h - sala	11h- sala	
	12h - Avaliação Buga			12h Av Tiago	12h
18h15 Piscina	17h30 Piscina	18h15 Piscina	17h30 Piscina	18h15 Piscina	
20h30	19h45	20h30	19h45	20h	
3 HORAS MANHÃ 2,5 HORAS TARDE TOTAL= 5,5HORAS	3 HORAS MANHÃ 2,5 HORAS TARDE TOTAL= 5,5 HORAS	3 HORAS MANHÃ 2,5 HORAS TARDE TOTAL= 5,5HORAS	3 HORAS MANHÃ 2,5 HORAS TARDE TOTAL= 5,5HORAS	3 HORAS MANHÃ 2 HORAS TARDE TOTAL= 5 HORAS	2 HORAS MANHÃ

Março

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SÁBADO
					10h – 12h - Sala
18h15 Piscina	17h – Av. Dani	18h15 Piscina	18h30 – 20h30 – Sala	18h15 Piscina	
	18h – 20h - Sala			20h30 – 21h30 Av. Joana Freitas	20h
20h30			20h30		
2,5 HORAS TARDE TOTAL= 2,5HORAS	3 HORAS TARDE TOTAL= 3 HORAS	2,5 HORAS TARDE TOTAL= 2,5HORAS	3 HORAS TARDE TOTAL= 3HORAS	2 HORAS TARDE TOTAL= 2 HORAS	2 HORAS MANHÃ

Abril/Maio

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
					10h15 – 12h
		17h- Avaliação Buga		17h- sala	
18h- sala	17h30 Piscina	18h- sala	17h30 Piscina	18h- Avaliação Joana ou Georgete	
19h- Avaliação		19h- sala		19h- sala	
20h- sala	19h45		19h45		
3 HORAS	2,5 HORAS	3 HORAS	2,5 HORAS	3 HORAS	2 HORAS

Junho

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SÁBADO
9h30- Natação adultos		9h30- Natação adultos		9h30- Natação adultos	
10h30 – sala ou Avaliação	10h30 – sala ou Avaliação	10h30 – sala ou Avaliação	10h30 – sala ou Avaliação	10h30 – sala ou Avaliação	10h15 Piscina
11h30 – sala ou Avaliação	11h30– sala ou Avaliação	11h30 – sala ou Avaliação	11h30– sala ou Avaliação	11h30 – sala ou Avaliação	
					12h
	17h – sala ou Avaliação		17h – sala ou Avaliação	17h- sala	
18h15 Piscina	18h - sala	18h15 Piscina	18h - sala	18h - Avaliação	
	19h- sala		19h- sala	19h- sala	
20h30		20h30			
3 HORAS MANHÃ 2,5 HORAS TARDE TOTAL= 5,5HORAS	2 HORAS MANHÃ 3 HORAS TARDE TOTAL= 5 HORAS	3 HORAS MANHÃ 2,5 HORAS TARDE TOTAL= 5,5HORAS	2 HORAS MANHÃ 3 HORAS TARDE TOTAL= 5HORAS	3 HORAS MANHÃ 3 HORAS TARDE TOTAL= 6 HORAS	2 HORAS MANHÃ

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

Instituto Politécnico de Leiria

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais | Escola Superior de Saúde de Leiria

Exmos. Srs.

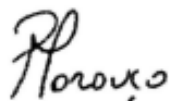
Conforme consagrado na lei de bases do sistema educativo (Lei nº 46/89), «o ensino superior politécnico visa proporcionar uma sólida formação cultural e técnica de nível superior, desenvolver a capacidade de inovação e de análise crítica e ministrar conhecimentos científicos de índole teórica e prática e as suas aplicações com vista ao exercício de atividades profissionais». Neste sentido, o IPEiria tem uma política ativa de ensino que assenta na componente de carácter profissional, possibilitando aos alunos a aplicação prática de conhecimentos e o enriquecimento dos seus saberes. Coerentemente, o Mestrado em Desporto e Saúde pra Crianças e Jovens está dirigido a (atuais ou futuros) profissionais ligados à Saúde, ao Desporto, Educação Física, Instituições promotoras de atividades para Crianças e Jovens, Atividades de Enriquecimento Curricular, etc... que procuram aumentar as suas competências para melhoria da sua atuação junto da população infantojuvenil.

O Estágio, integrado no 2º ano do Mestrado, pretende ser um momento de consolidação e inter-relação dos conhecimentos adquiridos ao longo das diversas unidades curriculares, tanto gerais como específicas. O seu principal objetivo é a aquisição de competências que melhorem e potenciem a capacidade de atuação dos estudantes, nomeadamente:

1. Planear e gerir projetos de atividades físicas, desportivas ou de lazer;
2. Planear, controlar e avaliar projetos em contexto, adequados ao público-alvo, motivações, objetivos, competências, recursos materiais, humanos e financeiros;
3. Trabalhar de forma cooperativa e colaborativa em equipas multidisciplinares.

Assim, o sucesso do Estágio destes alunos está intimamente relacionado com a colaboração de diferentes entidades e instituições, que têm contribuído para a sua formação. Desta forma, gostaríamos de agradecer a V. Exas. o elevado empenho com que conduziram o Estágio da nossa aluna. Sem a vossa colaboração, não seria possível alcançar os objetivos propostos. Gostaríamos ainda de solicitar a vossa colaboração no preenchimento da tabela que se anexa, e que permitirá levar a cabo uma avaliação coerente e coesa da estagiária que orientaram.

Gratos pela atenção dispensada,
a Comissão Científica do Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens



Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

Instituto Politécnico de Leiria

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais | Escola Superior de Saúde de Leiria

Grelha de Avaliação - Estágio

Entidade:

Nome da Estudante:

Por favor, para cada item que se segue, coloque um valor classificativo de 1 a 5 (1 - insuficiente; 2 - suficiente; 3 - bom; 4 - muito bom; 5 - excelente).

Facilidade de apreensão dos conhecimentos transmitidos no estágio	<input type="text"/>
Capacidade para assumir responsabilidades	<input type="text"/>
Produtividade (volume de trabalho realizado face ao tempo e meios disponíveis)	<input type="text"/>
Iniciativa perante problemas e/ou situações novas	<input type="text"/>
Empenho na concretização das tarefas endossadas	<input type="text"/>
Recetividade à crítica, tirando partido dela	<input type="text"/>
Motivação, interesse e curiosidade pelas atividades desenvolvidas	<input type="text"/>
Relacionamento interpessoal	<input type="text"/>

Indique a classificação final da estagiária, através de uma escala quantitativa de 1 a 20 valores:

Indique comentários adicionais que considere pertinente referir relativos à estagiária:

Indique comentários que considere pertinentes relativos ao funcionamento do estágio: