



Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



ESTÁGIO REALIZADO NA EMPRESA
JOGO JOGADO – CONSULTORIA E FORMAÇÃO

Departamentos: Gnosies e Estica-te

**Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do grau de
Mestre em Exercício e Saúde**

Orientador: Professora Doutora Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues

Júri:

Presidente

Professor Doutor Pedro Victor Mil-Homens Ferreira Santos

Vogais

Professora Doutora Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues

Professor Doutor Rui Jorge Bértolo Lara Madeira Claudino

Luís Folgado
2013

AGRADECIMENTOS

Embora se trate de um trabalho individual, este relatório não estaria completo sem o apoio de pessoas que me acompanharam ao longo da concepção do mesmo.

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à Professora Doutora Helena Santa Clara, não só pela orientação na elaboração deste documento, mas essencialmente por me ter aconselhado a alterar do Ramo de Investigação para o Ramo de Melhoria das Competências Profissionais. Se não fosse esse conselho, muito provavelmente, ainda estaria por concluir o Mestrado.

Quero agradecer ao Sandro Freitas, orientador do local de estágio, colega de trabalho e amigo, por ter apoiado e encaminhado não só no período de realização do estágio mas desde o momento em que nos conhecemos.

Ao meu colega Pedro Santos que foi o meu braço direito durante todo o período de realização deste trabalho. Incansável na execução de tarefas e sempre com a preocupação de saber de que forma poderia ser útil para a elaboração e aperfeiçoamento deste relatório.

A toda a equipa da empresa Jogo Jogado que, diretamente ou indiretamente, teve influência nas minhas decisões e que permitiu atingir os objetivos propostos para este trabalho.

À minha namorada Paula Quintino por ter apoiado em todos nos momentos mais difíceis do estágio e por ter demonstrado compreensão nos momentos em que tive menos disponível.

À minha família que apoiou em todos os momentos da minha vida, principalmente aos meus pais que sempre confiaram na minha capacidade e que proporcionaram a continuidade dos estudos.

Ao meu amigo João Pina por ter disponibilizado os seus recursos profissionais para me auxiliar em tarefas que foram realizadas neste estágio.

A todos os meus amigos pelo ânimo, incentivo e amizade sincera.

RESUMO

O presente relatório tem como objetivo retratar o trabalho desenvolvido durante estágio curricular referente ao Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais, do Mestrado de Exercício e Saúde, da Faculdade de Motricidade Humana. O estágio decorreu na empresa Jogo Jogado, nomeadamente nos departamentos Gnosies, e visa a aquisição e melhoria de competências e saberes profissionais. As principais tarefas do estágio foram: 1) Organização de eventos que contribuem para o aprofundamento do conhecimento dos profissionais da área da Atividade Física, Exercício Físico e Desporto; 2) Apoio aos diretores técnicos de Ginásios e *Health Clubs*; 3) Coordenação técnica-pedagógica da formação Gnosies; 4) Implementação de programas de Ginástica Laboral e 5) Utilização de canais que promovam a prática de Atividade Física, Exercício Físico e Desporto. O resultado das atividades desenvolvidas proporcionou a aquisição/aperfeiçoamento de diversas competências e a criação de estratégias para superar as dificuldades que surgiram.

Palavras Chave: Gnosies, Estica-Te, Ginásio, Ginástica Laboral, Exercício Físico, Atividade Física, Desporto, Formação, Alongamento, Flexibilidade

ABSTRACT

The present report aims to describe the pedagogic training taken in Jogo Jogado company, integrated in the discipline of Business Professional Maturing, of the Master of Exercise and Health course, of Faculty of Human Kinetics. This traineeship took place in Gnosies and Estica-te departments from the company Jogo Jogado and had the aim to acquire and improve skills and professional know-how. The main tasks of the traineeship were: 1) Organize events to promote the knowledge of the physical activity, exercise and sports professionals. 2) Support the technical directors of health clubs, 3) Coordinate technical and pedagogical Gnosies formation, 4) Implement of exercise worksite programs and 5) Using channels to promote physical activity, exercise and sport. The result of these activities provided the acquisition/improvement of various skills and also the development of strategies to overcome the difficulties that have emerged.

Key Words: Gnosies, Estica-te, Gym, Labor Gymnastics, Physical Exercise, Physical Activity, Sport, Formation, Stretch, Flexibility

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	III
ÍNDICE DE FIGURAS	IV
ABREVIATURAS	V
INTRODUÇÃO	1
ÂMBITO	1
OBJETIVOS DO ESTÁGIO	1
1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	3
1.1 EMPRESA JOGO JOGADO	4
1.1.1 – Missão.....	4
1.1.2 - Valores	4
1.1.3 Organigrama	5
2.1 GNOSIES	6
2.1.1 Missão Gnosies.....	7
2.1.2 Termo Gnosies.....	7
2.1.3 População Alvo.....	7
2.1.4 Serviços e Produtos	8
2.2 ESTICA-TE	10
2.2.1 Missão Estica-te	10
2.2.2 Termo Estica-te.....	11
2.2.3 População Alvo.....	11
2.2.4 Serviços e Produtos	11
3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	14
3.1 GNOSIES	14
3.1.1 Organização de eventos.....	14
3.1.2 Apoio aos diretores técnicos de ginásios	16
3.1.3 Coordenação técnico-pedagógica de formação	22
3.2 ESTICA-TE	27
3.2.1 Implementação de programas de ginástica laboral.....	27
3.2.2 Utilização de canais de comunicação que promovam a prática de AFEFD	30

3.3 RESULTADO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	35
3.3.1 <i>Dificuldades e sugestões de Resolução</i>	35
3.3.2 <i>Competências adquiridas/Aperfeiçoadas</i>	37
4. REFLEXÃO FINAL.....	38
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
APÊNDICES	40
APÊNDICE A - FICHA DE TREINO DE GINÁSIOS DO PLANO DE NÍVEL INICIAL.	41
APÊNDICE B – EXEMPLO DE RELATÓRIO DE UMA AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS. ...	43
ANEXOS.....	44
ANEXO A - PROGRAMA DO CONGRESSO PRACTICE 2012.....	45
ANEXO B – SÍNTESE DO CURRÍCULO DO PEDRO CORREIA.....	46

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1: ELEMENTOS DA COMISSÃO ORGANIZADORA - PRACTICE 2012.....	15
TABELA 2: FUNÇÕES DESEMPENHADAS NO OBJETIVO DE ESTÁGIO DE ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS.....	16
TABELA 3: FUNÇÕES DESEMPENHADAS NO OBJECTIVO DE ESTÁGIO DE APOIO AOS DIRETORES TÉCNICOS DE GINÁSIOS	21
TABELA 4: FUNÇÕES DESEMPENHADAS NO OBJECTIVO DE ESTÁGIO DE COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA DE FORMAÇÃO GNOSIES	25
TABELA 5: RESULTADOS OBTIDOS NOS CONTATOS REALIZADOS ÀS EMPRESAS DE LISBOA PARA AQUISIÇÃO DOS SERVIÇOS ESTICA-TE.....	28
TABELA 6: FUNÇÕES DESEMPENHADAS NO OBJECTIVO DE ESTÁGIO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL	30
TABELA 7: ARTIGOS PUBLICADOS NO CANAL SAPO MULHER ATÉ 26 DE MAIO DE 2013	31
TABELA 8: NÚMERO DE VISUALIZAÇÕES DOS ARTIGOS INSERIDOS NO FACEBOOK	33
TABELA 9: FUNÇÕES DESEMPENHADAS NO OBJECTIVO DE ESTÁGIO DE UTILIZAÇÃO DE CANAIS QUE PROMOVAM A PRÁTICA DE AFEFD.....	34
TABELA 10: COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS/APERFEIÇOADAS AO LONGO DO ESTÁGIO	37

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. ORGANOGRAMA DO JOGO JOGADO.....	5
FIGURA 2. LOGÓTIPO GNOSIES.....	7
FIGURA 3. LOGÓTIPO ÉSTICA-TE.....	11
FIGURA 4. MODELOS DE POSTERS ÉSTICA-TE.....	12
FIGURA 5. <i>LOGIN</i> NA PLATAFORMA DE AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS.....	23
FIGURA 6. PÁGINA DE INFORMAÇÕES E INSTRUÇÕES DE REALIZAÇÃO DO EXAME.....	24
FIGURA 7. PÁGINA COM INSTRUÇÕES PARA FINALIZAR O EXAME.....	25
FIGURA 8. RESULTADOS DO ESTUDO DAS REDES SOCIAIS.....	32

ABREVIATURAS

%MG - Percentagem de Massa Gorda

ACSM - Colégio Americano de Medicina Desportiva

AF - Atividade Física

AFEFD - Atividade Física, Exercício Físico e Desporto

CCC - *Club* Clínica das Conchas

DGERT - Direcção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho

DGS – Direcção-Geral de Saúde

DSQA - Direcção de Serviços de Qualidade e Acreditação

EF - Exercício Físico

FC - Frequência Cardíaca

FMH - Faculdade de Motricidade Humana

GL - Ginástica Laboral

IMC - Índice de Massa Corporal

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude

LMEMSRT - Lesões Músculo-Esqueléticas do Membro Superior Relacionadas com Trabalho

MTSS - Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social

PA - Pressão Arterial

Par-Q - *Physical Activity Readiness Questionnaire*

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

VO₂máx - Consumo Máximo de Oxigénio

INTRODUÇÃO

Este relatório tem como objetivo descrever sucintamente as atividades que decorreram ao longo do estágio, refletir sobre o que foi desenvolvido, identificar os aspectos positivos e negativos e por fim sugerir ações futuras na empresa Jogo Jogado. O documento apresenta a seguinte estrutura:

1. Introdução, com o objetivo de esclarecer sobre o intuito do estágio;
2. Enquadramento da prática profissional;
3. Descrição da realização da prática profissional;
4. Reflexão Final;
5. Referências Bibliográficas;
6. Apêndices
7. Anexos.

Ao longo deste relatório a designação de ginásio será utilizada para definir Ginásios e *Health Clubs*.

ÂMBITO

O presente relatório enquadra-se no âmbito da disciplina de Estágio do Mestrado de Exercício e Saúde, do Ramo de Aprofundamento das Competências Profissionais da Faculdade de Motricidade Humana (FMH). O estágio teve início em Setembro de 2012, terminou em Junho de 2013 e decorreu na empresa Jogo Jogado – Consultoria e Formação Lda., ao nível das operações correntes Gnosies e Estica-te. A atividade laboral destes departamentos está associada a trabalhos desenvolvidos na área do Exercício e Saúde. A oportunidade de fortalecer e adquirir novas competências profissionais na empresa onde desenvolvia a atividade profissional, motivou a que o estágio fosse realizado nessa instituição. A Professora Doutora Helena Santa Clara foi a orientadora académica e o Dr. Sandro Remo Freitas foi o orientador do local de estágio.

OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Considerando que o intuito deste estágio visa desenvolver competências profissionais, vários objetivos foram propostos ao estagiário, assim como diversas tarefas e atividades. As ações realizadas no estágio resumem-se a:

- Organizar eventos que contribuem para o aprofundamento do conhecimento dos profissionais da área da Atividade Física, Exercício Físico e Desporto (AFEFD);
- Fornecer apoio aos diretores técnicos de ginásios na criação de metodologias de avaliação, prescrição e de manutenção de exercício físico (EF);
- Assumir a responsabilidade de coordenação técnico-pedagógica da formação da Gnosies;
- Implementação de programas de ginástica laboral em empresas;
- Utilização de canais de comunicação que promovam a prática de AFEFD;

1. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

A dimensão de Atividade Física (AF) e do Desporto é cada vez mais alvo do interesse público a nível mundial, pelas implicações que tem nos domínios social, da saúde e da economia (Khan et al., 2012). Face a esta realidade, em Portugal tem-se assistido a um aumento do número de ginásios e negócios de promoção de atividade físico-desportivas. Contudo, a sua atividade não tem manifestado ainda resultados com impacto na sociedade. Um estudo do Observatório Nacional de Atividade Física e do Desporto verificou que a situação da AF em Portugal não é preocupante no que respeita a idade adulta, mas é insuficiente nos idosos e torna-se preocupante no que respeita a idades mais jovens (Instituto de Portugal do Desporto [IDP], 2011). Tal facto acresce preocupação considerando que, de acordo com o mais recente estudo realizado, os níveis de sobrepeso são também alarmantes, sendo estes acima do desejável (Sardinha et al., 2012). Sendo os profissionais de Exercício Físico (i.e. *Técnicos de Exercício Físico*) agentes responsáveis pela dinamização de prática de atividades físico-desportivas, torna-se fundamental valorizar o traço de conhecimentos e competências destes profissionais para que as atuações se tornem mais eficazes. No momento atual, de acordo com a lei em vigor, as políticas reguladoras da atividade dos profissionais responsáveis de atividades físico-desportivas em Portugal, são implementadas pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ). No plano desportivo, os profissionais treinadores desportivos foram alvo de um processo de regulamentação e enquadramento profissional visando uma melhor organização e imagem profissional. Aqui, quer os técnicos de Exercício Físico, quer os treinadores, são precipitados pela lei para frequentarem ações de formação contínua visando a renovação de carteira profissional e, no caso dos treinadores, progressão na carreira. No entanto, em ambos os domínios profissionais, não é exigido uma licenciatura de base para obtenção de autorização para atuar profissionalmente, pelo que os profissionais estão divididos entre aqueles que provém das Faculdades, e aqueles que são formados por outras instituições formadoras (e.g. Federações).

A juntar a este contexto, é praticamente inexistente um interface concreto entre o mercado empresarial e profissional, e o domínio académico. Por outras palavras, não existem motores de incubação para o desenvolvimento de negócios inovadores, de valor

acrescentado e com eficácia comprovada para favorecer a sociedade. Considerando o nível de desemprego atual e o efeito migratório que se observa na população, torna-se cada vez mais exigente e difícil implementar negócios que sobrevivam.

Face às razões supracitadas, à conjuntura económica e social em Portugal e considerando que a AF e o Desporto manifestam potencial para produzir valor à sociedade, é fundamental que se estimulem ao desenvolvimento de projetos com valor comprovado e com caráter eficaz neste domínio de intervenção. É neste contexto que se justifica a existência da empresa Jogo Jogado.

1.1 EMPRESA JOGO JOGADO

O Jogo Jogado – Consultoria e Formação Lda, é uma empresa que desenvolve projetos e gere operações no domínio da AFEFD. Este apresenta atualmente duas operações correntes: a *Gnosies* e o *Estica-te*. A *Gnosies* é uma operação dedicada à formação contínua e de especialização para o profissional da área da AFEFD e o *Estica-te* é uma operação criada para promover a prática de Alongamento e treino da Flexibilidade.

1.1.1 – MISSÃO

Desenvolver projetos e gerir operações que premeiem o acréscimo de valor no mercado da Atividade Física, Exercício Físico e Desporto.

1.1.2 - VALORES

Racional

O ser metódico determina a forma de atuação da empresa. Porque ações de sucesso só são alcançadas quando feitas de forma sistematizada e lógica.

Valor

Sendo *Valor* sinónimo de *Benefício* na perspectiva da empresa, todo o esforço comercial deve ser fomentado pela génese de valor. Como tal, só ações que mobilizem valor é que são capazes de vingar no mercado.

Transparência

Os negócios só são válidos e bem sucedidos quando todos os intervenientes são conhecedores do processo. Só desta forma a entrega e confiança perante o negócio é total. Portanto, o interesse da empresa é sempre declarado entre os intervenientes com quem trabalha.

1.1.3 ORGANIGRAMA

Para satisfazer a sua missão, a empresa Jogo Jogado apresenta uma estrutura organizacional que visa ter uma forte capacidade de adaptação para dar resposta à exigência e dinâmica do mercado. Na figura 1 é possível verificar a hierarquia que engloba os diversos departamentos e os respetivos recursos humanos.

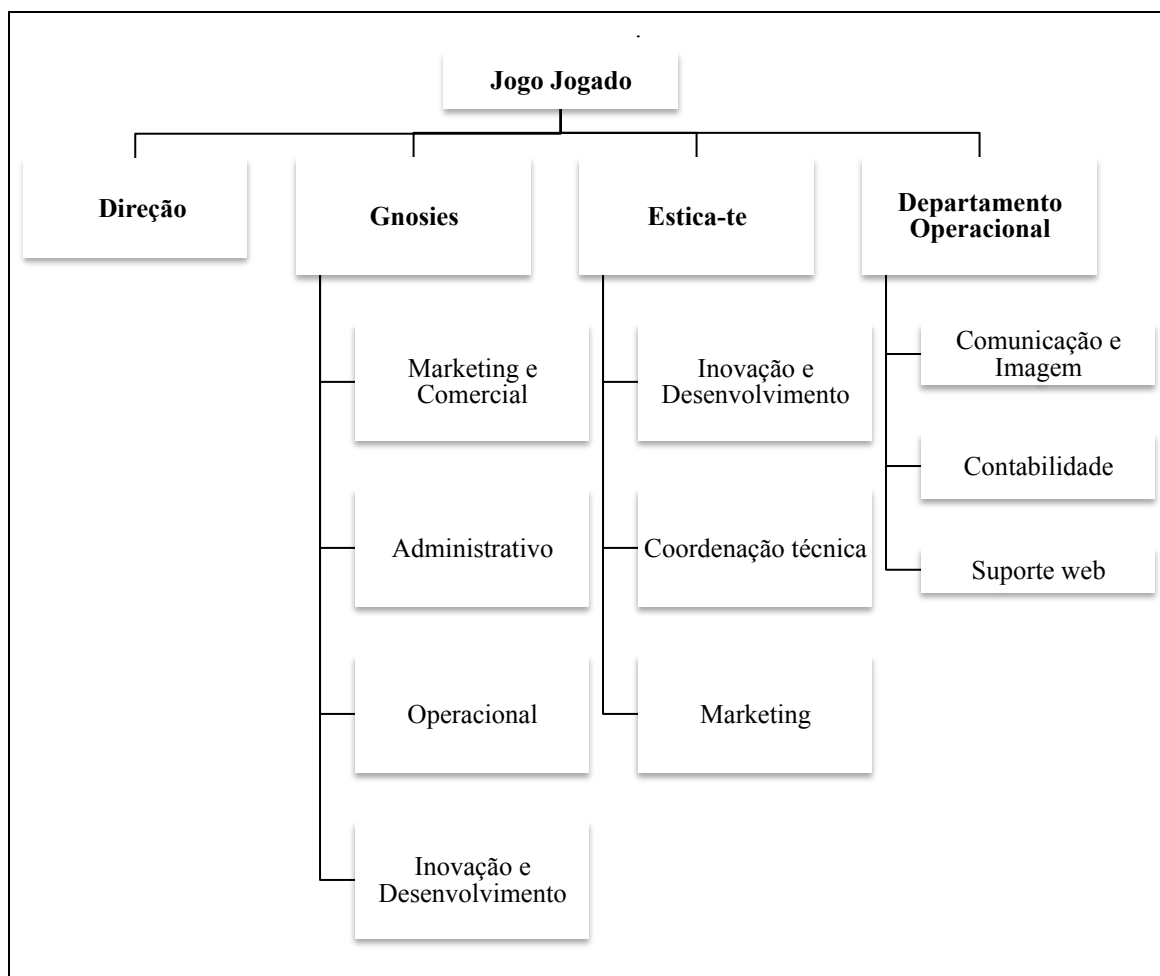


FIGURA 1. Organograma do Jogo Jogado

2.1 GNOSIES

A Gnosies foi constituída em consequência de duas grandes necessidades: por um lado, dignificar e comunicar Ciência, por outro, contribuir para a afirmação da autoridade profissional daqueles que atuam na área da AFEFD.

A área da AFEFD provoca interesse e preocupação nacional pelos efeitos e repercussões que têm ao nível da saúde, bem-estar, economia e dimensões sociais. Visando otimizar a eficácia da intervenção e aumentar segurança da prática físico-desportiva, é fundamental que os profissionais responsáveis pela promoção e operacionalização da prática físico-desportiva sejam detentores de conhecimentos e competências adequadas. Tal condição é favorecida pelas entidades formadoras acreditadas existentes e o conhecimento fomentado pelos centros de investigação nacional e internacional que manifestam atividade que permitem aumentar o conhecimento no domínio de intervenção da AFEFD. Foi neste contexto, que o departamento Gnosies foi criado por Luís Folgado e Sandro Freitas, com particular foco em três elementos: o profissional, o investigador e o evento.

O foco no **profissional** porque este carece de autoridade profissional. Acreditamos que este facto se deve à ausência de um corpo de conhecimentos consistente e diferenciado de outras categorias profissionais. Acreditamos, também, que o conhecimento é a chave para reivindicar a autoridade profissional e proporcionar condições para que os profissionais se possam afirmar na sociedade.

O foco no **investigador** porque se reconhecemos que a obtenção de conhecimentos permite consolidar competências profissionais e conferir autoridade profissional, é fundamental estabelecer relação entre os profissionais e todos aqueles que realmente produzem conhecimento, ou seja, os investigadores. É fundamental reconhecer e valorizar o seu trabalho, garantindo condições para que estes possam, eficazmente, transmiti-lo à comunidade profissional da área da AFEFD.

O foco no **evento** porque o conhecimento é a razão da reunião entre o profissional e o investigador. Mas a concretização desta reunião, independentemente do facto de poder acontecer a diversos níveis, só é possível mediante uma atuação organizada, simples e eficaz. Pela razão supracitada, torna-se crucial enquadrar como um dos focos de atuação da Gnosies.

2.1.1 MISSÃO GNOSIES

A missão da Gnosies consiste em *Aproximar a Ciência à comunidade profissional da área da Atividade Física, Exercício Físico e Desporto.*

2.1.2 TERMO GNOSIES

O termo Gnosies visa transmitir, num só termo, a intenção desta operação corrente. Nasce da junção das palavras provenientes do latim: *gnosis* (i.e. conhecimento) e *exercitium* (i.e. exercício). O termo resultante das duas palavras, pela introdução do e à palavra *Gnosis*, originou o conceito Gnosies, isto é, **conhecimento do exercício (físico)**. Na figura 2 é possível observar a logomarca Gnosies, onde o *G* se sobrepõe ao *E*.



FIGURA 2. Logótipo Gnosies

2.1.3 POPULAÇÃO ALVO

A população-alvo dos produtos e serviços da Gnosies é a comunidade de profissionais da área da AFEFD. Esta divide-se em dois segmentos de mercado com interesses e propósitos diferenciados:

1. Dimensão do Exercício, Saúde e Educação – Aqui, o EF é usado numa abordagem de promoção da saúde, a níveis de prevenção primária, secundária e terciária de doenças. Exemplos de profissionais relacionados com esta dimensão são os fisiologistas do exercício, instrutores de *fitness*, treinadores pessoais (i.e. *personal trainers*), professores de educação física, especialistas do EF, fisioterapeutas, médicos,

entre outros. Os locais a que estes profissionais estão normalmente ligados são ginásios, centros de saúde, clínicas, hospitais, entre outros.

2. Dimensão do Alto Rendimento – Onde o EF é usado visando o desenvolvimento máximo das qualidades físicas humanas. Exemplos de profissionais são os treinadores desportivos, preparadores físicos, fisioterapeutas desportivos, fisiologistas do exercício, médicos desportivos, entre outros. Estes profissionais estão normalmente vinculados a clubes desportivos de diversas modalidades, centros de alto rendimento, federações desportivas, entre outros.

2.1.4 SERVIÇOS E PRODUTOS

A Gnosies para o período de setembro de 2012 a Junho de 2013, apresentou os serviços estruturados nos seguintes níveis:

Formação

Cursos de formação com duração entre 30 a 50 horas, organizados por módulos, abertos aos profissionais das áreas da AFEFD, sobre tópicos diversos e previamente delineados no que respeita aos conteúdos (temática), data, hora e local das mesmas.

Certificação

Sistema de comprovação de competências profissionais no âmbito do Treino Personalizado, escalonado por níveis, através de um processo de formação de base com determinada carga horária, de maior duração em relação à primeira (>40h), com o intuito de formar e incutir competências profissionais (Cursos).

Consultoria

Ações de consultoria, sobre a expressão de realização de: 1) planos de formação prestada a instituições promotoras de atividades físico-desportivas (e.g. ginásio), 2) Avaliação dos conhecimentos e competências dos recursos humanos e 3) Apoio Técnico aos diretores técnicos das instituições promotoras de atividades físico-desportivas.

Produtos

Desenvolvimento e edição de produtos didáticos, onde se apresenta registado informação de referência sobre diversos temas, embora todos ligados à AFEFD.

Eventos

Eventos que aumentem a dimensão e temáticas da intervenção, desde seminários até congressos. Até ao momento, esta categoria de serviços apenas se faz sentir de uma forma regular através da Gnosies Interação e Practice.

2.2 ESTICA-TE

O Estica-te, inicialmente designado de *Stretchup*, teve início em Fevereiro de 2009, pela mão de Sandro Freitas. O motivo da alteração do nome deveu-se à necessidade de facilitar a comunicação da marca junto da população alvo, com o objetivo “nacionalizar” o produto. A génese desta marca deveu-se às constatações:

1. A dimensão do alongamento e flexibilidade ser de enorme importância para diversas áreas, estejam estas ligadas ao desempenho físico-desportivo, prevenção de lesões, bem-estar e lazer, e/ou educação;
2. Em comparação com outras qualidades físicas (e.g. força), esta dimensão do alongamento e flexibilidade ser menosprezada ao nível da sua prática e investigação;
3. A ausência de uma razão e corpo de conhecimentos que estimulassem a prática de alongamento e treino da flexibilidade.

O primeiro produto desenvolvido, sob a alçada deste conceito, foi uma plataforma de produção de posters de alongamento (www.stretchup.com¹), que permitia a qualquer pessoa ter um poster de alongamentos personalizado. Permitia responder às necessidades de cada pessoa e, através da personalização do poster, permitia promover a prática de alongamento e treino da flexibilidade de forma eficaz, junto dos seus pares e comunidade em redor. O produto surgiu num contexto onde a oferta de posters de alongamentos revelar-se padronizada e obsoleta: com designs estáticos e desadequados; com conteúdo pouco elucidativo em termos técnicos e, principalmente, ineficaz em termos da sua comunicabilidade. Atualmente o respectivo produto encontra-se em comercialização por via da marca Gnosies, enquanto o site estica-te.pt encontra-se em construção.

2.2.1 MISSÃO

A missão do Estica-te é promover a prática de alongamento e treino da flexibilidade, incutindo o conceito “Já alongou hoje?”.

¹ Atualmente não se encontra online.

2.2.2 TERMO ESTICA-TE

Como referido no ponto anterior, a designação inicial desta operação foi de *Stretchup*. Esta designação surgiu por ambicionar a promoção, a nível internacional, da prática do alongamento (*Stretch*) e inculir esta ação como uma rotina diária de fácil execução e com enormes benefícios (*up*).

Após a implementação deste projeto, verificou-se que existia uma incompreensão por parte do público português, população alvo, quanto ao termo utilizado e ao programa em si. Assim, existiu a necessidade alterar o nome desse termo estrangeiro para um termo em português.

Durante o processo, foi escolhido o termo Estica-te (figura 3), pois percebeu-se que é o termo mais sonante e compreendido pela comunidade e diretamente o subentende como ligado à prática de alongamento.



FIGURA 3. Logótipo Estica-Te

2.2.3 POPULAÇÃO ALVO

Ao contrário da Gnosies, que se direciona aos profissionais, o Estica-te foi concebido para a comunidade. Este contempla programas especializados para Escolas, Ginásios, Empresas e organização de eventos.

2.2.4 SERVIÇOS E PRODUTOS

O Estica-te para no período de setembro de 2012 a Junho de 2013, apresentou os seguintes serviços:

Posters de Alongamentos Personalizados

Plataforma Web, que permite criar poster de alongamentos totalmente personalizados (figura 4). Apresenta as particularidades de poder ser personalizado a todos os níveis, atendendo que as técnicas de alongamento são ilustrações científicas. Este produto permite a aquisição de um poster com as seguintes características:

- Nº de técnicas máximo de 20 (homem e mulher)
- Tamanho máximo A0
- Material: Papel *couché matte* de 180gramas encapsulado
- Fundo personalizado com inserção do logótipo da instituição
- Com ou sem descritivo das técnicas (i.e. nome dos músculos e orientações de execução da técnica)



FIGURA 4. Modelos de Posters Estica-Te

Serviço para Empresas

Serviço, designado de *Ginástica Laboral*², que tem como objetivo implementar programas que são aplicados em pleno local laboral, em sessões realizadas semanalmente com determinada frequência, cuja duração dos programas é de 10 a 20 minutos. Os colaboradores não necessitam de indumentária específica para a prática, podendo fazer com a roupa que trazem para o local de trabalho. O Programa Estica-te

² Vídeo com exemplos de exercícios de GL: http://www.youtube.com/watch?v=Mr9jsAOt_JA

Empresas, possui um caráter preventivo e promotor de hábitos de vida saudável. Através de um conjunto de práticas especializadas, consiste em compensar as estruturas corporais mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas.

Serviço para Ginásios

Para além de apresentar o serviço de posters de alongamentos com ilustrações personalizadas de acordo com o ginásio, apresenta um programa que contempla formação de rotina de alongamentos para aplicação em aulas de grupo ou sala de exercício, treino da flexibilidade, alongamentos assistidos e de alongamentos para população sénior e Infantil.

Serviço para Escolas

Aprender a Esticar - Com o objetivo de ensinar, corrigir e prevenir os efeitos nocivos das más posturas corporais de uma forma divertida e pedagógica. O *Estica-te* ensina aos mais jovens, o Como e o Porquê do Alongar.

Eventos

Os eventos *Estica-te* têm como objetivo aproximar as pessoas e incentivá-las à prática do alongamento de uma forma divertida e lúdica. Os eventos podem ser efetuados num contexto desportivo, na forma de *Team-building*, Espetáculo e num contexto de Corpo & Saúde & Bem-estar.

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

A realização da prática profissional decorreu no departamento Gnosies e Estica-te. Os serviços prestados pela Gnosies para o desenvolvimento dos trabalhos de estágio foi o serviço de eventos (congresso Practice), de consultoria (apoio técnico aos diretores técnicos) e de formação (coordenação técnica-pedagógica). No que respeita ao Estica-te, os trabalhos realizados foram no serviço para empresas (ginástica laboral) e serviço de eventos (*workshop* de sensibilização). Uma das tarefas que foi concretizada no estágio e que não contempla nenhum serviço do Estica-te, foi a utilização de canais de comunicação que promovam a prática de AFEFD. Esta tarefa foi assumida como um exercício a realizar no departamento Estica-te, devido à população alvo ser a comunidade em geral.

3.1 GNOSIES

A intervenção realizada na Gnosies, departamento de formação da empresa Jogo Jogado, foi realizada nos seguintes âmbitos:

1. Organização de eventos que contribuem para o aprofundamento do conhecimento dos profissionais da área da AFEFD;
2. Apoio aos diretores técnicos de ginásios;
3. Coordenação técnico-pedagógica.

3.1.1 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

O objetivo do estágio para este ponto foi a organização de eventos que contribuíssem para o aprofundamento do conhecimento dos profissionais da área da AFEFD. Os seminários e congressos são exemplos de atividades que são organizadas pela Gnosies com esse fim. Como tal, foram exercidas funções no Congresso Practice.

Congresso Practice

O Practice é um congresso anual de Medicina do Exercício, que iniciou-se em 2004, e que apresenta o *slogan* de *Prevenção e Reabilitação Ativa com Exercício Físico*. Aqui, o EF é encarado como uma ação com efeito terapêutico, com interesse na

prevenção da doença, e correção/reabilitação de algumas patologias, nomeadamente neurológicas, osteoarticulares, endocrinologias e cardiovasculares. O congresso situa-se na área da prevenção da doença, de reabilitação e na atuação de doentes com risco. Tem como objetivo a divulgação e discussão dos efeitos terapêuticos da AFEFD em vários problemas de saúde pública, salientando as sinergias que podem ser criadas entre a ciência médica e as ciências do exercício. Indo ao encontro desse objetivo, a sua organização é composta por uma equipa multidisciplinar que engloba médicos, fisioterapeutas e especialistas do exercício. Este grupo é constituído por elementos da Gnosies, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e do *Club Clínica das Conchas* (CCC). Na tabela 1 é possível verificar um exemplo de uma equipa multidisciplinar que organizou um dos congresso Practice.

Tabela 1

Elementos da Comissão Organizadora - Practice 2012

ELEMENTOS	ÁREA DE INTERVENÇÃO
António Palmeira, <i>Msc, Phd</i>	Psicologia do Desporto
Jorge A Ruivo, <i>Md, Pg Dip, Msc E Phd Candidate</i>	Medicina Desportiva
Jorge L Ruivo, <i>Md</i>	Medicina-Cardiologia
Luís Folgado, <i>Msc Candidate</i>	Exercício Físico
Rodrigo Ruivo, <i>Phd Candidate</i>	Exercício Físico
Sandra Martins, <i>Phd</i>	Exercício Físico
Sandro Freitas, <i>Phd Candidate</i>	Exercício Físico
Susana Veloso, <i>Msc E Phd</i>	Psicologia do Desporto
Teresa Tomás, <i>Msc, Phd</i>	Fisioterapia

Ao longo do estágio foram realizadas diversas funções para a organização do congresso Practice 2012 (programa no anexo A) e para o congresso Practice 2013 (programa em fase final). Na tabela 2 é possível verificar essas funções.

Tabela 2

Funções desempenhadas no objetivo de estágio de organização de eventos

Funções Desempenhadas:

- Planeamento do evento;
 - Coordenação da Comissão Executiva;
 - Coordenação do Secretariado;
 - Coordenação *do Coffee Break*;
 - Moderação de *Workshop*;
 - Avaliação do Evento;
 - Coordenação do processo de Certificação;
 - Contabilidade do Congresso;
-

Esta experiência foi bastante enriquecedora, pois para além das competências adquiridas que foram mencionadas, houve a possibilidade de trabalhar com profissionais diferentes da área da AFEFD.

3.1.2 APOIO AOS DIRETORES TÉCNICOS DE GINÁSIOS

As parcerias criadas com os ginásios, é uma das estratégias de intervenção comercial da Gnosies. As parcerias alcançam os ginásios da região continental e regiões autónomas, e apresenta os seguintes serviços exclusivos a associados Gnosies:

- A. Diagnóstico de necessidades formativas;
- B. Facultar ligação entre as atividades de atuação clínica no sector da AFEFD e as ações científicas;
- C. Aumento da efetividade da comunicação da ciência;
- D. Consultoria formativa
- E. Apoio legislativo
- F. Apoio aos diretores técnicos de ginásios

O propósito deste trabalho centrou-se no ponto F), mais precisamente no apoio técnico aos diretores técnicos dos ginásios na criação de metodologias de avaliação, prescrição e de manutenção de EF.

À data da conclusão do estágio, o número de associados da Gnosies era de 144. O facto de existir tão largo número de associados, permitiu verificar a diferença a nível financeiro, recursos humanos e condições das instalações dos ginásios em Portugal. Tais diferenças estimularam a que a intervenção fosse realizada de forma segmentada.

Como tal, foram elaborados dois planos de intervenção para dois tipos diferenciados de instituições:

Plano de nível Inicial – De implementação nos ginásios em que a metodologia de avaliação inicial e de prescrição de EF são realizados pelo professor que está de vigilância na sala de exercício. Planos simples, rápidos e de fácil implementação que possibilitam a sua concretização num contexto em que o professor aplica as diversas metodologias ao mesmo tempo em que está de apoio à sala de exercício. Estas instituições caracterizam-se por não apresentar avaliações da condição física ou estas serem muito rudimentares.

Plano de nível Avançado – De implementação nos ginásios em que o professor, no momento da avaliação ou prescrição de EF, apresenta a única função de realizar testes de avaliação da condição física ou realizar prescrição de treinos. A principal diferença deste modelo de plano do anterior é que a avaliação da condição física é mais exaustiva e contempla populações especiais (e.g. Bateria de testes da Avaliação da Aptidão Física e do Equilíbrio de Furlleton). Nesta categoria os professores teriam formação da Gnosies sobre as metodologias a aplicar.

De forma a dar resposta às necessidades das instituições que se enquadram no primeiro tipo de plano, foi desenvolvida uma ficha de treino (apêndice A), que contempla todas as metodologias de avaliação e de prescrição numa só folha. As avaliações da condição física que integram a ficha de treino são os seguintes:

- Anamnese
- Prontidão para o início da prática de Exercício Físico
- Avaliação de variáveis hemodinâmicas
- Avaliação da percentagem de Massa Gorda (%MG)
- Cardiorrespiratória

- Força
- Flexibilidade

De seguida serão apresentadas cada uma das avaliações e as respectivas justificações para estas estarem inseridas na ficha de treino.

Anamnese

Anamnese (do grego *ana*, trazer de novo e *mnesis*, memória) pode ser definida como um conjunto de informações colhidas, junto da pessoa avaliada, sobre os antecedentes, a história e os pormenores em caso de doença (Mauila, Mauila, Lewalle, e Nicoulin, 2001). Na ficha de treino, para além da identificação da pessoa e do contato, foi criado um campo, designado de observações, para colocar todas as informações relevantes relatadas durante a anamnese.

Prontidão para o início da prática de Exercício Físico

O início de EF, por norma, é uma situação segura para a maioria das pessoas, sobretudo se este for regulado e orientado por alguém com competências para o efeito. No entanto, existe algum risco relacionado com o EF e por isso algumas pessoas deveriam aconselhar-se, junto do seu médico, antes de iniciarem a prática regular de EF. A realização cuidadosa de uma triagem permite saber, na grande maioria dos casos, se determinados sujeitos apresentam contraindicações para a prática de EF. O questionário sobre a Prontidão para a Atividade Física (Par-Q), criado no Canadá, é um questionário de aplicação muito simples. Devido à sua facilidade de aplicação, foi o questionário selecionado para identificar indivíduos com necessidade de realizarem uma avaliação clínica antes de iniciarem a prática de EF. Para além da aplicação desse questionário, foi recomendado a criação de um termo de responsabilidade em que a pessoa assume que está apta para a prática de AFEFD.

Avaliação de variáveis hemodinâmicas

Hemodinâmica (de hemo + dinâmica) é a disciplina que estuda os mecanismos da circulação sanguínea (Mauila et al., 2001). As variáveis incluídas na ficha de treino para serem analisadas são a Frequência Cardíaca (FC) e a Pressão Arterial (PA). Nesta avaliação foram explicados os métodos de avaliação de cada uma

delas e a relevância clínica que os resultados poderão oferecer. Para além disso, também foi explicado a importância desses dados para prescrição de treino.

Avaliação da %MG

A Avaliação da Composição Corporal é de extrema importância na medida em que possibilita compreender as modificações resultantes de alterações metabólicas que têm implicações ao nível da saúde, exercício e performance. A %MG existente no corpo deve ser a medida da composição corporal mais pretendida de ser avaliada por parte do utente. Existem diversos métodos que podem ser aplicados para a sua avaliação, no entanto, os mais precisos são dispendiosos e necessitam de um corpo técnico especializado. Apesar de ter um percentagem de erro superior aos métodos diretos, a Bioimpedância Elétrica (e.g. Tanita), foi o método selecionado para avaliar a %MG, pois este permite uma avaliação rápida e simples. O Índice de Massa Corporal (IMC), apesar de não dar um valor objetivo da %MG e ter grandes limitações, foi incluído no plano inicial. Justifica-se a sua integração neste plano, pois a sua aplicação é rápida, simples, não invasiva e sem dor. Outro razão é que esta medida é utilizada pela Organização Mundial da Saúde para classificar a obesidade.

Avaliação Cardiorrespiratória

O Consumo Máximo de Oxigénio ($VO_{2máx}$), apresenta-se como um critério de elevada relevância, pois é utilizado e aceite pela comunidade científica como o critério para medir a Aptidão Cardiorrespiratória (American College of Sports Medicine [ACSM], 2009). Posteriormente à explicação da definição e da relevância do $VO_{2máx}$, foi justificado as características dos protocolos a implementar, ou seja, protocolos de terreno de avaliação indireta. Os protocolos selecionados foram o de 1 milha a andar e o de 1,5 milha a correr (para sujeitos com melhor condição física). Estes métodos foram desenvolvidos através da correlação entre o $VO_{2máx}$ medido diretamente e a performance obtida no teste. Foi esclarecido que os protocolos ao serem administrados em passadeiras, proporcionam uma forma usual de exercício (caminhar ou correr) e pode ajustar-se ao nível de condição dos indivíduos através do controlo da velocidade da mesma. Por outro lado apresenta a desvantagem de os indivíduos terem que ter um período de adaptação, onde não se recomenda a avaliação do $VO_{2máx}$ no primeiro dia de utilização da passadeira.

Avaliação da Força

Existem diversas formas de manifestação de força, nomeadamente a Força Máxima, Força Rápida e a Força de Resistência (Mil-Homens, n.d.). Grande percentagem dos sujeitos, que pretende iniciar EF num ginásio, apresentam uma condição física muito debilitada. Tendo em conta o pouco tempo disponível para a realização de testes de avaliação da Força e os primeiros planos de treino terem como principal objetivo o aumento da resistência muscular e adaptação anatômica, a avaliação da Força de Resistência é a única que foi contemplada no Plano de Nível Inicial. Os testes inseridos na ficha de treino para realizar a avaliação da Força de Resistência são o teste *Curl-up (crunch)* e *Push-Up* (ACSM, 2009). Os resultados de avaliações que se pretenda realizar para além daquelas que foram referenciadas, podem ser inseridos no campo de observações da ficha de treino.

Avaliação da Flexibilidade

A avaliação da flexibilidade pode apresentar uma abordagem quantitativa ou qualitativa. A avaliação quantitativa da flexibilidade, idêntica à definição de flexibilidade, informa o valor máximo de amplitude articular de uma ou mais articulações. A avaliação qualitativa da flexibilidade é feita através da apreciação do *stiffness* das estruturas envolvidas no alongamento, ou seja, através da medição da rigidez dessas mesmas estruturas (Freitas, 2010). Sendo a avaliação qualitativa da flexibilidade de elevada complexidade, a avaliação quantitativa foi a única contemplada na ficha de treino. Perante as características das instituições que se enquadram neste tipo de plano, o teste selecionado para a avaliação da flexibilidade foi o *sit&reach*. Apesar deste instrumento não fornecer uma medida direta da flexibilidade (valor em centímetros em vez de graus), ele apresenta a vantagem de ser fácil de aplicar, permite uma rápida recolha da informação e o sujeito pode realiza-lo sozinho (Freitas, 2010). Se forem realizados testes adicionais (e.g. sentar e alcançar para idosos) os resultados são registados no campo das observações.

A ficha de treino, no que respeita à prescrição de EF da componente Cardiorrespiratória, Força e Alongamento, foi dividida em diversos mesociclos. Estes foram inseridos com o intuito de orientar o professor para quando existe à necessidade

de alterar o treino. A necessidade de mudança de treino depende da frequência de treino do utente, no entanto, alterações podem vir a ser necessárias de realizar quando o objetivo for de manter o cliente motivado.

Para implementar a aplicação da ficha de treino foi elaborado um plano de ação que contemplou as seguintes fases:

1. Ensino dos protocolos de avaliação;
2. Interpretação dos resultados obtidos na avaliação;
3. Estruturação de planos de treinos consoante a interpretação dos resultados obtidos na avaliação;
4. Acompanhamento da intervenção para a aplicação de prescrição de exercício físico;
5. Esclarecimento de dúvidas.

O plano nível avançado não foi implementado como tinha sido planeado. O apoio prestado aos diretores técnicos deste tipo de ginásios caracterizou-se essencialmente por dois tipos de serviços. O primeiro compreendeu um instrumento que avaliasse os conhecimentos dos seus colaboradores e o segundo em formação personalizada consoante as necessidades dos seus colaboradores. A descrição do instrumento de avaliação de conhecimentos está descrito no ponto seguinte deste relatório.

Na tabela 3 é possível verificar as funções que foram realizadas ao longo do estágio para este objetivo.

Tabela 3

Funções desempenhadas no objetivo de estágio de apoio aos diretores técnicos de ginásios

Funções Desempenhadas:

- Elaboração de planos de intervenção;
 - Criação de documento que contemplasse metodologias de avaliação, prescrição e de manutenção de EF;
 - Ensino de protocolos e metodologias a aplicar;
 - Acompanhamento do desempenho da aplicação das metodologias;
 - Informação de retorno da qualidade dos planos de treino prescritos.
-

3.1.3 COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA DE FORMAÇÃO

A Gnosies, através do Jogo Jogado, é uma entidade formadora que é acreditada pela Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT), através da Direção de Serviços de Qualidade e Acreditação (DSQA), que são ambas dependentes do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (MTSS). A DSQA constitui uma unidade orgânica nuclear da DGERT onde apresenta competência específica na gestão do Sistema de Certificação de Entidades Formadoras. A sua missão é a de contribuir, através da avaliação rigorosa das práticas pedagógicas, para o incremento da qualidade da formação profissional em Portugal.

De acordo com o *Guia da Certificação das Entidades Formadoras* o coordenador técnico-pedagógico é:

Responsável pelo apoio à gestão da formação e pela gestão pedagógica da mesma, assegurando: a articulação com o gestor de formação; articulação com a equipa de formadores na fase de concepção dos programas; acompanhamento pedagógico dos formandos e dos formadores na fase de execução da ação; a resolução de questões pedagógicas e organizativas das ações, entre outras (Direção de Serviços de Qualidade e Acreditação [DSQA], 2011, p. 19).

De todas as funções que foram desempenhadas como Coordenador Técnico-Pedagógico, a função de avaliação dos conhecimentos dos profissionais da área da AFEFD foi a que teve mais relevância durante o período do estágio. O facto da legislação em vigor, até a data de realização deste trabalho, promover a procura ilógica de formação pela grande percentagem dos profissionais da AFEFD, fez com que esta função se tenha destacado das outras. Ilógica porque essa lei não decreta que tipo de competências devem ser adquiridas por esses profissionais, o que fomenta que se queira realizar formação que “está mais na moda” do que formação que vai ao encontro das suas necessidades. Tendo em conta este contexto, houve a necessidade de criar um instrumento que não só avaliasse os conhecimentos de diversas áreas do conhecimento, mas também que fosse simples, rápido e fácil de aplicar em qualquer região do país³.

O instrumento designa-se de Gnosies *Test Center* (Figura 5) e foi concebido em conjunto com o Dr. Sandro Freitas. Na concepção dessa ferramenta foi tido em conta

³ Link de acesso à plataforma de avaliação: http://gnosies_testcenter.igenmai.com/users/sign_in

princípios pedagógicos que são aplicados, não só para quem realiza o exame, mas também para quem constrói a estrutura do exame.



FIGURA 5. *Login* na plataforma de avaliação dos conhecimentos

A pessoa que tem a responsabilidade de estruturar o exame, tem acesso de uma forma simples a uma base de dados de “questões” que está organizada por categorias e subcategorias. O utilizador ao construir o exame tem a possibilidade de definir diversos parâmetros:

- Tempo total para a realização do exame;
- Aleatoriedade na seleção das questões a serem inseridas no exame;
- Perguntas gémeas (perguntas com o mesmo conteúdo que não saem no mesmo exame);
- Possibilidade de atribuir um valor por categoria ou subcategoria (i.e. categorias com mais valor que outras);
- Possibilidade de atribuir um valor de desconto por resposta errada;
- Criação de turmas diferenciadas;
- Backup dos resultados dos exames;
- Relatório automatizado e detalhado dos resultados obtidos.

No caso de quem executa o exame, após efetuar o *login* na página da plataforma, terá acesso a uma página de informações gerais. Posteriormente a essa página, surge

outra com informações da estrutura do exame e instruções para a realização do mesmo, conforme é possível verificar na figura 6.

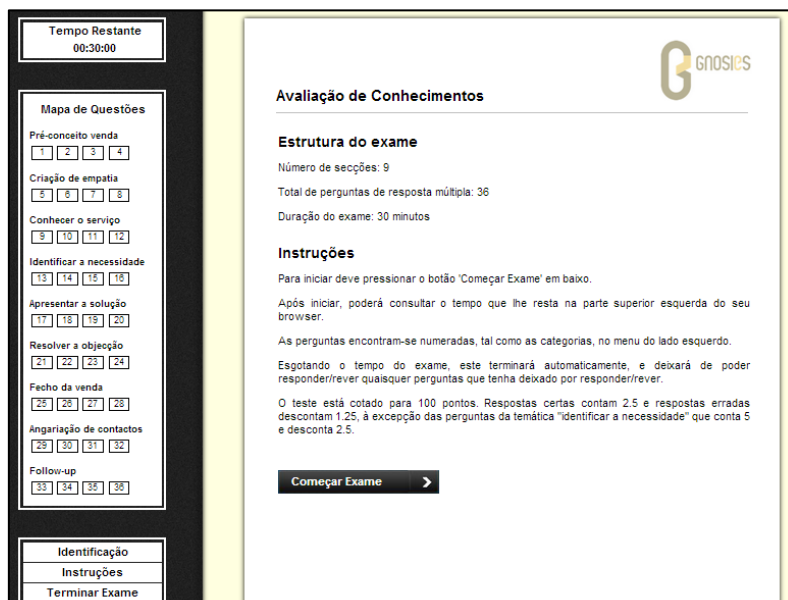


FIGURA 6. Página de informações e instruções de realização do exame

A partir do momento que o aluno inicia o seu exame, pode usufruir das seguintes funcionalidades da plataforma:

- Opção de visualizar o tempo restante para terminar o exame;
- Visualização do mapa de questões;
- Visualização do número de perguntas por categoria;
- Possibilidade de navegar no mapa de questões para seleccionar a ordem de resposta às questões;
- Visualização das perguntas respondidas (cor azul) e não respondidas (cor branca);
- Terminar o exame a qualquer momento da avaliação;

Na figura 7 é possível visualizar o número de perguntas respondidas após ter seleccionado a opção de terminar o exame.

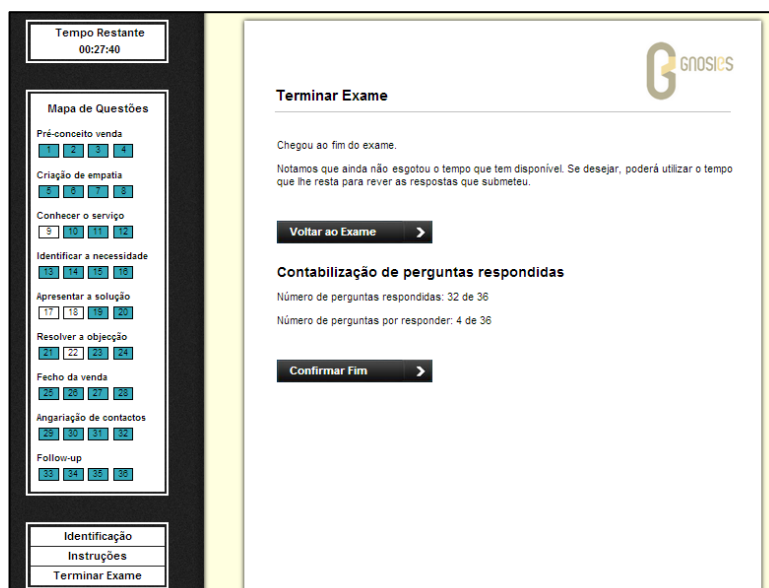


FIGURA 7. Página com instruções para finalizar o exame

Após a confirmação do fim do exame, o formando pode visualizar um relatório com a nota obtida e o número de respostas acertadas e erradas por categoria. Esse relatório apresenta extrema relevância pedagógica no que respeita ao aconselhamento das temáticas de formação, pois permite averiguar de forma objectiva as lacunas de conhecimento da pessoa avaliada. Para avaliações em grupo, como por exemplo a aplicação em ginásio, é apresentado um relatório com a média do grupo avaliado. No apêndice B é possível verificar um exemplo de um relatório que é resultado de uma avaliação realizada a um dos associado Gnosies.

Apesar da função de avaliação dos conhecimentos dos profissionais da área da AFEFD ter sido a única descrita neste relatório, outras funções como coordenador-técnico pedagógico foram desempenhadas. Na tabela 4 é possível verificar essas funções.

Tabela 4

Funções desempenhadas no objetivo de estágio de coordenação técnico-pedagógica de formação Gnosies

Funções Desempenhadas:

- Desenvolver os modelos e instrumentos de avaliação;
- Análise dos programas de formação Gnosies;

- Planificação da atividade formativa (calendarização, espaços físicos e material e recursos humanos);
 - Garantir requisitos exigidos pela DGERT e garantir que o dossier técnico-pedagógico se encontra atualizado;
 - Supervisão do processo de conduta respeitante a todos os agentes envolvidos na atividade formativa;
 - Manter disponibilidade perante formadores e formandos e garantir resposta atempada às reclamações colocadas;
 - Determinação dos fluxogramas e ferramentas de trabalho;
 - Elaborar o regulamento geral de funcionamento da formação da Gnosies;
 - Elaborar os regulamentos complementares dos cursos;
 - Aprovar os planos de formação junto dos formadores;
 - Assegurar e orientar a elaboração e atualização de suportes didáticos da formação;
 - Assegurar a homologação da formação, junto de instituições competentes para tal;
 - Assegurar emissão de certificados, diplomas, e outros comprovativos da frequência e/ou do aproveitamento obtido pelo formando;
 - Deter conhecimento da lei em vigor;
 - Identificar parceiros para espaços de formação, equipamentos e recursos pedagógicos;
 - Supervisão e aprovação do trabalho dos recursos humanos;
 - Proceder à convocação de reunião da equipa Gnosies, sempre que seja necessário.
-

3.2 ESTICA-TE

No Estica-te, departamento concebido essencialmente para atuar com comunidade, foram realizadas as seguintes tarefas de estágio:

1. Implementação de programas de Ginástica Laboral;
2. Utilização de canais de comunicação que promovam a prática de AFEFD.

3.2.1 IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL

O stress do dia-a-dia laboral e condições laborais da própria atividade, causam inúmeros sintomas e sinais de desconforto que prejudicam o desempenho no trabalho e nas outras dimensões da vida dos trabalhadores (e.g. câibras, dores e tensões musculares, lombalgias, tendinites, depressão, entre outros). Em alguns países europeus, os encargos com as lesões musculoesqueléticas dos membros superiores relacionadas com o trabalho (LMEMSRT) situavam-se em cerca de 0,5 a 2% do Produto Nacional Bruto (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2008).

Existem diversas estratégias que podem ser utilizadas para a prevenção desse tipo de lesões, sendo a GL uma delas. Neste sentido foi desenvolvido um programa de GL ao qual se deu a designação de Estica-te Empresas.

Nos dias de hoje, sabe-se, que este tipo de programas não são fáceis de implementar. Neste sentido, antes de iniciar o trabalho de estágio no que respeita à GL, foi feita uma análise dos contatos que já tinham sido realizados no âmbito do Estica-te Empresas. O envio de e-mails e posteriormente o contato telefónico, foi o procedimento realizado para obter resposta dos responsáveis das empresas para indicarem se estariam interessados em agendar uma reunião, com o objetivo de conhecerem o serviço do Estica-te Empresas.

Na tabela 5 é possível visualizar o número de empresas de Lisboa que foram contactadas, o número destas que responderam e o número de reuniões agendadas. Nessa tabela também é possível verificar o número de serviços adquiridos provindos das reuniões.

Tabela 5

Resultados obtidos nos contatos realizados às empresas de Lisboa para aquisição dos serviços Estica-te

Contatos	Nº de empresas contactadas	Nº de empresas que Responderam	Nº de Reuniões Agendadas
	120	24	16
Serviços Adquiridos	GL	Workshops	Posters
	4	3	6

Das 120 empresas que foram contactadas, quatro adjudicaram o serviço de GL, outras três adquiriram workshops de sensibilização (descritos no ponto 3.2.2) e por fim, seis delas compraram posters de alongamentos. Os principais argumentos para não adjudicarem os serviços do Estica-te Empresas foram os seguintes:

1. Falta de orçamento;
2. Não autorizado pelo administrador da empresa;
3. Não arranjam patrocinador;
4. Tempo reduzido dos trabalhadores para treinar.

Após verificar estes resultados e os argumentos dados, foi feita uma análise com o intuito de entender a razão, ou as razões, para adesão dos serviços ficar abaixo das expectativas. Após esse estudo, suspeita-se que as razões que explicam essa baixa adesão são as seguintes:

1. Atual conjuntura económica do país;
2. Pouco interesse das empresas por esta temática;
3. As empresas concorrentes do Estica-te estão focadas exclusivamente neste tipo de serviço e têm mais anos de existência;
4. Saturação do mercado de Lisboa.

Após estas conclusões e devido essencialmente ao ponto 3. e 4., foi necessário encontrar uma estratégia para ultrapassar essas barreiras. A estratégia implementada foi o recrutamento de especialistas do EF que ficassem responsáveis pela dinamização do

projeto Estica-te Empresas fora da região de Lisboa. Neste sentido, recrutou-se uma pessoa da região do Algarve e outro da cidade de Coimbra. A colaboração que estava a ser realizada com a pessoa responsável pela região do Algarve, infelizmente, teve que ser concluída mesmo antes de esta ter formação sobre GL. No entanto, espera-se que num futuro próximo existam mais oportunidades para explorar esse mercado. O colaborador responsável pela cidade de Coimbra teve formação, que contemplou várias reuniões, com o objetivo de abordar os seguintes temas:

1. Apresentação da empresa Jogo Jogado;
2. Apresentação do Estica-te Empresas;
3. Apresentação de GL;
4. Apresentação dos resultados obtidos com as empresas de Lisboa;
5. Argumentos de venda
6. Instrumentos de avaliação
7. Elaboração de planos de aulas de GL

Tendo como um dos objetivos aumentar os recursos humanos para este projeto, existiu a oportunidade de estabelecer uma parceria com um ginásio de Lisboa para dinamizar o serviço de GL. A inauguração do ginásio fez com que este fosse contactado para se tornar associado da Gnosies. Após esse contato, percebeu-se que o ginásio se encontrava bem localizado, ou seja, junto a parques empresariais. Durante a reunião, uma vez que a Gnosies tem preocupação com o sucesso dos seus associados, foi discutido o plano de ação do ginásio. Nessa discussão foi dito que uma das estratégias que o ginásio prevê implementar é a criação de parceria com as empresas locais, com o intuito de oferecer serviços relacionados com o EF. Neste sentido, surgiu a ideia de explicar o programa Estica-te Empresas e fundamentar como este podia ser uma mais valia para o ginásio apresentar um serviço mais completo às empresas. A proposta de o programa Estica-te Empresas ser incluído nos serviços prestados pelo ginásio, ficou de ser analisada por todos os sócios da instituição. Esta troca de ideias foi bastante proveitosa porque poderá significar a concretização de um projeto piloto, que se tiver sucesso, poderá ser implementado noutros ginásios.

A tabela 6 indica as funções exercidas ao longo do estágio no que respeita ao trabalho desenvolvido sobre ginástica laboral.

Tabela 6

Funções desempenhadas no objetivo de estágio de implementação de programas de ginástica laboral

Funções Desempenhadas:

- Análise do trabalho realizado no projeto Estica-te Empresas
 - Estudo do mercado de GL em Lisboa
 - Desenvolvimento de estratégias para implementar GL
 - Criação de instrumentos que visam facilitar a implementação da GL
 - Formação de colaboradores para dinamizarem GL
-

3.2.2 UTILIZAÇÃO DE CANAIS DE COMUNICAÇÃO QUE PROMOVAM A PRÁTICA DE AFEFD;

As campanhas de sensibilização dos benefícios de AF têm vindo a aumentar em vários canais de comunicação. No entanto, é evidenciado na literatura que as ações de promoção da AF com base nos benefícios que esta produz tem baixo nível de eficácia (Calmeiro e Matos, 2004). Por conseguinte, o objetivo da dinamização de canais de comunicação para promover a prática de AFEFD, não foi baseado nos benefícios que esta pode trazer à saúde, mas sim aconselhar a sua prática. As pessoas mudam pelo gosto que têm pela atividade e não por imposição, ou seja, se a motivação for intrínseca e não extrínseca. Os canais de comunicação dinamizados foram os seguintes:

- Site da Sapo Mulher, por via da parceria com Pedro Correia Training
- Redes sociais
- *Workshop* para empresas

Parceria com Pedro Correia Training

A parceria com o Pedro Correia Training surgiu quando um colaborador da Sapo entrou em contato com a empresa Jogo Jogado com o objetivo de esta ficar

responsável pela gestão dos conteúdos do Consultório de Exercício da Sapo. Devido ao reconhecimento do bom trabalho que o Pedro Correia estava vindo a desenvolver (súmula do currículo no anexo B), este foi contactado para assumir a gestão desse consultório. Neste sentido, criou-se a parceria entre a Gnosies e o Pedro Correia Training, nome da marca do Pedro Correia⁴. Os artigos que foram concebidos até à data de escrita deste documento, foram publicados no canal Sapo Mulher, na categoria de Beleza e Bem-Estar, na área do *Fitness*. Na tabela 7 possível verificar o título dos artigos e respectivos links, que foram publicados no canal Sapo Mulher.

Tabela 7

Artigos publicados no Canal Sapo Mulher até dia 26 de Maio de 2013

Artigo 1: TREINO FUNCIONAL: A NOVA BUZZWORD DO FITNESS.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/treino-funcional-a-nova-buzzword-do-fitness>

Artigo 2: TREINO DE ISOLAMENTO MUSCULAR VS TREINO FUNCIONAL.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/treino-de-isolamento-muscular-vs-treino-funcional>

Artigo 3: CINCO RAZÕES PARA TREINAR AO AR LIVRE.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/cinco-razoas-para-treinar-ao-ar-livre>

Artigo 4: CINCO RAZÕES PELAS QUAIS AS MÁQUINAS NÃO SÃO BOAS OPÇÕES PARA O TREINO FUNCIONAL.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/cinco-razoas-pelas-quais-as-maquinas-nao-sao-boas-opcoes-para-o-treino-funcional>

Artigo 5: O TREINO FUNCIONAL COMO UM PROCESSO INDIVIDUALIZADO.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/o-treino-funcional-como-um-processo-individualizado>

Artigo 6: QUAL O MELHOR TIPO DE TREINO PARA PERDER MASSA GORDA.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/qual-o-melhor-tipo-de-treino-para-perder-massa-gorda>

Artigo 7: PARTE I – 14 SEGREDOS PARA MELHORAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/parte-i-14-segredos-para-melhorar-a-composicao-corporal>

Artigo 8: PARTE II – 14 SEGREDOS PARA MELHORAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL.

Link: <http://mulher.sapo.pt/beleza-e-bem-estar/fitness/artigo/parte-ii-14-segredos-para-melhorar-a-composicao-corporal>

⁴ Site do Pedro Correia Training: www.pedrocorreiatraining.com

Para além dos artigos publicados no canal Sapo Mulher, foram criados vídeos com entrevistas realizadas aos consultores Gnosies. Dois tipos de vídeos foram elaborados, um de curta duração (e.g. 2 minutos) e outro de maior duração (e.g. 15 minutos). Sendo que a diferença de duração dos vídeos depende do aprofundamento dos conteúdos, o plano de divulgação dos vídeos foi concebido em que a publicação dos vídeos de curta duração é feita no Facebook e os de longa duração no Canal Ciência da Gnosies que será inaugurado em breve.

Redes sociais

Através de um computador, *Tablet*, telemóvel ou outro meio de comunicação, o acesso às redes sociais tornou-se um prática diária para a grande percentagem dos portugueses. Dados do Eurostat mostraram que três quartos dos internautas portugueses usam a Internet para publicar mensagens nas redes sociais, sendo estes, os europeus que utilizam mais a internet para esse fim (Público, 2012). Num estudo realizado pelo Grupo Marktest (2012), verificou-se que 95% dos utilizadores das redes sociais tinham conta no Facebook. Nesse estudo foi possível verificar que a funcionalidade de comentar publicações de amigos, é das mais utilizadas pelos portugueses. Na figura 8 é possível visualizar alguns dos resultados obtidos.

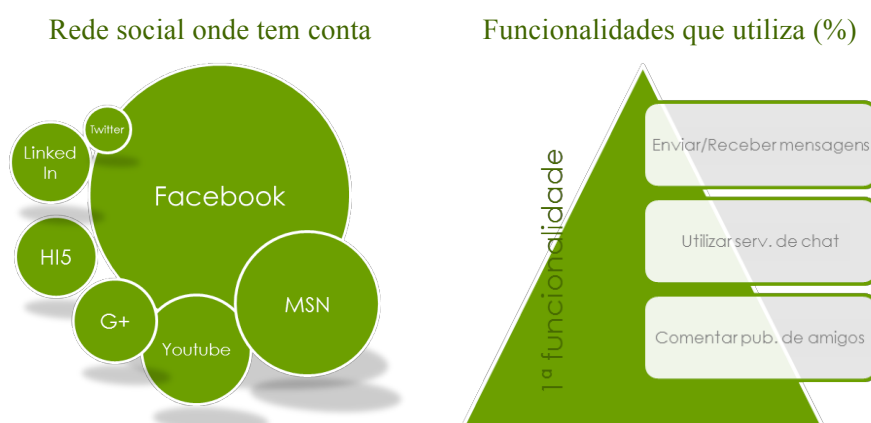


FIGURA 8. Resultados do estudo das redes sociais

A análise desses dados fizeram com que fosse tomada a decisão de publicar os artigos do Canal Sapo Mulher na página profissional da Gnosies. O número de visualizações dos artigos publicados pode ser visualizado na tabela 8.

Tabela 8*Número de visualizações dos artigos inseridos no Facebook.*

Nº do Artigo	Visualizações
1	2091
2	1419
3	834
4	3410
5	942
6	7736
7	8264
8	1880
Média	3322 ±3000

Workshop para empresas

O *workshop* proposto pelo Estica-te foi desenvolvido para ser aplicado essencialmente aos empregados das empresas. Este apresenta uma componente teórica e prática e tem como objetivo sensibilizar e estimular os participantes a alterar rotinas profissionais de forma a prevenir possíveis lesões da coluna vertebral. O *workshop* “Cuida das tuas Costas”, nome intitulado às sessões de sensibilização, permite, de forma resumida, aprofundar e consciencializar os participantes de erros posturais comuns e das respectivas estratégias de correção. Esta apresentação apresentou a seguinte estrutura:

Componente teórica:

- Estruturas corporais fustigadas durante o nosso dia;
- Factores de risco de desvio postural;
- Distúrbios Músculo-esqueléticos;
- Erros posturais mais comuns no nosso dia-a-dia e respectivas estratégias e conselhos para a sua correção.

Componente prática:

- Correta postura no local de trabalho (utilizados exemplos de posturas de postos de trabalho da empresa);
- Realização de uma sequência de exercícios compensatórios que possa ser utilizada pelos colaboradores tanto no local de trabalho como fora dele.

Na tabela 9 estão representadas as funções desempenhadas no objetivo de estágio de utilização de canais de comunicação que promovam a prática AFEFD.

Tabela 9

Funções desempenhadas no objetivo de estágio utilização de canais que promovam a prática de AFEFD

Funções Desempenhadas:

- Elaboração de parcerias;
 - Opinião técnica dos conteúdos publicados;
 - Coordenação da organização da produção dos vídeos
 - Gestão da publicação dos conteúdos nos canais de comunicação
 - Participação no *Workshop* Empresas
-

3.3 RESULTADO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Após terminar o ano letivo, foi essencial analisar as experiências que foram efetuadas ao longo do estágio. O resultado dessas experiências é baseado na superação das dificuldades sentidas e das competências adquiridas/aperfeiçoadas durante o período de estágio.

3.3.1 DIFICULDADES E SUGESTÕES DE RESOLUÇÃO

- Sendo a Gnosies o departamento da empresa onde exercia as principais funções, a minha principal dificuldade foi de não ter conseguido disponibilizado mais tempo para aprofundar os objetivos de estágio no departamento Estica-te. A solução para essa dificuldade passou por recrutar pessoas para ficarem responsáveis por realizar algumas tarefas ao mesmo tempo que eu ficava responsável pela coordenação.
- A conciliação de disponibilidades para agendar reuniões com todos os elementos do Practice, diretores técnicos dos ginásios, colaboradores da GL e intervenientes no processo de dinamização de canais de comunicação, foi uma das principais dificuldades sentidas ao longo do estágio. A realização de reuniões via *online* (e.g. Skype), foi a solução encontrada para minimizar as incompatibilidades de horário.
- Durante o decorrer da organização do congresso Praticice 2012 um dos palestrantes internacionais, devido ao mau tempo, não pode viajar para Portugal. A solução encontrada para ultrapassar este obstáculo foi realizar a transmissão da palestra via *online*. No que respeita aos congressistas que iriam participar no *workshop* que iria ser liderado por esse palestrante, tiveram que selecionar outro *workshop*. A compatibilização de horário dos intervenientes na comissão organizadora do congresso, foi uma dificuldade sentida. A solução passou por calendarizar as reuniões com antecedência.
- No apoio aos diretores técnicos uma das principais complicações foi a elaboração de uma metodologia de avaliação da condição física que fosse aplicada quando o professor estivesse a supervisionar a sala de exercício (ginásios do plano de nível inicial). A estratégia utilizada foi a concepção de

uma bateria de testes simples, rápida e de fácil aplicação. No que respeita aos diretores técnicos de ginásios do plano de nível avançado, a principal dificuldade foi em compreender em que medida o meu apoio podia ser útil. O desenvolvimento da plataforma de avaliação dos conhecimentos permitiu apresentar um instrumento com bastante utilidade para os diretores técnicos terem a noção das lacunas de conhecimento dos seus colaboradores. Apesar de concordarem que a formação dos profissionais ser de fulcral importância para a qualidade dos serviços prestados pelo ginásio, a grande percentagem das instituições não apresenta disponibilidade financeira para apoiar monetariamente a formação dos seus professores.

- A gestão dos espaços físicos, material e a disponibilidade dos recursos humanos para a planificação da atividade formativa, foi a função mais difícil de controlar. Ao longo do estágio foi constante surgir a dificuldade em conciliar a disponibilidade dos formadores com a disponibilidade das instituições que solicitavam formação. A ausência de espaço com condições para dar formação ou material insuficiente para a formação decorrer, também foram dificuldades frequentes que surgiram ao longo do estágio. As soluções encontradas foram a criação de instrumentos que fizessem o controlo dos espaços e materiais disponíveis, o aumento do número de espaços com qualidade para realizar formação e o acréscimo do número de formadores. O esclarecimento de dúvidas no que respeita à legislação de renovação da cédula de Técnico de Exercício, foi outra dificuldade sentida. Esta dificuldade deve-se ao facto de a legislação que se encontra em vigor não ser clara e a alteração da mesma ainda não ter sido realizada desde o início deste estágio. A consulta do site do IPDJ, o envio de e-mails e a realização de telefonemas para essa instituição, foram as soluções encontradas para a tentativa de resolução do problema.
- A situação económica em que vivem a grande percentagem das empresas em Portugal, foi a principal barreira para a implementação de GL. A solução passou pela apresentação de outro tipo de serviços (i.e. *workshops* de sensibilização e posters de alongamento) em que os custos para a empresas eram mais reduzidos. O facto de os responsáveis pela dinamização da GL estarem distantes, foi mais

uma das dificuldades sentidas. A estratégia para a resolução deste problema passou por realizar reuniões periódicas via *online*.

- A incerteza de que canal Sapo iria ser atribuído para a publicação dos artigos elaborados pelo Pedro Correia, foi a principal dificuldade sentida na dinamização de canais para promover AFEFD. O constante contato para ser informado em que estado estava este processo, foi a solução mais viável de ser realizada.

3.3.2 COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS/APERFEIÇOADAS

O Estágio constituiu uma unidade curricular orientada para o aperfeiçoamento e consolidação de competências e que tem como objetivo melhorar o desempenho da atividade profissional. As diferentes funções exercidas possibilitaram a aquisição de novas competências e o aperfeiçoamento das anteriormente adquiridas à realização do estágio. Na tabela 10 é possível verificar as competências adquiridas/aperfeiçoadas ao longo do estágio.

Tabela 10

Competências adquiridas/aperfeiçoadas ao longo do estágio

Organizacional	Social
<ul style="list-style-type: none"> • Planeamento e organização; • Criação de instrumentos de trabalho; • Supervisão e aprovação do trabalho dos recursos humanos; • Análise de dados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionamento interpessoal; • Trabalhar em grupo; • Gestão de conflitos; • Dinamização de equipas; • Transmissão de conhecimentos. • Relacionamento com equipas multidisciplinares
Técnica	Atitude
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da aplicação de protocolos; • Apreciação da prescrição de planos de treino; • Elaboração de documentos de apoio de metodologias de treino; • Capacidade de adaptação a diversos contextos (e.g. material disponível) 	<ul style="list-style-type: none"> • Liderança; • Criatividade; • Escutar mais que falar; • Pro-atividade; • Exigências de qualidade e eficiência; • Sentido de responsabilidade; • Tomada de decisão sobre stress; • Saber contornar objeções.

4. REFLEXÃO FINAL

Em consequência dos resultados das competências adquiridas/aperfeiçoadas (tabela 10), conclui-se que realização do estágio curricular foi bastante benéfica para o meu crescimento pessoal, social e profissional. De todas as competências adquiridas, gostaria de dar especial destaque à capacidade de conseguir contornar dificuldades. Esta competência merece ser evidenciada, pois em todas as tarefas do estágio que foram realizadas, houve a necessidade de ultrapassar barreiras para que os objetivos de estágio fossem concluídos.

As funções desempenhadas ao longo do ano lectivo foram bastante motivantes, porque permitiu, por um lado, desempenhar tarefas onde apliquei conhecimentos adquiridos na minha formação académica de base (i.e. Exercício e Saúde), e por outro lado, aplicar os conhecimentos adquiridos fora do contexto académico.

Apesar da estrutura deste relatório se encontrar dividida em diversas atividades realizadas no Jogo Jogado, concluiu-se que o objetivo final dos dois departamentos dessa mesma empresa é similar, ou seja, o objetivo final é aumentar o número de pessoas que realiza, com qualidade, exercício físico ou desporto.

Saliento que foi um privilégio ter realizado o estágio no meu local de trabalho. Esta satisfação pessoal prende-se pelo facto de este relatório evidenciar que o trabalho que desenvolvo na empresa Jogo Jogado estar associado à minha formação académica de base. Seria desmotivante, em termos pessoais, não dar continuidade aos objetivos que defini a atingir quando entrei na FMH (i.e. promover a saúde através do exercício físico). Neste sentido, os trabalhos previstos para o futuro passam por manter e melhorar os serviços descritos da Gnosies e do Estica-te. Para além disso, perspectiva-se para um futuro muito próximo, o aumento da consolidação entre a empresa e as instituições promotoras da prática de AFEFD, com o intuito de serem desenvolvidos novos projetos que visem o aumento da população que pratica exercício físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACSM - American College of Sports Medicine (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 8th Ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Calmeiro, L., e Matos, M. M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- DGS - Direção-Geral de Saúde (2008). *Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o trabalho: Guia de orientação para a prevenção*. Acedido em: 10 de Maio de 2013, em: <http://www.dgs.pt>
- DSQA - Direção de Serviços de Qualidade e Acreditação (2011). *Guia da Certificação de Entidades Formadoras*. Acedido em: 25 Abril de 2013, em: <http://certifica.dgert.mtss.gov.pt>
- Freitas, S. R. (2010). *Flexibilidade e Alongamento: Um Modelo Taxonómico*. Lisboa: Gnosies.
- Grupo Marktest (2012). *Análise sobre o comportamento dos portugueses nas redes sociais*. Acedido a: 5 de Junho de 2013, em <http://www.marktest.com/wap/a/p/id~121.aspx>.
- IDP - Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Plano Nacional de Atividade Física*. Acedido em: 7 de Junho de 2013, em: <http://observatorio.idesporto.pt>.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., e Bauman, A. E. (2012). Series Sports and Exercise Medicine 1 Sport and exercise as contributors to the health of nations, **380**, 59–64.
- Mauila, L., Mauila, A., Lewalle, P., e Nicoulin, M. (2001). *Dicionário Médico*. (J. Almeida, Trad.) (2ª Edition.). Lisboa: Climepsi Editores (Original publicado em 1999).
- Mil-Homens, P. (n.d.). *Metodologia do Treino - Textos de apoio - Qualidades Física: Força*. Documento não publicado, disciplina de Metodologia de Treino das Qualidades Físicas (2006), Faculdade de Motricidade Humana.
- Público. (2012). *Portugueses são os europeus que mais usam redes sociais*. Retrieved May 30, 2013, from <http://www.publico.pt/sociedade/noticia/portugueses-sao-os-europeus-mais-usam-as-redes-sociais-1577842>
- Sardinha, L. B., Santos, D. a, Silva, A. M., Coelho-e-Silva, M. J., Raimundo, A. M., Moreira, H., Santos, R., et al. (2012). Prevalence of overweight, obesity, and abdominal obesity in a representative sample of Portuguese adults. *PloS one*, 7(10), e47883. doi:10.1371/journal.pone.0047883

APÊNDICES

Nesta seção estão apresentados os seguintes apêndices:

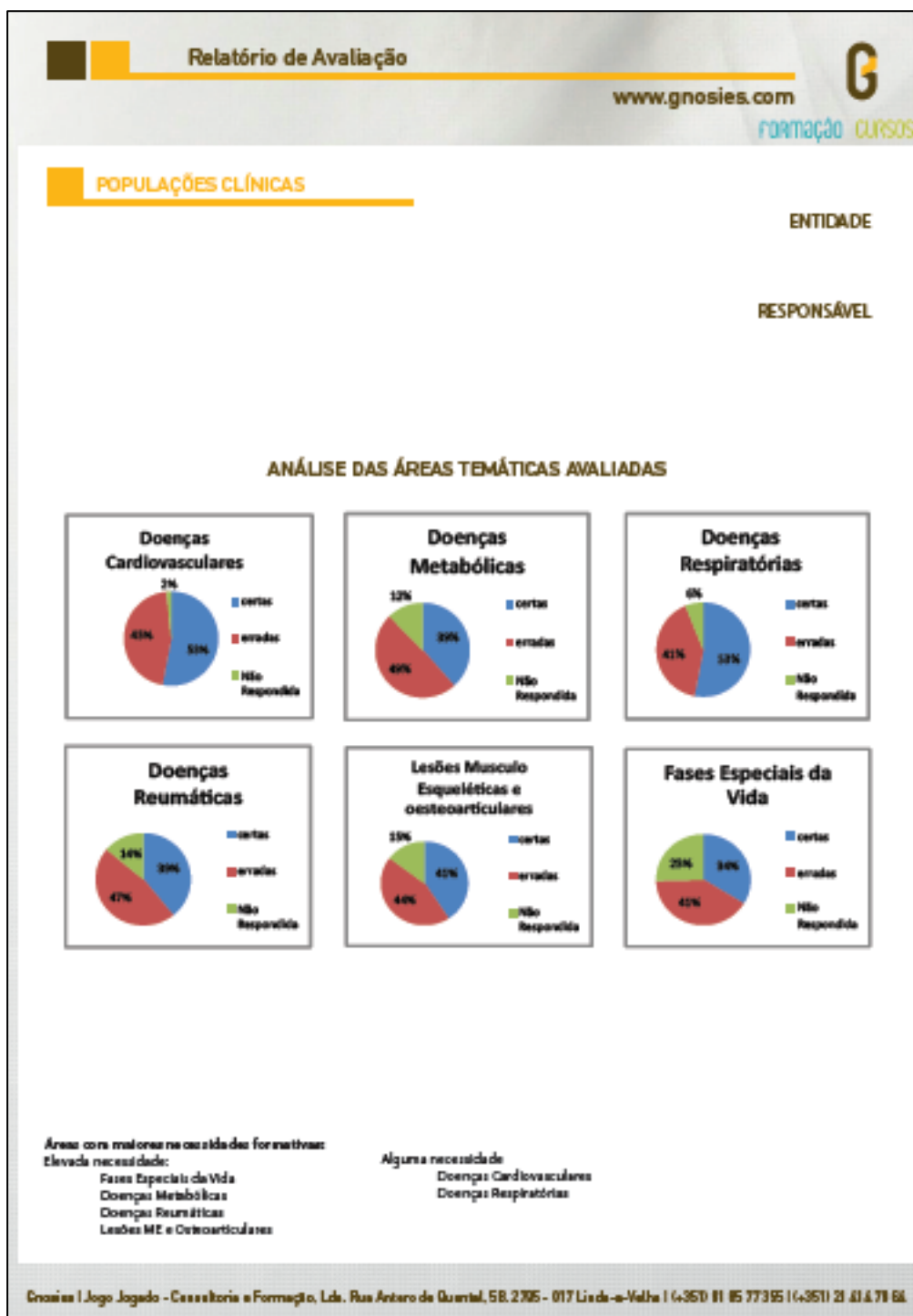
- A. Ficha de treino de ginásios do Plano de Nível Inicial.
- B. Exemplo de relatório de uma avaliação de conhecimentos.

APÊNDICE A - Ficha de treino de ginásios do Plano de Nível Inicial.

FRENTE

Apelido :	Nome :	Idade:					
Sócio nº	Telemóvel:	Contacto de Emergência:					
Instrutor:							
ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	Questionário PAR-Q						
	Alguma vez o médico disse-lhe que possui um problema de coração ?	() Sim () Não					
	Sente dor no peito quando pratica actividade física ?	() Sim () Não					
	Sentiu dores no peito no último mês ?	() Sim () Não					
	Você tende a perde a consciência ou cair, como resultado de tontura ?	() Sim () Não					
	Tem problemas ósseos ou muscular ?	() Sim () Não					
	Usa medicamentos para a pressão arterial ou condição física ?	() Sim () Não					
	Há razões que impeçam a prática de actividade física sem supervisão médica ?	() Sim () Não					
	Outros: _____						
	AVALIACÃO FÍSICA	DATA:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Peso:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
% MG:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
PA:		<input type="text"/> / <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/>	<input type="text"/> / <input type="text"/>			
Fc Rep:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Teste:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Fc F:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Veloc:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Tempo:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Flex BI:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Flex Dta:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Flex Esq:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
R. Abd:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
R. Braços:		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
Objectivos:		Observações:					
TREINO CARDIO-VASCULAR	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Mesociclo 1	
	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____		FC Treino: _____
	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____		_____ / _____
	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	_____ / _____	Mesociclo 2
	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	FC Treino: _____	
	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	_____ / _____	
	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	_____ / _____	Mesociclo 3
	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	_____ / _____	
	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	Prog: _____	FC Treino: _____	
	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	Tempo: _____	_____ / _____	
	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	Veloc/RPM: _____	_____ / _____	
	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	Inc/Nivel: _____	_____ / _____	

APÊNDICE B – Exemplo de relatório de uma avaliação de conhecimentos.



ANEXOS

Nesta seção estão apresentados os seguintes anexos:

- A. Programa do Congresso Practice 2012.
- B. Síntese do currículo do Pedro Correia.

ANEXO A - Programa do Congresso Practice 2012.

CURSOS SATÉLITE

26 DE OUT. - SUPORTE BÁSICO DE VIDA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE - SAE (AMM) | DURAÇÃO: 4 HORAS
26 A 27 DE OUT. - ANTROPOMETRIA (SAA) | DURAÇÃO: 20,5 HORAS (TEÓRICAS E PRÁTICAS)

SAÚDE CARDIOMETABÓLICA

09:00 - 09:00 - ABERTURA
PALESTRANTES: ANTÓNIO PALHEIRA, PhD E RODRIGO RUINO, MSc, PhD CANDIDATE

09:00 - 10:00 - INTERFACE DE INVESTIGAÇÃO **PT**
CONSEQUÊNCIAS CARDIOMETABÓLICAS DA OBESIDADE PEDIÁTRICA: UM LIMARZO PARA A VIDA
PALESTRANTES: CARLA REIS, MD, PhD (MEDICINA, FAC MEDICINA, UNIV PORTO)
MODERAÇÃO: SANDRA MARTINS, MSc PhD (EXERCÍCIO, UNIV LISBOA)

10:00 - 11:00 - CONFERÊNCIA ESPECIALISTA **EN**
O REGULARMENTE DO HEDONISMO PSICOLÓGICO: AS IMPLICAÇÕES MOTRICIAS DO PRAZER/DISPRAZER INDUZIDO PELO EXERCÍCIO
PALESTRANTES: PATELUS EUGENAKIS, PhD (PSICOLOGIA, IOWA STATE UNIV)
MODERAÇÃO: ANTÓNIO PALHEIRA, MSc, PhD (EXERCÍCIO, UNIV LISBOA)

11:00 - 11:30 - HEALTHY BREAK | **11:00 - 11:30 - PÓSTER MODERADOS** **B** PÓSTER MODERADOS **PT**

11:30 - 12:30 - WORKSHOPS

A - AVALIAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM PACIENTES CARDÍACOS **PT**
HELENA SANT'ANNA, PhD (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)

B - MEDIÇÃO DA CINÉTICA DO OXÍGENO - DETERMINANTES IMPORTANTES DA FUNÇÃO PSICOLÓGICA E TOLERÂNCIA AO EXERCÍCIO **EN**
ANDREW JONES, PhD (EXERCÍCIO, EXETER UNIV)

C - AVALIAÇÃO NA ADOÇÃO DO CONTROLO DE PESO **PT**
TERESA BRANCO, PhD (EXERCÍCIO, CLÍNICA TERESA BRANCO)

D - AVALIAÇÃO DA RESPOSTA EMOCIONAL AO EXERCÍCIO **EN**
PATELUS EUGENAKIS, PhD (PSICOLOGIA, IOWA STATE UNIV)

E - AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL **PT**
ANALIDA HÓNICA, PhD (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)

F - AVALIAÇÃO INTEGRADA EM PACIENTES METABÓLICOS **PT**
RICARDO SAUSTRE, PhD (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)

ALMOÇO (LIVRE)

14:30 - 15:30 - INTERFACE CLÍNICA (SESSÃO ABERTA) **PT**
AVALIAÇÃO DA FUNÇÃO CARDÍACA DURANTE O EXERCÍCIO: TÉCNICAS ESTABELECIDAS E EMERGENTES
PALESTRANTES: ANA ARELLO, MD, PhD CANDIDATE (MEDICINA, HOSP. SANTA MARTA)
MODERAÇÃO: RUIJO CARDIM, MD, PhD (MEDICINA, HOSP. LUZ)

15:30 - 16:00 - PRÊMIO JOVEN INVESTIGADOR (SESSÃO ABERTA) **B** APRESENTAÇÕES ORAIS **PT**

16:00 - 16:30 - HEALTHY BREAK

16:30 - 18:30 - WORKSHOPS

A - AVALIAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA EM PACIENTES CARDÍACOS **PT**
HELENA SANT'ANNA, PhD (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)

B - MEDIÇÃO DA CINÉTICA DO OXÍGENO - DETERMINANTES IMPORTANTES DA FUNÇÃO PSICOLÓGICA E TOLERÂNCIA AO EXERCÍCIO **EN**
ANDREW JONES, PhD (EXERCÍCIO, EXETER UNIV)

C - AVALIAÇÃO NA ADOÇÃO DO CONTROLO DE PESO **PT**
TERESA BRANCO, PhD (EXERCÍCIO, CLÍNICA TERESA BRANCO)

D - AVALIAÇÃO DA RESPOSTA EMOCIONAL AO EXERCÍCIO **EN**
PATELUS EUGENAKIS, PhD (PSICOLOGIA, IOWA STATE UNIV)

E - AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL **PT**
ANALIDA HÓNICA, PhD (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)

F - AVALIAÇÃO INTEGRADA EM PACIENTES METABÓLICOS **PT**
RICARDO SAUSTRE, PhD (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)

SAÚDE NEURO-MÚSCULO-ESQUELÉTICA

09:00 - 09:00 - ABERTURA DA 2
PALESTRANTES: TERESA TOMÁS, PT, PhD E SANDRA MARTINS, PhD

09:00 - 10:00 - INTERFACE DE INVESTIGAÇÃO **PT**
AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE: ESTAMOS NO CAMINHO CERTO?
PALESTRANTES: SANDRO FREITAS, PhD CANDIDATE (EXERCÍCIO, FAC MOTRICIDADE HUMANA)
MODERAÇÃO: ORLANDO FERNANDES, PhD (PSIOTERAPIA, UNIV EVORA)

11:00 - 11:30 - HEALTHY BREAK | **11:00 - 11:30 - PÓSTER MODERADOS** **B** PÓSTER MODERADOS **PT**

11:30 - 12:30 - WORKSHOPS

9 - AVALIAÇÃO DA FORÇA **PT**
PEDRO MEDeiros, PhD, MSc, MSc CANDIDATE (EXERCÍCIO, CLUB L)

10 - AVALIAÇÃO NEUROMUSCULAR **PT**
RICARDO MATIAS, MSc, PhD CANDIDATE (PSIOTERAPIA, ISB - IP) E RITA FERNANDES, MSc, PhD CANDIDATE (ISB - IP)

11 - AVALIAÇÃO DA POSTURA **PT**
SORA CLÁUDIO, MD, PhD (MEDICINA, HOSP CURRY CABRAL)

12 - AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO **PT**
ORLANDO FERNANDES, PT, PhD (PSIOTERAPIA, UNIV EVORA)

13 - AVALIAÇÃO NA RECUPERAÇÃO DO ESPORTE **PT**
RITA TORRES, PT, PhD (PSIOTERAPIA, ESC SUP SAÚDE VALE SÓUS)

14 - AVALIAÇÃO DA DOR NEUROPÁTICA **EN**
JOHNSON MCINTYR, BSc, MSc, DPT, MScPT, MScPT, PhD (PSIOTERAPIA, UNIV LIMERICK, IRLANDA)

ALMOÇO (LIVRE)

14:30 - 15:30 - INTERFACE CLÍNICA (SESSÃO ABERTA) **PT**
AVALIAÇÃO CLÍNICA INTEGRADA DE CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS NO CONTEXTO DE EXERCÍCIO
PALESTRANTES: PHILIP BECKER, MD (MEDICINA, SOC PORT MEDICINA DESPORTIVA)
MODERAÇÃO: ARTUR PEREIRA DE CASTRO, MD (MEDICINA COMITÉ OLÍMPICO PORTUGUÊS)

15:30 - 16:00 - PRÊMIO JOVEN INVESTIGADOR (SESSÃO ABERTA) **B** APRESENTAÇÕES ORAIS **PT**

16:00 - 16:30 - HEALTHY BREAK

16:30 - 18:30 - WORKSHOPS

9 - AVALIAÇÃO DA FORÇA **PT**
PEDRO MEDeiros, PhD, MSc, MSc CANDIDATE (EXERCÍCIO, CLUB L)

10 - AVALIAÇÃO NEUROMUSCULAR **PT**
RICARDO MATIAS, MSc, PhD CANDIDATE (PSIOTERAPIA, ISB - IP) E RITA FERNANDES, MSc, PhD CANDIDATE (ISB - IP)

11 - AVALIAÇÃO DA POSTURA **PT**
SORA CLÁUDIO, MD, PhD (MEDICINA, HOSP CURRY CABRAL)

12 - AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO **PT**
ORLANDO FERNANDES, PT, PhD (PSIOTERAPIA, UNIV EVORA)

13 - AVALIAÇÃO NA RECUPERAÇÃO DO ESPORTE **PT**
RITA TORRES, PT, PhD (PSIOTERAPIA, ESC SUP SAÚDE VALE SÓUS)

14 - AVALIAÇÃO DA DOR NEUROPÁTICA **EN**
JOHNSON MCINTYR, BSc, MSc, DPT, MScPT, MScPT, PhD (PSIOTERAPIA, UNIV LIMERICK, IRLANDA)

18:30 - 18:45 - SESSÃO DE ENCERRAMENTO E PRÊMIOS
JORGE A. RUIVO, MD, PhD, MSc E PhD CANDIDATE E SANDRO FREITAS, PhD CANDIDATE

ANEXO B – Síntese do currículo do Pedro Correia.

Formação Académica

- 2005-2006. Mestre em Gestão de Campos de Golf. Universidade Europeia de Madrid (UEM). Espanha.
- 1999-2003. Licenciatura em Ciências da Atividade Física e Desporto – Ramo de Gestão Desportiva. Universidade da Madeira (UMA). Funchal, Portugal.

Formação complementar (mais relevante)

- Atualmente. Curso de Nutrição Desportiva, reconhecido por varias entidades internacionais importantes: National Strength & Conditioning Association (NSCA), American College of Sports Medicine (ACSM), National Academy of Sports Medicine (NASM) e American Council on Exercise (ACE);
- Novembro 2012. Curso Titleist Performance Institute – Fitness Professional nivel 3. Orlando, Florida (USA).
- Outubro 2012. Curso Suporte Básico de Vida Desfibrilhação Automática Externa. American Heart Association. Lisboa, Portugal.
- Maio 2011. Curso AMM 3D Golf Motion Specialist. Phoenix, Arizona (USA).
- Marco-Abril 2011. Performance Mentorships – Athletes Performance (Fases 1, 2, 3 y 4). Curso Functional Movement Screen Specialist. Phoenix, Arizona (USA).
- Março 2011. Curso Titleist Performance Institute – Golf Fitness Professional nivel 2. Oceanside, California (USA).
- Março 2011. Strength & Conditioning Mentorship Program – Michael Boyle. Woburn, Massachussets (USA).
- Fevereiro 2011. Curso USA Weightlifting Sports Performance Coach. Hillsborough, New Jersey (USA).
- Junho 2010. Curso Titleist Performance Institute – Junior Coach Level 3. Madrid, Spain
- Junho 2010. Curso Titleist Performance Institute – Golf Instructor Level 2.

Madrid, Spain

- Novembro 2009. Curso Titleist Performance Institute – Junior Coach level 2. Madrid, Spain
- Fevereiro 2009. Curso Titleist Performance Institute – Golf Fitness Instructor level 1. Madrid, Spain
- 2006-2008. Curso de Arbitro e Direção de Torneios de Golf. Federação Portuguesa de Golf. Lisboa, Portugal.
- 2003-2004. Curso de Dirigentes Desportivos. Instituto de Desporto da Região Autónoma da Madeira e Universidade da Madeira. Funchal, Portugal.

Experiencia profissional

- Marco 2012 – Atualidade. Performance Specialist y Freelancer.
- 2011 – Março 2012. Performance Specialist en Sports Performance Center y Golf. Performance Center, Barcelona.
- 2009 – 2010. Coordenador na Escola Nacional Joaquín Blume, Real Federação Espanhola de Golf, Madrid.
- 2003 – 2009. Gestor Desportivo no Clube de Golf do Santo da Serra (Machico, Madeira).

