Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Curso de Desporto e Atividade Física

Portefólio – Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Academia De Judo Centro Social, Cultural e Desportivo de Castelo Branco

Marco Rafael Monteiro Coelho

junho de 2026

Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

ACADEMIA DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Marco Rafael Monteiro Coelho

Orientadores

Professor Doutor André Ramalho

Professor Vasco Mendes

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor André Ramalho, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2026

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor André Ramalho

Vogais

Professor Doutor Rui Paulo, Escola Superior de Educação

Professor Vasco Mendes, Academia de Judo

Dedicatória

Agradeço aos meus pais, à minha irmã, à minha avó e à minha namorada por estarem sempre ao meu lado, pelo apoio incondicional e por nunca deixarem de acreditar em mim. Este percurso também é vosso.

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento ao Professor Doutor André Ramalho, pelo apoio e pelos ensinamentos transmitidos ao longo do meu percurso académico.

Ao meu orientador de estágio, Professor Vasco Mendes, agradeço a disponibilidade, a orientação e o acompanhamento fundamentais para a realização deste estágio.

Agradeço igualmente à Academia de Judo Centro Social, Cultural e Desportivo de Castelo Branco que proporcionou a oportunidade de realizar o estágio e de lecionar aulas a vários seniores, contribuindo de forma decisiva para o meu crescimento profissional e pessoal.

Por fim, deixo um agradecimento muito especial aos meus pais, à minha irmã, à minha avó e à minha namorada, pelo apoio constante, incentivo e por acreditarem sempre em mim ao longo de todo este percurso.

A todos, o meu sincero agradecimento.

Resumo

O presente estágio curricular decorre na Academia de Judo – Centro Social Cultural e Desportivo de Castelo Branco. Este estágio integra a minha formação em Desporto e Atividade Física e tem como finalidade desenvolver competências técnicas e pedagógicas específicas para a prescrição e condução de exercício físico adaptado a seniores. As aulas decorrem em várias freguesias do concelho de Castelo Branco e na Academia de Judo de Castelo Branco, proporcionando um contacto direto com diferentes realidades e níveis funcionais da população sénior.

Numa fase inicial, o estágio teve como foco principal a observação e o acompanhamento das aulas orientadas pelo Professor Vasco. Esta etapa permitiu compreender a dinâmica das sessões, a metodologia utilizada e as necessidades específicas dos alunos da USALBI.-Universidade Sénior Albicastrense. Sendo um público heterogéneo, com capacidades funcionais diversas, tornou-se evidente a importância de adaptar intensidades, ritmos e instruções durante a execução dos exercícios. As primeiras semanas foram essenciais para assimilar estratégias de comunicação, formas de correção técnica e métodos eficazes para estimular a participação e manter o envolvimento dos praticantes ao longo da aula.

À medida que o estágio foi evoluindo, foi-me atribuída progressivamente maior autonomia. Inicialmente participei em pequenas tarefas, como a condução do aquecimento, o apoio em exercícios específicos e a organização dos materiais. Com o aumento da confiança, tive oportunidade de assumir partes significativas das sessões e, posteriormente, dirigir aulas inteiras sob supervisão. Esta transição gradual permitiu consolidar competências essenciais relacionadas com a liderança, planeamento, gestão de grupo e capacidade de adaptação às condições reais de aula.

As sessões realizadas ao longo do estágio seguem uma metodologia baseada na execução simultânea. Os estagiários e o professor realizam os exercícios ao mesmo tempo que os seniores, permitindo que estes acompanhem o movimento através da imitação direta. Esta abordagem facilita a compreensão motora, torna a sessão mais dinâmica e reduz a necessidade de explicações complexas. Os conteúdos das aulas incluem treino de força, mobilidade, equilíbrio, coordenação e resistência muscular, com particular destaque para o trabalho dos membros inferiores, dada a sua relevância na prevenção de quedas e na promoção da autonomia funcional. A experiência proporcionada por este estágio tem sido extremamente enriquecedora, permitindo o desenvolvimento não só de competências técnicas, mas também de competências humanas fundamentais. Trabalhar diariamente com seniores reforça a importância da paciência, da empatia, da clareza comunicacional e da capacidade de ajustar a aula às necessidades individuais.

A evolução da minha autonomia tem sido acompanhada por um aumento significativo da responsabilidade e da confiança na minha capacidade de orientar sessões de exercício físico com qualidade e segurança. Em síntese, este estágio tem representado uma etapa fundamental no meu percurso académico e profissional, permitindo aplicar conhecimentos teóricos, adquirir experiência prática e consolidar competências essenciais para a intervenção junto da população sénior.

Palavras chave

USALBI, População Sénior, Metodologia do treino, autonomia do estagiário

Abstract

This curricular internship took place at Academia de Judo – Centro Social Cultural e Desportivo de Castelo Branco. This internship is part of my training in Sport and Physical Activity and aims to develop specific technical and pedagogical skills for prescribing and conducting adapted physical exercise for seniors. Classes are held in various villages within the municipality and in associated gyms, providing direct contact with different realities and functional levels of the senior population.

In the initial phase, the internship focused on observing and assisting classes led by Professor Vasco. This stage allowed me to understand the dynamics of the sessions, the methodology used, and the specific needs of USALBI students. As the audience is heterogeneous, with diverse functional abilities, it became evident that it is essential to adapt intensities, rhythms, and instructions during exercise execution. The first weeks were crucial for assimilating communication strategies, technical correction methods, and effective ways to encourage participation and maintain engagement throughout the session.

As the internship progressed, I gradually gained greater autonomy. Initially, I participated in small tasks such as leading warm-ups, supporting specific exercises, and organizing materials. As my confidence increased, I had the opportunity to take on more significant parts of the sessions and eventually lead entire classes under supervision. This gradual transition allowed me to consolidate essential skills related to leadership, planning, group management, and the ability to adapt to real classroom conditions.

The sessions conducted during the internship follow a methodology based on simultaneous execution. Interns and the professor perform exercises alongside the seniors, allowing them to follow movements through direct imitation. This approach facilitates motor comprehension, makes the session more dynamic, and reduces the need for complex explanations. The class content includes strength, mobility, balance, coordination, and muscular endurance training, with particular emphasis on the lower limbs, given their relevance in fall prevention and promoting functional autonomy.

This internship experience has been extremely enriching, allowing the development not only of technical skills but also of essential human competencies. Working daily with seniors reinforces the importance of patience, empathy, clear communication, and the ability to adapt the class to individual needs. The evolution of my autonomy has been accompanied by a significant increase in responsibility and confidence in my ability to lead physical exercise sessions safely and effectively.

In summary, this internship has represented a fundamental stage in my academic and professional journey, allowing me to apply theoretical knowledge, gain practical experience, and consolidate essential skills for intervention with the senior population.

Keywords

USALBI, Senior Population, Adapted physical exercise, Teaching methodology, Intern autonomy

Índice geral

Índice de figuras 21
Lista de tabelas 23
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos 26
I - INTRODUÇÃO 28
II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 29
1. Autoapresentação do autor 29
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio 29
3. Autoconhecimento 30
4. Os Papéis da Minha Vida 33
5. A Minha Aprendizagem 34
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional 39
III – PROJETO DE FORMAÇÃO 43
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFÓLIO 54
1 – Análise Institucional 54
1.1 - História e Organização 54
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição 54
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento 55
1.1.3 – Localização e Caracterização do envolvimento 55
1.2 - Recursos Humanos 57
1.2.1 - Quadro Administrativo 57
1.2.2 - Quadro Técnico 58
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica 58
1.3.2- Dificuldades 61
1.4 - Caraterização da População 61
1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação 61
1.4.2 - Nível sócio-económico da população 61
2. Variáveis 62
2.1. Variáveis de contexto 62
2.2. Variáveis de Programa 63
2.3. A Filosofia do Professor/Treinador 64
V – DIÁRIO DE BORDO 65

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio 65
Plano de Atividades 67
Planificação anual / Periodização (longo prazo) 67
Registo Semanal de Atividades 67
Ficha de Sessão 109
Ficha de Reflexão 114
FICHA DE OBSERVAÇÃO 116
Registo de Assiduidade 119
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio 120
3. Trabalhos solicitados (de índole teórica e/ou prática) 122
VI – PROJETO DE INTERVENÇÃO 122
VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO 131
IX – REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR 133
XI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 135
XIII – ANEXOS 137

Índice de figuras

Figura 1 – Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem……34

Figura 2 – Autoanálise relativa às inteligências Múltiplas……35

Figura 3 – Freguesia de Castelo Branco……54

Figura 4 – Localização Academia de Judo de Castelo Branco……54

Figura 5 – Zona Musculação……57

Figura 6 – Zona Cárdio……57

Figura 7 – Gráfico do inventário da Academia de Judo de Castelo Branco……58

Figura 8 – Fotografia com as oradoras da palestra……118

Figura 9 – Fotografia do certificado de participação no seminário "Doping no Desporto"……119

Figura 10 – Fotografia do certificado de participação na palestra "O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições"……119

Figura 11 – Gráfico da distribuição percentual das respostas por pergunta……122

Lista de tabelas

Tabela 1 – Análise SWOT Pessoal.....29

Tabela 2 – Plano de Trabalhos.....43

Tabela 3 – Declaração de Missão da Carreira.....46

Tabela 4 – Horário e regime de funcionamento.....53

Tabela 5 – Quadro Administrativo.....55

Tabela 6 – Quadro Técnico.....56

Tabela 7 – Material Utilizado em Aulas.....60

Tabela 8 – Registo Semanal de Atividades - 1º semana.....65

Tabela 9 – Registo Semanal de Atividades - 2º semana.....66

Tabela 10 – Registo Semanal de Atividades - 3º semana.....67

Tabela 11 – Registo Semanal de Atividades - 4º semana.....68

Tabela 12 – Registo Semanal de Atividades - 5º semana.....69

Tabela 13 – Registo Semanal de Atividade - 6º semana.....70

Tabela 14 – Registo Semanal de Atividades - 7º semana.....71

Tabela 15 – Registo Semanal de Atividades - 8º semana.....72

Tabela 16 – Registo Semanal de Atividades - 9º semana.....73

Tabela 17 – Registo Semanal de Atividades - 10º semana.....74

Tabela 18 – Registo Semanal de Atividades - 11º semana.....75

Tabela 19 – Registo Semanal de Atividades - 12º semana.....76

Tabela 20 – Registo Semanal de Atividades - 13º semana.....77

Tabela 21 – Registo Semanal de Atividades - 14º semana.....78

Tabela 22 – Registo Semanal de Atividades - 15º semana.....79

Tabela 23 - Registo Semanal de Atividades - 16º semana.....81

Tabela 24 - Registo Semanal de Atividades - 17º semana.....83

Tabela 25 – Registo Semanal de Atividades - 18º semana.....85

Tabela 26 – Registo Semanal de Atividades - 19º semana.....87

Tabela 27 – Registo Semanal de Atividades - 20º semana……89

Tabela 28 – Registo Semanal de Atividades - 21º semana……91

Tabela 29 – Registo Semanal de Atividades - 22º semana……93

Tabela 30 – Registo Semanal de Atividades - 23º semana……95

Tabela 31 – Registo Semanal de Atividades - 24º semana……97

Tabela 32 – Registo Semanal de Atividades - 25º semana……99

Tabela 33 - Registo Semanal de Atividades - 26º semana……101

Tabela 34 - Registo Semanal de Atividades - 27º semana……103

Tabela 35 – Registo Semanal de Atividades - 28º semana……104

Tabela 36 – Registo Semanal de Atividades - 29º semana……105

Tabela 37 – Registo Semanal de Atividades - 30º semana……106

Tabela 37 – Plano de Aula……107

Tabela 39 – Reflexão da Aula 1……112

Tabela 40 – Ficha de observação……114

Tabela 41 – Balanço dos Aspetos Relativos à Intervenção Técnica, Competências Genéricas e Competências Específicas……117

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

DAF – Desporto e Atividade Física

ESECB – Escola Superior de Educação de Castelo Branco

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

SWOT – Strenghts, Weaknesses, Opportunities and Threats

USALBI – Universidade Sénior Albicastrense

I - INTRODUÇÃO

A atividade física constitui um dos principais pilares da promoção da saúde e da qualidade de vida ao longo do ciclo vital, assumindo uma importância particularmente relevante na população idosa. Face ao aumento da esperança média de vida e ao progressivo envelhecimento demográfico, torna-se essencial desenvolver intervenções que favoreçam a manutenção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar dos idosos. Neste contexto, os programas de atividade física adaptada têm vindo a afirmar-se como estratégias fundamentais para a prevenção do declínio físico e cognitivo associado ao envelhecimento, promovendo simultaneamente a participação social e a integração comunitária. O presente portefólio foi elaborado no âmbito das unidades curriculares de Projeto de Intervenção Prática 1 e Projeto de Intervenção Prática 2, desenvolvida na Academia de Judo – Centro Social Cultural e Desportivo de Castelo Branco. Este trabalho tem como principal finalidade descrever, analisar e refletir criticamente sobre a intervenção realizada, no contexto da promoção da atividade física junto da população idosa, bem como evidenciar as aprendizagens e competências adquiridas ao longo do processo.

O envelhecimento da população constitui um dos maiores desafios sociais e de saúde pública do século XXI, exigindo respostas que promovam o envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), o envelhecimento ativo é "o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem". Neste sentido, a prática regular de atividade física desempenha um papel essencial, pois contribui para a manutenção da capacidade funcional, o equilíbrio emocional e a integração social dos idosos (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). A intervenção desenvolvida na Academia de Judo de Castelo Branco teve como propósito estimular a prática de atividade física adaptada à população sénior, integrando princípios do judo enquanto modalidade promotora do equilíbrio, da coordenação, da concentração e do respeito mútuo. Segundo Franchini (2014), o judo, quando devidamente adaptado, constitui uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento físico e psicossocial de praticantes de diferentes idades, incluindo a população idosa.

Deste modo, o presente portefólio encontra-se organizado em várias secções que abrangem a contextualização da instituição e da intervenção, a descrição das atividades implementadas, a análise crítica do processo e uma reflexão final sobre o impacto pessoal e profissional desta experiência no âmbito da formação académica e prática.

II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

Escola: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Nome: Marco Rafael Monteiro Coelho

Número: 20231462

Minor: Desporto para Crianças e Idosos

Ano: 3º ano de Licenciatura em Desporto e Atividade Física – 2025\2026

2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

- **Quais os elementos/informações que devo inserir no meu portefólio para que ele dê uma imagem de mim e do meu trabalho?**

Considero-me uma pessoa muito focada, empenhada e determinada. Gosto de fazer tudo com rigor e perfeição, sempre com o objetivo de alcançar o melhor resultado possível. Sou comunicativo, trabalho bem em equipa e sei manter a concentração quando é necessário. Acredito que o sucesso se conquista com esforço e dedicação, e é com essa mentalidade que encaro cada desafio.

- **Que imagem espero que o meu portefólio dê de mim, enquanto estagiário? Quais as minhas caraterísticas? Quais as minhas competências?**

Durante este estágio na Academia de Judo Centro Social, Cultural e Desportivo de Castelo Branco pretendo transmitir uma imagem de profissionalismo, responsabilidade e dedicação. Quero que me reconheçam como alguém empenhado, com uma forte ética de trabalho e com vontade constante de aprender e melhorar.

Valorizo o rigor e a qualidade em tudo o que faço. Gosto de planear, organizar e executar as tarefas de forma que o resultado corresponda sempre às minhas expectativas — e, idealmente, supere as dos outros. Tenho um perfil comunicativo, sei trabalhar em equipa, mas também sou muito concentrado e autónomo quando é necessário.

Quero que este estágio seja não só uma oportunidade de crescimento, mas também uma prova do meu compromisso com o trabalho e da minha capacidade de contribuir positivamente para qualquer ambiente profissional.

- **O que é que eu pretendo que o meu portefólio reflita de mim enquanto aprendiz da minha profissão? O que aprendi? Como aprendi?**

Quero que este portfólio reflita quem sou enquanto aprendiz da minha profissão: alguém dedicado, focado e com uma vontade genuína de crescer e evoluir. Cada experiência aqui apresentada representa não só aquilo que aprendi, mas também o esforço, a atenção ao detalhe e o empenho que coloco em tudo o que faço.

Mais do que mostrar resultados, pretendo que este portfólio transmita o meu percurso, as aprendizagens, os desafios superados e a forma como fui desenvolvendo competências técnicas, humanas e profissionais ao longo do estágio.

Quero que, ao consultar este portfólio, se perceba a seriedade com que encaro esta fase da minha formação, bem como a paixão e o compromisso que tenho com a área em que escolhi trabalhar. Este é apenas o começo, mas é um começo construído com esforço, disciplina e vontade de fazer sempre mais e melhor.

3. Autoconhecimento

- **Autoconceito**

Na tabela 1 é apresentada uma análise SWOT pessoal, a qual permite realizar um diagnóstico das minhas principais forças, fraquezas, oportunidades e ameaças.

Tabela 1 - Análise SWOT Pessoal

FORÇAS	**FRAQUEZAS**
Considero que as minhas principais forças são o foco, a determinação e o empenho com que encaro cada tarefa. Sou uma pessoa muito concentrada e dedicada, com uma forte vontade de alcançar os objetivos a que me proponho. Gosto que tudo o que faço tenha qualidade e reflita o meu esforço, procurando sempre que o resultado esteja o mais próximo possível daquilo que idealizei. Sou responsável, pontual e levo o meu trabalho com seriedade, mantendo sempre uma postura profissional. Destaco também a minha capacidade de comunicação e de trabalho em equipa, o que me permite colaborar eficazmente com colegas, orientadores e outros profissionais. Além disso, tenho uma grande vontade de aprender, evoluir e superar desafios, o que me torna uma pessoa proativa e aberta a novas experiências.	Reconheço que, por vezes, o meu perfeccionismo pode ser uma fraqueza. Tenho tendência a querer que tudo fique exatamente como imaginei, o que pode levar-me a perder mais tempo do que o necessário em algumas tarefas. Também estou a aprender a lidar melhor com situações imprevistas, pois gosto de ter tudo bem planeado e organizado, e nem sempre é fácil adaptar-me rapidamente a mudanças. Além disso, por estar ainda em fase de aprendizagem, noto que posso hesitar em tomar certas decisões sozinho, preferindo confirmar antes com os mais experientes. No entanto, vejo estas fraquezas como oportunidades de crescimento.
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
O estágio representa uma grande oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Está a permitir-me aplicar, na prática, os conhecimentos que adquiri durante a minha formação e desenvolver novas competências	No meu estágio, enfrento alguns desafios que podem influenciar o meu desempenho e desenvolvimento profissional. Trabalhar com pessoas idosas exige constante adaptação das atividades às suas limitações físicas e

essenciais para a minha futura carreira. Tenho tido a possibilidade de aprender com profissionais experientes, observar diferentes métodos de trabalho, e ganhar mais confiança nas minhas capacidades. Esta experiência tem sido também uma oportunidade para melhorar a minha comunicação, o meu relacionamento interpessoal e a minha capacidade de adaptação a diferentes contextos. Além disso, tem-me ajudado a identificar os meus pontos fortes e as áreas em que ainda posso evoluir, o que considero fundamental para o meu desenvolvimento como profissional.	necessidades específicas, o que pode tornar o processo mais complexo e exigir muito cuidado para garantir a segurança e o bem-estar dos participantes. Além disso, nem sempre é fácil motivar todos os idosos a manterem-se ativos, o que exige de mim criatividade e paciência.

- **Como posso colocá-los em evidência no meu portefólio?**

A análise SWOT pessoal apresentada anteriormente constitui um instrumento fundamental de autorreflexão e planeamento do meu percurso formativo. Segundo Ghaye (2011), a reflexão crítica permite compreender não apenas o que fazemos, mas também como e porquê o fazemos, potenciando uma prática mais consciente e orientada para a melhoria contínua. Assim, procuro integrar cada dimensão da matriz SWOT no meu portefólio, evidenciando a forma como estas características influenciam o meu desempenho e aprendizagem ao longo do estágio.

a) Evidenciação das Forças

Para colocar em destaque as minhas forças, recorro à descrição de episódios concretos vivenciados no contexto de estágio, nos quais demonstro o meu empenho, responsabilidade e capacidade de organização. Schön (1983) refere que o profissional reflexivo aprende ao analisar a sua ação em situações reais, e é justamente através dessa análise que apresento como as minhas competências contribuíram para o bom desenvolvimento das atividades pedagógicas. Incluo registos que mostram a minha pontualidade, comunicação eficaz com colegas e supervisores e a qualidade do trabalho produzido, evidenciando uma postura de profissionalismo e rigor.

b) Evidenciação das Fraquezas

As fraquezas são abordadas de forma construtiva, alinhando-me com a perspetiva de Perrenoud (2002), que sublinha a importância da autorregulação e da capacidade de reconhecer limitações como parte essencial do desenvolvimento profissional. Assim, descrevo momentos em que o perfeccionismo ou a dificuldade em lidar com situações imprevistas se tornaram evidentes. Em vez de encarar estes aspetos como meros obstáculos, procuro demonstrar as estratégias adotadas para os ultrapassar — como pedir feedback, ajustar o planeamento ou procurar orientação. Esta abordagem mostra maturidade e abertura à aprendizagem.

c) Evidenciação das Oportunidades

As oportunidades são evidenciadas através da análise das condições que o estágio me proporcionou para crescer e desenvolver novas competências. Kolb (1984) realça que a aprendizagem experiencial ocorre quando existe reflexão ativa sobre as vivências, e por isso procuro demonstrar como cada desafio, formação complementar, aconselhamento de orientadores ou responsabilidade adicional contribuiu para expandir as minhas capacidades. Destaco também a minha postura proativa na procura de novas experiências, reforçando o compromisso com o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

d) Evidenciação das Ameaças

As ameaças são apresentadas de forma estratégica, identificando fatores que podem dificultar o meu desempenho, mas também evidenciando a minha capacidade de antecipar e gerir esses desafios. De acordo com Day (1999), os profissionais eficazes são capazes de manter a resiliência perante circunstâncias adversas, ajustando práticas sempre que necessário. Neste sentido, descrevo como lido com situações de imprevisibilidade, pressão ou tomada de decisão rápida, evidenciando a evolução da minha capacidade de adaptação. Ao fazê-lo, demonstro não apenas consciência das dificuldades, mas também o desenvolvimento de competências de resolução de problemas.

- **Qualidades pessoais e interpessoais**

Tenho como qualidades pessoais o foco, a determinação e o empenho, que me ajudam a manter a concentração e a dar sempre o meu melhor em todas as tarefas. Sou perfeccionista, gosto que o meu trabalho tenha qualidade e estou sempre aberto a aprender e melhorar.

No plano interpessoal, sou comunicativo e empático, o que me permite criar boas relações com as pessoas com quem trabalho, especialmente com os idosos nas aldeias. Sei ouvir, colaborar em equipa e adaptar a minha comunicação às necessidades de cada pessoa, facilitando um ambiente de confiança e respeito.

- **Habilidades pessoais**

As minhas principais habilidades pessoais incluem a capacidade de concentração e foco, que me permitem executar tarefas com empenho e precisão. Tenho uma forte disciplina para cumprir prazos e objetivos, assim como uma atitude proativa para enfrentar desafios e buscar soluções. Sou organizado, responsável e flexível, conseguindo adaptar-me a diferentes situações e contextos. Além disso, valorizo a aprendizagem contínua, estando sempre aberto a desenvolver novas competências e a melhorar o meu desempenho.

4. Os Papéis da Minha Vida

- **Os meus sonhos de futuro**

No meu percurso como profissional de Desporto e Atividade Física, tenho como principal objetivo desenvolver uma carreira dedicada à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida da população sénior. A experiência adquirida durante o estágio na USALBI reforçou o meu interesse por esta área, mostrando-me a importância de adaptar programas de exercício físico às necessidades individuais, respeitando capacidades funcionais e promovendo autonomia.

O meu sonho é trabalhar em instituições ou projetos que proporcionem às pessoas mais velhas oportunidades de manterem-se ativas, saudáveis e socialmente integradas. Quero continuar a crescer como profissional, adquirindo competências técnicas, pedagógicas e humanas que me permitam liderar aulas seguras, motivadoras e inclusivas. Além disso, ambiciono contribuir para a valorização do papel do exercício físico na prevenção de limitações funcionais e na melhoria da qualidade de vida da população sénior.

- **O meu tempo livre**
  - **Atividades**

No meu tempo livre, procuro dedicar-me a atividades que me proporcionem prazer e enriquecimento pessoal. Tenho um grande interesse por desporto, especialmente futebol e basquetebol, que acompanho atentamente, tanto pela componente competitiva como pelo estudo de estratégias e dinâmicas de jogo. Gosto também de partilhar momentos de convívio com família e amigos, valorizando as relações interpessoais e a troca de experiências.

Adicionalmente, sou apreciador de filmes e séries, privilegiando aqueles que contribuem para o meu crescimento pessoal e intelectual, oferecendo novas perspetivas ou conhecimentos. Estas atividades refletem a minha curiosidade contínua e o gosto por aprender, mesmo fora do contexto académico ou profissional, equilibrando lazer e desenvolvimento pessoal de forma construtiva.

5. A Minha Aprendizagem

- **O meu percurso**

Primária: 1º até ao 4ºano- Escola EBJ1/JI S. Gonçalo

2º Ciclo do Ensino Básico: 5º até ao 6º ano - Escola EB 2,3 de Amarante

3º Ciclo do Ensino Básico: 7º até ao 9º ano - Escola Secundária de Amarante

Ensino Secundário: 10º até ao 12º ano - Escola Secundária de Amarante

Ensino Superior: Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação – Licenciatura em Desporto e Atividade Física

- **O meu estilo de aprendizagem**

Para determinar os estilos de aprendizagem dos indivíduos, Felder e Soloman (1991) recorreram, tal como a maioria dos investigadores da área, a um questionário denominado Index of Learning Styles (ILS). Este instrumento é composto por quarenta e quatro questões, cada uma com duas opções, distribuídas em onze questões por dimensão.

Na Figura 1, apresento os resultados do questionário dos estilos de aprendizagem desenvolvido por Felder e Soloman (2017).

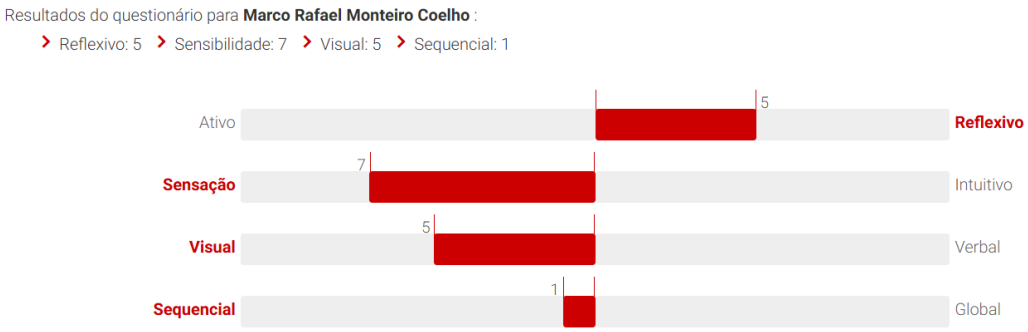


Figura 1 – Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html.

A partir do "Questionário dos Estilos de Aprendizagem" efetuo em seguida uma análise aos resultados obtidos:

1.º tópico – Ativo ou Reflexivo (pontuação: 5): apresento uma moderada tendência para um estilo reflexivo. Gosto de considerar a experiência e poder observá-la sob diferentes perspetivas, reunindo dados e analisando-os com detalhe antes de chegar a uma conclusão. Considero-me prudente nas tomadas de decisão, consciente, recetivo, observador e detalhista. Prefiro trabalhar de forma individual do que em grupos.

2.º tópico – Sensitivo e Intuitivo (pontuação: 7): revelo um moderado estilo sensitivo. Prefiro que as informações cheguem através dos sentidos, ou seja, aquelas que são observáveis, concretas e que resultam da prática.

3.º tópico – Visual ou Verbal (pontuação: 5): mostro uma moderada preferência pelo estilo visual. Assimilo mais facilmente por meio visual, necessitando de esquemas e demonstrações (algo mais prático), que me permitem captar a atenção e criar conexões.

4.º tópico – Sequencial ou Global (pontuação: 1): apresento uma fraca tendência para o estilo sequencial. Isto baseia-se na minha preferência em aprender todos os passos de forma linear, gradual e lógica de qualquer assunto.

De acordo com Gardner (1995), existem 8 tipos ou padrões de inteligência: a verbal-linguística, a interpessoal, a intrapessoal, a lógico-matemática, a visuoespacial, a cinestésico-corporal, a musical e a naturalista. Estas inteligências são classificadas numa escala de 0 a 10. Na figura 3, irei realizar uma autoanálise relativamente às inteligências anteriormente referidas.

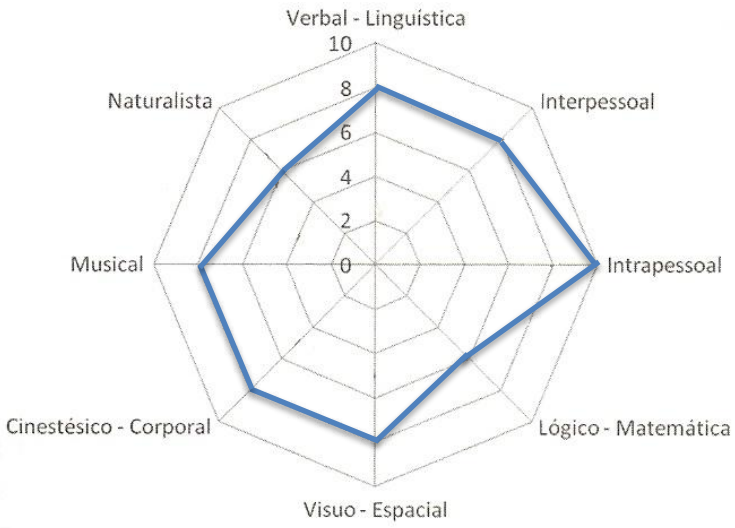


Figura 2 – Autoanálise relativa às Inteligências Múltiplas. Retirado de Gardner (1995)

1. Inteligência Lógico-Matemática

Atribuo-me a classificação de 6, uma vez que considero possuir um raciocínio dedutivo adequado, que me permite resolver problemas simples relacionados com números.

2. Inteligência Linguística ou Verbal

Reconheço em mim a capacidade de utilizar a linguagem de forma criativa, tanto na expressão oral como na escrita. Tenho gosto pela leitura e pela escrita, o que me facilita a articulação de ideias e a sua transmissão. Assim, atribuo-me o valor 8.

3. Inteligência Musical

Apesar de a música estar muito presente no meu quotidiano, considero que possuo boas competências na perceção do ritmo e na produção musical, pelo que me atribuo 8 valores.

4. Inteligência Espacial

Costumo recorrer frequentemente a imagens mentais e visuais para me lembrar de ações, locais, objetos e detalhes, o que apoia o meu raciocínio e desenvolvimento de ideias. No dia a dia, utilizo muitas vezes esquemas ou rabiscos para facilitar a compreensão, pelo que considero adequado atribuir-me 8 valores.

5. Inteligência Corporal-Cinestésica

Atribuo-me 8 valores, pois demonstro controlo e coordenação dos meus movimentos, conseguindo manipular objetos com precisão e utilizar o corpo como forma de expressão.

6. Inteligência Interpessoal

Adapto-me com facilidade aos diferentes estados emocionais e perfis de personalidade, o que me permite criar empatia e captar a atenção dos outros. A minha postura é muito orientada para a motivação e o cumprimento de objetivos, algo que procuro também transmitir às pessoas com quem trabalho. Ao longo do tempo, tenho vindo a reforçar as minhas competências de organização e liderança, reorganizando situações de modo a torná-las mais eficientes e a minimizar conflitos. Por estas razões, atribuo-me 8 valores.

7. Inteligência Intrapessoal

Concedo-me a classificação máxima de 10, uma vez que consigo reconhecer, compreender e gerir adequadamente as minhas emoções em diferentes contextos. Tenho consciência dos meus pontos fortes e das minhas limitações, o que me permite manter expectativas realistas. Defino objetivos de forma regular e mantenho-me focada até os alcançar, procurando sempre retirar o melhor proveito das experiências. Considero-me ainda muito autónoma e responsável pelo meu próprio processo de aprendizagem.

8. Inteligência Naturalista

Desde cedo desenvolvi uma ligação próxima com a natureza, pois cresci e vivi numa zona rica em fauna e flora. Apesar de ter aprendido a cuidar de plantas e animais, não tenho grande afinidade por animais domésticos. Aprecio conhecer e contemplar espaços naturais, que exercem em mim um efeito calmante. Assim, atribuo-me 6 valores.

- **As minhas habilidades intelectuais**

Possuo boa capacidade de análise e raciocínio lógico, pensamento crítico, facilidade de aprendizagem e adaptação, bem como capacidade de organização e resolução de problemas.

- **As minhas inclinações por este campo**

Desde cedo desenvolvi uma forte ligação ao desporto, com particular destaque para o futebol, modalidade pela qual sempre nutri especial interesse, tendo igualmente contactado com outras práticas desportivas, nomeadamente o ténis, no âmbito do desporto escolar. Ao longo do meu percurso académico, a disciplina de Educação Física foi aquela que maior prazer e motivação me proporcionou, experiência que contribuiu de forma significativa para a definição das minhas inclinações académicas e profissionais. A satisfação e o entusiasmo vivenciados na prática da atividade física são valores que ambiciono transmitir e proporcionar aos meus futuros alunos.

- **O meu trabalho académico**

De um modo geral, considero que o meu percurso académico tem sido positivo, permitindo-me adquirir conhecimentos e competências relevantes ao longo da licenciatura em Desporto e Atividade Física. Reconheço, no entanto, que poderia ter investido ainda mais esforço em determinados momentos, uma vez que considero possuir capacidade para alcançar um desempenho superior. Encaro esta consciência crítica como um fator de motivação para a melhoria contínua. Assim, pretendo colocar em prática, de forma aplicada e reflexiva, todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, com o objetivo de continuar a evoluir, tanto a nível académico como profissional, na área do desporto e da atividade física.

- **As minhas necessidades nesta unidade curricular**

Na minha perspetiva inicial, a Unidade Curricular de Projeto de Intervenção Prática era encarada como uma oportunidade para o primeiro contacto com contextos reais de intervenção, através do estágio e do trabalho em conjunto com outros intervenientes. Acreditava que esta UC permitiria aplicar, de forma prática, os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, contribuindo para o desenvolvimento de competências profissionais, pessoais e relacionais. Via ainda esta unidade curricular como um passo importante na preparação para a futura integração no mercado de trabalho.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

- **Expetativas em relação ao Projeto e Intervenção Prática**
  - **Como entendia o Projeto e Intervenção Prática**

Antes de iniciar o estágio, entendia o Projeto e Intervenção Prática como um processo essencial de articulação entre teoria e prática, permitindo colocar em ação os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. De acordo com Schön (1983), o profissional em formação desenvolve-se de forma mais eficaz quando é colocado em contextos reais, nos quais necessita de refletir na ação e sobre a ação. Assim, via este estágio como uma oportunidade para crescer enquanto futuro profissional do desporto, aprender a gerir grupos, adaptar métodos e desenvolver competências pedagógicas no terreno.

Também acreditava que a intervenção com seniores da USALBI me permitiria compreender melhor as especificidades do treino nesta faixa etária, confirmando a ideia defendida por Chodzko-Zajko et al. (2009), que sublinham a importância de programas de exercício estruturados para promover autonomia e saúde na população idosa. Desta forma, o projeto representava para mim um momento de aprendizagem profunda, desafio pessoal e consolidação de identidade profissional.

  - **Contributos da minha experiência desportiva**

A minha experiência desportiva ao longo dos anos constituiu uma base sólida para o desenvolvimento das minhas competências no âmbito do estágio. Côté (1999) refere que a vivência desportiva contribui significativamente para a formação do treinador e do profissional do exercício, uma vez que promove a compreensão das dinâmicas de treino, da comunicação, da motivação e da relação com os praticantes. Esta bagagem permitiu-me entrar no contexto da USALBI com maior segurança e capacidade de adaptação.

Além disso, a prática regular de atividade física e a experiência em modalidades diversas reforçaram a minha compreensão sobre planeamento, progressão e avaliação, aspetos essenciais defendidos por autores como Bompa e Buzzichelli (2018) no domínio do treino desportivo. Assim, pude aplicar conhecimentos prévios para organizar sessões adequadas ao nível funcional dos seniores, mas sempre com abertura para aprender e ajustar, conforme recomendado por Mesquita e Graça (2013) na abordagem pedagógica ao treino.

- **Aquelas coisas que me interessam profissionalmente**

Profissionalmente, interessa-me sobretudo a área da intervenção prática com populações especiais, como seniores, por considerar que o exercício físico tem um impacto imenso na saúde e na qualidade de vida, ideia amplamente sustentada pelo American College of Sports Medicine (ACSM, 2011). O trabalho com este público exige sensibilidade, capacidade de observação e adaptação — competências que, segundo Graham e Tredway (2010), são fundamentais para profissionais do desporto que pretendem atuar em contextos educativos e comunitários.

Interessa-me também a dimensão pedagógica da intervenção, onde o foco está não apenas no exercício, mas na forma como ele é transmitido, vivenciado e ajustado às necessidades do grupo. Schön (1987) destaca que o bom profissional é aquele que se envolve num ciclo contínuo de reflexão, melhorando a cada intervenção.

Esta filosofia é algo que pretendo levar para a minha futura carreira, buscando sempre compreender melhor o público, inovar nas estratégias e promover ambientes de prática motivadores e significativos.

- **O que conheço desse mundo**

Ao longo da formação e, especialmente, durante este estágio, fui adquirindo um conhecimento mais profundo sobre o universo da intervenção em exercício físico para seniores. Conheço agora melhor as particularidades deste grupo, desde limitações funcionais até aspetos motivacionais, o que confirma o que Frontera (2017) descreve como sendo fundamental para um trabalho eficaz com a população idosa: compreender o envelhecimento e adaptar a prática à individualidade. Aprendi também que o contexto comunitário, como o da USALBI, é altamente enriquecedor, pois representa um espaço onde se cruzam dimensões sociais, emocionais e físicas. Mesquita e Graça (2013) defendem que o papel do profissional é promover aprendizagens significativas, facilitando um ambiente seguro, estimulante e ajustado às características dos praticantes. Sinto que este estágio me aproximou dessa realidade e me permitiu começar a construir o meu papel nesse "mundo" do exercício físico orientado para o bem-estar e para a autonomia ao longo da vida.

- **Contato com o mundo do trabalho**
  - **Qual o objetivo que atingi**

Relativamente aos objetivos que já alcancei no contexto do mundo do trabalho, e tendo em consideração que o meu primeiro contacto profissional — o estágio — ainda se encontra a decorrer, considero que já atingi alguns desses objetivos. O estágio tem-me permitido desenvolver competências que necessitavam de ser melhoradas, nomeadamente ao nível da comunicação e da transmissão de feedback. Espero, até ao término da minha intervenção na instituição, continuar a aprimorar os restantes aspetos ainda em desenvolvimento.

- **Informação que já tenho**

Ao longo da licenciatura, fui desafiado a planear e estruturar aulas, nas quais fui avaliado e recebi orientações sobre como melhorar o meu desempenho. Através das reflexões críticas dos docentes, tive a oportunidade de corrigir, nas aulas seguintes, os aspetos que haviam corrido menos bem, o que contribuiu significativamente para o meu crescimento enquanto futuro profissional.

No contexto do estágio, tive já a oportunidade de colocar em prática as orientações e correções fornecidas pelos professores, promovendo assim o meu desenvolvimento enquanto futuro professor/treinador.

- **Informação que me falta**

Considerando que a informação se encontra em constante evolução, procuro manter uma postura contínua de aprendizagem e atualização do conhecimento. O saber é um recurso essencial e, quanto mais conhecimentos adquirir, melhor preparado estarei para enfrentar e superar quaisquer desafios que possam surgir.

- **Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional**
  - **Quais os objetivos a melhorar?**

Melhorar o meu posicionamento perante os seniores, uma vez que, por não assumir uma postura suficientemente firme, estes tendem a confundir a minha atitude amigável com a minha função enquanto professor, o que se reflete na execução mais lenta dos exercícios.

- **Que caminhos de atuação sugerem as minhas auto-avaliações em relação à minha carreira?**

As minhas autoavaliações indicam a necessidade de continuar a procurar novos conhecimentos na minha área de atuação, bem como de prosseguir a realização de formações e cursos que contribuam para o meu desenvolvimento profissional. Considero que a atualização contínua é fundamental para melhorar a qualidade da minha intervenção e responder de forma mais eficaz às necessidades do público com quem trabalho.

- **Que experiências vivi que mostram em que é que eu devo melhorar?**

Além da experiência proporcionada pelo estágio, que me oferece a oportunidade de aplicar e aprimorar os aspetos que ainda necessito desenvolver, as aulas práticas realizadas ao longo da licenciatura contribuíram de forma significativa para a minha evolução, permitindo-me adquirir as competências essenciais para conduzir uma sessão de forma eficaz.

- **Plano para poder consegui-los**
  - **A que meios devo recorrer para melhorar?**

É importante proceder a uma análise crítica de todas as atividades que realizei anteriormente, desde o estágio até às aulas que ministrei, identificando os equívocos cometidos e refletindo sobre aqueles que posso corrigir, transformando-os em oportunidades de aprendizagem. Adicionalmente, outra estratégia para potenciar o meu desenvolvimento consiste em adquirir novos conhecimentos e avaliar se houve progressos no meu desempenho profissional.

III - PROJETO DE FORMAÇÃO

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477

Duração: 7 de outubro de 2025 a 6 de junho 2026

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

Local de Formação: Freguesias de Castelo Branco e Academia de Judo de Castelo Branco

Identificação da Modalidade: Atividade Física Adaptada – Coordenação Motora, mobilidade e exercícios funcionais para idosos

Identificação do Supervisor

Nome: André Ramalho

Contato: andre.ramalho@ipcb.pt

Tabela 2 - Plano de Trabalhos

Minor:	Idosos		
Instituição	Academia de Judo de Castelo Branco		
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho		
Data de início:	7 de outubro de 2025	Data de Fim:	6 de junho de 2026
Horário de Trabalho	Terça-feira 14h30 -17H00 Quarta-feira 14h00-17h30 Quinta-feira 09h30 – 12h30 Sexta-feira 09h30- 11h30		
Tutor de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes		
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho		

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:	Atividade física adaptada para idosos com base na avaliação funcional (VIVIFRAIL)

Objetivos:

Avaliar o nível de fragilidade e a capacidade funcional dos idosos através do instrumento VIVIFRAIL.

- Manter a força muscular, particularmente dos membros inferiores, através da realização de exercícios funcionais.
- Preservar a mobilidade, coordenação motora e equilíbrio, contribuindo para a redução do risco de quedas.
- Manter a autonomia nas atividades da vida diária.
- Promover o bem-estar físico, psicológico e social da população sénior.
- Adaptar os exercícios às limitações individuais, garantindo segurança durante a prática.

Atividades a Desenvolver:

Circuitos

- Serão realizados circuitos de exercício físico adaptado, compostos por exercícios simples e funcionais, previamente demonstrados pelo estagiário, sendo posteriormente executados pelos idosos através da imitação dos movimentos.

Os circuitos terão como principal objetivo a manutenção da capacidade funcional, incidindo sobretudo sobre:

- força muscular (especialmente dos membros inferiores);
- mobilidade articular;
- coordenação motora global;
- equilíbrio estático e dinâmico.

Os exercícios serão ajustados às capacidades individuais dos participantes, respeitando os princípios da segurança, progressividade e adequação ao nível funcional avaliado através do protocolo VIVIFRAIL

Jogos

- Serão utilizados jogos motores adaptados, com carácter lúdico, adequados às capacidades da população sénior, com o objetivo de manter as capacidades físicas e cognitivas, bem como promover a socialização entre os participantes.
- Os jogos propostos envolvem movimentos simples, como deslocamentos, lançamentos, receções e exercícios de coordenação, sendo previamente demonstrados pelo estagiário e realizados pelos idosos por imitação, respeitando sempre os limites individuais.
- Estes jogos contribuem para a manutenção da mobilidade, coordenação motora, atenção, equilíbrio e interação social, proporcionando um ambiente seguro, motivador e participativo.

Alongamentos

- Realização de alongamentos adaptados, de forma lenta e controlada, com o objetivo de manter a mobilidade articular e o conforto muscular dos idosos.

Resultados Esperados:

Espera-se que a aplicação do programa VIVI-FRAIL contribua para a melhoria da força muscular, equilíbrio, resistência física e autonomia funcional dos seniores, promovendo simultaneamente o bem-estar psicológico e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Calendarização:

Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14h30-17h30	**14h00-17h30**	**09h30-12h30**	**09h30-12h30**

Grupo de séniores grupo de séniores grupo de séniores grupo de séniores

Tabela 3 – Declaração de Missão de Carreira

Declaração de Missão de Carreira

Principais objetivos de carreira O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?	
Objetivo: Concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física com uma boa média.	**Data prevista** junho\julho 2026
Objetivo: Ingressar no Mestrado em Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso	**Data prevista** setembro\outubro\novembro 2027
Objetivo: Arranjar emprego.	**Data prevista** agosto 2026
Objetivo: Concluir o Mestrado em Mestrado em Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso	**Data prevista** junho\julho 2029

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência, mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários	B	A	A
Colaborar nas atividades da instituição	B	A	A
Interagir com os encarregados de educação	C	B	A
Animar atividades de relação com o meio envolvente	C	B	A
Identificar recursos de treino	B	A	A
Identificar recursos na comunidade	B	B	A
Diversificar estratégias de ensino/treino	C	B	A
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino	C	B	A
Gerir o tempo de sessão	B	A	A
Garantir interações positivas com os utentes	B	A	A
Estimular os interesses dos utentes	C	B	A
Intervir nos problemas de indisciplina	C	B	A
Prevenir problemas de indisciplina	B	A	A
Produzir instrumentos de avaliação	B	A	A
Adequar os planos aos utentes	B	A	A
Definir objetivos pedagógicos/de treino	B	A	A
Planificar atividades	B	A	A
Promover a participação dos utentes	B	A	A
Proporcionar informação clara	B	A	A
Fazer questionamento	B	A	A
Controlar as atividades de aprendizagem/treino	C	B	A
Garantir a integração de utentes deficientes	B	A	A
Classificar os utentes	B	A	A
Dinamizar ações de formação	B	A	A
Avaliar a sua própria intervenção	B	A	A
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de COMPETÊNCIAS GENÉRICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos comuns a todos os cursos superiores) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Capacidade de análise e síntese	B	A	A
Capacidade de organização e planificação	B	A	A
Comunicação oral e escrita na língua materna	B	A	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira	C	B	A
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	B	A	A
Capacidade de gestão da informação	B	A	A
Resolução de problemas	B	A	A
Tomada de decisões	B	A	A
Trabalho em equipa	B	A	A
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar	A	B	A
Trabalho num contexto internacional	B	A	A
Habilidades nas relações interpessoais	B	A	A
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	B	A	A
Raciocínio crítico	B	A	A
Compromisso ético	B	A	A
Aprendizagem autónoma	B	A	A
Adaptação a novas situações	B	A	A
Criatividade	B	B	A
Liderança	C	B	A
Conhecimento de outras culturas e costumes	C	A	A
Iniciativa e espírito empreendedor	B	A	A
Motivação pela qualidade	B	A	A
Sensibilidade a temas do meio ambiente	B	A	A
_____	B	A	A
_____	B	A	A
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	A	A	A
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações ……	B	A	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto ……	B	A	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano ……	B	A	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano ……	B	A	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana ……	B	A	A
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana ……	B	A	A
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto ……	B	A	A
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar ……	B	A	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto ……	B	A	A
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos ……	B	A	A

Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso ……	B	A	A
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as caraterísticas individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha ……	B	A	A
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos ……	B	A	A
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as caraterísticas individuais e contextuais das populações com que trabalha ……	B	A	A
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto ……	B	A	A
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos ……	C	B	A
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas ……	B	A	A
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas ……	B	A	A
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha ……	B	A	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas ……	B	A	A
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos ……	B	A	A
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas ……	A	A	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva ……	B	A	A
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação ……	B	A	A
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa ……	B	A	A
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico ……	C	B	A

Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	B	A	A
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua actividade profissional ……	B	A	A
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa ……	B	A	A
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma ……	B	A	A
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado ……	B	A	A
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados ……	B	A	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos ……	B	A	A
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional ……	B	A	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas ……	B	A	A
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional ……	B	A	A
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania ……	B	A	A
_____	_____		
_____			
_____	_____		
_____			
	_____		
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

IV - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFÓLIO

Neste capítulo é apresentada a análise da instituição onde decorre o estágio do minor de Idosos, incluindo a sua contextualização histórica, os horários de funcionamento, a localização, bem como a denominação e caracterização das valências existentes, dos recursos humanos e materiais, entre outros subtemas relevantes para o portefólio.

Por fim, é igualmente apresentado o diário de bordo, no qual se descrevem, de forma clara, precisa e concisa, todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, nomeadamente reflexões, observações e intervenções diretas.

1 - Análise Institucional

1.1 - História e Organização

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

AA Academia de Judo é uma associação desportiva localizada na Urbanização Santiago, em Castelo Branco. As suas instalações encontram-se numa zona urbana e de serviços, situadas entre o Centro de Saúde e o Hospital Amato Lusitano. Nas proximidades localizam-se ainda a Escola Básica de Santiago, a APPACDM, o Instituto Português da Juventude e a Escola Básica Integrada Afonso de Paiva. O contacto da instituição é o 272 347 027.

Fundada em 1983, a Academia de Judo constitui uma associação desportiva sem fins lucrativos e reconhecida como entidade de utilidade pública. Ao longo dos anos, tem vindo a afirmar-se no panorama desportivo nacional e internacional, destacando-se pelo trabalho desenvolvido na promoção e ensino da modalidade.

A principal missão da Academia de Judo passa por proporcionar condições adequadas para a prática desportiva, incentivando a participação de um número cada vez maior de pessoas. A instituição procura igualmente garantir o acesso ao desporto a indivíduos com maiores dificuldades, promovendo a inclusão e a igualdade de oportunidades. As suas atividades destinam-se tanto aos sócios como à população em geral, abrangendo a cidade de Castelo Branco, o respetivo concelho e distrito. As instalações utilizadas pela Academia pertencem à Câmara Municipal de Castelo Branco, sendo a sua gestão assegurada pela direção da associação. A presidência da direção é exercida por Paulo Ponte. Durante o período de 2022/2023, foi criada a Academia Premium, em parceria com a AlbiSport, com o objetivo de disponibilizar aos sócios um serviço de treino mais individualizado e personalizado.

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

Tabela 4 - Horário e regime de funcionamento

	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta
07h00	CORE	09h30	ABS	07h00	CROSS TRAINING	09h30	ABS	07h00	CROSS TRAINING
09h30	PILATES	10h15	CYCLING EXPRESS	09h30	PILATES	10h15	INSANITY	09h30	STRETCHING
10h15	STEP	18h15	YOURFIT FIGHT	10h15	TOTAL FIT	18h15	YOURFIT FIGHT	10h15	LOCALIZADA
18h00	POWER	18h15	PILATES	18h00	POWER	18h15	MOBILIDADE	18h30	POWER E ABS
18h30	GAP	18h30	CYCLING	18h30	GAP	18h30	CYCLING	18h30	CYCLING
18h30	CYCLING	19h00	INSANITY	18h30	CYCLING	19h00	STEP	19h15	CROSS TRAINING
19h00	PUMP	19h00	MOBILIDADE	19h00	PUMP	19h15	PILATES		

Horário e regime de Funcionamento ao sábado : 9h00 – 18h00

Horário e regime de Funcionamento ao domingo : 9h00 – 18h00

1.1.3 – Localização e Caracterização do envolvimento

O concelho de Castelo Branco encontra-se organizado em 11 municípios. De acordo com dados estatísticos oficiais, no período compreendido entre 2011 e 2021, o distrito de Castelo Branco registou um decréscimo populacional significativo, correspondente a uma perda de 18.352 habitantes, passando de 196.264 para 177.912 residentes.

No que respeita à qualidade de vida, Castelo Branco foi distinguida, em 2012, como a segunda capital de distrito com melhor qualidade de vida a nível nacional, segundo um estudo realizado pela DECO. Mais tarde, em 2016, um estudo da Bloom Consulting voltou a destacar a cidade, classificando-a como a melhor do distrito para viver, visitar e desenvolver atividades económicas, bem como a quarta melhor cidade do Interior do país nestes mesmos domínios.

A Academia de judo e Castelo Branco está localizada na Rua dos Antigos Estudantes de Castelo Branco C3, 6000-080 Castelo Branco Portugal.

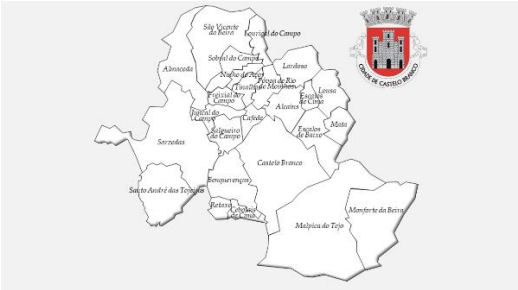


Figura 3 – Freguesias de Castelo Branco



Figura 4- Localização Academia de Judo Castelo Branco

1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 - Quadro Administrativo

Tabela 5 – Quadro administrativo

Presidente	Paulo Ponte
Diretora do clubee	Andreia Farias
Diretor técnico do clube	Nuno Rosa
Administrativa/receção	Andreia Farias
Staff Manutenção/Limpeza	Paula Vaz
Receção/Comercial/Marketing	Inês Araújo / Vasco Vilela/ Catarina Ferreira
Colaboradores Contratados	Andreia Farias/ Nuno Rosa/ Sara Rosa / Tiago Rodrigues / Bruno Goulão / João Justino / Andreia Bento / Vasco Mendes/ Inês Araújo / Vasco Vilela
Colaboradores Prestadores de Serviço	Rafael Rodrigues/ Rui Amoroso / Catarina Ferreira / César Santos/ Dino Santos/ Inês Gonçalves / Isabel Sousa/ Michelle Cruz/ Paula Vaz / Marianne Ferreira/ Pedro Pereira
Estágio Profissional	Bruno Canelas

1.2.2 - Quadro Técnico

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

Tabela 6 – Quadro técnico

Instrutores de sala	Andreia bento, Bruno Goulão, João Justino, Nuno Rosa, Pedro Pereira, Rui Amoroso, Sara Rosa, Tiago Rodrigues, Rafael Rodrigues, Vasco Mendes, Bruno Canelas
Personal Trainers	Andreia bento, Bruno Goulão, João Justino, Nuno Rosa, Pedro Pereira, Rui Amoroso, Sara Rosa, Tiago Rodrigues, Rafael Rodrigues, Vasco Mendes, Bruno Canelas
Aulas de Grupo	Tiago Rodrigues, Dino Santos, Rui Amoroso, Isabel Batista, Inês Gonçalves, Rui Amoroso, Bruno Canelas, Andreia Bento, Zumba - Juliana Martins, Rafael Rodrigues
Core	Rui Amoroso
Pilates	Mariane Ferreira, Michelle Cruz e Inês Gonçalves
Step	Rui Amoroso
Power & Power abs	Rafael Rodrigues
GAP	Andreia Bento
Pump	Isabel Sousa
ABS	Rafael Rodrigues e Andreia Bento
YourFit Fight	Isabel Sousa
Mobilidade	Mariane Ferreira, Michelle Cruz, Inês Gonçalves
Cross training	Rui Amoroso
Total Fit	Tiago Rodrigues
cycling & cycling express	Rui amoroso e Dino santos
Localizada	Rui Amoroso

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento

Nos anexos abaixo seguem imagens do espaço interior da Academia de Judo de Castelo Branco (figura 7 e 8) e um gráfico referente ao inventário da Academia de Judo de Castelo Branco (gráfico 1).

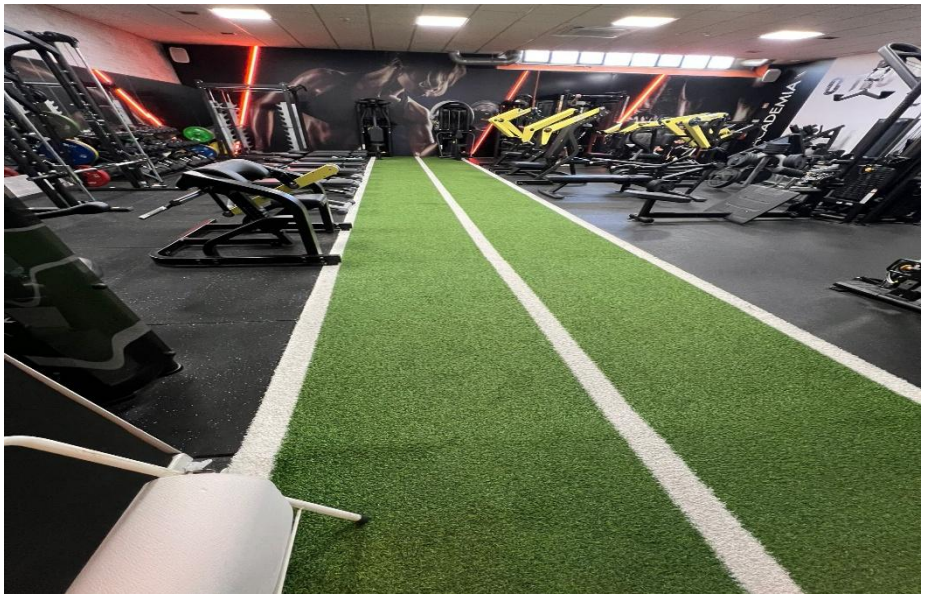


Figura 5- Zona Musculação



Figura 6- Zona Cárdio

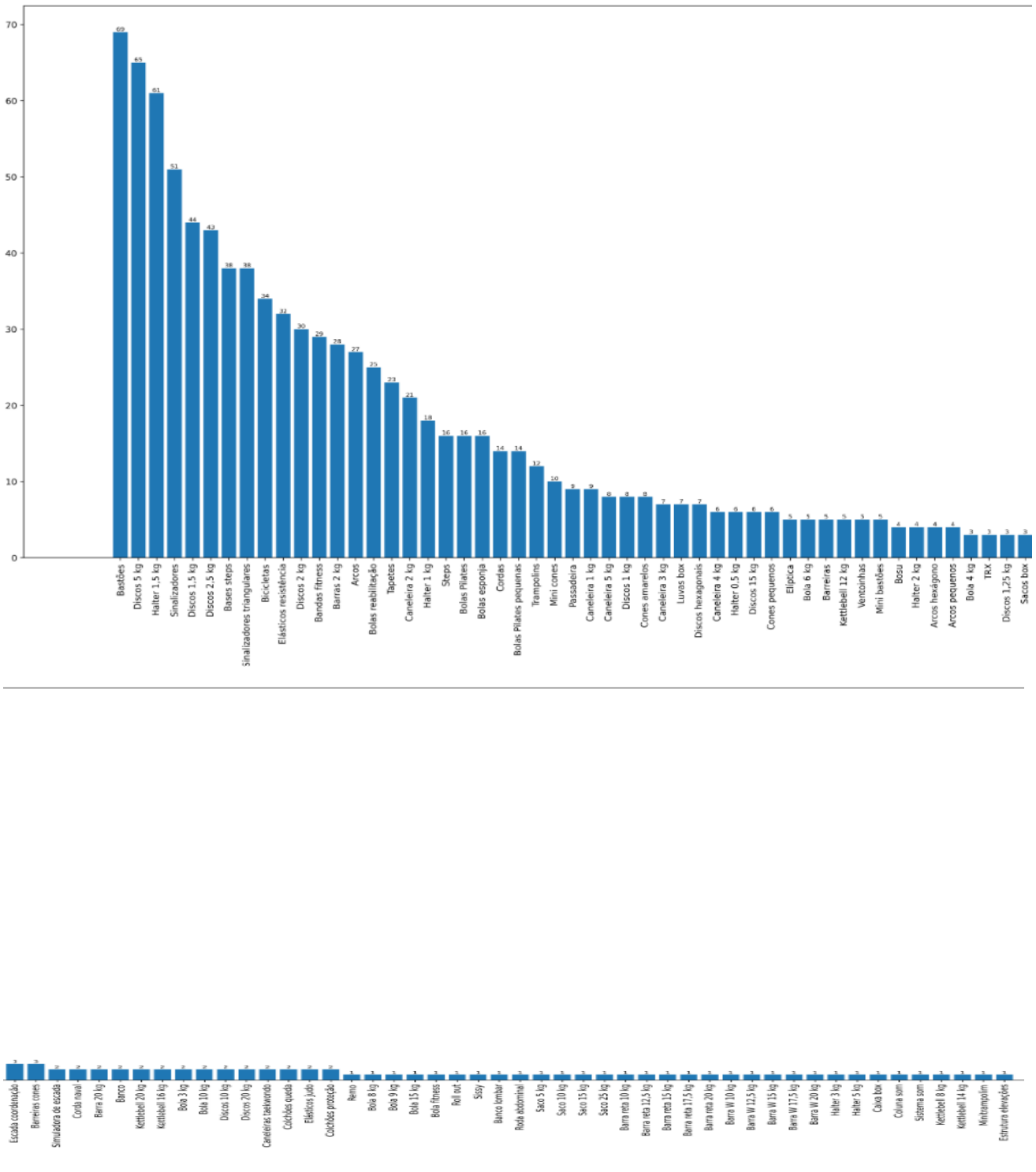


Figura 7 – Gráfico do Inventário da Academia de Judo de Castelo Branco

1.3.2- Dificuldades

Durante o estágio, identifiquei desafios como a adaptação das sessões às limitações funcionais e cognitivas dos idosos, a gestão da motivação e adesão dos participantes, a necessidade de personalizar os programas de treino para diferentes níveis de capacidade física e a monitorização constante de sinais vitais durante os exercícios. Verifiquei também que a prescrição de exercícios deve ser cuidadosamente ajustada para promover a saúde, funcionalidade, equilíbrio e mobilidade dos idosos considerando as suas condições individuais (Shephard, 2009) e que a aplicação de estratégias de motivação e adesão é essencial para garantir a continuidade, segurança e eficácia das intervenções (Mazo, 2006). Para além disso, percebi que a comunicação clara e adaptada à idade e às limitações cognitivas dos participantes é fundamental para o sucesso das sessões e que a observação das primeiras semanas foi essencial para compreender a dinâmica do grupo, os ritmos de aprendizagem e as respostas individuais aos diferentes tipos de exercício.

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação

A Academia de Judo, em parceria com a USALBI, desenvolve atividades nas suas instalações e junto das aldeias circundantes de Castelo Branco, abrangendo cerca de 600 alunos com idades entre os 55 e os 84 anos. No gráfico seguinte, apresenta-se a distribuição do número de alunos inscritos por turma.

1.4.2 - Nível sócio-económico da população

Ao nível socioeconómico, a população sénior abrangida pela USALBI tem acesso a atividades de exercício físico, formação e convívio social através de uma mensalidade reduzida, situada entre 6 € e 10 € por mês. Este valor acessível contribui para uma maior participação dos seniores nas atividades de promoção da saúde, do bem-estar e do envelhecimento ativo.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades.

Relativamente à qualidade das infraestruturas que utilizo, tanto nas instalações da Academia de Judo como nas aldeias onde decorrem as atividades, importa salientar os recursos materiais usados durante a lecionação das aulas.

A maioria destes materiais é disponibilizada pela própria instituição. Todos os equipamentos referidos na presente tabela integram o inventário da Academia de Judo, o qual se encontra apresentado em anexo.

Tabela 7 - Material Utilizado em Aulas

MATERIAL	
Coluna de Som	Sinalizadores
Cones	Cordas
Colchão	Bosu
Step's	Halteres 0.5 a 5kg
Barras 6kg a 12kg	Discos de 1.25kg a 5kg
Bola Medicinal 3kg a 6kg	Kettlebells 6kg a 12kg
Fitas de Resistência	Banco sueco
Computador Portátil	Arcos
Bola Suíça	Tapetes de Pilates
Bolas Médias	Bolas Pequenas
Escada de Agilidade	Passadeira
Elíptica	Bicicleta Estática

Condições humanas

Tal como mencionado anteriormente, o projeto integra cerca de 600 alunos, distribuídos por diferentes turmas e aldeias. Para assegurar o acompanhamento e a lecionação das aulas, a equipa é composta por quatro professores, incluindo os atuais estagiários da licenciatura.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

Objetivos Gerais

- Os principais objetivos passam por oferecer às turmas uma diversidade de exercícios, com diferentes estímulos e finalidades ligadas à manutenção das capacidades físicas, procurando preservá-las durante o maior período de tempo possível. Para tal, são desenvolvidas atividades que podem ser aplicadas no quotidiano dos alunos, privilegiando aulas dinâmicas, motivadoras e abrangentes ao nível das capacidades físicas globais;
- Outro objetivo consiste em garantir que as atividades realizadas nas aldeias proporcionem condições e oportunidades semelhantes às desenvolvidas na sede da Academia de Judo, promovendo assim um princípio de igualdade e assegurando uma experiência o mais equivalente possível em todos os contextos;
- Procura-se ainda fomentar um ambiente social positivo e saudável, tanto nas aldeias como na Academia de Judo, criando condições para que os idosos se sintam acolhidos, confortáveis e motivados a participar regularmente nas atividades, também devido ao bom ambiente vivido nas aulas.

Objetivos Específicos

- Fomentar a interação e as relações interpessoais entre diferentes gerações;
- Contribuir para o abrandamento do processo de envelhecimento e para a prevenção de determinadas patologias através da prática regular de atividade física;
- Estimular as capacidades cognitivas por meio de desafios integrados nos exercícios realizados durante as aulas;
- Auxiliar na recuperação e preservação das estruturas musculares;
- Prevenir a diminuição da massa óssea;
- Promover a manutenção das capacidades físicas dos participantes;
- Incentivar os alunos à adoção e continuidade da prática de atividade física;
- Promover hábitos associados à saúde e ao bem-estar;
- Contribuir para a manutenção da força muscular;
- Preservar a capacidade de resistência física;
- Estimular o equilíbrio corporal;
- Promover a manutenção da coordenação motora;
- Contribuir para a preservação da flexibilidade.

2.3. A Filosofia do Professor/Treinador

A filosofia do professor de exercício físico no trabalho com seniores deve basear-se numa abordagem centrada no praticante, respeitando as suas características individuais, limitações funcionais e historial clínico.

Neste contexto, o exercício físico não tem como principal objetivo o rendimento desportivo, mas sim a promoção da saúde, da autonomia funcional, do bem-estar geral e da qualidade de vida. O professor assume um papel fundamental enquanto educador e facilitador do processo de aprendizagem motora, sendo responsável por criar um ambiente seguro, inclusivo e motivador, que favoreça a adesão à prática regular de atividade física. De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM, 2021), o exercício físico em populações idosas constitui uma ferramenta essencial na prevenção de doenças crónicas, na manutenção da capacidade funcional e na promoção da saúde física e mental, sendo indispensável uma prescrição adequada e individualizada.

Na condução de uma sessão de atividade física com seniores, o professor deve considerar diversas variáveis que garantam a segurança, a eficácia e a adequação dos estímulos propostos. Uma das principais variáveis prende-se com as características individuais dos praticantes, nomeadamente a idade, o género, o nível de aptidão física, a experiência prévia com exercício, a presença de patologias, limitações funcionais e a toma de medicação, fatores que influenciam diretamente a seleção dos exercícios, a intensidade e o volume de treino (Rikli & Jones, 2013). Paralelamente, é fundamental definir objetivos claros e realistas para cada sessão, privilegiando objetivos funcionais, como a melhoria da força muscular, do equilíbrio, da mobilidade, da resistência cardiorrespiratória e da coordenação, por estarem diretamente relacionados com a realização das atividades da vida diária e com a manutenção da independência funcional (Nelson et al., 2007).

O tipo de exercício selecionado deve ser variado e incluir componentes de treino de força, exercício aeróbio, equilíbrio, flexibilidade e coordenação, de forma a promover uma adaptação global do organismo e a reduzir o risco de incapacidades funcionais. Segundo Nelson et al. (2007), a combinação destas componentes é fundamental para um envelhecimento ativo e saudável. A intensidade do exercício deve ser moderada e ajustada à capacidade individual de cada sénior, podendo ser controlada através da perceção subjetiva de esforço ou da observação direta do professor, sendo essencial evitar intensidades excessivas que possam comprometer a segurança e a adesão à prática (ACSM, 2021). Relativamente ao volume e à duração da sessão, esta deve, regra geral, situar-se entre 45 e 60 minutos, integrando uma fase de aquecimento, uma parte principal e um período de retorno à calma, respeitando sempre a tolerância dos praticantes (Rikli & Jones, 2013).

A progressão dos exercícios deve ser gradual e criteriosa, aumentando lentamente a complexidade das tarefas, o número de repetições ou a carga utilizada, apenas quando o sénior demonstra capacidade para responder positivamente ao estímulo proposto, respeitando os princípios da adaptação e da individualização do treino (ACSM, 2021).

A segurança assume um papel central em todas as fases da sessão, sendo responsabilidade do professor garantir a correta execução técnica dos exercícios, a adequação dos materiais, as condições do espaço e a vigilância constante de sinais de fadiga, desconforto ou dor. Para além dos aspetos físicos, devem também ser considerados os fatores motivacionais e sociais, uma vez que um ambiente positivo, o reforço positivo, a interação social e a valorização dos progressos individuais contribuem de forma significativa para a motivação, satisfação e continuidade da prática de atividade física nesta população (Franco et al., 2015).

V - DIÁRIO DE BORDO

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio

1.2.1 - Integração no local de estágio

A integração no local de estágio decorreu de forma extremamente positiva. Fui recebido de maneira acolhedora pelo meu orientador, o Professor Vasco, cuja postura sempre prestável e disponível contribuiu significativamente para uma adaptação rápida e eficaz ao ambiente do estágio. A sua orientação contínua permitiu-me adquirir novos conhecimentos e desenvolver competências práticas de forma estruturada, reforçando a aprendizagem teórica adquirida no contexto académico.

Para além da interação com o orientador, os alunos seniores demonstraram-se também muito acessíveis e cooperativos, proporcionando um ambiente de trabalho harmonioso e favorável à partilha de experiências. Esta receção cordial e o apoio constante de todos os envolvidos facilitaram a minha integração

1.2.2- Principais dificuldades encontradas

Durante o estágio, surgiram algumas dificuldades naturais relacionadas com a condução das aulas e a comunicação com os alunos seniores. Uma das principais dificuldades foi projetar de forma adequada a minha voz, de modo que todos os participantes conseguissem ouvir claramente as instruções, especialmente em exercícios de grupo.

Outro desafio prendeu-se com a escolha e adaptação dos exercícios a realizar. Inicialmente, senti alguma indecisão quanto ao tipo de exercícios mais adequados para o grupo, de forma a equilibrar a intensidade, a segurança e a eficácia motora. Por vezes, foi necessário encontrar formas alternativas de explicar a execução de determinados exercícios, uma vez que nem todos os alunos compreendiam imediatamente as instruções dadas.

1.2.3 - Questões/dúvidas relevantes

Ao longo do estágio, sempre que surgiam questões ou dúvidas, recorri de forma constante ao meu orientador, o Professor Vasco, que conduzia as sessões juntamente comigo. A sua disponibilidade e postura prestável foram fundamentais para esclarecer qualquer questão de natureza pedagógica ou prática, permitindo-me consolidar o conhecimento adquirido e aplicar as instruções de forma segura e eficaz durante as aulas.

Além disso, sempre que identificava dúvidas ou questões que necessitassem de maior aprofundamento, dedicava tempo fora do horário de estágio para pesquisar e estudar o tema em questão.

Esta abordagem autónoma permitiu-me aumentar o meu nível de preparação e confiança, garantindo que as instruções e orientações transmitidas aos alunos fossem corretas e fundamentadas.

1.2.4 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado

No que diz respeito aos aspetos positivos do estágio, destaca-se a motivação e o envolvimento dos alunos seniores durante as aulas. Foi possível observar que os participantes se divertiam e demonstravam alegria ao longo das sessões, rindo e participando ativamente nos exercícios propostos. Esta reação evidencia que os alunos se encontravam presentes não apenas fisicamente, mas com real interesse e gosto pela atividade, tornando o ambiente de aula dinâmico e gratificante.

Por outro lado, um dos aspetos negativos relaciona-se com as limitações inerentes à realização de aulas em grupo. Embora os exercícios fossem adaptados ao nível geral do grupo, houve situações em que determinados exercícios apresentavam dificuldade para alguns participantes, exigindo atenção individual e, por vezes, adaptações durante a aula. Esta realidade ressalta a necessidade de flexibilidade pedagógica e de monitorização constante do desempenho e da segurança de cada aluno.

Plano de Atividades

Planificação anual / Periodização (longo prazo)

Registo Semanal de Atividades

Tabela 8 – Registo Semanal de Atividades – 1º semana

1.ª Semana	De 07/10/2025 a 10/10/2025
07\10\2025	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
08\10\2025	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
09\10\2025	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco
10/10/2025	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a primeira semana de estágio, o meu principal foco foi a observação das aulas conduzidas pelo meu orientador, o Professor Vasco, direcionadas a idosos. Esta experiência permitiu-me familiarizar com a metodologia de ensino aplicada em contexto prático, bem como compreender a dinâmica das sessões de atividade física para esta população específica. A observação revelou estratégias de comunicação, organização e adaptação de exercícios, constituindo uma base sólida para futuras intervenções práticas. De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM, 2018), a prática de atividade física adaptada é fundamental para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida em idosos, o que reforça a relevância de metodologias específicas observadas durante estas aulas.	
Aspetos a melhorar: • Desenvolver maior capacidade de análise crítica das metodologias observadas. • Refletir sobre formas de integrar técnicas motivacionais e de comunicação eficazes nas futuras intervenções práticas.	

Tabela 9 – Registo Semanal de Atividades – 2º semana

<table>
<tr><td>2.ª Semana</td><td colspan="2">De 14/10/2025 a 17/10/2025</td></tr>
<tr><td>14\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>15\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>16\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>17/10/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a segunda semana de estágio, o Professor Vasco atribuiu-nos uma tarefa pedagógica que consistiu em observar três alunos por aldeia, identificar erros de execução e sugerir estratégias corretivas para otimizar a realização dos movimentos. Esta atividade revelou-se fundamental para o desenvolvimento das minhas competências de análise motora e correção técnica, permitindo compreender melhor as dificuldades individuais dos alunos e a importância de adaptar as estratégias pedagógicas a cada caso. A observação sistemática e a reflexão crítica sobre os movimentos realizados evidenciaram a necessidade de uma intervenção pedagógica precisa e orientada, de forma a promover a aprendizagem eficaz e segura. De acordo com Bompa e Haff (2021), a correção técnica adequada e a análise detalhada do desempenho são essenciais para a otimização do treino e do desenvolvimento motor.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Aperfeiçoar a capacidade de identificar erros subtis e suas causas, relacionando-os com princípios biomecânicos.
• Aumentar a confiança na comunicação das correções aos alunos, de forma clara e motivadora.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 10 – Registo Semanal de Atividades – 3º semana

<table>
<tr><td>3.ª Semana</td><td colspan="2">De 21/10/2025 a 24/10/2025</td></tr>
<tr><td>21\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>22\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>23\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>24/10/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a terceira semana de estágio, os séniores foram divididos em três grupos, cada um supervisionado por um estagiário, e eu fiquei responsável pelos exercícios de membros inferiores, que incluíram agachamentos (squat), avanços (lunge) e elevação de gémeos (calf raise). Esta experiência permitiu-me aplicar conhecimentos teóricos na prática, planeando e orientando exercícios adaptados às capacidades e limitações dos participantes. A supervisão direta reforçou a importância de uma execução técnica correta, da progressão gradual dos exercícios e da monitorização constante para prevenir lesões. Segundo Fleck e Kraemer (2014), a execução adequada de exercícios de força é crucial para o desenvolvimento muscular, funcionalidade e prevenção de quedas em adultos mais velhos, destacando a relevância da orientação próxima durante o treino.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Aperfeiçoar a correção da técnica em tempo real, garantindo segurança e eficácia nos movimentos.
• Desenvolver estratégias de motivação adaptadas às diferentes necessidades e níveis de cada participante.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 11 – Registo Semanal de Atividades – 4ª semana

<table>
<tr><td>4.ª Semana</td><td colspan="2">De 28/10/2025 a 31/10/2025</td></tr>
<tr><td>28\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>29\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>30\10\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>31/10/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a quarta semana de estágio, as sessões tiveram como principal objetivo promover o desenvolvimento motor, a força dos membros superiores e inferiores, a coordenação e o equilíbrio, recorrendo a materiais simples como discos, bastões e bolas, sempre com o apoio de música como elemento motivacional e rítmico. Participei ativamente nas aulas e contribuí para a correção técnica dos exercícios realizados pelos séniores, assegurando a execução correta e adaptada às capacidades de cada participante. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2018), a utilização de exercícios funcionais combinados com estímulos motivacionais é eficaz na melhoria da força, coordenação e equilíbrio em adultos mais velhos, reforçando a importância de uma orientação adequada durante a prática.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Aperfeiçoar a observação detalhada para identificar rapidamente erros de execução.
• Desenvolver estratégias para aumentar o envolvimento e motivação dos séniores durante os exercícios.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 12 – Registo Semanal de Atividades – 5ª semana

<table>
<tr><td>5.ª Semana</td><td colspan="2">De 03/11/2025 a 06/11/2025</td></tr>
<tr><td>03\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>04\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>05\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>06/11/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a quinta semana de estágio, as sessões centraram-se na promoção da atividade física para a população sénior, com enfoque no trabalho da força, flexibilidade e coordenação, assim como no estímulo do bem-estar físico e emocional através do movimento e da música. Participei ativamente na execução dos exercícios planeados, contribuindo para a orientação correta dos séniores e garantindo que cada atividade fosse adaptada às suas capacidades individuais. De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM, 2018), a combinação de exercícios de força, flexibilidade e atividades lúdicas é essencial para melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida em adultos mais velhos, reforçando a importância de sessões diversificadas e motivadoras.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Aperfeiçoar a observação das respostas individuais dos séniores durante os exercícios.
• Desenvolver maior capacidade de adaptação imediata dos exercícios às limitações físicas e motivacionais de cada participante.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 13 – Registo Semanal de Atividades – 6ª semana

<table>
<tr><td>6.ª Semana</td><td colspan="2">De 11/11/2025 a 14/11/2025</td></tr>
<tr><td>11\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>12\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>13\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>14/11/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a sexta semana de estágio, o objetivo principal centrou-se na aplicação prática de sessões de exercício físico adaptadas à população sénior, com enfoque no desenvolvimento da força, mobilidade, coordenação, equilíbrio e flexibilidade. As aulas em grupo permitiram observar a importância da adaptação dos exercícios às capacidades individuais dos participantes, garantindo a segurança e a eficácia da intervenção. Ao longo das sessões, foi possível verificar uma boa adesão e envolvimento dos seniores, bem como melhorias na execução dos movimentos e na confiança durante os exercícios. Segundo Rikli e Jones (2013), a prática regular de exercício físico em idosos contribui significativamente para a manutenção da autonomia funcional e para a melhoria da qualidade de vida, reforçando a relevância do trabalho desenvolvido nesta semana de estágio.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Ganhar maior confiança na liderança do grupo durante as sessões.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 14- Registo Semanal de Atividades – 7ª semana

<table>
<tr><td>7.ª Semana</td><td colspan="2">De 18/11/2025 a 21/11/2025</td></tr>
<tr><td>18\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>19\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>20\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>21/11/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a sétima semana de estágio, as sessões de exercício físico em grupo foram realizadas com recurso a bastões, promovendo a mobilidade global, o alinhamento postural e o equilíbrio da população sénior. Esta semana permitiu reforçar a importância da utilização de materiais auxiliares na facilitação do movimento e na consciencialização postural. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a prática regular de exercícios que estimulem a mobilidade e o equilíbrio é essencial para a manutenção da funcionalidade e para a prevenção de quedas na população idosa.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Aprofundar o domínio dos exercícios com bastões, de forma a melhorar a correção e o acompanhamento dos participantes.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 15- Registo Semanal de Atividades – 8ª semana

<table>
<tr><td>8.ª Semana</td><td colspan="2">De 25/11/2025 a 28/11/2025</td></tr>
<tr><td>25\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>26\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>27\11\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>28/11/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a oitava semana de estágio, as sessões de exercício físico em grupo centraram-se no treino de resistência muscular e cardiorrespiratória da população sénior. Durante as aulas, acompanhei a execução dos exercícios, garantindo a correta realização dos movimentos e promovendo a segurança dos participantes. Esta experiência permitiu observar a importância da progressão adequada da intensidade e da técnica correta, contribuindo para a eficácia da intervenção. Segundo Rikli e Jones (2013), a prática regular de exercícios de resistência contribui significativamente para a manutenção da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória e da autonomia funcional em idosos, reforçando a relevância do trabalho desenvolvido nesta semana.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Controlar melhor a intensidade do treino, adaptando-a às capacidades de cada sénior para otimizar os resultados e evitar fadiga excessiva.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 16- Registo Semanal de Atividades – 9ª semana

9.ª Semana	De 02/12/2025 a 05/12/2025
02\12\2025	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
03\12\2025	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
04\12\2025	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco
05/12/2025	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco

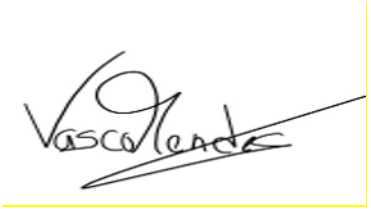
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a nona semana de estágio, as sessões de exercício físico em grupo foram realizadas com recurso a bolas, com foco no trabalho dos membros superiores e inferiores, dando maior ênfase aos membros superiores. Os exercícios procuraram envolver diversos grupos musculares, promovendo simultaneamente o equilíbrio e a coordenação motora da população sénior. Durante as sessões, acompanhei a execução dos exercícios, assegurando a correta realização dos movimentos e incentivando os participantes a manterem a postura adequada. Este tipo de treino permite não só o fortalecimento muscular, mas também a melhoria da função motora, fatores essenciais para a manutenção da autonomia e prevenção de quedas nesta população (Rikli & Jones, 2013).	
Aspetos a melhorar: • Variar a intensidade e complexidade dos exercícios com bolas, de forma a desafiar gradualmente o equilíbrio e a coordenação motora dos seniores.	

Tabela 17- Registo Semanal de Atividades – 10ª semana

<table>
<tr><td>10.ª Semana</td><td colspan="2">De 09/12/2025 a 12/12/2025</td></tr>
<tr><td>09\12\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>10\12\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>11\12\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>12/12/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a décima semana do estágio, as sessões foram orientadas por mim e pelo colega Ângelo, permitindo uma participação mais activa na condução das actividades. A minha intervenção foi direcionada para a população sénior, utilizando halteres como principal material de treino, com enfoque nos membros superiores, nomeadamente nos músculos do ombro, bíceps braquial e tríceps braquial.

Os exercícios foram executados de forma controlada, com cargas leves a moderadas, número de repetições ajustado às capacidades individuais e intervalos de descanso adequados, respeitando os princípios de segurança, individualização e progressão do treino. De acordo com Fiatarone et al. (1990), programas de resistência adaptados a adultos mais velhos promovem ganhos significativos de força muscular, resistência localizada e funcionalidade, contribuindo para a manutenção da autonomia nas actividades da vida diária.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Diversificar o material e os exercícios para trabalhar outras capacidades físicas além da força.
• Monitorizar individualmente a resposta de cada sénior aos exercícios para melhor adaptação das cargas e repetições.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 18- Registo Semanal de Atividades – 11ª semana

<table>
<tr><td>11.ª Semana</td><td colspan="2">De 16/12/2025 a 19/12/2025</td></tr>
<tr><td>16\12\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>17\12\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>18\12\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>19/12/2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a décima primeira semana do estágio, fui responsável por conduzir parte da sessão, utilizando material auxiliar com o objetivo de desenvolver predominantemente a coordenação motora global, a mobilidade articular, o equilíbrio e a capacidade funcional dos participantes séniores.

A intervenção centrou-se na melhoria do controlo postural, na dissociação de segmentos corporais, na coordenação óculo-manual e na autonomia na execução de movimentos relacionados com as atividades da vida diária. Estes objetivos encontram suporte na literatura, uma vez que programas de treino funcional adaptados a adultos mais velhos promovem ganhos significativos na coordenação motora, equilíbrio e independência funcional (Shumway-Cook & Woollacott, 2012).

A sessão foi estruturada de forma a respeitar os princípios de segurança, individualização e progressão, assegurando que os exercícios fossem adequados às capacidades e limitações de cada participante, potenciando a manutenção da autonomia e qualidade de vida da população sénior.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Variar os tipos de material auxiliar para tornar os exercícios mais desafiantes e estimulantes para a coordenação e equilíbrio.
• Aumentar o acompanhamento individual durante os exercícios para ajustar a dificuldade e garantir a execução correta e segura de cada movimento.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 19– Registo Semanal de Atividades – 12ª semana

12.ª Semana	De 6/1/2026 a 9/1/2026
6\1\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
7\1\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
8\1\2025	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco
9/1/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
As atividades decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco e nas instalações da Academia de Judo, com sessões dirigidas à população sénior. As aulas tiveram um caráter global, incidindo na mobilidade funcional, coordenação motora, equilíbrio e resistência física, envolvendo membros superiores e inferiores. Segundo ACSM (2009), a prática regular de atividade física em idosos é fundamental para a manutenção da funcionalidade e da autonomia. Foi assegurada a orientação do aquecimento e do retorno à calma em várias sessões, contribuindo para a organização das aulas e preparação física dos participantes. Também foram acompanhados e realizados treinos individuais adaptados às características e necessidades de cada praticante, promovendo uma intervenção ajustada às capacidades físicas de cada um.	
Aspetos a melhorar: • Melhorar a rapidez na adaptação dos exercícios durante a aula, ajustando de forma mais imediata as propostas às diferentes capacidades dos participantes. • Aumentar a autonomia na condução integral das sessões, assumindo mais frequentemente a estrutura completa da aula (aquecimento, parte principal e retorno à calma).	

Tabela 20– Registo Semanal de Atividades – 13ª semana

<table>
<tr><td>13.ª Semana</td><td colspan="2">De 13/1/2026 a 16/1/2026</td></tr>
<tr><td>13\1\2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>14\1\2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>15\1\2025</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada ginásio Academia de Judo de Castelo Branco.</td></tr>
<tr><td>16/1/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

As atividades decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco e nas instalações da Academia de Judo, com sessões dirigidas à população sénior. As aulas tiveram um caráter global, com enfoque na mobilidade funcional, coordenação motora, resistência física e trabalho dos membros superiores e inferiores. Segundo ACSM (2009), a prática regular de atividade física em idosos contribui para a manutenção da funcionalidade e da autonomia.

Foi assegurada a orientação do aquecimento e do retorno à calma em várias sessões, promovendo a estruturação das aulas e a preparação dos participantes. Também foram acompanhados e realizados treinos individuais adaptados às características de cada praticante, permitindo observar diferentes metodologias e estratégias de adaptação do exercício.

Em situações de menor afluência, foi realizado acompanhamento mais individualizado, garantindo a execução correta dos exercícios, a segurança e a adequação da intensidade ao nível de condição física da participante.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Melhorar a capacidade de gestão e adaptação das sessões em contexto de turma reduzida, aproveitando melhor a oportunidade para um trabalho mais individualizado.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 21– Registo Semanal de Atividades – 14ª semana

<table>
<tr><td>14.ª Semana</td><td colspan="2">De 26/1/2026 a 29/1/2026</td></tr>
<tr><td>26\1\2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>27\1\2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>28\1\2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>29/1/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

As aulas tiveram um caráter global, com enfoque na mobilidade funcional, coordenação motora, resistência física e trabalho dos membros superiores e inferiores, recorrendo a diferentes materiais como discos, cadeiras e tornozeleiras com peso, de forma a adaptar os exercícios às capacidades dos participantes. Segundo ACSM (2009), a utilização de exercícios multicomponentes em idosos é fundamental para a manutenção da funcionalidade e autonomia.

Foi desempenhado um papel ativo na observação e correção dos participantes durante a execução dos exercícios, bem como na orientação do aquecimento e do retorno à calma em várias sessões, contribuindo para uma maior participação na condução das aulas.

Em contexto de menor afluência ou em sessões individuais, foi realizado acompanhamento mais personalizado, com foco em objetivos específicos como o fortalecimento e estabilidade articular, nomeadamente da articulação do ombro.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Melhorar a antecipação e adaptação das tarefas em função das condições do contexto (ex.: alterações de espaço, materiais ou condições externas), mantendo a fluidez da sessão.
• Aumentar a capacidade de intervenção corretiva imediata durante a execução dos exercícios, tornando as correções mais rápidas e objetivas.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 22– Registo Semanal de Atividades – 15ª semana

15.ª Semana	De 2/2/2026 a 5/2/2026
2\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
3\2\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
4\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
5/2/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
As atividades decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco e nas instalações da Academia de Judo, com sessões dirigidas à população sénior. Foi implementado um circuito de treino com exercícios multicomponentes, incluindo trabalho de força, equilíbrio, coordenação e mobilidade, recorrendo a materiais como halteres, bandas elásticas, bolas e cadeiras. Segundo ACSM (2009), este tipo de treino é particularmente adequado em populações idosas, promovendo a manutenção da capacidade funcional e da autonomia. O circuito incluiu exercícios como step-up, agachamento à cadeira, extensões de joelho e anca, abduções com banda elástica e exercícios de coordenação com bola, tendo sido ajustado ao número de participantes e às suas capacidades individuais. Em contextos com maior afluência, os participantes foram organizados em pares para facilitar a gestão da sessão e garantir a correta execução dos exercícios, enquanto em grupos mais reduzidos foi possível um acompanhamento mais individualizado. Foi também assegurada a continuidade do circuito ao longo da semana, com adaptação às diferentes freguesias e condições de prática, reforçando o trabalho global das capacidades físicas. Em algumas sessões, foi ainda realizado um acompanhamento mais ativo, com participação direta na condução dos	

exercícios e utilização de materiais auxiliares para estimular a coordenação e o controlo motor.	
Aspetos a melhorar: • Melhorar a gestão do tempo durante a organização e execução do circuito de treino, garantindo transições mais rápidas e fluidas entre exercícios. • Aumentar a capacidade de adaptação imediata dos exercícios quando há diferenças no número de participantes ou no nível funcional dos séniores.	

Tabela 23- Registo Semanal de Atividades – 16ª semana

16.ª Semana	De 9/2/2026 a 12/2/2026
9\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
10\2\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
11\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
12/2/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, as atividades decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco e nas instalações da Academia de Judo, com sessões dirigidas à população sénior. Foi desenvolvido um conjunto de exercícios com recurso a bolas, com foco na coordenação motora, mobilidade articular, equilíbrio dinâmico e controlo postural, recorrendo a metodologias de imitação e resposta motora. Segundo ACSM (2009), o treino multicomponente em idosos, integrando estímulos físicos e cognitivos, contribui para a manutenção da funcionalidade e da autonomia. Os exercícios incluíram padrões motores como toques laterais com passe, abduções combinadas de membros superiores e inferiores, deslocamentos com controlo motor e tarefas de coordenação óculo-manual. Foi ainda aplicado um jogo lúdico com diferentes regras associadas a cores de bolas, promovendo a atenção, memória e rapidez de resposta, aumentando o envolvimento dos participantes. As sessões foram ajustadas ao número de participantes e às suas capacidades, garantindo progressão e segurança na execução. Em algumas situações, foram introduzidas variações dos exercícios para reforçar a estimulação cognitiva e motora, mantendo a motivação e o envolvimento do grupo.	

Aspetos a melhorar: • Melhorar a progressão dos exercícios dentro da mesma sessão, introduzindo variações mais graduais para diferentes níveis de capacidade. • Aumentar a capacidade de gestão do grupo durante atividades mais lúdicas, garantindo maior controlo e fluidez na execução das tarefas.	

Tabela 24- Registo Semanal de Atividades – 17ª semana

17.ª Semana	De 17/2/2026 a 20/2/2026
17\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
18\2\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
19\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
20/2/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
As sessões decorreram nas instalações da Academia de Judo e em várias freguesias do concelho de Castelo Branco, com intervenção junto da população sénior. As atividades incluíram exercícios com bola e elásticos, com foco na coordenação motora, mobilidade, equilíbrio e fortalecimento muscular, recorrendo a metodologias de demonstração em espelho para facilitar a execução dos movimentos. Segundo ACSM (2009), o treino multicomponente em idosos contribui para a manutenção da funcionalidade, força e autonomia. Foi dinamizada uma parte da sessão com exercícios de coordenação com bola, incluindo padrões como passes em diferentes planos, abduções simultâneas de membros e tarefas com componentes de coordenação e controlo motor. Posteriormente, nas sessões com elásticos, foram realizados exercícios de fortalecimento dos membros superiores, nomeadamente ombros, bíceps e tríceps, garantindo uma execução controlada e adaptada às capacidades dos participantes. Foi assegurada a orientação do aquecimento, do retorno à calma e a correção técnica durante a execução dos exercícios, contribuindo para a segurança e qualidade da prática. As sessões mantiveram uma estrutura consistente ao longo dos dias, promovendo a continuidade do trabalho físico e a adaptação progressiva dos estímulos.	

Aspetos a melhorar: • Melhorar a capacidade de progressão dos exercícios dentro da mesma sessão, introduzindo variações mais graduais de intensidade e complexidade. • Aumentar a autonomia na correção técnica dos participantes, tornando as intervenções mais rápidas, precisas e constantes ao longo da aula.	

Tabela 25– Registo Semanal de Atividades – 18ª semana

18.ª Semana	De 23/2/2026 a 26/2/2026
23\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
24\2\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
25\2\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
26/2/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
As sessões decorreram em duas freguesias do concelho de Castelo Branco, com estrutura previamente definida pelo professor Vasco. Fiquei responsável pela condução do aquecimento e do retorno à calma, recorrendo a exercícios de mobilização articular global, ativação muscular progressiva e alongamentos com controlo respiratório. Na parte principal, participei na dinamização de exercícios com bandas elásticas, orientados para o fortalecimento dos membros superiores e inferiores, promovendo também o controlo postural e a estabilidade articular. Segundo ACSM (2009), o treino de resistência adaptado em idosos contribui para a manutenção da força muscular e da funcionalidade. Noutra sessão, assumi a organização e condução integral da aula, estruturando um circuito de treino funcional composto por exercícios como step-up, agachamento à cadeira, extensões de joelho e anca, abduções com banda elástica, exercícios com halteres e tarefas de coordenação com bola. O circuito foi organizado de forma a alternar grupos musculares e padrões de movimento, promovendo o desenvolvimento global da força, equilíbrio, coordenação e estabilidade, com adaptações às capacidades individuais dos participantes. Em sessões posteriores, foi mantida a mesma estrutura metodológica, incluindo a introdução de uma caminhada orientada no aquecimento, com duração	

aproximada de 10 minutos, contribuindo para a ativação cardiorrespiratória, socialização e bem-estar dos participantes. Também foi realizado o acompanhamento e supervisão de um circuito de exercícios com bola, com foco na coordenação motora, agilidade e interação entre participantes, assegurando a correção técnica e a segurança durante a execução.	
Aspetos a melhorar: • Melhorar a gestão do tempo na transição entre as diferentes fases da aula, garantindo maior fluidez entre aquecimento, parte principal e retorno à calma. • Aumentar a capacidade de adaptação imediata das progressões do circuito em função das diferenças de nível funcional entre os participantes.	

Tabela 26– Registo Semanal de Atividades – 19ª semana

19.ª Semana	De 2/3/2026 a 5/3/2026
2\3\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
3\3\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
4\3\2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
5/3/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, as sessões decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco e na Academia de Judo, com intervenção junto da população sénior. Foi assumido um papel mais autónomo na condução de algumas aulas, incluindo situações de substituição, o que exigiu capacidade de organização, gestão de grupo e adaptação das sessões. Segundo ACSM (2009), a variabilidade e progressão adequada do treino são fundamentais para a manutenção da funcionalidade em idosos. As aulas foram estruturadas com base em aquecimento, parte principal e retorno à calma, recorrendo a diferentes materiais como bastões, bandas elásticas e halteres. Estes permitiram desenvolver exercícios de mobilidade articular, coordenação motora, controlo postural e fortalecimento muscular, com especial incidência nos membros superiores e inferiores. Foram realizadas tarefas como simulação de movimentos funcionais, exercícios de resistência elástica e sequências com bastões, promovendo também o trabalho de equilíbrio e coordenação. Em sessões com novos participantes, foi adotado um ritmo mais progressivo, garantindo a correta execução técnica e a adaptação ao contexto da aula.	

A experiência desta semana permitiu reforçar a autonomia na condução de sessões e a capacidade de adaptação a diferentes contextos e grupos.	
Aspetos a melhorar: • Melhorar a confiança na tomada de decisão durante a condução autónoma da sessão, especialmente em situações imprevistas. • Aumentar a capacidade de ajuste da intensidade dos exercícios em tempo real, em função da resposta dos participantes.	

Tabela 27– Registo Semanal de Atividades – 20ª semana

20.ª Semana	De 9/3/2026 a 12/3/2026
9\3\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
10\3\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
11\3\2026	Aulas da USALBI dada em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco
12/3/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 3 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, as sessões decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco, com intervenção junto da população sénior. As aulas mantiveram uma estrutura base composta por aquecimento, parte principal e retorno à calma, com foco predominante no desenvolvimento da força muscular através da utilização de halteres. Segundo ACSM (2009), o treino de resistência em idosos é fundamental para a manutenção da massa muscular, da funcionalidade e da autonomia. Foram realizados exercícios como flexão e extensão de braços para bíceps e tríceps, agachamentos com carga leve e movimentos globais que envolveram tanto membros superiores como inferiores. Os exercícios foram sempre adaptados às capacidades dos participantes, garantindo uma execução segura, com especial atenção à postura e ao controlo motor. O papel assumido ao longo da semana incluiu a condução de diferentes partes da sessão, nomeadamente aquecimento, parte principal e retorno à calma, promovendo também momentos de alongamento e relaxamento muscular no final das aulas. Em turmas mais recentes, as sessões foram conduzidas a um ritmo mais progressivo, com maior foco na explicação e correção técnica, de forma a facilitar a adaptação dos participantes aos exercícios e garantir maior segurança na prática.	

Aspetos a melhorar: • Melhorar a capacidade de gestão do ritmo da aula em função da heterogeneidade dos grupos, ajustando com mais precisão a intensidade dos exercícios. • Aumentar a fluidez na transição entre as diferentes fases da sessão, tornando a estrutura da aula mais contínua e dinâmica.	

Tabela 28- Registo Semanal de Atividades – 21ª semana

21.ª Semana	De 15/3/2026 a 18/3/2026
15\3\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
16\3\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
17\3\2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
18/3/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, as sessões decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco, com intervenção junto da população sénior. As aulas mantiveram uma estrutura base composta por aquecimento, parte principal e retorno à calma, com foco predominante no desenvolvimento das capacidades motoras através da utilização de bola. Segundo o ACSM (2014), o treino multicomponente — incluindo coordenação, mobilidade e exercícios manipulativos — é essencial para preservar a autonomia funcional e reduzir o declínio motor associado ao envelhecimento. Foram realizados exercícios como toque lateral com bola, passes por trás das costas e pela frente do corpo, bem como movimentos de abdução simultânea de braço e perna segurando a bola. Estes exercícios envolveram padrões motores globais, estimulando coordenação, equilíbrio, mobilidade articular e controlo motor. Todas as tarefas foram adaptadas às capacidades dos participantes, garantindo uma execução segura, com especial atenção à postura e à fluidez do movimento. O papel assumido ao longo da semana incluiu a condução das diferentes partes da sessão, nomeadamente o aquecimento, a parte principal e o retorno à calma, promovendo também momentos de	

alongamento e respiração controlada no final das aulas.	
Aspetos a melhorar: • Individualização dos exercícios — ajustar melhor cada tarefa às limitações específicas de cada participante. • Gestão do tempo — distribuir de forma mais equilibrada o tempo entre as partes da sessão.	

Tabela 29– Registo Semanal de Atividades – 22ª semana

22.ª Semana	De 22/3/2026 a 25/3/2026
22\3\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
23\3\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
24\3\2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
25/3/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, as sessões decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco, envolvendo trabalho direto com a população sénior. As aulas seguiram sempre uma organização semelhante, composta por aquecimento, parte principal e retorno à calma, dando especial destaque ao desenvolvimento das capacidades motoras através do uso de bola. De acordo com o ACSM (2014), atividades multicomponentes que combinam coordenação, mobilidade e manipulação de objetos contribuem significativamente para a manutenção da autonomia funcional em adultos mais velhos. Ao longo das sessões foram realizados exercícios como toque lateral com bola, passes executados por trás das costas e pela frente do tronco, bem como movimentos de abdução simultânea de braço e perna segurando a bola. Estes padrões motores globais estimularam a coordenação, o equilíbrio e a mobilidade articular. Todas as tarefas foram ajustadas às necessidades individuais dos participantes, garantindo segurança, boa postura e controlo adequado do movimento. O meu papel durante a semana incluiu a condução das diferentes fases da aula — aquecimento, parte principal e retorno à calma — integrando também momentos de alongamento e respiração orientada no final de cada sessão.	

Aspetos a melhorar: • Ajuste individual dos exercícios — adaptar ainda melhor cada movimento às limitações específicas de cada participante. • Organização do tempo — distribuir de forma mais equilibrada o tempo dedicado a cada fase da sessão.	

Tabela 30- Registo Semanal de Atividades – 23ª semana

23.ª Semana	De 13/4/2026 a 16/4/2026
13\4\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
14\4\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
15\4\2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
16/4/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:

Durante a semana de estágio, as sessões decorreram em várias freguesias do concelho de Castelo Branco, com intervenção direcionada à população sénior. As aulas seguiram uma estrutura estável composta por aquecimento, parte principal e retorno à calma, centrando-se no desenvolvimento da mobilidade e da coordenação através de exercícios funcionais. De acordo com o ACSM (2014), atividades que envolvem padrões motores simples e repetitivos — como elevações de joelho, deslocamentos e movimentos de coordenação — contribuem para a manutenção da autonomia e da capacidade funcional em adultos mais velhos.

Na parte principal foram realizados exercícios como elevação alternada do joelho com palmas por baixo das pernas, toques laterais com deslocamento, contacto do cotovelo no joelho em movimento cruzado e flexão do joelho levando o calcanhar em direção aos glúteos. Estes movimentos estimularam a coordenação, o equilíbrio dinâmico e a mobilidade articular, sendo sempre ajustados às capacidades individuais dos participantes para garantir segurança e boa execução técnica.

O meu papel ao longo da semana incluiu a condução das diferentes fases da sessão — aquecimento, parte principal e retorno à calma — integrando também momentos de alongamento e respiração controlada no

Assinatura do Tutor:



final das aulas, promovendo uma recuperação gradual e confortável.	
Aspetos a melhorar: • Clareza nas demonstrações — tornar as explicações iniciais mais visuais e simples para facilitar a compreensão imediata dos movimentos. • Controlo do ritmo da sessão — gerir melhor a velocidade de execução para evitar que alguns participantes fiquem para trás ou acelerem demasiado.	

Tabela 31– Registo Semanal de Atividades – 24ª semana

24.ª Semana	De 20/4/2026 a 23/4/2026
20\4\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
21\4\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
22\4\2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
23/4/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, foi implementado um circuito funcional destinado à população sénior, realizado em várias freguesias do concelho de Castelo Branco. As sessões mantiveram a estrutura habitual — aquecimento, parte principal e retorno à calma — com foco no desenvolvimento da força, mobilidade e coordenação. Segundo o ACSM (2014), o treino funcional com resistência leve e movimentos globais contribui para a melhoria da autonomia e da capacidade de realizar atividades do dia a dia. O circuito integrou vários postos de trabalho. Num dos exercícios, os participantes utilizaram halteres para trabalhar a força dos membros superiores através de movimentos simples e controlados. Outro posto incluía tornozeleiras, estimulando a força dos membros inferiores com elevação de joelho e extensão da perna. Também foi realizado um exercício com bastão, onde o participante elevava o bastão acima da cabeça e, ao descer, tocava alternadamente no joelho direito e esquerdo, promovendo coordenação e mobilidade. Foi ainda incluído um exercício de compressão da bola entre as pernas, no qual os participantes colocavam a bola entre os joelhos e faziam força para a manter estável, reforçando a ativação dos adutores e o controlo postural. Por fim, integrou-se um posto com bolas medicinais pesadas, onde os participantes lançavam a bola contra a parede e a voltavam a agarrar,	

estimulando força, estabilidade e capacidade de reação. Todos os exercícios foram ajustados às capacidades individuais, garantindo segurança, postura adequada e ritmo confortável. O meu papel incluiu orientar cada estação, corrigir a técnica, controlar o tempo de trabalho e assegurar que todos realizavam os movimentos de forma eficaz.	
Aspetos a melhorar: • Melhor sinalização das estações — tornar cada posto mais visível e intuitivo para facilitar a rotação no circuito. • Apoio adicional na técnica — oferecer mais feedback individual nos exercícios que exigem maior coordenação, como o lançamento da bola medicinal.	

Tabela 32- Registo Semanal de Atividades – 25ª semana

25.ª Semana	De 27/4/2026 a 30/4/2026
27\4\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
28\4\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
29\4\2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
30/4/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, realizámos um circuito funcional mais reduzido do que o da semana anterior, mantendo a intervenção junto da população sénior nas freguesias do concelho de Castelo Branco. A sessão manteve a estrutura habitual — aquecimento, parte principal e retorno à calma — mas com menos estações no circuito, permitindo um acompanhamento mais próximo de cada participante. De acordo com o ACSM (2014), a combinação de exercícios de resistência leve com movimentos funcionais contribui para a manutenção da autonomia e da capacidade motora em adultos mais velhos. O circuito incluiu exercícios simples com foco na força e estabilidade, como movimentos controlados com halteres e trabalho de membros inferiores com tornozeleiras. Também foi utilizado o bastão, realizando o movimento de elevar acima da cabeça e, ao descer, tocar alternadamente no joelho, estimulando coordenação e mobilidade. A redução do número de postos permitiu maior atenção à técnica e ao ritmo individual. Os exercícios funcionais foram realizados fora do circuito, integrando movimentos como elevação do joelho, toques laterais, contacto do cotovelo no joelho e flexão do joelho levando o calcanhar em direção aos glúteos. Estes exercícios complementaram o trabalho do circuito, promovendo mobilidade, equilíbrio	

dinâmico e coordenação. Todos os movimentos foram adaptados às capacidades dos participantes, garantindo segurança e conforto na execução. O meu papel incluiu orientar cada fase da sessão, demonstrar os exercícios, ajustar a intensidade e assegurar que todos os participantes realizavam os movimentos de forma correta e segura.	
Aspetos a melhorar: • Melhor organização da transição entre blocos — tornar mais fluida a passagem entre o circuito e os exercícios funcionais. • Aumento gradual da intensidade — ajustar progressivamente o esforço para acompanhar a evolução dos participantes.	

Tabela 33- Registo Semanal de Atividades – 26ª semana

26.ª Semana	De 4/5/2026 a 7/5/2026
4/5/2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
5/5/2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
6/5/2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
7/5/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de estágio, a sessão foi conduzida em conjunto entre mim e o meu colega, dividindo a aula em duas partes distintas. A intervenção decorreu junto da população sénior nas freguesias do concelho de Castelo Branco, mantendo a estrutura habitual de aquecimento, parte principal e retorno à calma. Segundo o ACSM (2014), a combinação de exercícios funcionais com materiais simples, como bastões e bolas, contribui para a melhoria da coordenação, mobilidade e autonomia em adultos mais velhos. A primeira parte da aula foi orientada pelo meu colega, que trabalhou com recurso a bastões. Foram realizados movimentos de mobilidade e coordenação, incluindo elevação do bastão acima da cabeça e toque alternado no joelho ao descer, promovendo amplitude articular e controlo motor. Na segunda parte, assumi a condução da sessão utilizando bolas. Foram realizados exercícios como passar a bola por trás das costas, conduzir a bola entre as pernas desenhando um movimento em "8", elevar a bola acima da cabeça e, ao baixar, tocar alternadamente no joelho, estimulando coordenação cruzada e mobilidade. Além disso, foram incluídos exercícios realizados na posição sentada, utilizando a bola para promover estabilidade, força leve e controlo postural, garantindo conforto e segurança para todos os participantes.	

Todos os exercícios foram adaptados às capacidades individuais, assegurando uma execução segura e adequada ao ritmo do grupo.	
Aspetos a melhorar: • Melhor sincronização entre instrutores — ajustar melhor a transição entre a parte dada pelo colega e a parte dada por mim. • Apoio visual adicional — utilizar mais demonstrações para facilitar a compreensão dos exercícios com bola.	

Tabela 34- Registo Semanal de Atividades – 27ª semana

27.ª Semana	De 11/5/2026 a 14/5/2026
11\5\2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
12/5/2026	Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco
13/5/2026	Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco
14/5/2026	Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a sessão realizámos um circuito funcional direcionado à população sénior, mantendo a estrutura habitual de aquecimento, parte principal e retorno à calma. O circuito foi composto por exercícios simples, seguros e adaptados às capacidades do grupo, com o objetivo de trabalhar força leve, mobilidade e coordenação. Entre os exercícios incluímos a remada com halteres, focada no reforço dos músculos das costas e na melhoria da postura; o exercício de compressão da bola entre as pernas, que promove a ativação dos adutores e o controlo do tronco; e o trabalho sentado de juntar e afastar as pernas, estimulando mobilidade da anca e estabilidade pélvica. A execução foi acompanhada de perto, garantindo que cada participante realizava os movimentos com conforto, ritmo adequado e boa técnica. Todos os exercícios foram ajustados individualmente, assegurando uma prática segura e adequada às necessidades específicas de cada sénior.	
Aspetos a melhorar: • Aumentar variedade no circuito — introduzir mais exercícios simples para estimular diferentes grupos musculares. • Melhorar fluidez das transições — tornar mais clara e rápida a passagem entre exercícios.	

Tabela 35- Registo Semanal de Atividades – 28ª semana

<table>
<tr><td>28.ª Semana</td><td colspan="2">De 18/5/2026 a 21/5/2026</td></tr>
<tr><td>18/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>19/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>20/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>21/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a semana realizámos aulas direcionadas à população sénior, utilizando exclusivamente elásticos como material de trabalho. A aula seguiu a estrutura habitual de aquecimento, parte principal e retorno à calma, com foco no reforço muscular leve e no controlo do movimento.

Foram realizados exercícios de ombros, bíceps e tríceps, explorando diferentes amplitudes e níveis de resistência. Incluímos também tarefas em que os participantes colocavam o pé sobre o elástico, realizando força para cima e para baixo, criando tensão e estimulando estabilidade, força funcional e coordenação. Todos os movimentos foram executados de forma controlada e adaptados às capacidades individuais, garantindo segurança e conforto ao longo da sessão.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Aumentar variedade de exercícios — introduzir mais opções simples com elásticos para trabalhar diferentes grupos musculares.
• Melhorar fluidez das transições — tornar mais clara e rápida a passagem entre exercícios.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 36– Registo Semanal de Atividades – 29ª semana

<table>
<tr><td>29.ª Semana</td><td colspan="2">De 25/5/2026 a 28/5/2026</td></tr>
<tr><td>25/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>26/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>27/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td>28/5/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 4 freguesias do concelho de Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a semana de estágio realizámos aulas direcionadas à população sénior com recurso a halteres como principal material de trabalho. As aulas seguiram a estrutura habitual de aquecimento, parte principal e retorno à calma, com foco no reforço muscular leve e no controlo do movimento.

Ao longo da semana foram trabalhados vários grupos musculares, incluindo bíceps, tríceps e ombros, através de exercícios simples, seguros e adaptados às capacidades dos participantes. Através de repetições controladas, os seniores desenvolveram força funcional, estabilidade e mobilidade dos membros superiores. Todos os exercícios foram ajustados individualmente, garantindo conforto, segurança e execução técnica adequada.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Variar estímulos de treino — introduzir diferentes ângulos e tipos de movimento para estimular mais grupos musculares.
• Ajustar cargas individualmente — adequar melhor o peso dos halteres às necessidades e limitações de cada participante.</td><td></td></tr>
</table>

Tabela 37- Registo Semanal de Atividades – 30ª semana

<table>
<tr><td>30.ª Semana</td><td colspan="2">De 1/6/2026 a 5/6/2026</td></tr>
<tr><td>1/6/2026

2/6/2026

3/6/2026

5/6/2026</td><td colspan="2">Aulas da USALBI dada em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco

Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco e em 2 freguesias do concelho de Castelo Branco

Aulas da USALBI dada em 5 freguesias do concelho de Castelo Branco

Aulas da USALBI dada no ginásio Academia de Judo De Castelo Branco</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a semana de estágio realizámos aulas direcionadas à população sénior utilizando discos como principal material de trabalho, complementados com exercícios funcionais sem carga. As aulas seguiram a estrutura habitual de aquecimento, parte principal e retorno à calma, com foco no reforço muscular leve e na melhoria da coordenação e mobilidade. Com os discos foram realizados exercícios de bíceps, tríceps e ombros, recorrendo a movimentos simples e controlados, adequados às capacidades dos participantes. Estes exercícios permitiram desenvolver força funcional e estabilidade dos membros superiores.

A componente funcional integrou movimentos como toque lateral, calcanhar em direção ao glúteo, cotovelo ao joelho alternado e o exercício de bater palmas debaixo da perna enquanto o joelho está elevado, estimulando coordenação, equilíbrio dinâmico e mobilidade articular. Todos os exercícios foram adaptados individualmente, garantindo segurança, conforto e execução técnica adequada ao longo da semana.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

• Variar estímulos de treino — introduzir mais combinações entre exercícios com discos e movimentos funcionais.
• Ajustar intensidade individualmente — adaptar melhor o peso dos discos e o ritmo dos exercícios funcionais às necessidades de cada participante.</td><td></td></tr>
</table>

Ficha de Sessão

Tabela 38 - Plano de Aula

Unidade Didática: Projeto de Intervenção Prática	Aula: 16 de dezembro de 2025

Objetivos: Trabalhar coordenação, agilidade, consciência corporal e aquecimento funcional usando bola e movimentos dinâmicos	Material: bolas, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Yahritza Y Su Esencia – La Perla	3:20	3:20

Aquecimento Step lateral 20x Step cruzado 20x Step cruzado para trás 20x Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar 20x Toque cruzado do calcanhar 20x Joelho ao cotovelo cruzado 20x	ROSALÍA - DESPECHÁ	2.39	5:59
Pausa – bolas- beber água		1	6:59
Bolas Toque lateral com passe por trás das costas Toque lateral com passe por frente do corpo Abdução simultânea de braço e perna Elevação de braços com deslocamento posterior da perna Passe de bola por baixo das pernas em posição estática Elevação de braços com toque alternado de Joelhos Repete a sequência	Anjos e Susana – Nesta Noite Branca	4:31	11:30
Marcha Polichinelo adaptado com a perna direita com apoio do bastão Polichinelo adaptado com a perna esquerda com apoio do bastão 1 volta ao bastão para o lado Direita Agachamento com apoio do bastão 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Step-touch cruzado a frente Step-touch cruzado atrás	Bobby Helms - Jingle Bell Rock (Lyrics)	2:07	13:37

Step-touch Agarrar o bastão com as duas mãos levar acima da cabeça de um lado para o outro 1 volta ao bastão para o lado Direita Step-touch cruzado a frente 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Elevação do calcanhar, puxar o bastão ao peito e afastar do peito Levantar o bastão acima da cabeça do lado esquerdo Levantar o bastão acima da cabeça do lado direito Agarrar o bastão com as duas mãos levar acima da cabeça de um lado para o outro			
Pausa		1	14:37
Bolas Passe de bola com pés em dupla (auxílio de uma cadeira) Drible frontal com condução de bola (pé esquerdo) (auxílio de uma cadeira) Drible frontal com condução de bola (pé direito) Passo lateral com toque Deslocamento lateral com toque da bola acima da cabeça Elevação de calcanhares ao glúteo Repete a sequência	Wham! – Last Christmas	4:39	19:16
Marcha Step-touch com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito Step-touch com o bastão na mão Esquerda 1 volta ao bastão para o lado esquerdo As duas mãos agarrar o bastão levantar para um lado e para o outro, e tocar com o bico do pé contrário no chão 8x Levar o bastão a baixo e puxar em direção ao peito de um lado para o outro, e tocar com o bico do pé atrás alternadamente 8x	Shakin' Stevens - Merry Christmas Everyone (Official 4K Video)	3:40	22:56

Step-touch cruzado á frente Step-touch cruzado atrás Elevação do calcanhar e com o bastão agarrá-lo com as duas mãos, fletir o cotovelo levando o bastão ao peito e esticar afastando-o do peito Step-touch cruzado a frente Step-touch cruzado atrás com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito Bastão na mão Esquerda 1 volta ao bastão para o lado esquerdo Step-touch Step-touch cruzado atrás com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito Step-touch cruzado a frente com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado Direita 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Marcha			
Pausa- beber água		1	23:56
Passo lateral com toque Passo cruzado à frente Passo cruzado atrás Toque alternado de mãos nos calcanhares – para trás Toque alternado de mão nos calcanhares – frente Toque alternado de mãos nos calcanhares – para trás Elevação de calcanhares ao glúteo Elevação de joelho alternada com toque de cotovelo Polichinelo adaptado Movimento alternado de braços acima da cabeça Repete a sequência a partir do passo cruzado	Mariah Carey – All I want for Christmas Is You	4:03	27:59

Step-touch Polichinelo adaptado com a perna direita com apoio do bastão Elevar o bastão acima da cabeça e levado de um lado para o outro Polichinelo adaptado com a perna esquerda com apoio do bastão Elevar o bastão acima da cabeça e levado de um lado para o outro Agachamento com apoio do bastão Repetir a sequencia	José Feliciano - Feliz Navidad	3:02	31:01
Pausa- beber água		1	32:02
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Carminho - Memória	3:56	35:58
Bibliografia:			
Observações:			

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Ficha de Reflexão

Tabela 39 – Reflexão da aula 1

Estudante Interveniente: Marco Coelho	Sessão/Intervenção nº: 1	**Data:** 16/12/2025
Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco		
Conteúdos: coordenação, agilidade, consciência corporal e aquecimento funcional		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
	Interações Verbais		X	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	X		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi planeada de forma global, trabalhando várias capacidades físicas (mobilidade, coordenação, força e equilíbrio), respeitando as limitações individuais e promovendo a participação ativa de todos.

Os exercícios realizados com recurso a materiais como bolas e bastões permitiram desenvolver a coordenação motora, a destreza manual e o controlo corporal, ao mesmo tempo que estimularam a concentração e a autonomia.

Aspetos positivos

- Ambiente de aula positivo;

- Nenhum sénior fora da tarefa.

Aspetos a melhorar nesta sessão

- Diminuir o tempo de informação e transição;
- Aumentar o número e tipo de feedbacks.

Observações / Comentários

FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco **Data:** 07\10\2025

Sessão/intervenção nº: 1 **Conteúdo(s):** aulas de atividade física para seniores

Aluno Observador: Marco Coelho

Tabela 40 - Ficha de Observação

Observação das sessões de Intervenção Prática

1- Demonstrou graves insuficiências;

2- Desempenho com algumas dificuldades;

3- Demonstrou bom desempenho;

4- Demonstrou desempenho exemplar.

Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				x	
Sequência dos exercícios			x		
Tempo de duração dos exercícios			x		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	
ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos					

Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar					
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				x	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				x	
Tempo de prática dos praticantes				x	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				x	
Capacidade de resolução dos problemas				x	
Firmeza nas intervenções				x	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				x	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				x	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				x	
Utilização de correções adequadas				x	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				x	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				x	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				x	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				x	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				x	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			x		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				x	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇAO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				x	
Tolerância face a determinados comportamentos				x	
Criação de um clima de empatia positivo				x	

CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				x	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				x	
Originalidade e inovação dos exercícios			x		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				x	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				x	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				x	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				x	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			x		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				x	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				x	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇOES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				x	
Calma e serenidade na resolução de problemas				x	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				x	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				x	
Observações gerais					
O professor Vasco demonstra elevada competência pedagógica na condução das aulas para séniores, promovendo um ambiente positivo e seguro. É visível a satisfação e o bem-estar dos participantes, refletidos na sua motivação e expressão de felicidade durante as sessões.					

Registo de Assiduidade

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Tabela 41 - Balanço de Aspetos Relativos à Intervenção Técnica, Competências Genéricas e Competências **Específicas**

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	4h	Marco Coelho
2			18		
3			19		
4			20		
5			21	4h	Marco Coelho
6			22	3h30	Marco Coelho
7	4h	Marco Coelho	23	5h30	Marco Coelho
8	3h30	Marco Coelho	24	4h	Marco Coelho
9	5h30	Marco Coelho	25		
10	4h	Marco Coelho	26		
11			27		
12			28	4h	Marco Coelho
13			29	3h30	Marco Coelho
14	4h	Marco Coelho	30	5h30	Marco Coelho
15	3h30	Marco Coelho	31	4h	Marco Coelho
16	5h30	Marco Coelho		**MÊS: outubro**	

O Tutor da Instituição:



2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio

Palestra "Importância da Música Para o Desporto"

Tive a oportunidade de organizar, em conjunto com o meu colega Tiago Veiga, a palestra intitulada "A Importância da Música para o Desporto", que se realizou no dia 13 de janeiro, no auditório da Escola Superior de Educação (ESE).

Esta iniciativa teve como principal objetivo evidenciar o papel relevante da música no contexto desportivo, nomeadamente na motivação, no desempenho físico, na concentração e no bem-estar dos praticantes. Para abordar esta temática de forma fundamentada e enriquecedora, contámos com a presença das oradoras Professora Clotilde Agostinho, Professora Catarina Fonseca e Professora Fabiana Silva, cujas intervenções contribuíram de forma significativa para o sucesso da palestra, através da partilha de conhecimentos científicos, experiências práticas e reflexões pertinentes sobre a ligação entre a música e o desporto.

A palestra contou com a inscrição de 52 participantes, o que demonstra o interesse e a relevância do tema junto da comunidade académica. Ao longo da sessão, foi possível observar um ambiente bastante positivo, marcado pela interação com o público, pela troca de ideias e por uma abordagem dinâmica e envolvente, tornando o evento não só informativo, mas também motivador e cativante.

A organização desta palestra revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo desenvolver competências ao nível do planeamento, organização de eventos, trabalho em equipa e comunicação. Considero que esta atividade teve um impacto muito positivo no meu percurso de estágio, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional, bem como para a valorização da importância de iniciativas formativas complementares no contexto académico.



Figura 8 – Fotografia com as oradoras da palestra

Também participei em algumas palestras e atividades como podem ver nos seguintes certificados:



Figura 9 – Fotografia do certificado de participação no seminário "Doping no Desporto"



Figura 10 – Fotografia do certificado de participação na palestra "O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições"

3. Trabalhos solicitados (de índole teórica e/ou prática)

VI - PROJETO DE INTERVENÇÃO

Instituição / Clube / Ginásio:	Academia de Judo de Castelo Branco
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

TÍTULO – Aplicação do Questionário "Avaliação da Qualidade de Vida"

SUMÁRIO - Aplicação do Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida a seniores de algumas turmas da USALBI, com o objetivo de avaliar a perceção dos participantes relativamente ao seu bem-estar físico, psicológico e social, contribuindo para a compreensão da sua qualidade de vida e para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

SIGNIFICADO/JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO - A aplicação do Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida teve como objetivo conhecer a perceção dos seniores sobre o seu bem-estar físico, psicológico e social. Este projeto permitiu recolher informação importante sobre a qualidade de vida dos participantes e compreender melhor as suas necessidades, contribuindo para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

OBJETIVOS - Avaliar a qualidade de vida dos seniores participantes em algumas turmas da USALBI, identificando fatores relacionados com a saúde, autonomia, relações sociais e bem-estar geral.

METODOLOGIA PREVISTA - O projeto consistiu na aplicação do Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida a seniores de algumas turmas da USALBI. Após uma breve explicação dos objetivos da atividade, os participantes responderam às questões, com apoio sempre que necessário. Posteriormente, as respostas foram recolhidas e analisadas.

RECURSOS NECESSÁRIOS - Foram necessários questionários impressos, canetas, um telemóvel para organização dos dados e a participação dos seniores, do meu colega estagiário e do orientador de estágio.

CRONOGRAMA - O projeto foi desenvolvido em várias etapas: preparação dos questionários (11-05-2026 a 15-05-2026), aplicação aos participantes e recolha das respostas (18 a 29/05/2026), análise dos dados e elaboração das conclusões.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO SOBRE A APLICAÇÃO DO PROJETO - A atividade decorreu de forma positiva e permitiu um contacto mais próximo com os seniores de algumas turmas da USALBI. Os participantes mostraram-se disponíveis para colaborar, possibilitando a recolha de informação relevante sobre a sua qualidade de vida. Esta experiência contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências de comunicação, observação e intervenção junto da população idosa, tendo os objetivos do projeto sido alcançados com sucesso.

Falando agora da **análise descritiva dos resultados**, o questionário de qualidade de vida foi aplicado a 29 participantes distribuídos por quatro grupos de seniores. A análise global dos resultados permite concluir que a amostra apresenta níveis globalmente positivos de autonomia funcional, integração social e capacidade de comunicação, embora se observem algumas limitações relacionadas com a saúde física e o bem-estar psicológico.

Saúde e tratamento médico (Perguntas 1 e 2)

Os resultados da Pergunta 1 revelam uma elevada utilização de medicação prescrita, uma vez que apenas uma pequena percentagem dos participantes indicou não tomar medicamentos regularmente. Este resultado é expectável numa população sénior, devido à maior prevalência de doenças crónicas associadas ao envelhecimento.

Na Pergunta 2 observa-se uma distribuição mais equilibrada das respostas, verificando-se que cerca de metade dos participantes não necessita de tratamento médico regular, enquanto a outra metade refere necessitar de acompanhamento ou tratamento frequente. Este resultado sugere uma coexistência de diferentes estados de saúde dentro da amostra.

Vida independente (Perguntas 3 a 6)

Os indicadores de independência funcional apresentam resultados muito positivos.

A quase totalidade dos participantes não necessita de ajudas ortopédicas (Pergunta 3).
Nenhum participante refere necessitar de ajuda para os cuidados pessoais (Pergunta 4).
A maioria realiza autonomamente as tarefas domésticas (Pergunta 5).
A mobilidade dentro e fora de casa é igualmente elevada (Pergunta 6).

Estes resultados demonstram um elevado nível de autonomia nas atividades da vida diária, constituindo um importante indicador de qualidade de vida na população sénior.

Relações sociais (Perguntas 7 a 9)

A dimensão social apresenta resultados particularmente favoráveis.

Todos os participantes referem possuir relações próximas e afetivas com familiares e amigos (Pergunta 7).
A maioria indica não sentir solidão ou senti-la apenas ocasionalmente (Pergunta 8).
A saúde parece exercer pouca influência negativa sobre as relações familiares (Pergunta 9).

Estes resultados sugerem uma forte rede de suporte social, fator frequentemente associado a melhores níveis de bem-estar psicológico e satisfação com a vida.

Sentidos e comunicação (Perguntas 10 a 12)

Nesta dimensão surgem algumas limitações relacionadas com o envelhecimento.

Na visão (Pergunta 10), a maioria dos participantes refere alguma dificuldade ligeira, embora continue a desempenhar as atividades habituais.
Na audição (Pergunta 11), observa-se maior variabilidade nas respostas, indicando a presença de dificuldades auditivas moderadas em parte da amostra.
A comunicação (Pergunta 12) mantém-se globalmente adequada, apesar de alguns participantes relatarem dificuldades ocasionais.

Os resultados sugerem que as alterações sensoriais associadas ao envelhecimento estão presentes, mas não comprometem significativamente a capacidade de interação social.

Bem-estar psicológico (Perguntas 13 a 15)

Esta dimensão apresenta os resultados menos favoráveis.

Em relação ao sono (Pergunta 13), vários participantes referem interrupções ocasionais ou frequentes durante a noite.
Os níveis de ansiedade, preocupação ou sentimentos depressivos (Pergunta 14) variam entre ligeiros e moderados, existindo alguns casos mais preocupantes.
A dor ou desconforto (Pergunta 15) constitui uma das principais limitações identificadas, sendo frequente a referência a dor moderada.

Estes resultados indicam que o bem-estar psicológico e o desconforto físico representam as áreas com maior potencial de intervenção junto desta população.

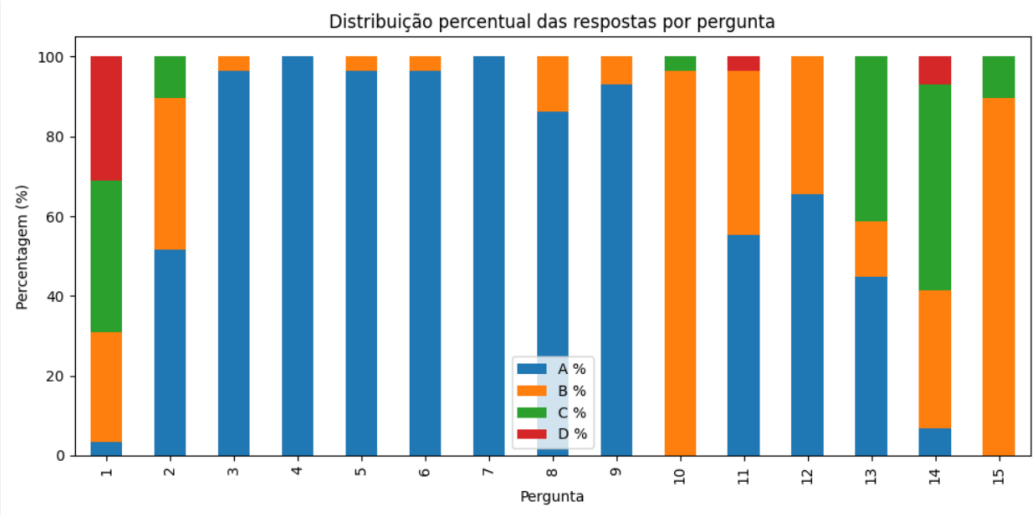


Figura 11 – Gráfico da distribuição percentual das respostas por pergunta

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Título (em itálico ou sublinhado):	Exercise and Health for Active Ageing (Capítulo: Exercício Físico, treino de força e treino aeróbio)
Autor (Apelido, Nomes):	Leitão, Luís
Editora:	Instituto Politécnico de Setúbal (Centro de Investigação em Qualidade de Vida - CIEQV)
Local e data de edição:	Setúbal, 2023
Páginas:	pp. 39-50
Localização do documento:	Disponível online no Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP). URL: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/48454/1/Exercise%20and%20Health%20FOR%20active%20Ageing.pdf

Assunto: O impacto e os benefícios da prática regular e sistemática de exercício físico (com especial enfoque na combinação do treino de força e do treino aeróbio) na melhoria da capacidade funcional, do perfil hemodinâmico, da saúde mental e da qualidade de vida global da população idosa.

Palavras-chave: Exercício físico; Idosos; Treino de força; Aptidão funcional; Envelhecimento ativo.

Resumo: O documento aborda a importância crucial da atividade física planeada e estruturada como um fator promotor de um envelhecimento saudável e ativo. O autor sintetiza dados científicos demonstrando que o exercício físico regular em seniores atua diretamente na mitigação dos efeitos do envelhecimento biológico, promovendo o aumento da força muscular, a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e o incremento da densidade mineral óssea. Adicionalmente, destaca os impactos positivos a nível psicológico — tais como a melhoria do humor, o reforço da autoestima e a redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão — e fisiológico, com benefícios no controlo de patologias crónicas como a diabetes, artrite, hipertensão arterial e dislipidemia. O texto reforça que as diretrizes internacionais (como as do American College of Sports Medicine) preconizam

programas estruturados que combinem valências aeróbias e de força, devendo estas ser rigorosamente ajustadas à motivação e à capacidade funcional individual de cada idoso.

Que partes ou argumentos do documento podem ajudar a levar a cabo a pesquisa em curso:
Oferece argumentos teóricos sólidos e validados por autores de referência que justificam rigorosamente a necessidade das aulas de exercício no contexto de estágio, servindo de base para demonstrar como a atividade física combate a perda de autonomia e independência funcional nos idosos.

Especificidade das componentes de treino:

- O documento foca-se nas componentes exatas que um plano de intervenção prática com seniores deve contemplar, nomeadamente a relação de complementaridade entre o treino aeróbio e o treino de força para a manutenção da massa muscular (combate à sarcopenia) e melhoria da capacidade cardiorrespiratória.

- Validação do impacto na saúde mental: Fornece sustentação teórica para avaliar e discutir os idosos não apenas pela sua vertente física, mas também pelo impacto psicossocial das aulas, realçando a melhoria da autoestima e o papel da socialização nas sessões em grupo.

Quais os pontos fortes e fracos do documento:

Pontos Fortes: Credibilidade Institucional e Contexto: O documento é produzido por um investigador associado a uma instituição de ensino superior pública portuguesa e a um centro de investigação idóneo (CIEQV), o que garante o alinhamento com a realidade académica e social nacional. Revisão Baseada em Evidências:

- Apresenta dados científicos claros, estruturados e objetivos sobre as adaptações fisiológicas, metabólicas e hemodinâmicas específicas da população idosa face ao estímulo do exercício físico.
- Linguagem Clara e Objetiva: A estrutura do texto facilita a extração de conceitos e citações diretas para fundamentar teoricamente a introdução, a revisão de literatura ou a discussão do relatório de estágio.

Pontos Fracos: Ausência de Planos Práticos Exemplificativos: Por se tratar de um capítulo focado na revisão de literatura e nos pressupostos teóricos, o documento não apresenta fichas de exercícios detalhadas, rotinas específicas ou exemplos práticos de sessões prontas a aplicar diretamente no terreno.

Enquadramento de Idioma na Obra Geral: Embora o capítulo em análise esteja integralmente escrito em português de Portugal, a obra global em que se insere apresenta o título e o enquadramento geral em inglês, o que exige um cuidado redobrado na formatação da referência bibliográfica completa do livro.

O Estudante:

Marco Rafael Monteiro Coelho

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Título (em itálico ou sublinhado):	Manual de Atividade Física Sénior
Autor (Apelido, Nomes):	Mota, Jorge; Carvalho, Joana; Ribeiro, José; Teixeira, José; Santos, Maria
Editora:	Direção-Geral da Saúde (DGS) / Ministério da Saúde de Portugal
Local e data de edição:	Lisboa, 2021
Páginas:	pp. 15-32 (Capítulo referente às componentes de treino e planeamento)
Localização do documento:	Disponível no portal oficial do Serviço Nacional de Saúde (SNS) / DGS. URL permanente: https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-atividade-fisica-senior-pdf.aspx)

Assunto: Orientações nacionais e pedagógicas para a implementação, estruturação e condução de aulas de exercício físico dirigidas à população idosa em Portugal, focando-se na prescrição segura e na melhoria da aptidão funcional.

Palavras-chave: Seniores; Exercício físico; Aptidão funcional; Diretrizes nacionais; Saúde pública.

Resumo: Este manual institucional, editado pela Direção-Geral da Saúde, serve como o guia oficial em Portugal para profissionais que conduzem aulas de exercício para idosos. O documento sistematiza as recomendações de saúde pública e foca-se na aplicação prática de programas de treino. Explica detalhadamente como estruturar uma aula (aquecimento, fase fundamental e retorno à calma) e como selecionar os exercícios para trabalhar a força muscular, a flexibilidade, a resistência aeróbia e, acima de tudo, o equilíbrio dinâmico. O texto enfatiza a necessidade de avaliar a condição física inicial dos seniores e de adaptar constantemente a complexidade das tarefas de modo a prevenir o risco de quedas e a promover a autonomia nas rotinas diárias.

Que partes ou argumentos do documento podem ajudar a levar a cabo a pesquisa em curso:
Estrutura Oficial da Aula: Dá-lhe o modelo exato e oficial (aprovado pela DGS) de como deve dividir o tempo de uma aula de exercício sénior (aquecimento, parte principal e relaxamento), o que serve de espelho para os seus planos de aula no estágio.

Critérios de Progressão: Oferece argumentos sobre como e quando progredir a intensidade ou a dificuldade dos exercícios (por exemplo, passar de um exercício de equilíbrio estático para um dinâmico), justificando as suas decisões pedagógicas perante o seu orientador de estágio.

Sustentação Institucional: Utilizar um manual da própria Direção-Geral da Saúde confere um peso institucional enorme ao enquadramento teórico do seu relatório de estágio.

Quais os pontos fortes e fracos do documento:

Pontos Fortes: Validade Institucional: É o documento oficial que rege a atividade física sénior em Portugal, o que anula qualquer crítica sobre a validade científica das suas fontes.

- Extrema Praticidade: Ao contrário de artigos puramente teóricos, este manual descreve estratégias práticas de organização das turmas e sugestões de dinâmicas de grupo para seniores.
- Acesso Permanente: Por estar alojado no servidor da DGS, o link de acesso é estável e fidedigno.

Pontos Fracos: Foco Político/Normativo: Por ser um manual de orientação nacional, foca-se muito em diretrizes gerais de saúde pública, dedicando menos espaço à discussão de mecanismos fisiológicos ou biológicos moleculares do envelhecimento.

Público-Alvo Alargado: Como foi desenhado para ser lido por técnicos de autarquias, médicos e profissionais de desporto, a linguagem é por vezes simplificada, carecendo de termos técnicos excessivamente aprofundados que alguns relatórios académicos exigem.

O Estudante:

Marco Rafael Monteiro Coelho

Título (em itálico ou sublinhado):	WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
Autor (Apelido, Nomes):	World Health Organization (WHO)
Editora:	World Health Organization
Local e data de edição:	Genebra, Suíça, 2020
Páginas:	104 páginas
Localização do documento:	Disponível gratuitamente no sítio oficial da Organização Mundial da Saúde (OMS): https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

Assunto: Recomendações internacionais sobre atividade física e comportamento sedentário para diferentes grupos populacionais, incluindo idosos com 65 ou mais anos.

Palavras-chave: Atividade física; idosos; envelhecimento ativo; saúde; exercício físico; prevenção de quedas; qualidade de vida; comportamento sedentário.

Resumo: Este documento apresenta recomendações baseadas em evidência científica sobre a prática de atividade física e a redução do comportamento sedentário. Para os idosos, destaca a importância da realização regular de atividade física para melhorar a saúde cardiovascular, a capacidade funcional, a saúde mental, a qualidade do sono e a prevenção de quedas. As orientações recomendam entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física aeróbia de intensidade moderada, ou entre 75 e 150 minutos de intensidade vigorosa, complementados com exercícios de fortalecimento muscular e de equilíbrio. O documento reforça ainda a necessidade de adaptar o exercício às capacidades e condições de saúde de cada indivíduo.

Que partes ou argumentos do documento podem ajudar a levar a cabo a pesquisa em curso:

- Fundamentação científica dos benefícios do exercício físico para a população sénior.

- Recomendações específicas sobre frequência, duração e intensidade do exercício.
- Importância dos exercícios de força, equilíbrio e mobilidade para a prevenção de quedas.
- Evidências sobre os benefícios do exercício na manutenção da autonomia e independência dos idosos.
- Orientações úteis para o planeamento e condução de aulas de exercício físico dirigidas a seniores.

Quais os pontos fortes e fracos do documento:

Pontos Fortes:

- Fonte oficial e reconhecida internacionalmente.
- Baseado em extensa evidência científica.
- Inclui recomendações específicas para adultos mais velhos.
- Informação atual e aplicável ao contexto profissional do exercício físico.
- Acesso gratuito e fácil consulta.

Pontos Fracos:

- Linguagem técnica em algumas secções.
- Documento extenso, exigindo tempo para leitura integral.
- Não apresenta exemplos práticos detalhados de sessões de exercício.
- Algumas recomendações são gerais e necessitam de adaptação ao contexto específico de cada grupo de idosos.

O Estudante:

Marco Rafael Monteiro Coelho

VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

No decorrer do estágio realizado com a população sénior da USALBI, adquiri um conjunto de conhecimentos teórico-práticos que contribuíram de forma significativa para o meu desenvolvimento enquanto futuro profissional na área do Desporto e Atividade Física. O professor, Vasco Mendes, teve um papel fundamental ao longo de todo o processo, proporcionando orientação constante, apoio pedagógico e oportunidades de aprendizagem que me permitiram evoluir de forma progressiva e consciente.

As aulas foram conduzidas principalmente através da execução de exercícios em simultâneo com os praticantes, numa metodologia em que eu realizava os movimentos à frente dos seniores e estes imitavam-nos como se fossem um espelho. Esta abordagem revelou-se extremamente eficaz na compreensão e correta execução dos exercícios por parte dos participantes, permitindo corrigir posturas e adaptar movimentos em tempo real. Sempre que adequado, a metodologia foi complementada com estratégias mais dinâmicas, como a realização de circuitos ou pequenas variações nos exercícios, promovendo diversidade, motivação e adaptação às diferentes capacidades funcionais do grupo. Em algumas sessões, foram ainda utilizados materiais como bolas, elásticos, bastões e cones, que permitiram diversificar os estímulos, tornar os exercícios mais atrativos e adaptar as atividades às necessidades individuais dos praticantes. Estas experiências permitiram-me desenvolver competências ao nível da planificação das sessões, da adaptação dos exercícios às características da população e da gestão do tempo e dos conteúdos da aula.

Desde a primeira sessão lecionada até à última, procurei dar o meu melhor, reconhecendo que, apesar de alguns erros iniciais, estes serviram como oportunidades de aprendizagem e melhoria contínua. Ao longo do estágio, fui desenvolvendo a capacidade de adaptação a diferentes situações, bem como competências de resolução de problemas, ajustando as sessões sempre que necessário às respostas e limitações dos praticantes.

Progressivamente, melhorei a minha capacidade de definir objetivos adequados, planificar atividades diversificadas e adequar os exercícios às necessidades dos seniores, valorizando a segurança, a clareza da informação transmitida e o ambiente positivo durante as aulas. Desenvolvi igualmente competências relacionadas com o trabalho em equipa, comunicação, liderança e relação interpessoal, fundamentais no contexto da intervenção com esta população.

Relativamente à minha postura profissional, demonstrei sempre disponibilidade, interesse e empenho nas atividades propostas pela instituição, mantendo uma atitude responsável e colaborativa. Ao longo do estágio, desenvolvi um maior espírito crítico e iniciativa na proposta de novos exercícios, dinâmicas e utilização de materiais, contribuindo para a qualidade das sessões. Considerando tratar-se do meu primeiro contacto com o contexto profissional, considero que o meu desempenho foi positivo, reconhecendo, no entanto, a importância da aprendizagem contínua e da procura constante pela melhoria em todos os aspetos da intervenção profissional.

IX – REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

Considero a Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática como fundamental para a minha inserção no mercado de trabalho, uma vez que permite aplicar na prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura. Esta Unidade Curricular proporcionou-me situações profissionais que, de outra forma, não teria experienciado, permitindo desenvolver uma elevada autonomia, ao conduzir sessões de treino de forma independente, garantindo que a instrução era clara, os tempos de transição eficientes e os feedbacks precisos, ajustados ao que pretendia transmitir aos participantes.

O estágio realizado com a população sénior da USALBI permitiu consolidar estas competências, através da execução de aulas em que eu realizava os exercícios à frente dos seniores, que os imitavam como se fosse um espelho. Esta metodologia revelou-se eficaz na correta aprendizagem e execução dos movimentos, permitindo corrigir posturas e ajustar os exercícios em tempo real. Sempre que adequado, a estratégia foi complementada com atividades mais dinâmicas, como circuitos e variações de exercícios, promovendo diversidade de estímulos, motivação e adaptação às diferentes capacidades funcionais do grupo. Em várias sessões, recorreu-se ainda a materiais como bolas, elásticos, bastões e cones, contribuindo para tornar os exercícios mais atrativos, funcionais e adaptados às necessidades individuais dos praticantes.

Desde a primeira até à última sessão, procurei dar o meu melhor, reconhecendo que eventuais erros iniciais constituíram oportunidades de aprendizagem e aperfeiçoamento contínuo. Ao longo do estágio, fui consolidando a capacidade de adaptação a diferentes situações, bem como de resolução de problemas, ajustando os conteúdos sempre que necessário às respostas e limitações dos participantes.

Progressivamente, desenvolvi maior capacidade para definir objetivos de treino adequados, planificar atividades diversificadas e transmitir instruções de forma clara, promovendo a segurança, o ambiente positivo e a motivação durante as aulas. Também aperfeiçoei competências de comunicação, liderança, trabalho em equipa e interação interpessoal, essenciais na intervenção com a população sénior.

Relativamente à minha postura profissional, demonstrei disponibilidade, interesse e empenho em todas as atividades propostas pela instituição, mantendo uma atitude responsável e colaborativa. Ao longo do estágio, desenvolvi espírito crítico e iniciativa na proposta de novos exercícios, dinâmicas e utilização de materiais, contribuindo para a qualidade das sessões. Considerando tratar-se do meu primeiro contacto com o contexto profissional, avalio o meu desempenho de forma positiva, reconhecendo a importância da aprendizagem contínua e da procura constante pela melhoria em todos os aspetos da prática profissional.

XI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine. (2011). ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities (3rd ed.). Human Kinetics.

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2021). Periodization: Theory and methodology of training (7th ed.). Human Kinetics.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(7), 1510–1530.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. The Sport Psychologist, 13(4), 395–417.

Day, C. (1999). Developing teachers: The challenges of lifelong learning. Falmer Press.

Fiatarone, M. A., Marks, E. C., Ryan, N. D., Meredith, C. N., Lipsitz, L. A., & Evans, W. J. (1990). High-intensity strength training in nonagenarians: Effects on skeletal muscle. JAMA, 263(22), 3029–3034.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs (4th ed.). Human Kinetics.

Franchini, E. (2014). Judo training methods. Human Kinetics.

Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. British Journal of Sports Medicine, 49(19), 1268–1276.

Frontera, W. R. (2017). Exercise in rehabilitation medicine (3rd ed.). Human Kinetics.

Ghaye, T. (2011). Teaching and learning through reflective practice: A practical guide for positive action. Routledge.

Graham, G., & Tredway, L. (2010). Teaching children physical education: Becoming a master teacher. Human Kinetics.

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.

Mazo, G. Z. (2006). Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Editora Sulina.

Mesquita, I., & Graça, A. (2013). A pedagogia do desporto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(8), 1435–1445.

Organização Mundial da Saúde. (2002). Active ageing: A policy framework. World Health Organization.

Perrenoud, P. (2002). Dez novas competências para ensinar. Artmed.

Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual (2nd ed.). Human Kinetics.

Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.

Schön, D. A. (1987). Educating the reflective practitioner. Jossey-Bass.

XIII – ANEXOS

Neste ponto encontram-se os anexos. Apresento o inventário da academia de judo, planos de aula, os meus registos de assiduidade, certificados da palestra que organizei e algumas fotografias tiradas durante o meu estágio.

Anexo A – Inventário da Academia de Judo de Castelo Branco

Sala de Cárdio

Passadeira	9	
Bicicletas	**8**	
Eliptica	**5**	
Simuladora de escada	2	
Remo	1	
Bola de 4 kg	3	
Bola de 6 kg	4	
Bola de 8 kg	1	
Bola de 9 kg	1	
Bola de 15 kg	1	

Box	1	
Bola de fitness	1	
Corda naval	1	
Barreiras	2	
Barra de 20 kg	2	
Roll out	1	
Bozu balance	1	
Trx	1	
Tapetes	7	
Steps	4	
Sissy	1	

Banco de lombar	1	
Banco	1	
Cordas	1	
Elasticos de resistência	3	
Roda abdominal	1	
Saco de 5 kg	1	
Saco de 10 kg	1	

Saco de 15 kg	1	
Saco de 25 kg	1	
Caneleira de 2 kg	5	
Caneleira de 3 kg	2	
Caneleira de 4 kg	2	
Caneleira de 5 kg	6	
Barra reta 10 kg	1	
Barra reta 12,5	1	
Barra reta 15 kg	1	
Barra reta 17,5	1	
Barra reta 20 kg	1	
Barra em W 10 kg	1	
Barra em W 12,5 kg	1	

Barra em W 15 kg	1	
Barra em W 17,5 kg	1	
Barra em W 20 kg	1	
Halter de 0,5 kg	1	
Halter de 1 kg	1	
Halter de 1,5 kg	1	
Halter de 2 kg	1	
Halter de 3 kg	1	
Halter de 5 kg	1	
Discos de 1 kg	1	
Discos de 1,25 kg	3	
Discos de 2 kg	2	

Discos de 5 kg	7	
Kettlebell 12 kg	2	
Kettlebell 20 kg	2	
Bastões	4	

Estúdio 1

Trampolins	12	
Caixa box	1	
Corda naval	1	
Trx	2	

Bozzu	1	
Banco	1	
Luva de box	3	
Steps	12	
Bases de steps	38	
Sacos de box	3	
Tapetes	16	
Bolas de Pilates	11	
Ventoinhas	2	
Halter 0,5 kg	2	

Halter 1,5 kg	31	
Halter 2	2	
Coluna de som	1	
Sistema de som	1	
Elásticos de resistência	8	
Barras de 2 kg	28	
Discos de 1 kg	7	
Discos de 1,5 kg	44	
Discos de 2 kg	28	
Discos de 2,5 kg	43	

Discos de 5 kg	58	
Kettlebell de 8 kg	1	
Kettlebell de 12 kg	3	
Kettlebell 14 kg	1	
Kettlebell 16 kg	2	
Bola de 3 kg	2	
Bola de 6 kg	1	
Bola de 10 kg	2	

Caneleira de 1 kg	9	
Caneleira de 2 kg	16	
Caneleira de 3 kg	5	
Caneleira de 4 kg	4	
Caneleira de 5 kg	2	
Discos de 10 kg	2	
Discos de 15 kg	4	
Discos de 20 kg	2	

Estúdio 2

Sistema de som	1	
Ventoinhas	3	
Bicicletas	26	

Sala de Judo

Cones amarelos	8	
Sinalizadores	51	
Escada de coordenação	3	
Bosus	2	
Cordas	13	 
Elástico de resistência	21	 

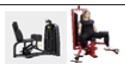
Caneleiras de taekwondo	2	
Barreiras	3	
Luvas de box	4	
Arcos	27	
Bolas de esponja	16	
Bolas de Pilates	5	
Colchões de queda	2	

Discos de 15 kg	2	
Bandas fitness	29	
Minitrampolim	1	
Bastões	65	
Estrutura para elevações	1	
Barreiras para cones	3	
Mini bastões	5	
Elásticos com pegas para judo	2	

Bolas de Pilates macias pequenas	14	
Colchões de proteções retangulares	2	
Halteres de 0,5 kg	3	
Halteres de 1 kg	17	
Halteres de 1,5 kg	29	
Halteres de 2 kg	1	
Discos de contorno hexagonais	7	
Arcos em forma de hexágono	4	
Sinalizadores triangulares	38	
Cones pequenos	6	

Mini cones	10	
Bolas pequenas de reabilitação	25	
Arcos pequenos	4	

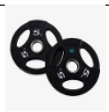
Sala de musculação

Lat pulldown	2	
Bíceps machine	1	
Bancos	5	
Banco abdominal	1	
Adutor/abdutor	2	
Prone leg curl	1	

Leg extension	1	
Converging chest press	1	
Shoulder press	1	
Pec fly/Rear delt	1	
Diverging seated row	1	
Chest press	1	
Seated cal	1	
Chest press	1	
Incline chest press	1	
Glute machine	1	

Hack squat	1	
Standing leg curl	1	
Low row	1	
Leg press	1	
Tríceps pressdown	1	
Máquina de cabo duplos	2	
Adjustable pulley	1	
Smith machine	1	

high rowing machine	1	
Multipower	1	
Steps	2	
Halters de 4 kg	2	
Halters de 5 kg	2	
Halters de 6 kg	2	
Halters de 7 kg	2	
Halters de 7, 5 kg	2	
Halteres de 8 kg	2	
Halteres de 9 kg	2	
Halters de 10 kg	2	
Halteres de 12 kg	2	

Halteres de 14 kg	2	
Halters de 15 kg	2	
Halters de 16 kg	2	
Halteres de 17,5 kg	2	
Halteres de 18 kg	2	
Halteres 18 kg	2	
Halteres de 20 kg	2	
Haltres de 22,5 kg	2	
Halters de 27 kg	2	
Discos de 5 kg	13	
Discos de 10 kg	30	

Barra olímpica	2	
Barra em Z	1	
Barra de 12 kg	1	

Sala de Pilates

Reformer Curve Madeira	1	
Cadeira de combo	1	
Barril de Pilates com base de aço	1	

Discos de 15 kg	4	
Discos de 20 kg	22	
Discos de 25 kg	2	
Discos de 2,5 kg	10	
Discos de 1,25	9	
Steps	6	
Bandas	2	

Caixa para Reformer	1	
Anel de pilates	1	
Combo Hand-foot Strap	1	
Pilates Cadillac Reformer Inclui: um par de descanso de ombro Um apoio para a cabeça acolchoado Molas: 4 molas vermelhas pequenas; 2 molas vermelhas grandes; 2 molas pretas; 2 molas amarelas; 2 mola roxas grandes Fivelas de algodão Uma Plataforma fixa embutida com superfície antiderrapante	1	  

Barra de pressão em alumínio		
Caixa plana para reformer	1	
Barril de Pilates	1	
Bola de reabilitação pequenas	1	
Elásticos de resistência	2	
Bolas de Pilates	3	
Tapetes	3 cinzas e 1 branco	

Anexo B – Exemplos de Planos de aula

Unidade Didática: Projeto de Intervenção Prática	Aula: 9 de fevereiro de 2026

Objetivos: Trabalhar coordenação, agilidade, consciência corporal e aquecimento funcional usando bola e movimentos dinâmicos	Material: bolas, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Yahritza Y Su Esencia – La Perla	3:20	3:20
Aquecimento Step lateral 20x Step cruzado 20x Step cruzado para trás 20x Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar 20x Toque cruzado do calcanhar 20x Joelho ao cotovelo cruzado 20x	ROSALÍA - DESPECHÁ	2.39	5:59
Pausa – bolas- beber água		1	6:59
Bolas Toque lateral com passe por trás das costas Toque lateral com passe por frente do corpo Abdução simultânea de braço e perna Elevação de braços com deslocamento posterior da perna Passe de bola por baixo das pernas em posição estática Elevação de braços com toque alternado de Joelhos Repete a sequência	Calema – Perfume	3:41	10:40
Bolas Jogo passa-bola por trás Como funciona: as pessoas ficam em fila, de costas, e passam a bola por cima da cabeça ou entre as pernas até chegar à primeira pessoa da fila.	Amigos da Sobreposta – Bota fogo no terreiro	3:50	14:30
Com recurso a uma cadeira: Rotação do tronco Mobilidade da anca Flexão e extensão dos joelhos Mobilidade dos tornozelos Elevação alternada de joelhos	Bad Bunny e Rosalía – La noche de anoche	3:23	17:53
Retorno a calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Carminho - Memória	3:56	21:49
Bibliografia:			
Observações:			

Unidade Didática: Projeto de Intervenção Prática	Aula: Semana 4 de maio de 2026 a 8 de maio

Objetivos: Desenvolver coordenação, agilidade, equilíbrio, consciência corporal e aquecimento funcional usando bola e movimentos dinâmicos, coordenação óculo manual e óculo pedal, mobilidade através de movimentos dinâmicos com bastão.	Material: bolas, bastão, sinalizadores, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	Khalid - Better	3:49	3:49
Aquecimento Step lateral Step cruzado Step cruzado para trás Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar Toque cruzado do calcanhar Joelho ao cotovelo cruzado	Major Lazer – Lean on	2:57	6:46
Pausa – bolas- beber água		1	7:46
Bolas Toque lateral com passe por trás das costas Toque lateral com passe por frente do corpo Abdução simultânea de braço e perna Elevação de braços com deslocamento posterior da perna Passe de bola por baixo das pernas em posição estática Elevação de braços com toque alternado de Joelhos Repete a sequência	Calema – Perfume	3:41	11:27
Bolas Jogo passa-bola por trás Como funciona: as pessoas ficam em fila, de costas, e passam a bola por cima da cabeça	Amigos da Sobreposta – Bota fogo no terreiro Marotos da	3:50	

ou entre as pernas até chegar à primeira pessoa da fila.	concertina – A mão da sua filha Marotos da concertina – Dá-me dá	3:15 3:32	22:04
Bolas • A dois atirar a bola um ao outro (atirar e receber a bola só com uma mão) • Em pares atiram a bola em simultâneo e têm de agarrar a bola. • Em círculo passam a bola uns aos outros e sempre que alguém passar a bola , deve ficar numa posição de equilíbrio num só pé durante 3-5seg (quem receber a bola só pode passar a outro colega depois de estar estável)	Marotos da concertina – O meu trator Marotos da concertina – É só treta Marotos da concertina - Clementina	2:54 3:28 3:01	31:27
Bastão Toque lateral com bastão Toque cruzado à frente com bastão Toque cruzado atrás com bastão Remada com bastão + calcanhar ao glúteo Toque no joelho com bastão Balanço lateral com bastão em cima Afastamento de pernas com bastão no chão	Calema – Amar pela metade	3:07	34:34
Retorno a calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch	Ivandro - Lua	3:12	37:46

Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé			
Bibliografia:			
Observações:			

Unidade Didática: Projeto de Intervenção Prática	Aula: Semana 18 de maio de 2026 a 21 de maio de 2026

Objetivos: Desenvolver a força muscular global (membros superiores e inferiores), a resistência e o controlo motor através de exercícios com elástico.	Material: elásticos, cadeira, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	Khalid - Better	4:01	4:01
Aquecimento Step lateral Step cruzado Step cruzado para trás Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar Toque cruzado do calcanhar Joelho ao cotovelo cruzado	Major Lazer – Lean on	3:02	7:03
Pausa - beber água		1	8:03
Step lateral Abdução alternada das pernas Joelhos altos alternados com palma por baixo da perna Socos alternados laterais Chutes laterais alternados Corrida com calcanhares ao glúteo	Dua Lipa – Levitating	3:40	11:43
Elásticos Elevação frontal com elástico Elevação acima da cabeça com elástico Abertura lateral com elástico atrás das costas Extensão de tríceps com elástico	Dua Lipa – Houdini	3:20	15:03

Elásticos e cadeiras Flexão de bíceps com elástico Abdução da anca com elástico Empurrar o pé para a frente com elástico Empurrar os 2 pés em simultâneo para a frente com elástico	Dua Lipa – Houdini Dua Lipa – Don't start now	3:20	18:23
Elásticos e cadeira Remada aberta com elástico Elevação lateral com elástico Supino reto com elástico Tríceps francês com elástico	Dua Lipa – One Kiss	4:01	22:24
Cadeira torções do tronco sentado em posição ereta socos cruzados com o corpo sentado bicicleta no ar sentado elevação da perna em extensão sentado bicicleta no ar sentado	Dua Lipa – Love Again	4:30	26:54

Cadeira Elevação do joelho sentado (elevação da perna e do joelho sentado) Palmas debaixo do joelho sentado Toques alternados nos pés sentado Skater sentado (movimento de patinador sentado) Retorno a calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	Miley Cyrus – Prisioner Ivandro - Lua	3:00 3:30	29:54 33:24
Bibliografia:			
Observações:			

Anexo C – Registos de Assiduidade

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	4h	Marco Coelho
3			19	3h30	Marco Coelho
4	4h	Marco Coelho	20	5h30	Marco Coelho
5	3h30	Marco Coelho	21	4h	Marco Coelho
6	5h30	Marco Coelho	22		
7	4h	Marco Coelho	23		
8			24		
9			25	4h	Marco Coelho
10			26	3h30	Marco Coelho
11	4h	Marco Coelho	27	5h30	Marco Coelho
12	3h30	Marco Coelho	28	4h	Marco Coelho
13	5h30	Marco Coelho	29		
14	4h	Marco Coelho	30		
15			31		
16				**MÊS: novembro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h30	Marco Coelho
2	4h	Marco Coelho	18	5h30	Marco Coelho
3	3h30	Marco Coelho	19	4h	Marco Coelho
4	5h30	Marco Coelho	20		
5	4h	Marco Coelho	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9	4h	Marco Coelho	25		
10	3h30	Marco Coelho	26		
11	5h30	Marco Coelho	27		
12	4h	Marco Coelho	28		
13			29		
14			30		
15			31		
16	4h	Marco Coelho		**MÊS: dezembro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Marco Rafael Monteiro Coelho	
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6	4h	Marco Coelho	22		
7	3h30	Marco Coelho	23		
8	5h30	Marco Coelho	24		
9	4h	Marco Coelho	25		
10			26	5h	Marco Coelho
11			27	5h	Marco Coelho
12			28	5h	Marco Coelho
13	4h	Marco Coelho	29	6h	Marco Coelho
14	3h30	Marco Coelho	30	2h	Marco Coelho
15	5h30	Marco Coelho	31		
16	4h	Marco Coelho		**MÊS: janeiro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	2h	Marco Coelho
2	5h	Marco Coelho	18	5h	Marco Coelho
3	5h	Marco Coelho	19	7h	Marco Coelho
4	5h	Marco Coelho	20	2h	Marco Coelho
5	6h	Marco Coelho	21		
6	5h	Marco Coelho	22		
7			23	2h	Marco Coelho
8			24	2h	Marco Coelho
9	5h	Marco Coelho	25	5h	Marco Coelho
10	5h	Marco Coelho	26	7h	Marco Coelho
11	5h	Marco Coelho	27	2h	Marco Coelho
12	6h	Marco Coelho	28		
13	5h	Marco Coelho	29		
14			30		
15			31		
16	2h	Marco Coelho		**MÊS: fevereiro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Marco Rafael Monteiro Coelho	
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	2h	Marco Coelho
2	2h	Marco Coelho	18	5h	Marco Coelho
3	2h	Marco Coelho	19	7h	Marco Coelho
4	5h	Marco Coelho	20	2h	Marco Coelho
5	7h	Marco Coelho	21		
6	2h	Marco Coelho	22		
7			23	2h	Marco Coelho
8			24	2h	Marco Coelho
9	2h	Marco Coelho	25	5h	Marco Coelho
10	2h	Marco Coelho	26	7h	Marco Coelho
11	5h	Marco Coelho	27	2h	Marco Coelho
12	7h	Marco Coelho	28		
13	2h	Marco Coelho	29		
14			30	2h	Marco Coelho
15			31	5h	Marco Coelho
16	2h	Marco Coelho		**MÊS: março**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	5h	Marco Coelho	17	2h	Marco Coelho
2	7h	Marco Coelho	18		
3			19		
4			20	2h	Marco Coelho
5			21	2h	Marco Coelho
6	2h	Marco Coelho	22	5h	Marco Coelho
7	2h	Marco Coelho	23	7h	Marco Coelho
8	5h	Marco Coelho	24	2h	Marco Coelho
9	7h	Marco Coelho	25		
10	2h	Marco Coelho	26		
11			27	2h	Marco Coelho
12			28	2h	Marco Coelho
13	2h	Marco Coelho	29	5h	Marco Coelho
14	2h	Marco Coelho	30	7h	Marco Coelho
15	5h	Marco Coelho	31		
16	7h	Marco Coelho		**MÊS: abril**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	2h	Marco Coelho
3			19	2h	Marco Coelho
4	2h	Marco Coelho	20	5h	Marco Coelho
5	2h	Marco Coelho	21	7h	Marco Coelho
6	5h	Marco Coelho	22	2h	Marco Coelho
7	7h	Marco Coelho	23		
8	2h	Marco Coelho	24		
9			25	2h	Marco Coelho
10			26	2h	Marco Coelho
11	2h	Marco Coelho	27	5h	Marco Coelho
12	2h	Marco Coelho	28	7h	Marco Coelho
13	5h	Marco Coelho	29	2h	Marco Coelho
14	7h	Marco Coelho	30		
15	2h	Marco Coelho	31		
16				**MÊS: maio**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Marco Rafael Monteiro Coelho
Orientador de prática (Instituição):	Professor Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor André Ramalho**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	2h	Marco Coelho	17		
2	2h	Marco Coelho	18		
3	5h	Marco Coelho	19		
4			20		
5	2h	Marco Coelho	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16				**MÊS: junho**	

O Tutor da Instituição:



Anexo D – Certificados da Palestra “A Importância da Música para o Desporto”









Anexo E – Fotografias tiradas durante o estágio







