

RELATÓRIOS DOS TREINOS

Planificação Mensal

N.º	Mês: Janeiro	Dia da semana	
		Terça-Feira (45 minutos)	Quinta-Feira (60 minutos)
1	19 de Janeiro		Início
2	24 de Janeiro	X	
3	26 de Janeiro		X
4	31 de Janeiro	X	
TOTAL TREINOS		2	2
TOTAL HORAS		90 minutos (1h30min)	120 minutos (2 horas)

Mês: Janeiro

Data: 19/01/2012	Hora: 17h -18h	Turma: 9.º B
N.º: 1 (treino experimental)	Local: Campo exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos; Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Numa turma de 20 alunos, existem 8 alunos com valores acima dos valores médios, ou seja quase metade da turma não apresenta a melhor forma física. Inicialmente este estudo estava destinado para um único aluno da turma, o aluno n.º 11, Fábio Pereira (o caso mais grave da turma). Entretanto surgiu uma aluna também interessada, a aluna n.º 1, Alice Santos podendo desta forma fazer uma comparação com estes alunos que possuem ambos 14 anos, sendo um do sexo masculino e outro do sexo feminino. De referir ainda que na última aluna de educação física a aluna n.º 12, Jéssica Sousa, veio ter comigo e revelou interesse e disponibilidade em realizar estes treinos juntamente com os seus colegas. A Jéssica tem uma doença crónica, Hepatite Auto-Imune (HAI), que pode levar a uma fadiga e perda de energia e por isso deverei ter uma atenção especial para com esta aluna. Apesar de realizar também os treinos os seus resultados não deverão entrar para o estudo visto que toma cortisona como medicação e em determinados dias poderá apresentar-se mais enfraquecida.

As aulas de educação física (E.F.) tornam-se fundamentais mas não podemos ser ingénuos e acreditar que duas ou três aulas façam com que as crianças deixem de ter excesso de peso. Contudo, essas aulas ajudarão no controle do peso e da obesidade. No entanto, o mais importante é que, como professores de educação física, podemos estimulá-los na prática da atividade física de modo que elas possam aderir em outros momentos de suas vidas.

Para além destes treinos será ainda realizado um programa de treino funcional diário para estes alunos assim como um plano alimentar mais seletivo. A adoção de um estilo de vida saudável deve ser um dos principais objetivos do processo educativo das crianças/jovens, particularmente no que diz respeito à educação física e aos desportos, uma vez que resultados de recentes estudos demonstram claramente os efeitos negativos da alimentação inadequada e diminuição da prática da atividade física na adolescência.

O papel da educação física escolar, integrado a um programa de educação alimentar, é um fator que pode determinar a obtenção bastante positiva no combate ao problema. Os cuidados com a alimentação devem começar cedo e a escola tem um papel fundamental nessa matéria. No entanto, isto não basta. É preciso que, paralelamente, a carga das aulas de

educação física seja ampliada. O ideal seria ter 3 dias por semana blocos de 60 minutos diários, tal medida, permitiria um melhor desempenho tanto físico, como mental.

Nestas aulas os jovens eliminam os excessos de calorias acumuladas, desenvolvem a musculatura mas, antes de tudo, aprendem diferentes modalidades desportivas, adquirindo o costume da prática de atividade física, o que os leva, muitas das vezes, a se tornarem adeptos de um determinado desporto pelo resto das suas vidas. No plano social, desde cedo, o jovem aprende a competir, a perder e a vencer, além de experimentar o espírito da coletividade, e todas as diferenças devem ser respeitadas. A educação física escolar deixa de cumprir apenas o seu aspeto pedagógico, transcende a mera recreação e passa a influir decisivamente na prevenção de doenças, na melhoria da qualidade de vida e na socialização dos jovens.

No que diz respeito a estes treinos torna-se imprescindível trabalhar com estes alunos fora do horário letivo, deste modo o horário disponível será o seguinte: 3.^a Feira das 13h30 às 14h (com duração de 30 minutos), logo após as aulas de E.F. e 5.^a Feira das 17h às 18h (com duração de 60 minutos).

Este primeiro treino foi experimental decorreu no dia 19 de Janeiro de 2012 e correu bem, os alunos gostaram dos exercícios e identificaram-se com este tipo de treino apesar de acharem um pouco mais cansativo do que algumas aulas de educação física, podendo mesmo dizer que saíram bastante transpirados, sendo um dos objetivos fulcrais destes treinos, promover a atividade aeróbia assim como a agilidade, a capacidade de reação, a velocidade, a resistência, a coordenação, enfim entre outros. A aluna que apresentou mais dificuldade foi a Jéssica Sousa mas é totalmente compreensível. A aluna que mais se destacou foi sem dúvida a Alice Santos com os melhores resultados. Este treino personalizado irá manter-se até ao dia 01 de Março com a necessidade de nova programação caso haja evolução (melhorias) de resultados.

Espero ajudar estes alunos a melhorar a condição física e isto só será evidenciado ao longo dos treinos, ao mesmo tempo partilhar com eles o gosto pela atividade física e seus benefícios para a saúde.

Ainda com os programas de treino funcionais que serão implementados juntamente com estes treinos, o meu objetivo será transmitir-lhes a promoção de uma rotina diária para a prática de atividade física, de modo a que estes se tornem adeptos de uma atividade regular para o resto das suas vidas. A palavra ordem é mesmo “MOVIMENTO”!

Data: 24/01/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 2 (medição pregas adiposas e outros valores)	Local: Pavilhão Gimnodesportivo	N.º alunos: 3 (Alice Santos; Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste segundo treino, logo após a aula de EF, estes alunos realizaram a medição das pregas de adiposidade. Para isso utilizou-se um adipómetro e todas as medidas foram registadas do lado direito, para que exista padronização. A face marcada esteve sempre voltada para mim para que a leitura do valor seja a mais correta e a sua leitura foi registada após a permanência exata de 2 segundos.

Aproximadamente 50% da gordura corporal é de localização subcutânea. As pregas de adiposidade são medidas locais dos depósitos de gordura contidos no tecido celular subcutâneo. Visam avaliar, indiretamente, a quantidade de gordura, sendo utilizadas em fórmulas para determinar a percentagem total de gordura de um indivíduo.

A medição das pregas de adiposidade foi registada em posição anatómica, do lado direito, e foram as seguintes para ambos os alunos: prega peitoral (oblíqua), no rapaz a meio da distância entre o mamilo direito e a prega anterior, no caso da rapariga um pouco acima a dois terços daquela distância; prega tricipital (vertical), tirada a meia distância entre o ponto acromial e o olecrâneo; prega subescapular (oblíqua), tirada a 1 a 2 cm abaixo do ângulo inferior da omoplata; prega bicipital (prega vertical), tirada a meia distância entre o ponto acromial e o olecrâneo; prega crural (prega vertical), tirada a meia distância entre a prega inguinal e a patela e, por último a prega geminal (vertical), tirada no máximo volume geminal na face interna da perna. Para além destas pregas no Fábio registou-se ainda a prega abdominal (vertical), tirada com a musculatura relaxada e a 2 cm à direita do umbigo e na Alice a prega suprailíaca (oblíqua), na linha midaxilar anterior imediatamente acima da crista ilíaca. A escolha destas referências morfológicas (linha midaxilar e bordo da crista ilíaca) deve-se ao facto de ambas serem de fácil acesso.

De seguida precedeu-se à medição do perímetro, ou seja a medida circular tirada no plano horizontal, perpendicular ao eixo sagital do segmento que se quer medir. São medidas da totalidade do segmento, isto é, do osso, músculo e tecido adiposo.

Para isso utilizou-se uma fita métrica inextensível e circundou-se com a fita o segmento que foi medido: cintura (medido na parte mais estreita do tronco, acima do umbigo e abaixo do apêndice xifóide, após uma expiração normal); abdómen (medido ao nível do umbigo com a

musculatura relaxada); anca (medido ao nível da maior circunferência da região da anca ou das nádegas); perímetro mesoesternal (medido ao nível do ponto mesoesternal); crural (medido ao nível da maior circunferência da coxa); geminal (medido na zona de maior volume geminal, leitura feita na parte lateral externa da perna); bicipital sem contração (medido a meia distância entre o ponto acromial e o oleocrânio, aluno com posição anatómica mas com as palmas das mãos voltadas para dentro); e, por último, o perímetro bicipital com contração (medido no máximo volume bicipital no momento de uma contração isométrica). Também ficou registado o peso atual e a altura.

Os próximos valores a registar serão no final do mês de Março (2 meses de treino) e realizar-se-á uma comparação com estas medidas.

Data: 26/01/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 3	Local: Exterior	N.º alunos: 2 (Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

No terceiro treino só estiveram presentes dois alunos: o Fábio e a Jéssica. Neste mesmo dia, durante a aula de EF a Alice apresentou a declaração da encarregada de educação justificando o motivo da sua ausência.

Antes do treino ambos os alunos registaram os valores da percentagem da massa gorda (MG). Durante o treino a Jéssica evidenciou maior cansaço físico derivado da sua patologia o que acaba por prejudicar os seus resultados, obviamente a minha atenção foi em especial para esta aluna.

O Fábio demonstrou praticamente os mesmos resultados que o treino passado, mas um fator que acabou por prejudicar os seus resultados foi o facto de o pavimento se apresentar totalmente encharcado devido ao período de chuva que se fez sentir durante a tarde.

Data: 31/01/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 4	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

No quarto treino todos estiveram presentes, foi o primeiro treino prático realizado à 3.^a Feira, após a aula de E.F. O facto de ser depois da aula poderá condicionar alguns resultados mas verificou-se que todos eles estiveram aplicados. Neste mesmo dia, realizou-se a medição da massa gorda (MG) da Alice visto que esta aluna faltou à última aula de treino particular.

Durante este treino a Jéssica evidenciou igualmente cansaço físico e sempre com maior atenção para esta aluna.

O facto de ser apenas um treino particular de 45 minutos torna-se bastante benéfico e diria até mais exigentes em comparação com algumas aulas de educação física porque se verifica bastante empenhamento por parte dos alunos querendo dar o seu melhor, o que se revela um fator muito positivo para o início do estudo.