Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Curso de Desporto e Atividade Física

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

Academia de Judo de Castelo Branco

Mafalda Mocito Calha

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

Mafalda Mocito Calha

Supervisor

Professor Doutor Pedro Mendes

Tutor de Prática

Tiago Rodrigues

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 Pedro Mendes, do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Composição do júri

Arguente do júri

Professor Doutor João Carlos Rodrigues Rocha

Professor-Adjunto, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes

Professor-Adjunto, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Mestre Tiago André Esteves de Sá Rodrigues

Instrutor na Academia de Judo de Castelo Branco

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais, que sempre fizeram de tudo para que pudesse alcançar os meus sonhos e traçar o meu caminho, pelo apoio incondicional quando me faltou força e motivação. Dedico também à minha avó e tia, cuja presença e carinho marcaram profundamente o meu crescimento. Ao meu fiel companheiro, a minha estrelinha que ocupará sempre um lugar muito especial no meu coração. Ao Johnatan, pela paciência e incentivo nos momentos mais difíceis, por me fazer acreditar mesmo quando achei impossível. Serei eternamente grata a todos, este trabalho é de todos nós.

Agradecimentos

Quero expressar a minha imensa e mais sincera gratidão a todos os que estiveram do meu lado e me acompanharam ao longo desta caminhada. Durante o meu percurso académico, cada contributo foi crucial, não só para a minha formação enquanto estudante e profissional da área do Desporto e Atividade Física, mas também para o meu desenvolvimento e evolução pessoal.

Ao Professor Doutor Pedro Mendes, deixo um agradecimento especial, por todo o apoio, suporte e orientação. Muito obrigada por toda a dedicação e confiança que deposita nos seus alunos, por proporcionar experiências enriquecedoras e marcar de forma tão positiva o nosso percurso. Convicta de que todo o esforço e empenho que coloca não são em vão, posso afirmar que todos os conselhos fizeram de mim uma pessoa melhor, a nível profissional e académico, mas também pessoal.

Ao meu orientador, Tiago Rodrigues, agradeço sinceramente pela partilha generosa de conhecimentos e experiência, pela disponibilidade e apoio, que contribuíram para uma aprendizagem prática enriquecedora e um ambiente favorável ao desenvolvimento de competências e habilidades valiosas.

Aos profissionais que integram a equipa da Academia de Judo de Castelo Branco, deixo o meu agradecimento pelo acolhimento, colaboração e disponibilidade. Pela partilha de experiências e apoio que se revelaram uma inspiração para mim e determinantes para a minha evolução.

Aos professores que fizeram parte da minha jornada académica, transmitindo com dedicação lições e conhecimentos que de certa forma moldaram o meu crescimento e desenvolvimento. Aos clientes e utentes que tive o privilégio de acompanhar diariamente, reconheço a simpatia e boa disposição em cada interação. A oportunidade e confiança para colocar em prática tudo o que me foi transmitido tornou sem dúvida esta experiência mais especial.

À minha família, um agradecimento profundo não será suficiente para reconhecer todo o apoio e empenho incondicional que me mostram. Todos os incansáveis sacrifícios que fazem diariamente por mim e pelo meu futuro. Obrigada, espero conseguir orgulhar-vos e retribuir tudo o que fizeram e fazem por mim.

E por fim, aos meus amigos mais próximos, com os quais partilhei tantas memórias bonitas, que estiveram presentes e me apoiaram nas dificuldades. Vocês são uma inspiração e uma base da minha força e resiliência. Obrigada por tanto, sem vocês nada teria significado.

A todos, o meu sincero agradecimento.

Resumo

Este portefólio é o resultado do trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Projeto e Intervenção Prática, inserida no 3º ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, sob orientação do Professor Doutor Pedro Mendes. Ao longo deste documento apresento e explicito as atividades desenvolvidas durante o estágio no ginásio Academia de Judo de Castelo Branco.

Abordo diversos pontos-chave como a apresentação pessoal e profissional, a caracterização da instituição e identidade do estágio, bem como reflexões críticas de planos de treino e sessões de acompanhamento que executei durante o estágio, como objetivo de construir um perfil profissional adequado à área do Personal Training. Durante este percurso tive oportunidade de aplicar e adquirir conhecimentos teóricos e práticos, desenvolvi competências técnicas e sociais necessárias neste campo de atuação, tendo a minha intervenção se baseado em supervisão da sala de musculação, acompanhamento de treinos personalizados e participação em algumas aulas de grupo, além de atividades complementares que descrevo como palestras e ações de formação.

Além destes pontos, foi apresentado também um estudo que compara a capacidade de imagem motora em crianças praticantes de natação, federada e não federada. Bem como a descrição dos projetos de intervenção que tive oportunidade de organizar e executar ao longo do estágio.

Em conclusão, este estágio caracterizou-se como uma experiência determinante para o meu futuro como profissional, tendo consolidado conhecimentos e habilidades fundamentais pela aproximação da realidade da área de atuação.

Palavras-chave

Ginásio; Treino Personalizado; Hipertrofia Muscular

Abstract

This portfolio is the result of the work developed within the scope of the Curricular Unit Project and Practical Intervention, inserted in the 3rd year of the Degree in Sport and Physical Activity, at the School of Education of Castelo Branco, under the guidance of Professor Pedro Mendes. Throughout this document I present and explain the activities developed during the internship at the gymnasium Academia de Judo de Castelo Branco.

I address several key points such as the personal and professional presentation, the characterization of the institution and identity of the internship, as well as critical reflections of training plans and follow-up sessions that I performed during the internship, with the aim of building a professional profile appropriate to the area of Personal Training. During this journey I had the opportunity to apply and acquire theoretical and practical knowledge, I developed technical and social skills necessary in this field of activity, and my intervention was based on supervision of the weight room, monitoring of personalized training and some group classes, in addition to complementary activities that I describe as lectures and training actions.

In addition to these points, a study was also presented that compares motor image ability in federated and non-federated swimming children. As well as the description of the intervention projects that I had the opportunity to organize and execute throughout the internship.

In conclusion, this internship was characterized as a decisive experience for my future as a professional, having consolidated fundamental knowledge and skills by approaching the reality of the area of expertise.

Keywords

Gymnasium; Personalized Training; Muscle Hypertrophy

Índice geral

I - INTRODUÇÃO 1
II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2
1. Autoapresentação do autor 2
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio 2
3. Autoconhecimento 4
4. Os Papéis da Minha Vida 5
5. A Minha Aprendizagem 7
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional 10
III – PROJETO DE FORMAÇÃO 12
Identificação da Escola 12
Identificação do Supervisor 12
Identificação do Orientador/Tutor Profissional 12
Declaração de missão de carreira 14
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO 20
1 – Análise Institucional 20
1.1 - História e Organização 20
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição 20
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento 20
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes 21
1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento 21
1.2 - Recursos Humanos 23
1.2.1 - Quadro Administrativo 23
1.2.2 - Quadro Técnico 24
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica 24
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas 25
1.3 - Recursos Materiais 26
1.3.1- Instalações 26
1.3.2 – Equipamento 30
1.4 - Caraterização da População 51
1.4.1 - Descrição da população 51
1.4.2 - Metodologias de avaliação 52

1.4.3 - Nível socioeconómico da população....52
2. Variáveis....53
2.1. Variáveis de contexto....53
2.2. Variáveis de Programa....53
2.3. A Filosofia do Instrutor/Personal Trainer....54
V – DIÁRIO DE BORDO....56
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio....56
1.1 - Integração no local de estágio....56
1.2 - O que é referido como fator de aprendizagem....56
1.3 - Principais dificuldades encontradas....56
1.4 - Questões/dúvidas relevantes....57
1.5 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado....57
Plano de Atividades....58
Planos de Treino em acompanhamento de sessões de PT....58
Aulas de Grupo....59
Registo Semanal de Atividades....61
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio....63
Avaliação com FMS....63
Planos de Treino realizados em sessões/aulas....65
Acompanhamento individualizado....70
Tarefas Propostas pelo Orientador do Estágio....82
6.1. Artrose e Exercício....82
6.2. Exercício na gravidez e pós-parto....85
3. Análise das minhas participações em palestras e temas abordados: relevância para a minha formação - XI edição de colóquios “Desporto e Bem Estar”....88
“O Futebol – da Base ao Topo...e Depois”....88
“O Segredo das Conquistas Da Formação ao Alto Rendimento”....90
“O Alto Rendimento VS Vida Académica”....92
“Ética nos Esports e Apostas Online”....94
“Doping no Desporto”....96
“Inclusão Social e Benefícios do Desporto”....98
4. Leitura de Artigos que contribuem para a minha aquisição de conhecimento....100
4.1....100
4.2....105

4.3. 109
4.4. 114
5. Atividades desenvolvidas no âmbito universitário 119
6. PROJETO DE INTERVENÇÃO 120
7. PROJETO DE INVESTIGAÇÃO 130
VI - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO 133
VII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR 134
VIII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 135
IX - ANEXOS 137
Anexo I 138
Anexo II 171
Anexo III 180
Anexo IV 184

Índice de figuras

Figura 1-resultado do teste de estilos de aprendizagem (acesso por https://learningstyles.webtools.ncsu.edu/submit.php acesso no dia 16 de novembro de 2025) 8
Figura 2 – resultado do questionário dos estilos de aprendizagem por Peter Honey (disponível em https://www.mint-hr.com/mumford/ acesso no dia 16 novembro) 9
Figura 3 - gráfico dos resultados do questionário 9
Figura 4 - logótipo da Academia de Judo 20
Figura 5- logotipo academia premium 20
Figura 6 - Mapa de Aulas de Grupo 21
Figura 7 - Mapa do Concelho de Castelo Branco, (descobrirportugal.net) 22
Figura 8 - Mapa do Distrito de Castelo Branco, (cm-castelobranco.pt) 22
Figura 9 - Localização da Academia de Judo 22
Figura 10 - Quadro Administrativo (organograma) 23
Figura 11 - Quadro Técnico (organograma) 24
Figura 13 - zona do bar 26
Figura 12 - zona de cardio 26
Figura 14 - sala de musculação 27
Figura 15 - sala de musculação 27
Figura 16 - estúdio 2 (cycling) 28
Figura 17 - estúdio 1 28
Figura 18 - sala de avaliação 29
Figura 19 - estúdio 4 (Tatami de judo) 29
Figura 20 - estúdio 3 (pilates) 29
Figura 21 - Medidor de tensão arterial 52
Figura 22 - fita métrica 52
Figura 23 -balança de bioimpedância 52
Figura 24 - avaliação postural 52
Figura 25 - escala de Borg 52
Figura 26 - material usado na aula de power 60
Figura 27 - exemplo de registo semanal 61
Figura 28- exemplo de registo de assiduidade 62
Figura 29 - avaliação com FMS 63
Figura 30 - avaliação com FMS 64
Figura 31 - treino de um atleta de ténis 64
Figura 32 - gráfico da evolução da Composição Corporal 71
Figura 33 - gráfico da evolução dos perímetros corporais 71
Figura 34 - plano de mobilidade 73
Figura 35 - plano de ativação muscular 73
Figura 36 - plano de treino A 74
Figura 37- plano de treino B 75
Figura 38 - plano de treino C 76
Figura 39 - fotos antes da intervenção 77
Figura 40 - fotos depois da intervenção 78
Figura 41 - registo durante o treino 79
Figura 42 - registo durante o treino 80
Figura 43- registo durante o treino 80
Figura 44 - registo durante o treino 81
Figura 45 - registo durante o curso de SBV e DAE 119

FIGURA 46 - ANÁLISE SWOT REFERENTE AO PROJETO 120
FIGURA 48 - REDE SOCIAL DO RUN CLUB 120
FIGURA 47 - LOGÓTIPO DO RUN CLUB 120
FIGURA 49 - VOICE OVER DO VÍDEO DE APRESENTAÇÃO 121
FIGURA 50 - TAKE DO VÍDEO DE APRESENTAÇÃO 121
FIGURA 51 - QUESTIONÁRIO DE INSCRIÇÃO 122
FIGURA 52 - EXEMPLO DE FLYER 122
FIGURA 53 - QUESTIONÁRIO DE INSCRIÇÃO 122
FIGURA 54 - QUESTIONÁRIO DE INSCRIÇÃO 122
FIGURA 55 - QUESTIONÁRIO DE INSCRIÇÃO 122
FIGURA 56 - RESULTADO DO QUESTIONÁRIO 123
FIGURA 57 - RESULTADO DO QUESTIONÁRIO 123
FIGURA 58 - RESULTADO DO QUESTIONÁRIO 123
FIGURA 59 - RESULTADO DO QUESTIONÁRIO 124
FIGURA 60 - RESULTADO DO QUESTIONÁRIO 124
FIGURA 61 - RSULTADO DO QUESTIONÁRIO 124
FIGURA 62 - PUBLICAÇÕES NA REDE SOCIAL DO RUN CUB 125
FIGURA 63 - REGISTO DA PRIMEIRA SESSÃO DO RUN CLUB 125
FIGURA 64 - PUBLICAÇÃO DE DIVULGAÇÃO DA PRIMEIRA SESSÃO 125
FIGURA 65 - PLANO DE ORGANIZAÇÃO DA LOGÍSTICA 126
FIGURA 66 - PLANO DE ORGANIZAÇÃO DA LOGÍSTICA 126
FIGURA 67 - PLANO DOS DESAFIOS FEITOS COM OS PARTICIPANTES NA PREMIUM 126
FIGURA 68 - PERCURSO DA PRIMEIRA CORRIDA DO RUN CLUB 126
FIGURA 69 - REGISTO DURANTE A VISITA À PREMIUM 127
FIGURA 70 - REGISTO DURANTE A VISITA À PREMIUM 127
FIGURA 71 - AQUECIMENTO ANTES DA PRIMEIRA CORRIDA 127
FIGURA 72 - AQUECIMENTO DURANTE A PRIMEIRA CORRIDA 127
FIGURA 73 - FOTO DE GRUPO DA PRIMEIRA CORRIDA 128
FIGURA 74 - ENTREGA DE PREMIOS NA PRIMEIRA CORRIDA 128
FIGURA 75 - TERMO DE RESPONSABILIDADE 128
FIGURA 76 - REGISTO DO MOMENTO DE CONVÍVIO DA PRIMEIRA CORRIDA 128
FIGURA 77 - SESSÃO DO RUN CLUB 129
FIGURA 78 - SESSÃO DO RUN CLUB 129
FIGURA 79 - SESSÃO DO RUN CLUB 129
FIGURA 80 - RESUMO DO ESTUDO FEITO NO ÂMBITO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO 131
FIGURA 81 - CAPA DA APRESENTAÇÃO DO ESTUDO 132

Índice de tabelas

Tabela 1 - análise swot pessoal 4
Tabela 2 - Horário de Funcionamento 20
Tabela 3 - Quadro Administrativo 23
Tabela 4 - Quadro Técnico 24
Tabela 5 - Equipamento na Sala de Cardio 30
Tabela 6 - Equipamento na Sala de Musculação 34
Tabela 7 - Equipamento no Estúdio 1 40
Tabela 8 - Equipamento no Estúdio 2 (Cycling) 44
Tabela 9 - Equipamento no Estúdio 3 (Pilates) 45
Tabela 10 - Equipamento no Estúdio 4 (Sala de Judo) 47
Tabela 11 - plano de treino - sessão de acompanhamento 58
Tabela 12- plano de treino – sessão de acompanhamento 59
Tabela 13 - exemplo de exercícios da aula de power 60
Tabela 14- plano de treino elaborado para uma aula de idosos 65
Tabela 15 - evolução da composição corporal 70
Tabela 16 - evolução de perímetros corporais 71
Tabela 17 - resultados da avaliação inicial de força máxima 72
Tabela 18 - avaliação postural 72

I - INTRODUÇÃO

Este portefólio é resultado do trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular "Projeto de Intervenção Prática I e II" inserida na Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Este documento tem como principal objetivo relatar tanto as experiências vividas como as aprendizagens e competências desenvolvidas e adquiridas no decorrer da formação prática. Pretendendo assim descrever as atividades elaboradas durante o estágio curricular realizado na Academia de Judo de Castelo Branco, evidenciando o processo de integração em contexto real de trabalho e a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação enquanto profissional de desporto.

O estágio decorreu com uma carga horária semanal de 15 a 20 horas, tendo início no dia 06 de Outubro de 2025 e prolongando-se até ao dia 06 de junho de 2026.

O portefólio apresentado está organizado em cinco grandes capítulos, sendo eles: Introdução; Plano de Desenvolvimento Pessoal; Projeto de Formação; Organização do Portefólio; Diário de Bordo.

Depois de uma brave introdução onde se contextualiza o tema e se delimita o assunto e objetivos traçados, nos restantes capítulos são desenvolvidos temas como o meu percurso académico e profissional inseridos numa autoapresentação do autor e reflexão sobre as componentes do portefólio; uma breve identificação da escola, do supervisor de estágio e também da instituição; seguido de uma análise detalhada da instituição e das variáveis; terminando com uma descrição das diversas atividades realizadas no âmbito do local de estágio.

Tendo realizado o estágio numa instituição que se dedica à promoção da saúde e bem-estar através do desporto e atividade física, demonstrou-se um ambiente favorável e privilegiado onde pude observar, intervir de forma moderada e consolidar qualidades técnicas e pedagógicas. Além da prática, investi no meu conhecimento e educação a longo prazo, tendo compilado neste documento um reportório de palestras e formações das quais participei.

Para mim, o desporto traduz-se não só numa atividade física, mas sim numa forma de educação, de disciplina e de superação. Este dossier demonstra essa perspetiva, mostrando um olhar crítico sobre o meu percurso e os passos que pretendo seguir na minha formação contínua.

II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

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

Nome: Mafalda Mocito Calha

Número: 20230500

Curso: Licenciatura em Desporto e Atividade Física (minor: Desporto para Crianças e Idosos)

Ano: 3º ano - 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?**

Elaborei o presente portefólio com o propósito de evidenciar não apenas o meu percurso académico, mas também o meu desenvolvimento pessoal e profissional enquanto futura especialista na área do Desporto. Tendo em vista este objetivo, procurei integrar e descrever, de forma honesta e transparente, a metodologia adotada, a pesquisa bibliográfica que sustentou a minha prática, bem como as reflexões pessoais e os registos de observação realizados ao longo do estágio em contexto de ginásio. Desta forma, o portefólio reflete um processo contínuo de aprendizagem e de construção de competências técnicas, científicas e relacionais, fundamentais para o exercício profissional nesta área.

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

Pretendo que este relatório transpareça tanto o meu empenho como as competências que adquiri ao longo do estágio que realizei, transmitindo uma imagem de compromisso, determinação, responsabilidade, organização e autonomia enquanto estagiária.

Considero-me uma pessoa interessada, disposta a aprender sempre mais e executar as tarefas que me são propostas da melhor forma possível, sendo capaz de me adaptar a vários contextos rapidamente. Com a oportunidade de estagiar foi possível evidenciar as

minhas fraquezas, tendo a capacidade de as aceitar e trabalhar sempre com o objetivo de crescimento e superação das dificuldades que senti.

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

Tenciono que este portefólio reflita principalmente o meu empenho e compromisso com a minha aprendizagem e qualidade do meu trabalho enquanto aprendiz na área do desporto, mas acima de tudo, gostaria que sobressaísse a minha evolução pessoal e profissional. Gostaria que, ao ler este portefólio, fosse notório não só os conhecimentos que adquiri, mas também a forma dedicada de como os aprendi. Durante este percurso marcado por momentos de observação, prática e reflexão, foi possível desenvolver as minhas competências técnicas e interpessoais, nomeadamente o trabalho em equipa e a minha capacidade de comunicação.

Este processo marcado por oportunidades de crescimento e superação de dificuldades e contratempos permitiu-me desenvolver uma atitude profissional e proativa, através de experiências práticas. Contactei com diferentes perfis de clientes aprendendo a adaptar-me a várias circunstâncias e aplicando métodos mais precisos e ideais em cada treino.

3. Autoconhecimento

➢ Autoconceito

Tabela 1 - análise swot pessoal

FORÇAS	FRAQUEZAS
Destaco-me pela minha elevada capacidade de organização, que me permite gerir de forma eficiente múltiplas tarefas e projetos. Sou uma pessoa colaborativa e disponível, demonstrando facilidade em aprender e em adquirir novas competências e habilidades rapidamente. Revelo ainda um forte sentido de empenho e uma notável capacidade de adaptação a diferentes contextos, o que contribui positivamente para o meu desempenho tanto académico como profissional.	Reconheço que a minha experiência prática é ainda limitada e pouco especializada, sei que ainda me encontro no início do meu percurso profissional, com um longo processo de aprendizagem ainda pela frente e para conquistar. A comunicação interpessoal é um parâmetro que procuro continuamente melhorar, podendo por vezes levar-me a hesitar em situações que exigem assertividade e clareza, como por exemplo, as correções de postura em sala de musculação. Também o meu conhecimento é ainda limitando, principalmente no que diz respeito a diferentes patologias específicas que exigem especial atenção aquando da sua prescrição e momentos de prática do exercício.
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
O momento de estágio representa uma valiosa oportunidade que me permite colocar em prática e consolidar os meus conhecimentos, adquiridos durante a licenciatura e da minha própria experiência enquanto praticante. Este contexto favorece o desenvolvimento das minhas competências práticas essenciais para a minha formação e para o meu futuro profissional. Tenho a possibilidade de acompanhar de perto a prescrição e os serviços de personal trainer, principalmente para clientes com patologias e exigências especificas.	O mercado de trabalho na área do fitness é bastante competitivo, com um grande número de profissionais capacitados e em constante atualização, sendo necessário investir continuamente na minha formação. O trabalho dos profissionais da nossa área é desvalorizado pelo público, tornando difícil a fidelização de sócios principalmente no acompanhamento de personal trainer.

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

Tenho como objetivo apresentar neste portefólio de forma clara e estruturada toda a atividade desenvolvida ao longo do meu percurso na instituição, procurando retratar a realidade do contexto em que estive inserida, com o intuito de dar uma excelente imagem do trabalho por mim produzido. Pretendo, assim, evidenciar a qualidade e o

rigor do trabalho realizado, transmitindo uma imagem profissional e comprometida com a excelência das funções desempenhadas.

- **Qualidades pessoais e interpessoais**

Sou uma pessoa responsável, dedicada e com grande sentido de compromisso em tudo o que me proponho a fazer encarando cada desafio como uma oportunidade de crescimento. As minhas qualidades mais fortes são a capacidade de organização e planeamento, aspetos que me permitem gerir da melhor forma as tarefas e objetivos que estabeleço. No âmbito interpessoal, destaco a minha facilidade em criar relações de confiança e colaboração com os outros. Valorizo o trabalho em equipa e a partilha de ideias, bem como o respeito mútuo e empatia, competências essenciais para o bom funcionamento de qualquer ambiente profissional. Estas qualidades aliadas à minha vontade de aprender, contribuem para o meu desenvolvimento, tanto em contexto académico e profissional como pessoal.

- **Habilidades pessoais**

Ao longo deste percurso foi possível reinventar-me a nível pessoal e académico, adquirindo diversas habilidades derivadas das experiências que reuni pela participação em diversos contextos. Assim, destaco a minha autodisciplina e capacidade de organização, a minha postura resiliente e atitude positiva perante adversidades que me permitem manter o foco nos objetivos traçados, cumprindo prazos e responsabilidades com rigor.

Realço também as aptidões que desenvolvi e melhorei devido ao estágio, coo a minha capacidade de comunicação clara e eficaz e a coordenação de trabalho em equipa, essenciais para a interação no ambiente de trabalho profissional.

4. Os Papéis da Minha Vida

- **Os meus sonhos de futuro**

O desporto sempre esteve presente na minha vida, desde cedo, pratiquei várias modalidades e ao crescer, a minha visão do desporto também mudou. Percebi que o desporto e a atividade física são essenciais para alcançar um estilo de vida saudável e precisam de ser uma constante nas sociedades de hoje.

O gosto pelo treino personalizado fez-me escolher esta Licenciatura, com o objetivo de seguir esse ramo e embora seja a minha escolha principal, desenvolvi ao longo do meu

percurso académico uma perspetiva ainda mais ampla do contexto desportivo. Foi notório o meu interesse crescente pela área da gestão desportiva, marketing e eventos. Gostaria de ser voluntária na organização de um evento desportivo a nível nacional ou até internacional, contando que seria uma experiência enriquecedora.

Tenho como objetivo conquistar um futuro estável, conciliando estas áreas de interesse que pretendo aprofundar ainda mais, alcançado com os frutos do meu esforço e dedicação, a minha independência e sucesso.

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

A atividade física é algo que está muito presente no meu tempo livre, gostando de ocupar grande parte desse tempo com treinos de musculação e consumir informação nessa área. Já pratiquei várias modalidades ao longo do meu crescimento, como natação, badminton e equitação, destacando o papel crucial que as variadas experiências e este estilo de vida ativo tiveram no meu desenvolvimento pessoal, estimulando valores que considero ser importantes tanto no desporto como no geral, sendo o trabalho em equipa, respeito, empatia e inclusão. Além do desporto, interesso-me por áreas complementares como a nutrição e gosto de estudar sobre estes conteúdos. Além de investir no meu conhecimento e bem-estar, priorizo momentos de convívio e de qualidade com amigos e família.

  - **O meu outro curriculum**
    - ⇒ 2023 até ao momento – Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Escola Superior de Educação de Castelo Branco
    - ⇒ Maio de 2026 – Participação e apresentação de um estudo no “I Congresso de Desporto” na Escola Superior de Biociências de Elvas
    - ⇒ Abril de 2026 – Conclusão da Formação Profissional “Suporte Básico de Vida e DAE”
    - ⇒ Fevereiro de 2026 – Ouvinte no “7º Congresso Brasileiro de Educação Física” realizado pelos professores Renato Bianchini e Vitor Mendonça, organizado pela Citius Exercício, Nutrição e Resultado LTDA
    - ⇒ Janeiro 2026 – Organização na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, “Ética para Pais e Clubes”
    - ⇒ Janeiro 2026 – Ouvinte na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, “Inclusão Social e Benefícios do Desporto”

⇒ Janeiro 2026 – Ouvinte na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, "Doping no Desporto"

⇒ Dezembro 2025 – Ouvinte na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, "Ética nos Esports e Apostas Online"

⇒ Dezembro 2025 – Ouvinte na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, "Vida Acadêmica vs Alto Rendimento"

⇒ Novembro 2025 – Ouvinte na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, "O Segredo das Conquistas – da Formação ao Alto Rendimento"

⇒ Novembro 2025 – Ouvinte na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, "O Futebol – da Base ao Topo...e Depois"

⇒ Janeiro 2024 – Participação no Curso de Atividades Físicas em meio Natural I – aprendizagem de Ski (Outback Serveis Esportius de Muntanya)

⇒ 2022 – English Language Course Dark Purple, Instituto Politécnico de Portalegre, Centro de Línguas e Culturas (CLiC)

⇒ 2021 – Purple Group, Instituto Politécnico de Portalegre, Centro de Línguas e Culturas (CLiC)

⇒ 2019-2022 – Ensino secundário em Ciências e Tecnologia, Escola Secundária S.Lourenço, Portalegre, concluído com distinção nos 3 anos

5. A Minha Aprendizagem

➢ **O meu percurso**

O meu percurso académico destaca-se como um processo de crescimento contínuo, aprendizagem e descoberta pessoal. Como já referi, o desporto faz parte da minha vida desde muito cedo, mas durante o ensino secundário que comecei a frequentar o ginásio pela e desenvolvi um interesse pela prática de exercício físico de forma regular e consistente. Comecei também a consciencializar-me para a importância de uma alimentação mais saudável e principalmente equilibrada, o que me despertou um grande interesse pela área da nutrição, que não se pode desassociar deste estilo de vida mais ativo que comecei a adotar e que considero essencial para um bom desempenho desportivo e no geral, para o bem-estar.

Entrei nesta licenciatura com o objetivo de aprofundar e consolidar os meus conhecimentos, tanto em termos técnicos e científicos, como as minhas capacidades pessoais, adquirindo competências fundamentais para o meu futuro como profissional. Durante o curso contactei com várias áreas de conhecimento e tive oportunidade de aprender de formas variadas, reforçando o meu gosto pelo desporto e aumentando também o meu interesse pela saúde, tanto psicóloga como física e gestão desportiva.

➢ O meu estilo de aprendizagem

De acordo com Riding e Rayner (2000), citado por Aguiar et al. 2015, os estilos de aprendizagem consistem na forma como alunos preferem organizar e representar novas informações durante o processo de aprendizagem.

O modelo de Felder-Silverman sobre estilos de aprendizagem é o mais utilizado em pesquisas relacionadas à adaptação e personalização de materiais de aprendizagem e refere-se à forma como os indivíduos recebem e processam a informação. Esta informação externa que é recebida e captada pelos sentidos e a interna que surge de forma introspetiva é selecionada e processada por memorização, raciocínio indutivo ou dedutivo, reflexão ou ação, introspeção ou interação com outros indivíduos. Desta forma os conteúdos podem ser ou não aprendidos. O modelo apresenta quatro dimensões, sendo elas: Dimensão Processamento, com os estilos ativo e reflexivo; Dimensão Reflexão, com os estilos sensorial e intuitivo; Dimensão Entrada, com os estilos visual e verbal e por fim a Dimensão Compreensão que contempla os estilos sequencial e global. (Aguiar et al. 2015)

Com isto em mente, procurei realizar o teste de estilos de aprendizagem referente ao modelo proposto por Felder-Silverman o que me permite identificar o melhor estilo para mim e adotando estratégias que potencializem o meu desenvolvimento.

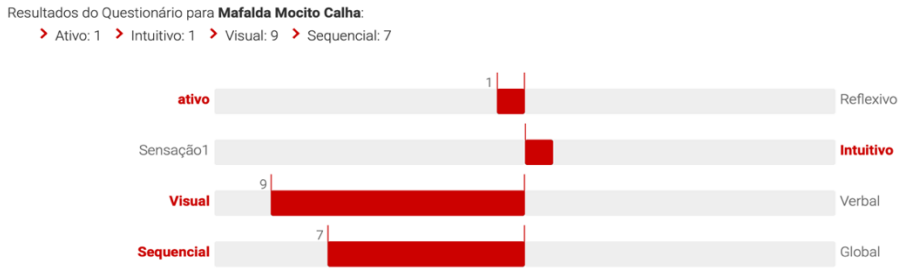


Figura 1-resultado do teste de estilos de aprendizagem (acesso por https://learningstyles.webtools.ncsu.edu/submit.php acesso no dia 16 de novembro de 2025)

Ao analisar os resultados percebe-se que tanto para a dimensão Processamento como para a de Reflexão a preferência pelas categorias está bastante equilibrada, com apenas uma leve preferência pelo estilo ativo e intuitivo respetivamente.

Sendo que não tenho um estilo dominante, é-me possível reter e perceber informação tanto aplicando na prática como pensando e planeando primeiro. Dependendo da tarefa, consigo adaptar-me à melhor estratégia para a desempenhar com sucesso.

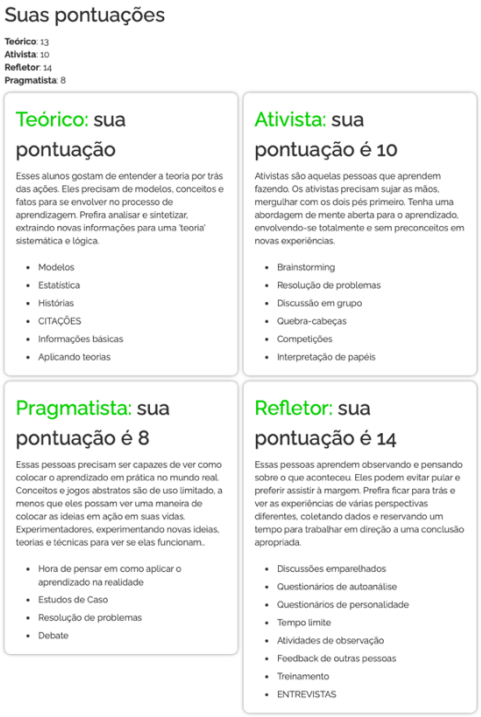
Este resultado explica a minha preferência por estudar sozinha, escrevendo e organizando as minhas próprias notas, mas também a eficiência com que retenho informação quando passo pela experiência. Também o meu gosto pelo método, instruções claras, indicando um estilo mais sensorial, mas por outro lado, tendo em conta que sou uma pessoa curiosa e não me acostumo com repetição, procuro sempre novos caminhos tornando o meu processo de aprendizagem menos monótono e cansativo.

Focando a dimensão Entrada, demonstro uma forte preferência pelo estilo visual. Este resultado está realmente de acordo com a minha realidade. Quando estou a fazer as minhas próprias notas e resumos, incluo sempre imagens, tabelas e muitos diagramas sempre que possível, apesar toda a gente aprender melhor quando a informação está apresentada tanto visual como verbalmente utilizo a estratégia de colocar cores em

palavras-chave que me redirecionem para algo que consiga relembrar visualmente/mentalmente.

Por fim, é possível observar uma preferência moderada pelo estilo sequencial na forma como compreendo o assunto, conseguindo reter melhor quando este é apresento com uma sequência lógica com etapas de progressão.

Apresento agora os resultados obtidos no questionário dos estilos de aprendizagem desenvolvido por Peter Honey.



Suas pontuações

Teórico: 13
Ativista: 10
Refletor: 14
Pragmatista: 8

Teórico: sua pontuação

Esses alunos gostam de entender a teoria por trás das ações. Eles precisam de modelos, conceitos e fatos para se envolver no processo de aprendizagem. Prefira analisar e sintetizar, extraindo novas informações para uma 'teoria' sistemática e lógica.

- Modelos
- Estatística
- Histórias
- CITAÇÕES
- Informações básicas
- Aplicando teorias

Ativista: sua pontuação é 10

Ativistas são aquelas pessoas que aprendem fazendo. Os ativistas precisam sujar as mãos, mergulhar com os dois pés primeiro. Tenha uma abordagem de mente aberta para o aprendizado, envolvendo-se totalmente e sem preconceitos em novas experiências.

- Brainstorming
- Resolução de problemas
- Discussão em grupo
- Quebra-cabeças
- Competições
- Interpretação de papéis

Pragmatista: sua pontuação é 8

Essas pessoas precisam ser capazes de ver como colocar o aprendizado em prática no mundo real. Conceitos e jogos abstratos são de uso limitado, a menos que eles possam ver uma maneira de colocar as ideias em ação em suas vidas. Experimentadores, experimentando novas ideias, teorias e técnicas para ver se elas funcionam.

- Hora de pensar em como aplicar o aprendizado na realidade
- Estudos de Caso
- Resolução de problemas
- Debate

Refletor: sua pontuação é 14

Essas pessoas aprendem observando e pensando sobre o que aconteceu. Eles podem evitar pular e preferir assistir à margem. Prefira ficar para trás e ver as experiências de várias perspectivas diferentes, coletando dados e reservando um tempo para trabalhar em direção a uma conclusão apropriada.

- Discussões emparelhados
- Questionários de autoanálise
- Questionários de personalidade
- Tempo limite
- Atividades de observação
- Feedback de outras pessoas
- Treinamento
- ENTREVISTAS

Figura 2 – resultado do questionário dos estilos de aprendizagem por Peter Honey (disponível em https://www.mint-hr.com/mumford/ acesso no dia 16 novembro)

Segue-se um gráfico que realizei com base nos resultados do questionário:

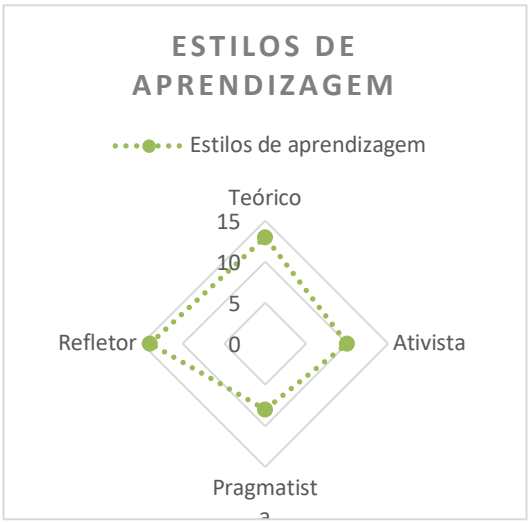


Figura 3 - gráfico dos resultados do questionário

Realizando uma breve análise dos resultados obtidos seguindo o modelo de Mumford e Honey, o estilo de aprendizagem onde atingi uma pontuação mais elevada foi Refletor com 14 pontos que demonstra preferência por aprender ao observar e gasto tempo a refletir antes de agir. Em segundo, obtive 13 pontos no estilo Teórico, o que indica que valorizo conceitos e estrutura lógica para entender o assunto abordado. O estilo Ativista é apresentado com uma pontuação de 10, apesar de não ter sido o predominante a minha aprendizagem é marcada pela ação, sendo que aprendo na prática muitas das vezes. Por último, no estilo Pragmatista é o menos relevante, com apenas 8 pontos, demonstrando que não tenho tanta necessidade de aplicar os conceitos à realidade, o abstrato não condiciona a minha aprendizagem.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

- **Expetativas em relação ao Estágio**

Acredito que o estágio seja uma etapa importante no meu percurso académico e profissional. Sendo o primeiro contacto com o mundo do trabalho, tenho a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos durante a minha formação. É possível aprender na prática, com os profissionais e clientes que me rodeiam e consolidar a minha aprendizagem e desenvolver novas capacidades essenciais à atuação nesta área do Desporto.

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

    O meu primeiro contacto em contexto de trabalho, na área em que me estou a formar, ocorreu através do estágio curricular. Desde o início encarei a experiência com seriedade, responsabilidade e humildade, tentando sempre adotar uma postura aberta à aprendizagem contínua.

    Os primeiros objetivos que me propus a alcançar, prenderam-se sobretudo com o desenvolvimento da comunicação e capacidade de estabelecer relações entre colegas e clientes, uma vez que identifiquei uma maior dificuldade nesta área logo nas primeiras semanas. Ao longo do estágio, procurei e empenhei-me em melhorar de forma consciente estes parâmetros, notando também um aumento da confiança e eficácia nas minhas intervenções.

    A longo prazo, o foco era a aquisição do maior número de experiências práticas possíveis, e aprofundar o contacto com a minha área de eleição, o treino personalizado, consolidando conhecimentos e percebendo as exigências em contexto profissional, complementando com a conclusão de formações e participações em cursos práticos que aumentassem o leque de aprendizagens.

  - **Que experiência vivi? Onde, quando, como atingi este objetivo?**

    As minhas primeiras experiências contactando com a atividade física foram em contexto de desporto escolar e atividades extracurriculares. Ao longo do meu desenvolvimento e crescimento surgiu o meu interesse pela musculação, modalidade que pratico já há mais de 5 anos. Quando comecei, sem algum conhecimento na área senti-me perdida, o que fomentou o meu desejo de adquirir conhecimento e crescer nesta área cada vez mais, tendo o meu processo sido direcionado nesta área.

- **Informação/formação que já tenho**

Ao ingressar na licenciatura de Desporto e Atividade Física foi-me possível adquirir conhecimentos sólidos e com base científica. Permitiu-me conhecer e aprofundar conceitos básicos sobre o estudo do corpo humano, aplicados ao desporto, saúde e bem-estar, princípios e métodos do treino bem como o aperfeiçoamento de relações interpessoais. Também a aposta em pequenas formações me permitiu adquirir aprendizagens mais práticas inseridas no contexto específico da área fitness e musculação.

- **Informação/formação que me falta**

Apesar de toda a formação que já adquiri até ao momento, reconheço que este é apenas o começo e o primeiro passo na minha carreira. Considero necessário continuar a investir em formações complementares e cursos específicos relacionados com a área na qual pretendo atuar, uma vez que o setor do Desporto exige uma constante atualização de conhecimentos, tanto a nível teóricos como prático. Também o domínio de novas tecnologias, metodologias de treino e ferramentas digitais que fazem parte da nova realidade profissional. Acredito que seja fundamental consolidar uma base formação abrangente, mas também desenvolver uma especialização que me permita atuar num nicho especial, com maior competência e segurança. Esta combinação será determinante para construir uma carreira sólida e de sucesso como personal trainer, devolvendo autoestima, saúde e bem-estar à população.

- **Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional**

Com a realização do estágio curricular, tive oportunidade de obter uma perspetiva diferenciada do que acarreta uma rotina de trabalho neste campo. Pretendo uma evolução contínua, procurando melhorar aspetos como a interação com os sócios, principalmente os feedbacks durante os treinos, formas de motivação e gestão do tempo, bem como adaptação eficaz a diferentes condições de trabalho.

A curto-médio prazo, idealizo a continuação dos meus estudos e formação enquanto profissional, por exemplo, ingressando um Mestrado ou frequência de uma pós-graduação numa área do meu interesse, considerando este um passo essencial para o meu crescimento e sucesso no futuro.

- **Plano para poder consegui-los**

Para continuar a evoluir enquanto profissional pretendo participar em formações e explorar plataformas que me permitam adquirir o máximo de conhecimento, especialmente nas minhas áreas de eleição, como a nutrição e musculação e aprofundar os meus conhecimentos em áreas pelas quais desenvolvi um especial gosto e curiosidade ao longo do meu ciclo de estudos, como gestão e marketing, que acredito serem setores contemporâneos e que se interligam. O investimento em leituras que agreguem valor à minha evolução, como livros e artigos atuais são também úteis para auxiliar o meu desenvolvimento e conhecimentos

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: 06 de outubro de 2025 a 6 de junho 2026.

Calendarização: 1º e 2º semestre

Local de Formação: Academia de Judo de Castelo Branco

Identificação da tipologia de estágio: Ginásio

Identificação do Supervisor

Nome: Pedro Alexandre Duarte Mendes

Contato: +351 967 174 874

Pedromendes@ipcb.pt

Identificação do Orientador/Tutor Profissional

Nome: Tiago André Esteves de Sá Rodrigues

Contato: +351 962 563 611

tiagorodriguesese@gmail.com

Identificação da Instituição

Nome: Academia de Judo de Castelo Branco

Morada: Urb. Santiago, edf. Jardim de Infância nº2; 6000-348 Castelo Branco

Contato: +351 968 250 005

Academiahealthclub.cb@gmail.com

Curso:	Desporto e Atividade Física		
Instituição:	Academia de Judo de Castelo Branco		
Estagiário:	Mafalda Mocito Calha		
Data de início:	06 de outubro de 2025	Data de Fim:	06 de junho de 2026
Horário de Trabalho			
Segunda-feira	16h30-20h30		
Terça-feira	15h-19h		
Quarta-feira	18h-22h		
Quinta-feira	10h-12h30		
Sexta-feira	16h-18h30		
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues		
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes		

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:

Objetivos:

- Promover a Atividade Física;
- Realizar correções posturais com base na biomecânica e cinesiologia do movimento;
- Aprofundar conhecimentos e métodos de ensino;
- Aplicar protocolos de avaliação;
- Esclarecer questões/dúvidas colocadas pelos sócios;
- Proporcionar o apoio necessário de modo que os sócios consigam alcançar os objetivos específicos;
- Dar conhecimento da importância da periodização de treino juntos dos sócios.

Atividades a Desenvolver:

- Instruir os sócios na sala consoante as necessidades e ambiguidades;
- Auxiliar e direcionar sócios nas aulas de grupo;
- Implementar protocolos de avaliação;
- Preparação e organização dos exercícios de treino.

Resultados Esperados:

- Desenvolvimento de conhecimentos na área em questão;
- Prescrever unidades de treino com a devida especificidade, para que o sócio atinga a sua finalidade;
- Avaliar os sócios e demonstrar os métodos corretos a aplicar para alcançar os seus objetivos específicos;
- Compreensão geral dos benefícios da prática de atividade física;
- Monitorizar aulas de grupo.

Calendarização:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
----------	**----------**	**----------**	**10h-12h30**	**----------**
16h30-20h30	**15h-19h**	**18h-22h**	**----------**	**16h-18h30**

Declaração de missão de carreira

Pretendo terminar a licenciatura em Desporto e Atividade Física, sendo este um dos meus objetivos de curto prazo principais. A médio prazo pretendo ingressar num mestrado em áreas complementares à minha formação, ganhar experiência no mercado de trabalho e apostar em formações de curta duração de forma contínua. Pretendo contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida na sociedade, utilizando a atividade física como ferramenta. A longo prazo procuro a construção de uma carreira que me permita ter estabilidade e flexibilidade.

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 do Estágio	Intermédia	Final do Estágio
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários	D	B	A
Colaborar nas atividades da instituição	B	B	A
Interagir com os encarregados de educação	C	C	C
Animar atividades de relação com o meio envolvente	C	B	A
Identificar recursos de treino	B	B	B
Identificar recursos na comunidade	C	B	B
Diversificar estratégias de ensino/treino	C	C	B
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino	C	C	B
Gerir o tempo de sessão	C	B	A
Garantir interações positivas com os utentes	B	B	A
Estimular os interesses dos utentes	B	B	A
Intervir nos problemas de indisciplina	B	B	A
Prevenir problemas de indisciplina	C	B	B
Produzir instrumentos de avaliação	D	D	B
Adequar os planos aos utentes	D	B	B
Definir objetivos pedagógicos/de treino	C	C	B
Planificar atividades	C	B	A
Promover a participação dos utentes	C	B	B
Proporcionar informação clara	C	B	A
Fazer questionamento	C	B	B
Controlar as atividades de aprendizagem/treino	C	B	B
Garantir a integração de utentes deficientes	C	B	B
Classificar os utentes	C	B	A
Dinamizar ações de formação	E	E	C
Avaliar a sua própria intervenção	B	B	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 do Estágio	Intermédia	Final do Estágio
Capacidade de análise e síntese	B	B	A
Capacidade de organização e planificação	B	B	A
Comunicação oral e escrita na língua materna	B	B	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira	B	B	A
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	D	C	B
Capacidade de gestão da informação	B	B	B
Resolução de problemas	C	B	A
Tomada de decisões	C	B	A
Trabalho em equipa	B	B	A
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar	B	B	B
Trabalho num contexto internacional	E	E	E
Habilidades nas relações interpessoais	C	B	B
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	C	B	B
Raciocínio crítico	C	B	B
Compromisso ético	A	A	A
Aprendizagem autónoma	A	A	A
Adaptação a novas situações	B	B	A
Criatividade	B	B	A
Liderança	B	B	A
Conhecimento de outras culturas e costumes	C	B	B
Iniciativa e espírito empreendedor	B	A	A
Motivação pela qualidade	B	A	A
Sensibilidade a temas do meio ambiente	B	B	B

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	Intermédia	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	B	B	A
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações ……..	B	B	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto ……	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano ……	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano ……	B	B	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana ……	B	B	B
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana ……	B	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto ……	B	B	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	B	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto ……	C	B	B
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 ……	C	C	B

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 ……	C	C	B
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 ……	C	C	B
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos ……	B	B	B
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as caraterísticas individuais e contextuais das populações com que trabalha ……	C	C	B
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto ……	B	B	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	C	C
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 ……	D	C	B
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	B	B
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha ……	D	C	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas ……	D	D	C
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos ……	C	B	B
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 ……	B	B	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	B	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 ……	B	B	A

Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	B	B	A
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua atividade profissional ……	B	A	A
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa ……	B	B	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 ……	C	C	B
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados ……	C	B	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos ……	B	B	A
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional ……	C	B	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas ……	B	B	B
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional ……	C	B	B
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania ……	B	B	A

IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 – Análise Institucional

1.1 - História e Organização

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

A Academia de Judo, fundada em 1983, é uma associação desportiva sem fins lucrativos que se destaca tanto a nível Nacional como internacional. Tem uma localização privilegiada, estando próxima tanto do centro de saúde como do Hospital Amato Lusitano, também se encontra na zona a escola básica de Santiago, a escola básica EBI – Afonso de Paiva e instituições como a APPACDM.

Figura 4 - logótipo da Academia de Judo

Recentemente a Academia de Judo realizou remodelações com o objetivo de melhorar o serviço prestado aos sócios, pensando tanto no seu bem-estar como na praticidade das suas atividades. Atualmente conta com as seguintes áreas: sala equipada com Tatami de Judo onde se pratica a modalidade, sala que inclui equipamentos para a prática de pilates, dois estúdios reservados a aulas de grupo, três balneários, sala de musculação, sala de cárdio e uma sala para funcionários que está equipada para receber sócios e fazer as devidas avaliações físicas.

A associação conta também com a Academia Premium, adquirida em 2022, uma instalação à parte que fica apenas a 4 minutos a pé da Academia de Judo, onde os sócios podem usufruir do serviço de personal trainer apenas. Este anexo foi criado principalmente para não obstruir o normal funcionamento da Academia na sala de musculação nas horas de mais afluência, e para que estes sócios se sintam mais à vontade, uma vez que neste anexo estão mais reservados.

Figura 5- logotipo academia premium

Todos estes serviços foram pensados para entregar aos sócios as melhores condições possíveis para a prática desportiva, sem comprometer o seu conforto e tendo em conta todas as dificuldades que possam ter. Assim, as instalações e os serviços que são oferecidos pelas mesmas destinam-se aos sócios e à população em geral do distrito.

Estas instalações desportivas pertencem à Câmara Municipal de Castelo Branco e são geridas pela direção da Academia de Judo, sendo presidida por Paulo Ponte.

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

Tabela 2 - Horário de Funcionamento

Dias	Horário
Segunda-feira a Sexta-feira	6h-22h
Sábado	9h-18h
Domingo e Feriados	9h-13h

Para além das atividades relativas a musculação e cardio, existem ainda uma diversidade de aulas de grupo que a Academia de Judo disponibiliza aos sócios, que decorrem nos estúdios, um exclusivo para aulas de cycling, como já foi referido, e o outro que além de estar disponível a todos quando não estão a acontecer aulas aloja as restantes aulas.



Figura 6 - Mapa de Aulas de Grupo

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

Os níveis pedagógicos podem ser divididos em 3 principais categorias, tendo em conta o nível de experiência dos praticantes, que por consequência terão objetivos e características distintas.

Iniciantes, como sendo os sócios com pouca ou nenhuma experiência em treino/musculação. Nestes casos o principal objetivo é oferecer as bases, introduzindo a prática de atividade física aos poucos, para que o corpo se adapte e para que sejam adquiridas rotinas de prática de exercício regular. É importante que assimilem a técnica e execução corretas dos exercícios, dando prioridade a exercícios básicos e à correção de posturas incorretas, implementando os princípios do treino.

Por sua vez, os Intermédios, são sócios que já têm algum conhecimento e experiência no meio, nestes casos é possível aumentar a intensidade dos treinos e variar as metodologias do mesmo, de forma a incentivar a curiosidade e motivação evitando a monotonia.

Por último, a categoria avançada, são sócios que já treinam há anos, tendo muita experiência e condição física. Com estes indivíduos é possível intensificar ainda mais a exigência dos treinos bem como utilizar métodos avançados e exercícios complexos, pois possuem boa técnica de execução dos exercícios e consciência corporal.

1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento

É na região centro de Portugal (Beira Baixa) que se localiza o distrito de Castelo Branco, composto por onze concelhos, são eles: Vila Velha de Ródão, Vila de Rei, Sertã, Proença-a-Nova, Penamacor, Oleiros, Idanha-a-Nova, Belmonte, Covilhã, Fundão e Castelo Branco. São 19 as freguesias que formam o concelho de Castelo Branco, sendo este um dos mais extensos do País(1.440 km2), e o maior dos 100 concelhos da Região Centro. (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2022)

Segundo os dados recolhidos nos censos 2021, o concelho conta com cerca de 52.291 habitantes. O concelho tem sofrido um decréscimo acentuado da sua população residente, ao mesmo tempo, podemos contar com uma prevalência de população envelhecida face a jovens que influencia o número de famílias e indivíduos em idade ativa. (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2022)

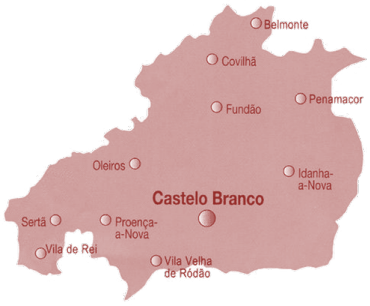


Figura 8 - Mapa do Distrito de Castelo Branco, (cm-castelobranco.pt)



Figura 7 - Mapa do Concelho de Castelo Branco, (descobrirportugal.net)

A cidade de Castelo Branco possui um património histórico e cultural de elevado valor, dispondo de uma ampla diversidade de espaços e atividades, onde a proximidade da serra e ambiente urbano se ligam, contribuindo para uma forte identidade local.

Ao nível do Desporto, o concelho esforça-se objetivando o aumento e diversidade de ofertas aos seus residentes, tanto nas cidades como nas freguesias. Além de parques e espaços desportivos criados em bairros, estão acessíveis inúmeros equipamentos, parques e zonas verdes das quais os habitantes podem disfrutar, promovendo a prática de atividades físicas, desportiva e de lazer.

Em função da localização, a Academia de Judo classifica-se como estando inserida num complexo escolar, possuindo um nível médio de integração devido à relação que estabelece com infraestruturas e serviços de base, tanto dirigidos à saúde como educação.



Figura 9 - Localização da Academia de Judo

1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 - Quadro Administrativo



Figura 10 - Quadro Administrativo (organograma)

Tabela 3 - Quadro Administrativo

Presidente da Direção	**Paulo Ponte**
Diretora do Clube	Andreia Farias
Diretor Técnico do Clube	Nuno Rosa
Administrativa/Receção	Andreia Farias

1.2.1.1- Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio

Com o objetivo em vista de promover a saúde e condição física da população idosa, foi estabelecido um protocolo entre a Academia de Judo e a USALBI, que se traduz na realização de aulas de grupo dirigidas aos idosos das várias aldeias do concelho Castelo branco. Assim, este programa proporciona autonomia funcional aos participantes e permite-lhes recuperar ou melhorar parte da independência nas suas atividades quotidianas. A minha função enquanto estagiária passa por ajudar os sócios com as suas dúvidas e auxiliar o instrutor em sala.

1.2.2 - Quadro Técnico

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica



Figura 11 - Quadro Técnico (organograma)

Tabela 4 - Quadro Técnico

Receção/Comercial/Marketing	**Inês Araújo; Vasco Vilela; Catarina Ferreira; Guilherme Ponte**	
Instrutores de Sala	Nuno Rose; Tiago Rodrigues; João Justino; Bruno Goulão; Andreia Bento; Vasco Mendes; Rui Amoroso; Sara Rosa; Rafael Rodrigues; Pedro pereira; Bárbara Henriques	
Personal Trainers	Nuno Rosa; Tiago Rodrigues; João Justino; Luís Ribeiro; Bruno Goulão; Andreia Bento; Vasco Mendes; Rui Amoroso; Sara Rosa; Rafael Rodrigues; Pedro Pereira; Bárbara Henriques	
Instrutores de Aulas de Grupo	Cycling	Dino Santos; Rui Amoroso
	Total Fit	Tiago Rodrigues
	ABS	Isabel Batista; Rafael Rodrigues
	Pump	Isabel Batista
	Jump	Isabel Batista
	Pilates	Inês Gonçalves; Raquel Pires
	Mobilidade	Michelle Cruz; Raquel Pires
	Insanity	Bárbara Henriques
	Power & ABS	Rafael Rodrigues
	CrossTraining	Rui Amoroso; Rafael Rodrigues
	Core	Rui Amoroso
	Step	Raquel Pires

	YourFit Fight	Isabel Sousa
	Power	Rafael Rodrigues
	Stretching	Raquel Pires
	Localizada	Rui Amoroso
	GAP	Andreia Bento
Treinadores de Judo	Nuno Rosa; César Santos	
Colaboradores Contratados	Nuno Rosa; Andreia Farias; Tiago Rodrigues; Luís Ribeiro; Sara Rosa; Bruno Goulão; Andreia Bento; Vasco Mendes; João Justino; Raquel Pires	
Colaboradores Prestadores de Serviço	Dino Santos; Isabel Batista; Inês Gonçalves; César Santos; Rui Amoroso; Vasco Vilela; Catarina Ferreira; Pedro Pereira; Isabel Sousa; Michelle Cruz	
Colaboradores em Estágio Profissional	Bárbara Henriques; Rafael Rodrigues	

1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas

A Academia de Judo tem como principal objetivo a promoção da saúde e bem-estar. Contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos seus sócios, disponibilizando instalações e condições apropriadas para a prática do exercício de forma organizada, tanto na área de ginásio como na modalidade de Judo.

Estando o meu estágio inserido na área de ginásio e musculação, foi esta realidade com a qual contactei mais. O objetivo principal é a interação com os sócios, contribuindo para um ambiente positivo na sala, motivador e incentivar à prática regular de exercício físico. Atualmente a Academia investiu também na vertente do culturismo, participando em competições a nível nacional e internacional conseguindo boas classificações.

Paralelamente, a Academia desenvolve atividades da modalidade de Judo, organizadas por escalões de formação. Além de incentivar à prática e aprendizagem da modalidade, são dinamizados convívios que promovem a socialização e diversão dos mais novos, permitindo a aprendizagem contínua em ambientes mais descontraídos. Assim, esta modalidade constitui uma ferramenta para o desenvolvimento físico e psicológico de quem a pratica.

Estas duas áreas constituem um papel crucial na atividade que a Academia de Judo executa, contando com instalações adequadas e profissionais qualificados para o apoio aos seus sócios, é possível assim promover um estilo de vida mais ativo, melhorar a qualidade de vida, saúde e bem-estar da comunidade através do desporto e exercício físico.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações

A Academia de Judo oferece aos sócios infraestruturas excelentes tornando a sua experiência o mais agradável e confortável possível, sendo também um espaço agradável para os colaboradores fazerem o seu trabalho nas melhores condições. Assim, a receção incorporou também uma zona de bar e lounge, existindo no total 4 estúdios com funções distintas, sendo que um funciona para aulas de grupo no geral, outro dispondo de equipamento para aulas de cycling, outro direcionado para a prática de pilates, existe ainda um estúdio próprio para as aulas de Judo que incorpora o tatami de judo, e por fim, ainda tem um espaço para cárdio e a sala de musculação. Também oferece uma sala equipada para a avaliação física, um escritório administrativo, bem como sala de apoio a funcionários e balneários.



Figura 12 - zona do bar

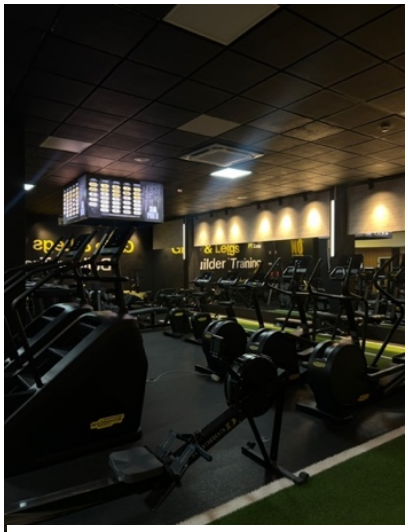


Figura 13 - zona de cardio

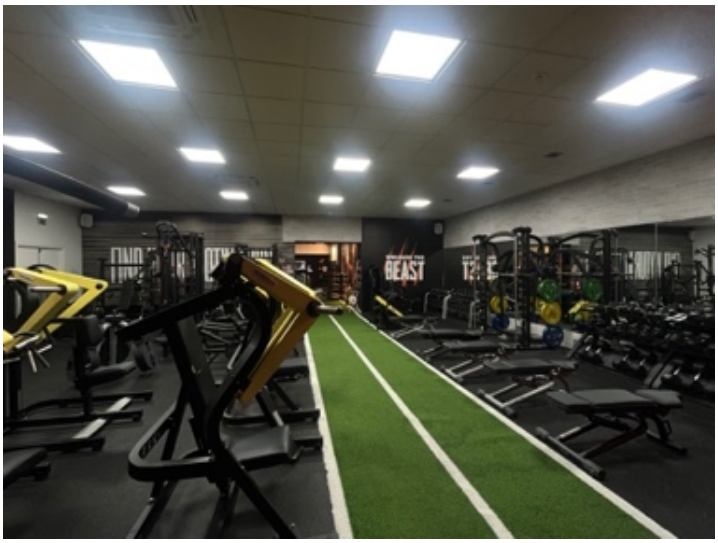


Figura 15 - sala de musculação



Figura 14 - sala de musculação



Figura 17 - estúdio 1

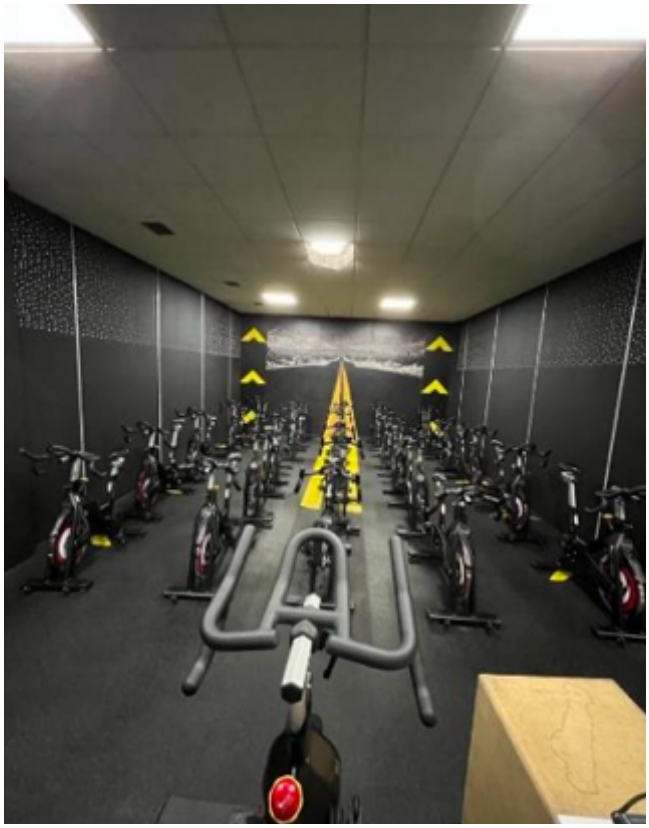


Figura 16 - estúdio 2 (cycling)



Figura 20 - estúdio 3 (pilates)

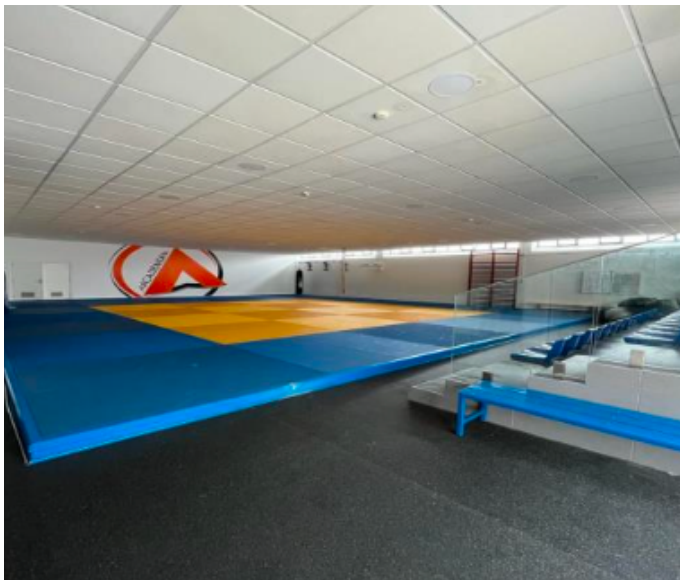


Figura 19 - estúdio 4 (Tatami de judo)

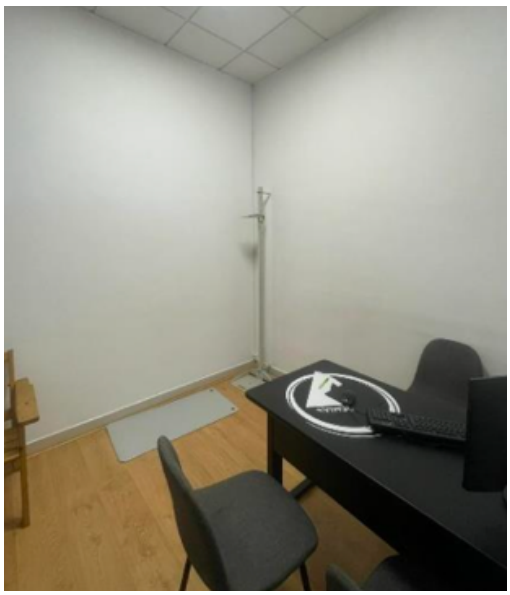
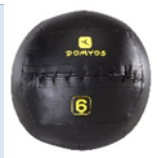


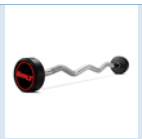
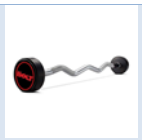
Figura 18 - sala de avaliação

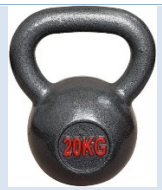
1.3.2 – Equipamento

Tabela 5 - Equipamento na Sala de Cardio

Passadeira	11	
Passadeira "Hamster"	1	
Bicicletas	3	
Eliptica	3	
Bicicleta ergométrica	2	
Simuladora de escada	2	
Remo	1	
Bola de 4 kg	2	
Bola de 6 kg	2	
Bola de 8 kg	1	

Box	1	
Barreiras	2	
Barra de 20 kg	2	
Tapetes	10	
Steps	2	
Sissy	1	
Banco de lombar	1	
Banco	1	
Saco de 5 kg	1	
Saco de 10 kg	1	

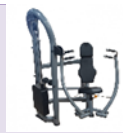
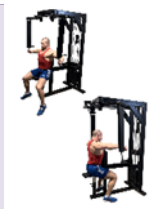
Saco de 15 kg	1	
Saco de 25 kg	1	
Barra reta 10 kg	1	
Barra reta 12,5	1	
Barra reta 15 kg	1	
Barra reta 17,5	1	
Barra reta 20 kg	1	
Barra em W 10 kg	1	
Barra em W 12,5 kg	1	
Barra em W 15 kg	1	
Barra em W 17,5 kg	1	
Barra em W 20 kg	1	

Discos de 5 kg	15	
Discos de 10 kg	33	
Discos de 20 kg	6	
Kettlebell 10 kg	1	
Kettlebell 12 kg	1	
Kettlebell 16 kg	1	
Kettlebell 20 kg	1	
Squat Lunge	1	
Hip Thrust	1	

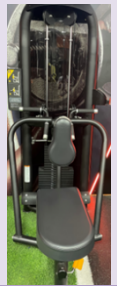
Belt Squat	1	
Starding Abducor	1	
Rear Kick	1	
Leg Extension	1	
Leg Curl	1	

Tabela 6 - Equipamento na Sala de Musculação

Lat pulldown	2	
Bíceps machine	1	
Bancos	7	

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	
Máquina de cabo duplos	2	
Adjustable pulley	1	
Smith machine	1	

high rowing machine	1	
Supine Press	1	
Decline Press	1	
Seated Triceps press	1	
Multipower	1	
Steps	2	
Halters de 4 kg	2	
Halters de 5 kg	4	
Halters de 6 kg	2	
Halters de 7 kg	2	
Halters de 7, 5 kg	2	

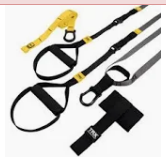
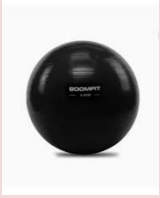
Halteres de 8 kg	2	
Halteres de 9 kg	2	
Halters de 10 kg	4	
Halteres de 12 kg	2	
Halteres de 14 kg	2	
Halters de 15 kg	2	
Halters de 16 kg	2	
Halteres de 17,5 kg	2	
Halteres de 18 kg	2	
Halteres 18 kg	2	
Halteres de 20 kg	4	
Haltres de 22,5 kg	2	
Halters de 27 kg	2	

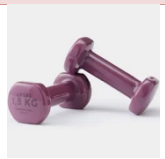
Discos de 5 kg	13	
Discos de 10 kg	30	
Discos de 15 kg	4	
Discos de 20 kg	22	
Discos de 25 kg	2	
Discos de 2,5 kg	10	
Discos de 1,25	9	

Steps	6	
Bandas	2	 
Barra olímpica	2	
Barra em Z	1	
Barra de 12 kg	1	

Tabela 7 - Equipamento no Estúdio 1

Trampolins	12	
Caixa box	1	

Corda naval	1	
Trx	2	
Bozzu	1	
Luva de box	1	
Steps	12	
Bases de steps	30	
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	
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	

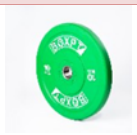
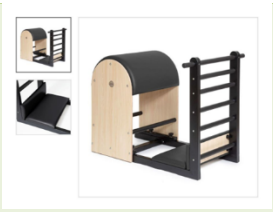
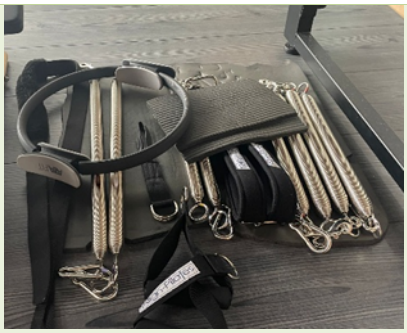
Caneleira de 1 kg	9	
Caneleira de 2 kg	16	
Caneleira de 3 kg	5	
Caneleira de 4 kg	4	
Caneleira de 5 kg	2	
Discos de 10 kg	2	
Discos de 15 kg	4	
Discos de 20 kg	2	

Tabela 8 - Equipamento no Estúdio 2 (Cycling)

Sistema de som	1	
Ventoinhas	3	
Bicicletas	31	

Tabela 9 - Equipamento no Estúdio 3 (Pilates)

Reformer Curve Madeira	1	
Cadeira de combo	1	
Barril de Pilates com base de aço	1	
Caixa para Reformer	1	
Anel de pilates	1	
Combo Hand-foot Strap	1	

Pilates Cadillac Reformer : **1 par de descanso de ombro;** **1 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** **1 Plataforma fixa embutida com superfície antiderrapante** **Barra de pressão em alumínio**	1	 
Caixa plana para reformer	1	
Barril de Pilates	1	
Bola de reabilitação pequenas	1	

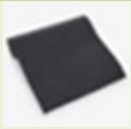
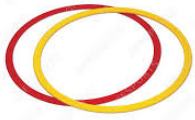
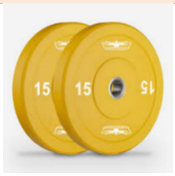
Elásticos de resistência	2	
Bolas de Pilates	3	
Tapetes	3 cinzas e 1 branco	

Tabela 10 - Equipamento no Estúdio 4 (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	

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição da população

A Academia de Judo trabalha com uma população variada, de todas as idades, etnias, portadores de deficiências motoras ou não. No entanto, os sócios são maioritariamente jovens entre os 18 e 30 anos. Além destes, a Academia também possui um protocolo com a USALBI, lecionando aulas aos idosos nas aldeias, aulas de Judo no ginásio destinadas a todas as idades a partir dos 4 anos.

Captando os sócios através do apelo ao bem-estar e saúde da população e os benefícios do exercício físico, a Academia oferece, além dos treinos livres e aulas, um serviço personalizado de PT, tanto no ginásio como no estúdio de pilates com equipamentos, sendo este o primeiro na cidade. Acolhem-se sócios com distintos objetivos e particularidades, lesões, patologias como esclerose múltipla, artrite psoriática, alzheimer, etc.

1.4.2 - Metodologias de avaliação

São utilizadas várias metodologias e equipamentos nas avaliações na Academia de Judo, sendo estas a avaliação da composição corporal recorrendo a balança de Bioempedância, que indica valores como a percentagem de água, gordura visceral, idade e taxa metabólica, massa óssea, peso corporal, massa magra e percentagem de gordura.



Figura 23 -balança de bioimpedância



Figura 21 - Medidor de tensão arterial



Figura 22 - fita métrica

Também são medidos os perímetros aos sócios (braços, torax, cintura, quadril, coxas e pernas), feita uma avaliação cardiovascular que objetiva determinar a saúde e condicionamento do sistema cardiovascular, permitindo assim uma prescrição mais adequada às necessidades de cada sócio no treino.

São também utilizados outros métodos como a escala de borg, pela qual obtemos a perceção subjetiva de esforço. A avaliação das técnicas de execução é igualmente importante, recorrendo a fotos e vídeos que permitem a correção postural de forma eficaz e a visualização da evolução do cliente.



Figura 25 - escala de Borg

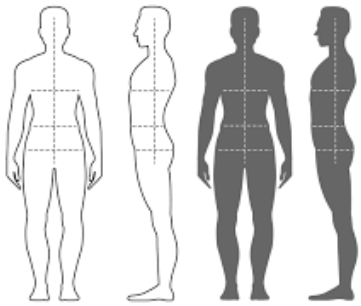


Figura 24 - avaliação postural

1.4.3 - Nível socioeconómico da população

Caracterizando a população a nível socioeconómico, percebemos que existem sócios de várias classes económicas, devendo-se à abrangência nas atividades que a Academia de Judo oferece. Dispondo de vários planos propostos pelo ginásio, é possível acolher um amplo grupo populacional dando oportunidade a que pessoas com maiores

dificuldades financeiras consigam ingressar no nosso ginásio. Tendo uma grande cobertura, os planos que os sócios remuneram, cobrem o desgaste e manutenção material, compra de novas máquinas ou acessórios bem como pagamento de serviços prestados pela instituição.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades

As infraestruturas das quais dispõem a Academia de Judo estão equipadas de forma adequada, oferecendo recursos de qualidade dos quais os sócios dispõem para realizar os seus treinos. Com os recursos materiais certos, desde os mais pequenos acessórios até à vasta gama de máquinas e equipamentos, a Academia garante que os treinos permitem potencializar a melhoria da condição física dos seus clientes suportando os mais variados tipos de treino. É possível treinar cardio, musculação e mais que isso, ressalto a abrangência e versatilidade uma vez que também se recebem atletas de diversas modalidades que procuram um treino específico para as suas necessidades. Assim, falamos de um espaço contemporâneo e com equipamentos de boa qualidade, no entanto, sempre com espaço para melhorar, ambicionando as condições que permitam aos seus sócios progredir.

Condições humanas

A Academia de Judo conta com uma equipa de profissionais qualificados, motivados e à disposição dos sócios para os ajudar a alcançar da melhor forma os seus objetivos. Com formação superior na área do desporto e certificações específicas nas modalidades, aliados à experiência e competência, os técnicos que orientam e acompanham os treinos zelam pela segurança dos seus membros e auxiliam o seu desenvolvimento.

Caraterísticas socioculturais do meio

A Academia de Judo é um espaço de proximidade com o cliente, de fácil acesso devido à localização privilegiada onde o objetivo e metas de cada cliente se transformam na missão da equipa. Com um público maioritariamente jovem/adulto a comunidade é participativa, existindo cada vez mais um sentido e foco na saúde e bem-estar.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

O ensino no contexto do estágio no ginásio Academia de Judo teve como principal objetivo orientar os praticantes durante a execução do exercício físico, garantindo o desenvolvimento das suas capacidades físicas de forma segura, eficaz e adequada ao seu nível.

Assim, pretendeu-se que os sócios obtivessem consciência corporal, adquirindo técnica e conhecimentos sobre os exercícios e treinos, promovendo também comportamentos e hábitos alinhados com um estilo de vida saudável.

Objetivos Gerais

Os objetivos gerais do ensino e intervenção no ginásio Academia de Judo são orientados pela promoção de saúde e bem-estar dos clientes, tentando implementar a prática regular de exercício físico de forma segura consegue-se: criar um espaço de prática desportiva que seja motivador, inclusivo e seguro incentivando o gosto dos sócios pela atividade; promover hábitos de vida saudáveis, guiados por disciplina e constância; promover a aprendizagem da execução correta dos exercícios, melhorando a autonomia dos praticantes assegurando que estes compreendem a técnica e princípios do treino; auxiliar o desenvolvimento da condição física dos sócios, focando um incremento de competências motoras e funcionais de acordo com a idade, condição e objetivo individual.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos no estágio orientaram a intervenção diária e focam aprendizagens mais concretas tendo em conta o campo de atuação do personal trainer, como o acompanhamento e auxílio nas sessões de PT, tanto em grupo como individuais. Este contacto direto permitiu-me desenvolver pensamento crítico em torno de toda a estrutura de um treino e como este se adapta às circunstâncias e necessidades do cliente, incluindo a correção de padrões de movimento suscetíveis a lesão e otimização do tempo de sessão. O Personal Trainer atua como professor particular, as suas principais características são eficiência, segurança e profissionalismo, atuando sempre em conformidade com uma base científica, otimizando os resultados dos seus clientes tendo em conta as suas individualidades, objetivos e nível de condição física (Silva, 2022).

2.3. A Filosofia do Instrutor/Personal Trainer

A filosofia do Personal Trainer assenta numa abordagem voltada para o praticante, assim, fica claro que cada individuo tem as suas próprias necessidades, objetivos, limitações e motivações. O nosso papel enquanto profissionais transcende uma simples prescrição de exercícios, todo o nosso conhecimento e disponibilidade de ferramentas permite ao praticante o seu desenvolvimento de forma integral através do treino. Desta forma, não só melhoramos a sua qualidade de vida mas também educamos, orientamos, motivamos e criamos as condições necessárias para que este faça escolhas mais conscientes e adote hábitos de vida mais saudáveis em todas as áreas da sua vida.

Assim, a individualização do treino é um dos princípios fundamentais que integram esta perspetiva, pois, para além de adaptar o treino às características e necessidades físicas e objetivos de cada pessoa, é fundamental que cada uma se sinta ouvida, acompanhada e acolhida ao longo de todo o processo. Algo que apenas é possível quando se estabelece uma relação de proximidade e confiança entre as duas partes. É necessário que os profissionais sejam empáticos e orientem a prática com respeito, estando atento às dúvidas, receios e limitações, bem como expectativas e motivações, criando assim um ambiente seguro a uma comunicação clara e transparente. Desta forma a adesão aos treinos aumenta, bem como a motivação para priorizar a criação de rotinas mais ativas e saudáveis.

Esta dimensão humana só faz sentido se tiver aliada a uma forte componente técnica e teórica, que permite ao cliente ver o seu personal trainer como uma autoridade, no sentido em que este se sinta confiante e seguro nas intervenções que são feitas. Um profissional deve assim manter-se em contante atualização de conhecimentos, baseando-se em evidências científicas atuais que o informem a cerca de novas técnicas, metodologias e

tendências do setor. Esta postura de humildade permite oferecer sempre o melhor serviço e experiência possíveis ao cliente, de forma competente, segura e eficaz.

Desta forma, acredito que a doutrina seguida pelo Profissional desta área englobe a saúde no seu todo, contribuindo para o bem-estar total do praticante, melhorando não só a sua condição física, mas também o seu estado emocional e comportamentos sociais, fazendo do exercício a ferramenta principal para promover autoestima, autonomia e qualidade de vida.

Esta perspetiva tornou-se ainda mais evidente, quando percebi que um Personal Trainer deve dominar 4 pilares essenciais, a otimização dos resultados dos seus alunos, segurança máxima na prescrição, ser reconhecido pelo seu bom trabalho e ser capaz de prosperar na sua carreira e qualidade de serviço. Durante o meu estágio tive oportunidade de presenciar tudo isto, a observação das sessões de treino personalizadas, nas quais os instrutores adaptavam os exercícios tendo atenção a cada detalhe e preocupação com o bem-estar e evolução do cliente reforçaram a importância de uma intervenção consciente, fundamentada e humana. Percebi que, além de saber o que fazer, é saber como, quando e porquê de o fazer, com responsabilidade, empatia e propósito.

V – DIÁRIO DE BORDO

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

1.1 - Integração no local de estágio

Desde o primeiro dia que fui bem recebida por todos os instrutores e personal trainers do ginásio, que se disponibilizaram e contribuíram para a minha familiarização com o espaço, horários e procedimentos internos e mostraram-se sempre acessíveis para esclarecer as minhas dúvidas e orientar o meu trabalho. Desta forma, a minha integração e adaptação às dinâmicas diárias na Academia de Judo foi um processo gradual.

As minhas funções iniciais centraram-se em observação da sala, englobando tarefas como organização do espaço e arrumar o material usado nos treinos dos sócios, bem como o apoio dos mesmos sempre que necessário. Também acompanhei de perto o trabalho dos instrutores e personal trainers, assistindo aos treinos e prestando auxílio permitindo-me perceber as suas metodologias, forma de abordagem aos clientes e estruturação das sessões de treino. Considero que esta fase foi essencial para compreender de facto o funcionamento do ginásio e adquirir de forma progressiva uma postura adequada ao contexto profissional.

1.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

No decorrer das atividades realizadas em contexto do estágio curricular foram vários os elementos e fatores que contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto futura profissional nesta área do fitness. O contacto direto com os sócios foi bastante importante e necessário para que desenvolvesse e melhorasse competências de comunicação, escuta ativa e adaptação às necessidades individuais. Também a observação e participação em sessões de personal trainer foram enriquecedoras na medida em que me permitiu compreender a importância de planificação e individualidade dos treinos, da avaliação inicial e constante reavaliação da evolução dos praticantes. Além disto, o trabalho de sala numa fase inicial foi crucial para desenvolver sentido de organização, responsabilidade e antecipação de necessidades dos sócios e profissionais, que considero como competências fundamentais no ambiente de ginásio.

Considero estas características acima descritas como essenciais para evoluir e crescer no meu percurso, enquanto ambiciono tornar-me uma profissional de sucesso, com capacidade de entregar resultados aos clientes e permitindo que estes adquiram uma melhor qualidade de vida.

1.3 - Principais dificuldades encontradas

No estágio enfrentei algumas dificuldades, no entanto, foram estes desafios que contribuíram para o meu crescimento e desenvolvimento enquanto pessoa e profissional. A comunicação com os sócios foi, num primeiro momento um obstáculo, principalmente com as pessoas mais reservadas e menos recetivas à interação e correção. À medida que me foram oferecidas mais responsabilidades e autonomia, nomeadamente no planeamento e condução de sessões de treino com supervisão, ou acompanhamento de sócios novos num primeiro contacto com os equipamentos, senti uma falta de capacidade

de gestão do tempo e insegurança na definição de exercícios adequados e sua correção de execução.

1.4 - Questões/dúvidas relevantes

Ao longo do contacto com o contexto prático, surgiram algumas dúvidas e questões que considero importantes e refletoras da minha capacidade de autocrítica e reflexão pessoal. São áreas nas quais pretendo continuar a evoluir e melhorar enquanto persnal trainer, como por exemplo: Como posso melhorar a minha capacidade de comunicação para me adaptar a diferentes perfis de praticantes? Que estratégias são mais eficazes para manter os sócios motivados e empenhados durante os treinos? De que forma posso evoluir e destacar-me no meu trabalho como personal trainer? Como lidar com a sobrecarga emocional e horária da profissão, aliando as novas tecnologias e ferramentas digitais? Como posso criar uma experiência única e agradável para cada cliente se sentir ouvido, acompanhado e acolhido?

1.5 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado

Os aspetos positivos relativos às atividades práticas com as quais contactei ao longo do estágio contribuíram de forma positiva e ativa para o meu desenvolvimento. A oportunidade de trabalhar num contexto profissional permitiu-me a aquisição de conhecimentos teóricos a partir do contacto diário. Destaco novamente a observação e interiorização de diferentes tipos de comunicação, planeamento e condução de sessões de treino, que me possibilitou evoluir em diferentes aspetos e requisitos necessários e enriqueceu a minha visão perante a profissão. O contacto com os sócios a cada dia foi uma mais valia para melhorar competências interpessoais tendo ganho mais confiança, capacidade de abordar e resolver os seus problemas individuais. Pessoalmente, senti também uma evolução clara e notória na forma como lido com as responsabilidades, organização e tomadas de decisão.

Paralelamente, aspetos menos positivos como a dificuldade de comunicar com sócios com perfil mais reservado revelou-se desafiante, sobretudo devido à minha natureza introvertida. Desta forma, exigiu de mim um esforço adicional criando estratégias para superar estes desafios, apesar de os considerar essenciais ao meu crescimento pessoal e contributos fundamentais para que identifique as áreas a desenvolver.

Plano de Atividades

Nesta secção do meu portefólio gostaria de incluir alguns exemplos de planos de treino, executados em sessões de acompanhamento de Pt´s pelo meu orientador, às quais tive oportunidade de observar e auxiliar, acompanhando de perto o trabalho desenvolvido e adquirindo conselhos e dicas práticas, essenciais e bastante úteis para a minha aprendizagem e desenvolvimento. Também planos de treino da minha autoria, alguns dos quais tive oportunidade de colocar em prática, que me foram solicitados em contexto de atividades/sessões previamente marcadas. Enquadro também exemplos de registos semanais de atividades e sessões de aulas de grupo que experimentei.

Planos de Treino em acompanhamento de sessões de PT

Tabela 11 - plano de treino - sessão de acompanhamento

aquecimento + mobilidade		
Exercício	**Séries**	**Rep.**
elevação pélvica + + prancha no step (levantar e baixar)	3x	10
dead lift + + prancha no step com press de ombro halter	3x	10 4xpress
leg press + + walking lounges	2x	10
abdominal 3 níveis de progressão	3x	

O plano de treino apresentado anteriormente correspondeu a uma sessão de PT de 30 minutos, cujo cliente com lesão na lombar tem como objetivo principal a perda de peso. É necessário fazer um trabalho de fortalecimento da lombar, evitando exercícios de flexão de anca, que impliquem o tronco de inclinar à frente e exercícios que movimentem demasiado o pescoço, uma vez que são a principal causa de incómodo do cliente se estas zonas forem forçadas. Assim, este treino consistiu em fortalecer principalmente o glúteo máximo, utilizando superséries que misturam exercícios de hipertrofia com exercícios multiarticulares, compostos, que recrutem a função cardiorrespiratória, prolongando assim o tempo de prática do cliente e otimizando o tempo para o trabalho que se pretende fazer. Fez-se uma pré-ativação do glúteo na máquina abdutora, uma vez que o foco eram os inferiores, fazendo também um trabalho de estabilizadores da coluna e ombro, além do abs. Uma vez que o cliente apresenta um encurtamento da zona do tórax, verificou-se um padrão levemente desalinhado ao plano frontal, tendo sido prescrito ao cliente alongamentos que favoreçam estas porções musculares, incluindo o peito e o ombro.

Tabela 12- plano de treino – sessão de acompanhamento

aquecimento + mobilidade		
Exercício	**Séries**	**Rep.**
elevação pélvica + + extensão de quadril (com foco em glúteo)	3x	15|12|12 10
agachamento na smith (foco em quadrícipe)	3+1drop	15|12|8-10
stiff com barra + + leg curl	2x	10-12|8-10
lounge com step na smith	2x	12

O plano de treino apresentado anteriormente correspondeu a uma sessão de PT de 1 hora, com volume relativamente alto, uma vez que o objetivo do cliente é a hipertrofia muscular, é saudável, autónomo e sem lesões. Ao longo deste acompanhamento, uma vez que a preocupação era apenas a correção de detalhes na forma de execução foi-me possível aprofundar aspetos mais técnicos em conjunto com o meu orientador como por exemplo, a forma de exemplificar os exercícios, o porquê de termos escolhido cada exercício pensando no cliente individualmente, correções posturais e a questão da ajuda no fim da série.

Aulas de Grupo

Além dos treinos livres no ginásio a Academia de Judo de Castelo Branco oferece aos sócios uma variedade de aulas de grupo, como já referido anteriormente, em diferentes modalidades e com vários focos. O mapa de aulas contempla Core, Pilates, Step, Power, GAP, Cycling, Pump, ABS, YourFit Fight, Mobilidade, Cross Training, Total Fit e CrossTraining, permitindo assim atender às necessidades, aptidão e interesses de um público variado.

As aulas de grupo representam uma nova forma de encarar o exercício físico, promovendo o espírito de união, motivação e superação, promovendo a atividade regular e aumentando a adesão dos sócios através de um ambiente energético e coletivo.

Ao longo do meu estágio curricular tive oportunidade de experimentar e realizar várias aulas de grupo como participante, nomeadamente Pump e Power, mas também realizei a parte final de uma aula, considerando uma experiência enriquecedora para a minha formação. Apesar de não ser a área pela qual me interesso mais, as aulas de grupo assumem um papel fundamental nos ginásios, contribuindo para a sensação de comunidade e pertença dos sócios que as frequentam. Considero que posso ainda melhorar o meu desempenho como instrutora, melhorando a minha capacidade de comunicação e projeção de voz, aumentando a minha presença na aula e feedbacks dados.



Figura 26 - material usado na aula de power

Tabela 13 - exemplo de exercícios da aula de power

aula de Power
Exercício
supino
crucifixo
flexões
remada curvada
bicep
unilateral
tricep
elevação lateral
rosca
prancha (toque no ombro)
rotação do tronco
prancha

Registo Semanal de Atividades

Todas as semanas é feito um registo de atividades, onde descrevo as tarefas que realizei, por dias e contabilizando as horas totais, bem como uma pequena reflexão e assinalando aspetos a melhorar. (ver Anexo I)

Registo Semanal de Atividades

16.ª Semana	De 02/02/2026 a 06/02/2026
02\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(5h).
03\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(4h).
04\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(5h).
05\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(4h); Pesquisa de informações a pedido do orientador.
06\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's; Trabalho autónomo (participação no 7 congresso brasileiro) (13h)

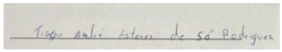
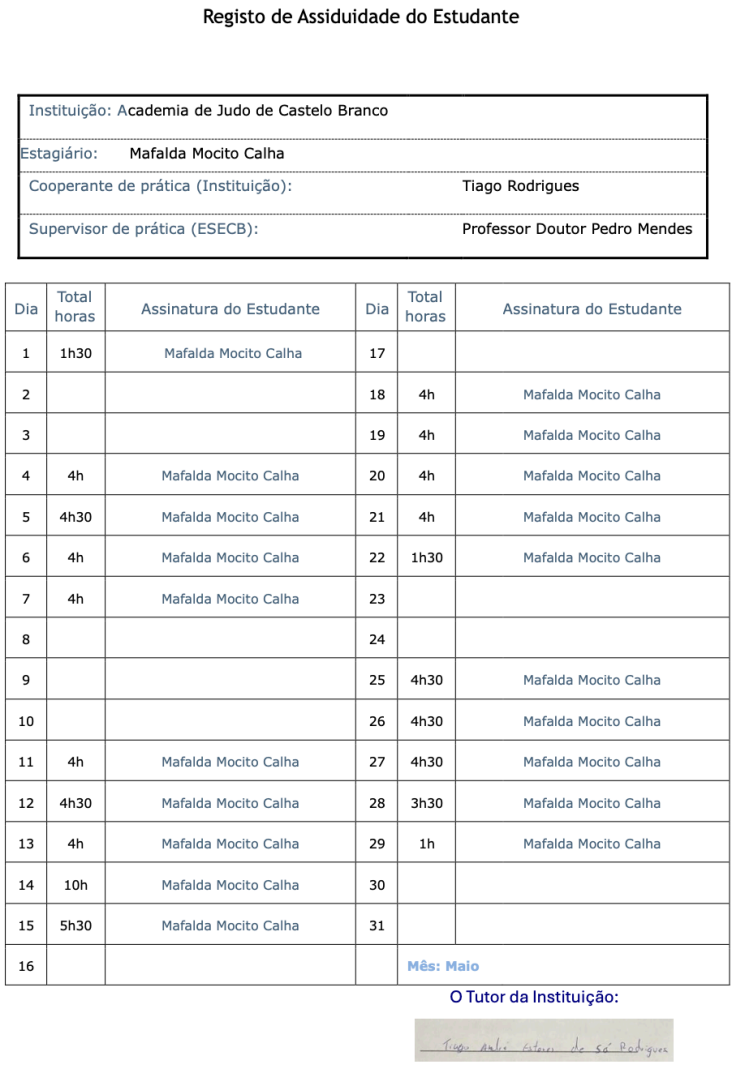
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, como habitual. Além disso, pude participar em mais atividades como acompanhamento dos treinos personalizados com um profissional na academia, onde intervim acompanhando e guiando os clientes, com orientações prévias e supervisão. Participei também de um congresso on-line que contribuiu para a minha formação e motivação enquanto aprendiz a atuar em ginásio	
Aspetos a melhorar:	
Melhorar o conhecimento dos diferentes métodos de treino em musculação, para ter capacidade de os integrar futuramente de forma consciente nos treinos que irei planear. Segundo Souza e Cabral (2022) estas metodologias devem ser aplicadas de forma personalizada, atendendo às necessidades e objetivos do individuo, não existindo uma superior a outra uma vez que a sua eficácia depende da forma como é aplicada.	

Figura 27 - exemplo de registo semanal

Registo de Assiduidade do Estudante

(ver Anexo II)



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário:	Mafalda Mocito Calha
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

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

O Tutor da Instituição:

Figura 28- exemplo de registo de assiduidade

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

Avaliação com FMS

No dia 08 de Janeiro de 2026 tive oportunidade de participar numa avaliação física feita a um atleta de ténis. Para isso utilizamos o método FMS, seguindo o protocolo do mesmo. Segundo Maleki et al. (2025) esta é uma ferramenta que permite identificar potenciais riscos de lesão em atletas e através das pontuações obtidas no teste é possível determinar abordagens de treino e otimização da qualidade dos movimentos para reduzir o risco de lesão. O atleta teve um bom desempenho, no geral, em todos os aspetos avaliados, seguindo depois para um treino atípico, com foco na mobilidade e ênfase em força explosiva de inferiores, trabalho de antebraço e abdominal.



Figura 29 - avaliação com FMS



Figura 30 - avaliação com FMS

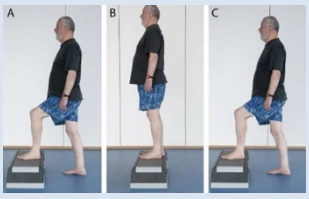


Figura 31 - treino de um atleta de ténis

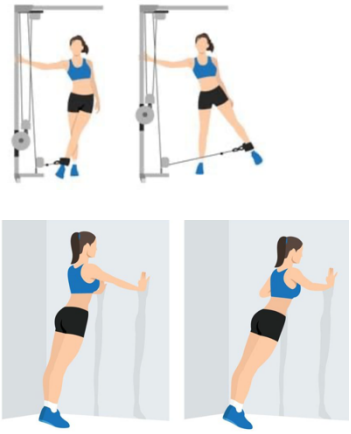
Planos de Treino realizados em sessões/aulas

No dia 19 de Dezembro de 2025, foi me solicitada colaboração numa sessão conduzida no âmbito de aulas de grupo em parceria com a USALBI no Ginásio Academia de Judo na qual tive oportunidade de conduzir com supervisão, fazendo previamente um plano de treino tendo em conta as incapacidades descritas, como falta de equilíbrio e incapacidade de flexão de joelhos, que agora apresento.

Tabela 14- plano de treino elaborado para uma aula de idosos

Treino geral para idosos com algumas incapacidades | duração total de 30 minutos *todos os exercícios podem ser adaptados (para máquinas se possível) dificultanto ou facilitando a execução			
Aquecimento	**Marcha no step (de frente e de lado) + apertar bola (bolas de esponja pequenas) com as mãos ou com elástico**	**Bi set 3x15**	  

Exercício 1	Agachamento parcial com apoio do trx e banco + remada (com trx elástico ou polia em pé)	Bi set 3x12	  
Exercício 2	Leg curl (elástico ou caneleira) + bicep curl	Bi set 3x12	 

Exercício 3	Abdução (caneleiras ou elástico) com apoio + flexões na parede (variação com elástico nas costas)	Bi set 3x10	
Exercício 4	Core com elástico isometria 10s + "carregar compras" ir e vir	Bi set 3 séries	
Exercício 5	Transferência de peso de uma perna para outra	-	

Reflexão plano de treino conduzido a 19/12/2025

O presente plano de treino foi-me solicitado no âmbito das aulas destinadas a idosos. A sessão decorreu no dia 19/12/2025 no ginásio Academia de Judo, as características da população eram idosos com algumas incapacidades, nomeadamente de equílibrio, o tempo para a execução da sessão era de 30 min, sendo que a aula tinha a temática de ginásio, o principal objetivo com este tipo de treino funcional é manter e diminuir a regressão de todas as capacidades do cliente, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

O treino seguiu a estrutura base acima descrita, pensando na otimização do tempo, foi aplicada a técnica de bisets, o que permite aumentar o tempo de prática. Os exercícios seguiam uma ordem coerente, com foco inicial nas maiores musculaturas, conjugando os exercícios sempre com músculos opostos. O treino era adaptável às necessidades específicas e limitações.

A primeira sessão realizada iniciou-se com uma breve apresentação e perguntas ao utente, visando o conhecimento das principais dificuldades e permitindo a adaptação dos exercícios. O aquecimento decorreu como planeado, seguindo-se do primeiro exercício, onde inclui o trabalho de bicep curl com halteres juntamente com o agachamento no banco, já a remada foi feita na polia horizontal (low row), uma vez que o cliente se mostrou motivado e foi caracterizado como idoso funcional. O segundo exercício foi set de posterior de coxa na prone leg curl, seguido do biset de abdução de coxa na cadeira abdutora conjugado com trabalho de peito na máquina converging chest press. o treino foi finalizado com os exercícios também em biset de dorsal na diverging seated row e de adução de coxa na cadeira adutora. Seguiu-se um pequeno retorno à calma com séries de alongamentos e no fim da sessão a cliente, que mostrou gosto e entusiasmo em fazer caminhadas, fez 5min na passadeira.

Focando uma análise crítica da sessão, cumpri os objetivos delineados, sendo comunicativa e estando atenta à perceção de esforço da cliente, certificando-me de que a intensidade do treino era a adequada. Dei feedbacks e exemplificação de todos os exercícios, o que contribuiu positivamente para o envolvimento ativo do cliente ao longo de toda a sessão. Sendo que dirigi o treino com supervisão, imprescindível para alguns ajustes, principalmente na adaptação da abdução, onde me foi sugerido a colocação de um step para melhorar a base de estabilidade com o joelho, uma vez que o cliente tinha uma altura mais baixa do que a adequada para a máquina. A gestão do tempo também não foi a melhor. Também não cumpri o plano na integra, fazendo alguns ajustes, uma vez que a capacidade física do cliente era superior ao esperado, deixando de parte o trabalho de core e equilíbrio e focando nos grandes grupos musculares, sendo que era o primeiro contacto com o ambiente de ginásio.

A segunda sessão realizada iniciou-se também com uma breve apresentação e perguntas aos utentes (2), visando o conhecimento das principais dificuldades e permitindo a adaptação dos exercícios. O aquecimento decorreu como planeado, com alguns ajustes na altura do step para um dos clientes que apresentava mais limitações no equilibro. Seguindo-se do primeiro exercício, onde inclui o trabalho de bicep curl com halteres juntamente com o agachamento no banco e a remada foi feita com elástico com suporte, para o cliente mais funcional, enquanto que, para o cliente com pouco equilíbrio, adaptei o agachamento para o trx, aumentando o apoio e segurança do exercício. O segundo exercício foi set de posterior de coxa na leg curl, seguido do biset de abdução de coxa na

cadeira abdutora conjugado com trabalho de peito na máquina converging chest press. o treino foi finalizado com os exercícios também em biset de dorsal na diverging seated row e de adução de coxa na cadeira adutora. Seguiu-se um pequeno retorno à calma com séries de alongamentos e no fim da sessão a cliente fez 5min na passadeira.

Focando uma análise crítica da sessão, cumpri os objetivos delineados, sendo comunicativa e estando atenta à perceção de esforço da cliente, certificando-me de que a intensidade do treino era a adequada. Dei feedbacks e exemplificação de todos os exercícios, embora o cliente se tenha mostrado mais introvertido, consegui cumprir com as minhas funções e além de pouco comunicativo, mostrou-se sempre motivado e empenhado ao longo da sessão. Considerei esta segunda sessão mais desafiadora, tendo até necessitado de ajuda e intervenção uma vez que senti dificuldade em gerir os dois treinos ao mesmo tempo, especialmente porque o nível de capacidade física dos dois era bastante distinto. A gestão do tempo já melhorou em relação à primeira sessão dirigida e no geral, o treino correu bem com alguns ajustes feitos de forma a suprir as necessidades de cada um.

No fim das sessões, enquanto aprendiz senti-me bastante realizada, com sentido de missão cumprida e surpreendida com a quantidade de capacidades que mostrei e coloquei em prática, das quais não tinha tido ainda perceção em mim mesma. Considero que o contacto com a prática e a responsabilidade de conduzir um treino foram experiências enriquecedoras e que me deixaram um sentido de motivação para continuar a aprender e melhorar. O primeiro cliente era bastante extrovertido e comunicativo, o que também ajudou ao sucesso da sessão.

Acompanhamento individualizado

Foi planeado e desenvolvido um projeto de acompanhamento individualizado ao longo de 6 semanas onde o principal objetivo era a recomposição corporal, bem como a melhoria da postura e integração de rotinas sustentáveis e mais saudáveis. Este projeto que desenvolvi de forma autónoma, sob orientação do meu tutor, permitiu-me a integração de conhecimentos teóricos na prática, o desenvolvimento das minhas capacidades e habilidades enquanto estudante e futura profissional da área do fitness.

As sessões de treino foram planeadas e estruturadas tendo em conta o objetivo e necessidades da cliente Matilde Paiva, depois de uma avaliação física e a recolha dos dados, preenchendo também uma ficha de anamnese elaborada por mim.

(ver anexo III).

O acompanhamento teve início no dia 16 de abril, com a realização da primeira avaliação física e posterior planeamento do plano mais adequado para a Matilde, que se mostrou sempre interessada e motivada ao longo das semanas de trabalho. Para a elaboração do plano tive em consideração as diretrizes dadas por Bompa e Haff (2009), com o princípio da individualidade como fator primordial para o processo de desenvolvimento de um programa de treino, que deve sequenciar etapas como a formulação de baterias de testes que permitem analisar a aptidão do individuo, a interpretação dos dados e estabelecimento de focos principais, que neste caso seriam a melhoria postural e recomposição corporal, a criação e implementação do plano e a reavaliação do mesmo para verificar uma evolução positiva.

Assim, a estratégia utilizada consistiu em 3 sessões semanais com foco em hipertrofia dos membros inferiores, dando prioridade a exercícios multiarticulares como padrões de agachamento e puxadas, e ao longo das semanas foi feita uma progressão de carga. Souza e Cabral (2022) afirmam que, ao estruturar a sessão de treino deve-se optar por priorizar exercícios multiarticulares, uma vez que estes favorecem a hipertrofia, ao recrutar um maior número de grupos musculares e requerendo um maior gasto de energia. Simão et al. (2022) indicam que existe um grande intervalo de intensidades que produzem resultados de hipertrofia, treinar com cargas desde 30% até 80% de 1RM é eficaz desde que seja assegurada a falha muscular ou próxima desta na série realizada. Tendo isto em conta, procurei treinar entre 70% a 80% de intensidade, uma vez que o programa tinha uma duração curta de apenas 6 semanas.

Apresentação dos resultados do acompanhamento individualizado

Tabela 15 - evolução da composição corporal

Parâmetro	16.04.2026	01.06.2026	Variação
Peso (kg)	57.5	59	+1.5kg
Massa gorda (%)	23.4	20.8	-2.6%
Massa muscular (kg)	41.8	44.3	+2.5kg
Massa óssea (kg)	2.2	2.4	+0.2
IMC	20.9	21.4	+0.5
Água (%)	56.8	58.8	+2%

Tabela 16 - evolução de perímetros corporais

Parâmetro	16.04.2026	01.06.2026	Variação
Antebraço esq:	23.4cm	24.8cm	+1.4cm
Braço esq:	27.5cm	26.6cm	-0.9cm
Cintura:	70.5cm	69cm	-1.5cm
Quadril:	90.5cm	95cm	+4.5cm
Abs:	73.5cm	-	-
Coxa esq:	55.3cm	55.5cm	+0.2cm

Abaixo é apresentado um gráfico que ilustra esta evolução de 6 semanas.

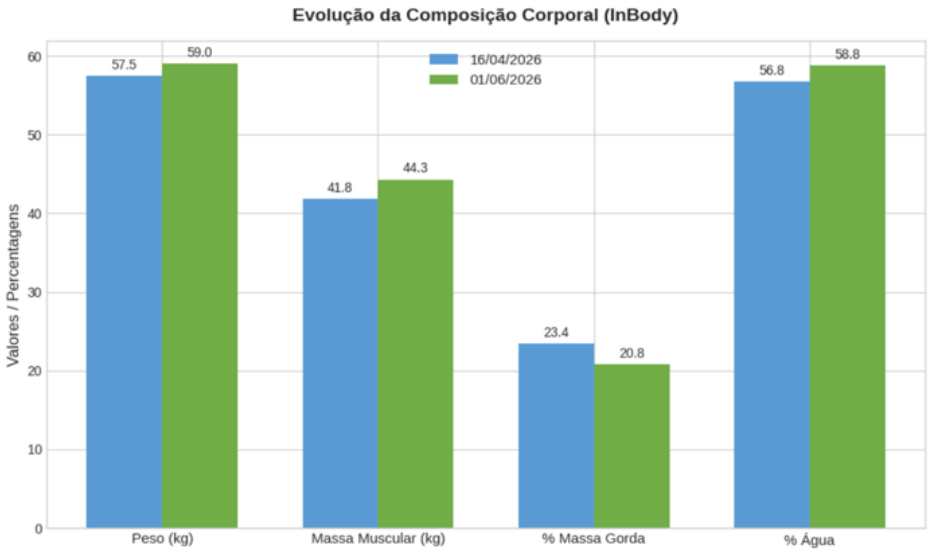


Figura 32 - gráfico da evolução da Composição Corporal

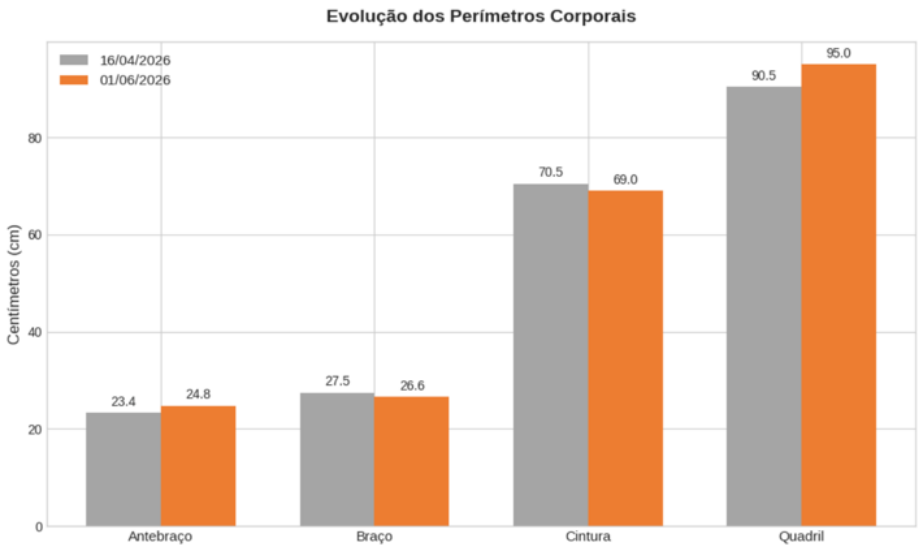


Figura 33 - gráfico da evolução dos perímetros corporais

Avaliação da força máxima:

A avaliação da força máxima foi feita pelo método estimativo de 1RM, seguindo o protocolo de Manso (1999). O protocolo inclui um aquecimento com cargas moderadas, fazendo de 8 a 10 repetições, seguido de um descanso de 2 minutos, depois do qual se aumenta a carga em 20% e realiza-se o número máximo de repetições. É necessário que o número máximo de repetições não ultrapasse as 10, procedendo-se depois ao cálculo seguindo a seguinte fórmula:

1RM= (0.03 x kg) x repetições + kg

Depois da avaliação física, foi aplicado o teste de 1RM, tendo a Matilde apresentado os seguintes resultados, representados na tabela abaixo.

Tabela 17 - resultados da avaliação inicial de força máxima

Parâmetro	16.04.2026
Prensa:	114.3kg
Elevação pélvica:	-
Puxada:	39.68kg
Chest press:	25.4kg

Foi também efetuada uma avaliação postural e funcional seguindo o protocolo disponível no ginásio. (ver anexo III).

Tabela 18 - avaliação postural

Parâmetro	16.04.2026	01.06.2026
Dorsiflexão do tornozelo esquerdo:	9.2cm	10cm
Dorsiflexão do tornozelo direito:	10.5cm	10.5cm
Mobilidade do ombro esquerdo:	Normal	Normal
Mobilidade do ombro direito:	Normal	Normal
Overhead squat:	2	2
Prancha:	Adequado	Adequado (melhorou)
30 sit-to-stand	Bom	Bom (melhorou)

Seguem-se exemplos dos planos prescritos para à cliente Matilde Paiva.

Mobilidade inferiores
Lunge frontal
Lunge lateral
Mobilidade de quadril 90º
Borboleta
Mobilidade de quadril, joelho e tornozelo agachada
Alongamento de glúteo dinâmico
Rotação de quadril unilateral
Mobilidade superiores
Posição da cobra/criança
Mobilidade toráxica 4 apoios
mobilidade de ombro com o bastão
Mobilidade do ombro em rotação externa com a bola e mini band
4 apoios retração escapular

Nota: os movimentos destacados devem ser feitos antes do treino full body

Figura 34 - plano de mobilidade

Ativação para estímulo de glúteo
Glute bridge com mini band 20 a 30 reps
Clam Shell com mini band máximo que conseguir
Mini band deslocamento lateral ou abduções na máquina
Ativação da cintura escapular posterior
Retração escapular no trx ou elástico de resistência
Face pull com elástico
Retração escapular em prancha

Figura 35 - plano de ativação muscular

Treino A – inferiores				
Exercícios	Séries	Repetições	Descanso	Imagem
RDL (peso morto romano)	1 aquecimento 3	20 a 25 15 – 12 – 10	1’	
Agachamento na hack	2	12 a 15	1’30’’ a 2’	 (de frente para a parede)
Lunge na smith	3	12 a 15	2’	
Kick back na máquina	3	15 – 12 – 12	1’	

Figura 36 - plano de treino A

Treino B - superiores				
Exercícios	Séries	Repetições	Descanso	Imagem
Lat pull down pega neutra + pec deck fly	1 aquecimento 3	20 + 15 a 20 10 a 12 + 10 a 12	1’	
Desenvolvimento	2	15 – 12+drop	1’30’’	
Elevação frontal em V no banco	3	8 a 10	1’ a 2’	
Bicep curl + tricep na polia	2	12 a 15 + 12 a 15	1’	
Prancha	2	Máximo que conseguir	1’	
Abs inferior + superior	2	15 a 20 + 15 a 20	1’	

Figura 37- plano de treino B

Treino C – full body				
Exercícios	Séries	Repetições	Descanso	Imagem
agachamento sumo + remada unilateral com halteres	1aquecimento 2	20 a 25 + 15 a 20 12 a 15 + 12 a 15	1’	
remada pega aberta pronada + chest press	2	12	1’	
cadeira extensora + flexora	2	12 a 15	1’	
hip thrust + ombro (frontal + medial + posterior)	3+1+1+1	10 a 12 + 15	1’	

Figura 38 - plano de treino C

Registos fotográficos do antes e depois da intervenção:



Figura 39 - fotos antes da intervenção

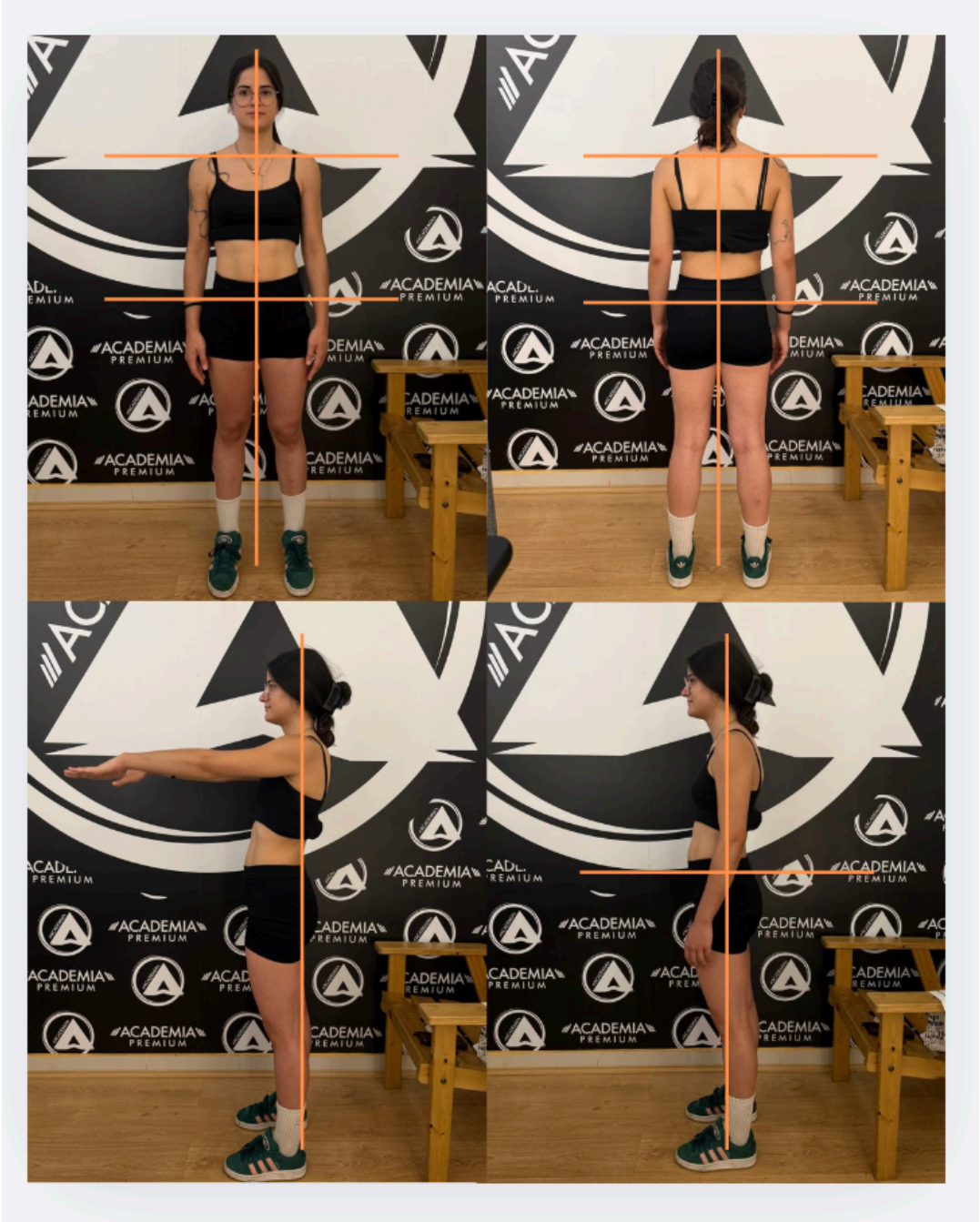


Figura 40 - fotos depois da intervenção

Conclusão final dos resultados da intervenção

Os dados da avaliação corporal revelam um aumento ligeiro no peso da cliente, devido principalmente ao incremento de 1,5kg massa muscular, e simultâneo decréscimo de 2.6% massa gorda, evidenciando uma recomposição corporal positiva. Do ponto de vista antropométrico destaco a diminuição de 1,5cm na cintura, combinado de um aumento de 4,5cm na região do quadril, em conformidade com os dados de bioimpedância, confirmando a perda de tecido adiposo na região abdominal e hipertrofia muscular da cadeia posterior. Estes resultados espelham o sucesso no planeamento e condução das sessões de treino durante as 6 semanas da intervenção.

Além disso, a seleção de apenas 3 dias treino, apesar da cliente ter mostrado interesse em treinar mais vezes por semana mostrou ser suficiente e eficaz, aliada a seleção de exercícios adequada para as necessidades e objetivos da mesma, a boa comunicação e ambiente motivador durante os treinos, correções frequentes e ajustes posturais que permitem a otimização dos exercícios contribuíram para a aderência ao plano e melhora dos hábitos diários da Matilde.

Registos fotográficos das sessões de acompanhamento:



Figura 41 - registo durante o treino



Figura 42 - registo durante o treino

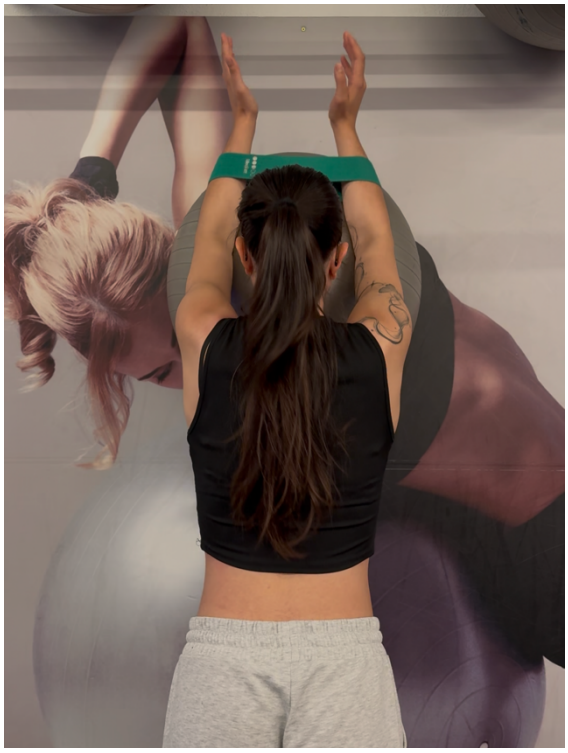


Figura 43- registo durante o treino



Figura 44 - registo durante o treino

Tarefas Propostas pelo Orientador do Estágio

Nesta secção, irei expor os trabalhos e tarefas que me foram solicitadas pelo meu orientador Tiago Rodrigues no decorrer do estágio.

6.1. Artrose e Exercício

Artrose e Exercício

Osteoartrose, que quer dizer degenerescência da articulação, é vulgarmente designada de artrose e também é conhecida como osteoartrite. A artrose é uma das doenças reumáticas mais comuns no mundo, de natureza degenerativa, esta atinge principalmente a cartilagem articular, degradando-a mas, como afirma Loeser et al. (2012), esta doença deve ser entendida como uma doença do "órgão articular", que envolve ossos, músculos, ligamentos e até processos inflamatórios, é uma das principais causas de dor crónica, incapacidade funcional e sacrifício social em idoso, como também sustenta Hunter e Bierma-Zeinstra (2019), diz ainda que o aumento da população envelhecida e cada vez mais obesa, esta doença é ainda mais prevalente, com tendência a um impacto crescente no mundo. Com isto em conta, pretendo analisar a artrose e discutir o papel do exercício físico na redução dos sintomas.

A osteoartrite é uma doença patológica multifatorial, mas tal como Felson (2013) afirma, esta resulta de um desequilíbrio entre a destruição e a reparação da cartilagem, confirmando que os fatores mecânicos desempenham um papel central. Assim, a sobrecarga articular, desalinhamentos e movimentos repetitivos aceleram o desgaste, sendo as principais causas para o surgimento destas alterações, que juntamente com fatores genéticos, metabólicos e inflamatórios contribuem para a progressão da doença. (Shockness et al., 2025)

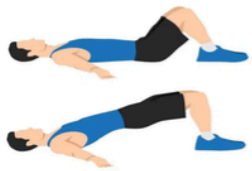
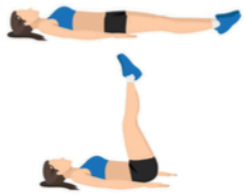
Sabe-se também que a prevalência da artrose aumenta com a idade, principalmente após os 60 anos (Shockness et al., 2025), e que, segundo Kloppenburg & Berenbaum, 2020 pode afetar qualquer articulação, mas afeta principalmente o joelho, mãos, anca e coluna. De entre os sintomas que afetam o quotidiano está a dor persistente, rigidez articular, limitação de movimentos e em casos mais evoluídos, a deformação articular. Este conjunto de sintomas limita a autonomia destas pessoas e a sua vida social, o que todos julgamos ser tarefas simples do dia a dia, como subir um passeio ou manipular objetos transformam-se em verdadeiros desafios, comprometendo a qualidade de vida como apontam Shockness et al., 2025.

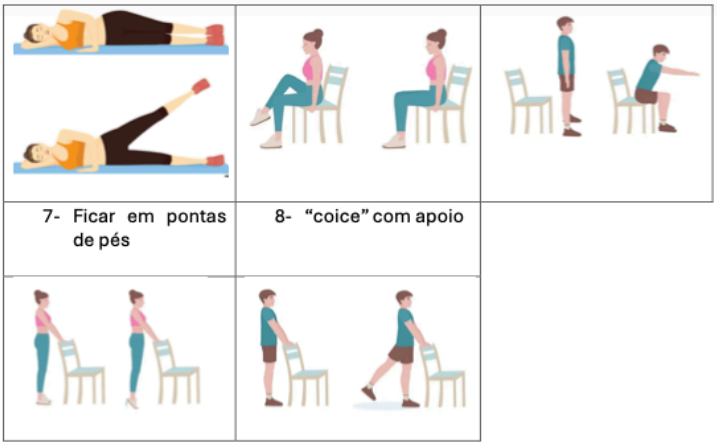
O tratamento da artrose é multifacetado, duma perspetiva farmacológica podemos mencionar analgésicos e anti-inflamatórios, estes são amplamente utilizados, no entanto já se sabe que os benefícios são limitados e os riscos podem ser maiores (Kloppenburg & Berenbaum, 2020). A substituição articular é uma alternativa eficaz, mas como sublinham Hunter & Bierma-Zeinstra, 2019, o tratamento por cirurgia com a colocação de próteses deve ser reservado para casos mais graves quando os métodos menos evasivos não produziram efeitos. Outros tratamentos tradicionais incluem a fisioterapia e o fortalecimento muscular, que demonstraram ser eficazes na redução da dor e no aumento da função articular,

também se tem observado um aumento das terapias biológicas, recorrendo a injeções intra-articulares de ácido hialurónico e plasma rico em plaquetas que retardam a progressão da artrite, como afirmam Shockness et al., 2025. Por exemplo, quando a área afetada é o joelho, é possível reduzir a progressão da doença em 30% recorrendo a programas de exercício focados em fortalecer o quadríceps.

O exercício surge então como método seguro e acessível que reduz a dor e melhora a limitação de movimento com o aumento de amplitude. O fortalecimento do quadríceps femoral é bastante indicado uma vez que este músculo possui efeito condroprotetor estático e dinâmico da articulação do joelho, ou seja, tem um papel protetor da cartilagem articular ao ter capacidade de reduzir o stress mecânico aplicado à articulação. Mas como frisa ainda Shockness et al., 2025, é indispensável que este fortalecimento seja realizado de forma a poupar as articulações, para que haja efetivamente uma diminuição do enrijecimento articular e uma melhora das propriedades lubrificantes do fluído sinovial. Alguns exercícios que podem melhorar os sintomas da doença, segundo estudos que menciona Shockness et al., 2025, são, além do fortalecimento muscular, também o treino aeróbico como caminhadas, bicicleta ergométrica, exercícios de flexibilidade, como alongamentos e yoga adotado e exercícios em meio aquático, como a hidroginástica, que se mostra benéfica principalmente porque reduz o impacto dos movimentos o que é ideal para pessoas com dor intensa e bastantes limitações.

Exemplo de exercícios:

1- Ponte de glúteos	2- Apertar uma bola com os joelhos	3- Elevação de pernas
		
4- Abdução lateral	5- Elevação dos joelhos na cadeira	6- Levantar da cadeira



7- Ficar em pontas de pés	8- "coice" com apoio	

Bibliografia

Felson, D. T. (2013). Osteoarthritis as a disease of mechanics. *Osteoarthritis and Cartilage, 21*(1), 10–15. https://doi.org/10.1016/j.joca.2012.09.012

Hunter, D. J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet, 393*(10182), 1745–1759. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30417-9

Kloppenburg, M., & Berenbaum, F. (2020). Osteoarthritis year in review 2019: Epidemiology and therapy. *Osteoarthritis and Cartilage, 28*(3), 242–248. https://doi.org/10.1016/j.joca.2020.01.002

Loeser, R. F., Goldring, S. R., Scanzello, C. R., & Goldring, M. B. (2012). Osteoarthritis: A disease of the joint as an organ. *Arthritis & Rheumatism, 64*(6), 1697–1707. https://doi.org/10.1002/art.34462

Shockness, D., Junior, J., Júnior, J., Won-Held, A., Rodrigues, J., & Rocha, A. (2025). ARTROSE DE JOELHO: PANORAMA BASEADO EM EVIDÊNCIAS. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, *7*(2), 37-46. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n2p37-46

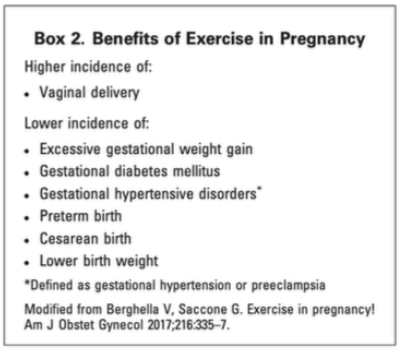
6.2. Exercício na gravidez e pós-parto

Exercício na gravidez e pós-parto

O exercício é definido como toda atividade física que consiste em movimentos corporais planeados, estruturados e repetitivos, com o objetivo de melhorar um ou mais componentes da aptidão física. É por isso considerando um elemento essencial para um estilo de vida saudável. (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020). Assim, a prática de atividade física durante a gravidez é um assunto com interesse crescente e crenças nem sempre corretas. O objetivo tem sido identificar os benefícios e riscos associados à saúde materna e fetal. Estudos apontam que mulheres grávidas têm tendência a ser menos ativas que as não grávidas, podendo impactar significativamente o risco de cesárias. (Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T., 2025).

A prática de exercícios pode contribuir para uma gravidez mais saudável, minimizando os desconfortos físicos causados pelas mudanças anatómicas próprias da gestação, preparando o corpo para o trabalho de parto e auxiliando a recuperação no pós-parto. Além disto, pode ser um aliado na saúde mental da mulher, que sofre com desregulações hormonais e emocionais que podem levar a depressões e ansiedade. Iniciar ou manter um estilo de vida saudável e ativo durante a gestação, e importante e os profissionais devem recomendar a prática às gestantes, pois ao contrário do que se pensa, esta apresenta mais benefícios e os riscos são mínimos se o treino for feito sob a supervisão de um profissional. (Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T., 2025).

Os benefícios do treino durante a gestação são variados e incluem benefícios fisiológicos e psicológicos. (Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T., 2025). De entre estes, destaco a melhora à sensibilidade de insulina, ajudando a prevenir a diabetes gestacional; o fortalecimento muscular promovido pelo treino, além de prevenir as dores lombares provocadas pela alteração do centro de gravidade, melhora a postura e é um aliado durante o trabalho de parto; também exerce influência na saúde fetal, estudos comprovam que a prática de atividade física regular está associada a uma melhora na saúde metabólica e numa maior eficácia no transporte de nutrientes e oxigénio ao feto o que favorece o crescimento intrauterino e influenciando de forma positiva o risco de obesidade e outras doenças crónicas na vida adulta. (Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T., 2025).



Box 2. Benefits of Exercise in Pregnancy

Higher incidence of:

- Vaginal delivery

Lower incidence of:

- Excessive gestational weight gain
- Gestational diabetes mellitus
- Gestational hypertensive disorders*
- Preterm birth
- Cesarean birth
- Lower birth weight

*Defined as gestational hypertension or preeclampsia

Modified from Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017;216:335–7.

(American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020)

Mulheres sem complicações na gravidez devem ser incentivadas a praticar exercícios aeróbicos e de força, antes, durante e depois da mesma. (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020). Devem ser evitados exercícios que promovam o desequilíbrio e que aumentam o risco de queda, bem como exercícios de alta intensidade, sendo importante verificar a frequência cardíaca e a perceção de esforço da mulher durante o exercício. No segundo trimestre, quando existe um aumento na energia da mulher, a intensidade do treino pode ser aumentada, já no terceiro e último, é recomendado que o foco seja apenas a manutenção e preparação do corpo para o trabalho de parto dando ênfase a exercícios de flexibilidade e fortalecimento dos músculos do core. (Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T., 2025).

Exercícios seguros na gravidez:

Box 1. Examples of Exercises That Have Been Extensively Studied in Pregnancy and Found to Be Safe and Beneficial

Walking
Stationary cycling
Aerobic exercises
Dancing
Resistance exercises (eg, using weights, elastic bands)
Stretching exercises
Hydrotherapy, water aerobics

Modified from Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017;216:335–7.

Características de exercício seguro e eficaz:

Table 3. Characteristics of a Safe and Effective Exercise Regimen in Pregnancy

When to Start	First Trimester, More Than 12 Weeks of gestation
Duration of a session	30–60 minutes
Times per week	At least 3–4 (up to daily)
Intensity of exercise	Less than 60–80% of age-predicted maximum maternal heart rate*
Environment	Thermoneutral or controlled conditions (air conditioning; avoiding prolonged exposure to heat)
Self-reported intensity of exercise (Borg scale)	Moderate intensity (12–14 on Borg scale)
Supervision of exercise	Preferred, if available
When to end	Until delivery (as tolerated)

*Usually not exceeding 140 beats per minute.

Modified from Berghella V, Saccone G. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017;216:335–7.

(American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020)

Existem várias referências de que após o parto, a aderência das mulheres na prática de exercício diminui. Assim que for medicamente seguro, é recomendado que voltem de forma gradual a praticar exercício, combatendo o sobrepeso, favorecendo a recuperação do corpo e a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. No período pós-parto os exercícios para fortalecer a pelve são importantes e primordiais, incluindo o treino hipopressivo, ajudando a diminuir a

incidência de diástase reta abdominal. (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020). A diástase reta abdominal (DRA) é a separação dos músculos do reto abdominal ao longo da linha alba que ocorre frequentemente durante a gravidez devido a alterações hormonais e mecânicas. Embora a DRA geralmente se resolva após o parto, algumas mulheres experimentam problemas persistentes. O exercício pode ajudar a reduzir a distância inter-reto, tanto os exercícios convencionais como o treino hipopressivo. (Soto-González, Da Cuña-Carrera, Lantarón-Caeiro, & Pascoal, 2024). O exercício aeróbico regular em mulheres que amamentam demonstrou melhorar a aptidão cardiovascular materna sem afetar a produção de leite, a composição ou o crescimento infantil. (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Bibliografia

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (ACOG Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology, 135*(e178–e188). https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T. (2025). *Treinamento de Força durante a Gestação: Benefícios, Recomendações e Contraindicações. Ciência Atual – revista científica Multidisciplinar da UniSãoJosé*, 22(1)

Soto-González, M., Da Cuña-Carrera, I., Lantarón-Caeiro, E. M., & Pascoal, A. G. (2024). *Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial. PLOS ONE, 19*(12), e0314274. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314274

3. Análise das minhas participações em palestras e temas abordados: relevância para a minha formação - XI edição de colóquios “Desporto e Bem Estar”

“O Futebol – da Base ao Topo...e Depois”



Este evento teve lugar no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no dia 11 de novembro de 2025, das 9h-13h e das 15h-18h. O tema central foi o futebol, reunindo histórias e experiências e transmitindo inspiração a todos os que tiveram oportunidade de estar presentes, a formação era ainda creditada para treinadores de futebol. Organizado por António Faustino, Bruno Conceição, Guilherme Rato, Luís Rodrigues, Marco Mendes e Rui Pedro.

A sessão de abertura contou com a presença de Manuel Candeias, presidente da direção da Associação de Futebol de Castelo Branco, bem como o diretor da ESECB, Professor Paulo Silveira e a Vereadora da Câmara Municipal de Castelo Branco, Christelle Domingos.

Durante a manhã o Professor Doutor Miguel Rebelo esteve presente como moderador, contando com a presença dos palestrantes João Afonso, jogador profissional do CD Tondela, foi aluno na ESE e partilhou um pouco da sua história e percurso, conciliando os estudos com o desporto.

Depois de um pequeno coffee break, onde foi possível um convívio entre todos, foi a vez de Francisco Pires, Diretor Técnico da AFCB que focou a sua intervenção no treino desportivo e no papel do treinador. Levantou várias questões como a importância do papel do treinador; a responsabilidade associada e características necessárias para o desempenhar. Transmitiu-nos que os padrões de comportamento são importantes, pois existem evidências que comprovam a influência do mesmo sobre os atletas. De seguida contámos com Eduardo Moreira, formador e instrutor que durante a sua apresentação deu ênfase ao autoconhecimento como ferramenta fundamental, pois é preciso primeiro sabermos quem somos, como queremos ser e como os outros nos vêm. O grande ensinamento da sessão da manhã foi que os resultados que o treinador produz, embora importantes não são mais relevantes que o impacto que este tem sobre a equipa.

Durante a tarde, desta vez acompanhados do Professor Doutor Rui Paulo como moderador, contámos com convidados de renome no futebol Nacional: Luís Godinho, árbitro internacional, que teve oportunidade de se apresentar e partilhar connosco um pouco do seu percurso, das dificuldades que encara na sua carreira e a importância da sua família como suporte. Seguido de um coffee break, foi a vez de Helton Arruda, Leandro Grimi e Eduardo Moreira, num modelo de mesa redonda partilharem um pouco da sua experiência e inspirarem quem os ouvia.

"O Segredo das Conquistas Da Formação ao Alto Rendimento"



Este evento teve lugar no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no dia 24 de novembro de 2025, das 14h30-18h30. O tema reuniu várias modalidades nas quais se discutiu experiências e metodologias desde as fases de formação até ao alto rendimento. Organizado por António Faustino, Maria Galvão, Matilde Galvão, Simão Alves, Tomás Vieira, Carolina Lourenço e Paulo Russo, acompanhados pelo moderador Professor Doutor Miguel Rebelo

Depois de uma sessão de boas vindas, o auditório acolheu Paulo Martins, treinador de futsal – nível 1 e coordenador da academia BBE, que apresentou um pouco do seu percurso e partilhou a sua paixão pela profissão. Na sua visão, o papel do treinador na formação é multifacetado, muitas vezes as crianças necessitam muito mais que um treinador e sim alguém que as acolha e as guie, por meio do desporto a se tornarem melhores pessoas. A importância de medir impactos em vez de resultados, nos escalões de base. Frisou também a importância de dar valor aos talentos da região, muitas vezes são esquecidos a troco da obtenção de títulos das camadas séniores que focam a sua força em atletas de fora.

De seguida foi a vez de Hugo Ribeiro, Team Manager do Benfica Campus que nos deu a conhecer as metodologias e rotinas vividas no campus, desde a contratação à integração e conciliação dos estudos e treinos.

Depois de um pequeno momento de convívio no coffee break, seguiram-se as intervenções dos palestrantes Adriana Torres, atleta de judo e Rui Agostinho, professor de Educação Física e Treinador de Natação Nível 3, que partilharam um pouco da sua experiência.

“O Alto Rendimento VS Vida Académica”



Este evento teve lugar no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no dia 16 de Dezembro de 2025, das 14h30-18h30. O tema reuniu também várias modalidades nas quais se discutiu experiências e as principais dificuldades ao conciliar o desporto e o quotidiano, sendo que o principal tema foi a vida dual que os atletas vivem.

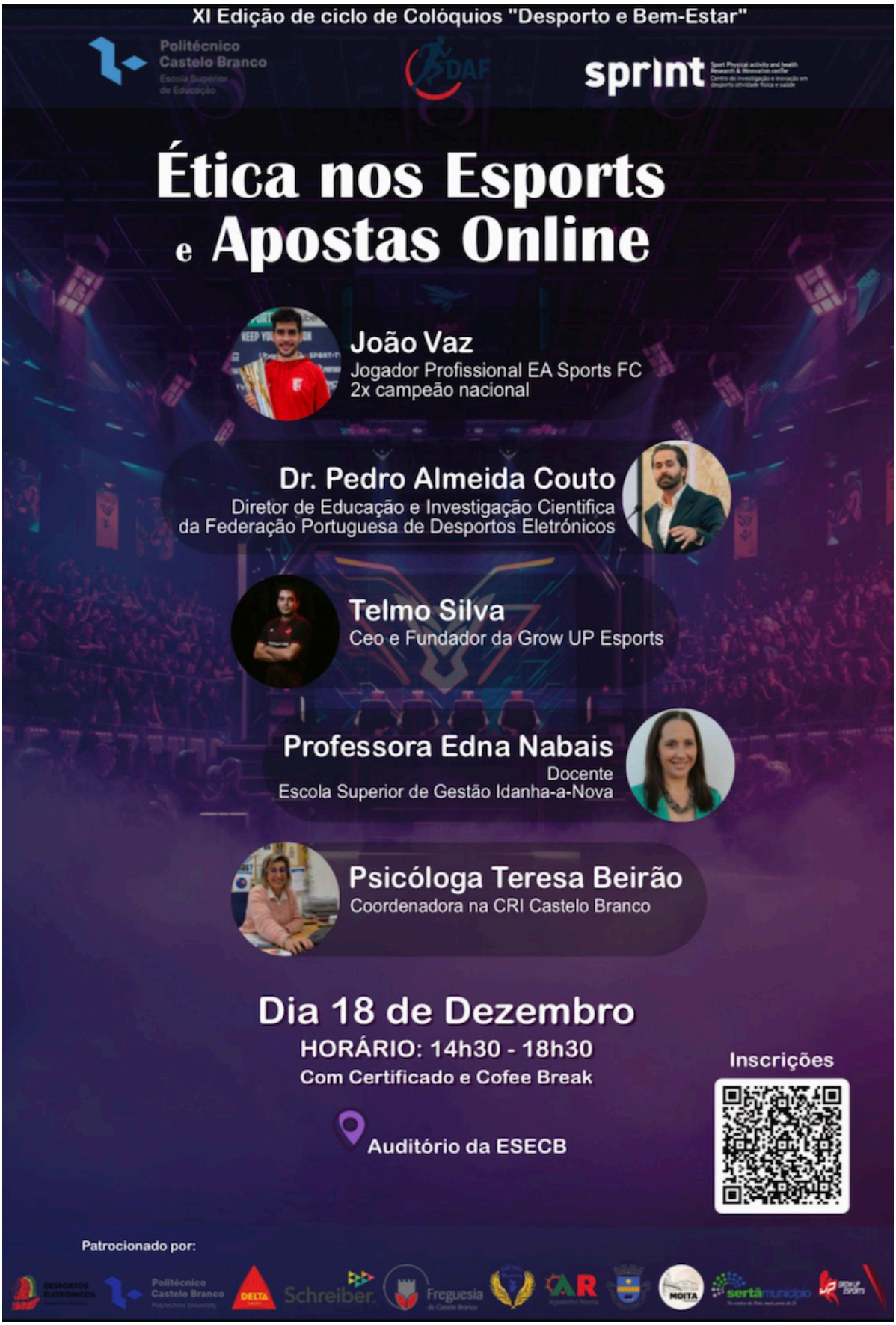
Organizado por António Faustino, Daniel Gamas, Guilherme Bispo e Mafalda Correia, acompanhados pelo moderador Professor Doutor Pedro Mendes.

Depois de uma sessão de boas vindas, o auditório acolheu Ana Hormigo, Ex-selecionadora Nacional sénior e Sub 23, que também é treinadora da Modalidade de Judo, que partilhou a sua experiência.

De seguida, o Atleta Elite Pro, Daniel Alves – 5º melhor atleta do mundo em 2022 e personal trainer, que também expôs as dificuldades pelas quais passou, até conseguir chegar e conquistar o que conquistou. Explicou a forma como conciliava a vida dual que levava, a forma como organizava o seu dia em torno do horário de treino, frisando a importância da preparação e organização prévia, principalmente com as refeições pré-preparadas para a semana, o que permite seguir o plano mais facilmente sempre seguindo os horários estipulados. Também a importância que o apoio externo tem na motivação foi frisada.

O coffee break proporcionou um pequeno momento de convívio, seguido pela intervenção de Laura Taborda, atleta internacional de atletismo e All American Champion, terminando com o professor doutor João Rocha, Ex-atleta do FC Porto de Basquetebol e docente do IPCB.

“Ética nos Esports e Apostas Online”



Esta formação teve lugar no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no dia 18 de Dezembro de 2025, das 14h30-18h30. Esta palestra abordou um tema crucial nos dias de hoje, a ética, mais precisamente nos Esports e Apostas Online. Evento organizado por António Faustino, Daniel Monteiro, Daniel Salvador, Gonçalo Correia, Leonardo Dias e Rafael Silva.

Depois de uma sessão de boas vindas, o auditório acolheu a ação de formação que potencializou o diálogo e reflexão sobre hábitos, rotinas e comportamentos desta comunidade. Oradores como João Vaz, jogador profissional EA Sports FC, que partilhou a sua jornada e rotinas sendo 2x campeão nacional. Dr. Pedro Almeida Couto, diretor de educação e investigação científica da federação portuguesa de desportos eletrónicos. Telmo Silva, CEO e fundador da Grow UP Esports. Professora Edna Nabais, docente da ESGIN. Psicóloga Teresa Beirão, coordenadora na CRI Castelo Branco. Também existiu espaço para convívio num coffee break, durante esta tarde marcada por aprendizagens e novos pontos de vista sobre esta modalidade em ascensão devido à crescente inovação tecnológica e adesão a jogos virtuais.

"Doping no Desporto"



Esta formação teve lugar no Auditório da Escola Afonso de Paiva - Castelo Branco, no dia 6 de Janeiro de 2026, das 14h30-18h30. O tema desta palestra incidiu num problema bastante atual e interessante, reunindo conhecimento de valor que considero útil para a minha formação.

Organizado por António Faustino, João Chambel, João Pires, João Rodrigues, Pedro Bambulo, Pedro Vergueiro e Rafael Silva, acompanhados pelo moderador Professor Doutor Marco Batista.

Depois de uma sessão de boas vindas, o auditório acolheu a ação de formação conjunta por Ricardo Godinho e Carlos Santos, ambos licenciados em Educação Física, que, por parte da ADoP, introduziram o tema: dopagem e explicaram o papel e ação que a organização tem, visando o objetivo principal: o controlo e a luta contra a dopagem no desporto. Abordaram temas atuais e aspetos centrais da luta contra a dopagem informando e difundindo a importância de práticas desportivas limpas, riscos associados ao uso de substâncias proibidas no contexto desportivo e mecanismos de prevenção que contribuem para reforçar a integridade e verdade desportiva. Também exploraram as consequências que a dopagem exerce na saúde dos atletas a longo prazo, durante uma sessão bastante interativa e dinâmica, com exemplos reais e ainda uma simulação da recolha de amostras.

Depois desta intervenção, seguiu-se o coffee break, que proporcionou um pequeno momento de convívio, seguido pela intervenção de Tiago Machado, enquanto diretor técnico do ginásio Fitness Gym, apresentou o seu ponto de vista e exemplos no contexto da prática de modalidades como musculação e bodybuilder.

“Inclusão Social e Benefícios do Desporto”



Esta formação teve lugar no Auditório do Instituto Politécnico de Castelo Branco, no dia 7 de Janeiro de 2026, das 14h30-18h30. A palestra abordou um tema da atualidade, o paralelismo do Desporto e questões sociais, bem como os seus benefícios.

Organizado por António Faustino, Ângelo Pereira, Miguel Gageiro e Rafael Vicente, acompanhados pelo moderador Artur Jorge (jornal Reconquista).

Depois de uma sessão de boas vindas, recebemos a intervenção da psicóloga clínica Ana Cerieiro, que focou nos benefícios a nível psicológico que o desporto exerce em quem o pratica. A gestão da ansiedade e outras respostas do SN são otimizadas quando se está sujeito a uma prática regular.

De seguida foi a vez Bruno Seco, selecionador nacional de futebol de rua, que fez uma apresentação enriquecida por mensagens e reflexões de valores e princípios morais que visa passar aos seus atletas desde cedo, através da prática desportiva – “ajuda o colega a levantar e aprende a levantar sozinho”; “todos são iguais” (sendo que não existem distinções e todas as crianças passam por todas as posições). Sublinhou ainda que o futebol de rua é um caminho e algo que dá motivação e sentido de continuar a quem o pratica. Seguiu-se a apresentação de Tiago Machado, na condição de diretor técnico da Casa de Acolhimento de Jovens de Castelo Branco.

Seguiu-se um pequeno coffee break, acabando o evento com as intervenções de Marco Galego e Jorge Hernaiz.

4. Leitura de Artigos que contribuem para a minha aquisição de conhecimento

4.1.

Ficha de Leitura de Artigo Científico

Informações do Leitor

Imagem da Capa

Campo	Descrição
Nome do leitor	Mafalda Calha
Disciplina/Unidade curricular	Projeto de Intervenção Prática I
Data da leitura	Dezembro, 2025
Instituição	ESECB



REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 03/11/2025 - Accepted: 08/11/2025
Vol: 20.01
DOI: 10.61164/0mkks912
Pages: 1-8

O PILATES E SUA RELAÇÃO COM A HIPERTROFIA MUSCULAR

PILATES AND ITS RELATIONSHIP WITH MUSCLE HYPERTROPHY

LUCAS MANUEL L. BARBOZA
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: olucasx5@gmail.com

MELRIENE DOS SANTOS ALVES
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: melriene28@gmail.com

NAYANE JUSSARA DA SILVA
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: Vivianeoliveira211s@gmail.com

Henrique Silva Sacramento
Titulação: Mestre
Instituição: Centro Unifavip Wyden
Endereço: Caruaru, Pernambuco, Brasil
Email: henrique.sacramento@ufpe.br

Resumo

O método Pilates tem sido amplamente utilizado tanto em contextos clínicos quanto em academias, promovendo significativas melhorias na flexibilidade, coordenação e estabilidade corporal. No entanto, sua relação com a hipertrofia muscular ainda é tema de intensa discussão científica. O presente trabalho teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão de literatura, os efeitos do Pilates na força e no desenvolvimento muscular de adultos clinicamente saudáveis. Foram analisados diversos estudos que exploraram a aplicação do método em diferentes contextos, comparando-o com o treinamento resistido tradicional. Os resultados indicaram que o Pilates pode contribuir de maneira indireta para o ganho de massa magra e para a melhora do desempenho muscular, especialmente quando associado a programas de exercícios com sobrecarga. Conclui-se, portanto, que o método pode ser utilizado como uma estratégia complementar bastante eficaz para o aprimoramento da força e da eficiência motora, favorecendo a saúde geral e o desempenho físico de cada indivíduo.

Palavras-chave: Pilates. Hipertrofia muscular. Força. Exercício físico.

Abstract

The Pilates method has been widely used in both clinical and gym settings, promoting significant

1

Identificação do Artigo

Campo	Descrição
Título do artigo	*O Pilates e sua Relação com a Hipertrofia Muscular*
Autores	Lucas Manuel L. Barboza; Melriene dos Santos Alves; Nayane Jussara da Silva e Henrique Silva Sacramento
Ano de publicação	Novembro, 2025
Revista/Jornal	Remunom
Volume e número	Vol. 20 No. 1
Páginas	8
DOI/URL	10.61164/0mkks912
Área científica	Ciências do Desporto

Informações sobre o Estudo

Tipo de Estudo

Campo	Descrição
Delineamento (ex.: ensaio clínico, estudo transversal, revisão sistemática)	Revisão bibliográfica narrativa de natureza qualitativa
Contexto/Local do estudo	-

Amostra/População

Campo	Descrição
Dimensão da amostra (n)	-
Características principais dos participantes	Estudos publicados em revistas/jornais cuja revisão tenha sido feita por pares, escritos em inglês
Critérios de inclusão/exclusão	Foram incluídos estudos conduzidos como ensaio clínico randomizado ou quase randomizado em pessoas saudáveis, com um grupo de controlo e/ou grupos em estudo, inclusão de resultados chave do estudo e que usassem o PME como intervenção

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução

Problema de investigação e base teórica essencial:

Este artigo debruça o seu estudo no método Pilates e analisa a sua relação com a hipertrofia muscular. O método foi criado por Joseph Pilates, visando a saúde integral, unindo para isso elementos de diferentes práticas como exercícios físicos, filosofia, ginástica, artes marciais, ioga e dança. Com o objetivo de promover uma integração completa entre o corpo, mente e espírito o método que Joseph Pilates desenvolveu baseia-se em seis princípios, são eles: centralização, concentração, controlo, precisão, fluidez e respiração. Assim, permite o desenvolvimento de forma equilibrada da postura, da condição física e uma revitalização mental.

Nos dias de hoje o Pilates é bastante popular em academias e também em contexto clínico e reabilitação. Estas sessões podem ser realizadas em colchões ou nos próprios aparelhos específicos, tanto individualmente como em pequenos grupos e a prática deve ser sempre orientada por um instrutor certificado. Devido a esta difusão generalizada, desencadearam-se questionamentos a cerca da validade científica dos benefícios atribuídos ao método.

Objetivos do Estudo

Objetivo(s) principal(is):

A investigação pretende identificar a validade dos benefícios já conhecidos sobre o método Pilates, mais precisamente, investigar a relação deste com a hipertrofia muscular, ou seja, os efeitos que este tem sobre a força e desenvolvimento muscular.

Metodologia

Desenho do estudo, instrumentos utilizados, procedimentos de recolha e análise de dados:

Este estudo compõe uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa. Foram compilados e analisados diversos estudos que exploram a aplicação do método em diferentes contextos, comparando-o com o treino de força tradicional. Para levar a cabo a pesquisa, recorreu-se a diferentes bases de dados como a Science Direct, MEDLINE Cambridge, PubMed entre outras. A pesquisa ocorreu entre as datas de 1800 até à presente data de publicação e os termos de busca foram Pilates e hipertrofia muscular. Os critérios de inclusão abrangiam publicações com revisão por pares, escritas em inglês e conduzidas como um ensaio clínico randomizado ou quase randomizado, que continham um grupo de controlo inativo e/ou grupos de controlo de exercícios usando o método de pilates como intervenção e que apresentassem resultados chave do estudo.

O procedimento de recolha e análise foi feita por dois revisores e por um terceiro, chamado caso houvesse discórdia.

Resultados Principais

Achados mais relevantes para os seus objetivos de leitura:

Em comparação com o treino tradicional, observou-se que o Pilates apresenta menos carga mecânica e volume de trabalho, podendo limitar os ganhos hipertróficos quando praticado de forma isolada. No entanto, quando associado a exercícios tradicionais de força pode promover resultados superiores na composição corporal e no equilíbrio muscular. Estes resultados variam conforme o tempo de prática, da intensidade dos exercícios e experiência prévia dos praticantes, uma vez que protocolos mais recentes demonstraram que incorporar uma sobrecarga progressiva e variações de resistência nos aparelhos resulta num aumento da força e volume muscular.

Percebeu-se então que o método contribui de forma indireta para a hipertrofia, a prática do método Pilates estimula o recrutamento de fibras musculares profundas, como o transverso do abdómen, uma vez que requer uma ativação constante dos músculos estabilizadores e uma consciência corporal necessária para o controlo dos movimentos e manutenção postural.

Promove adaptações neuromusculares, um aumento significativo da força dos músculos do core e uma melhora na base de sustentação, positivas para o desempenho e eficiência motora. O que favorece a performance noutras modalidades de treino destinadas ao ganho de massa muscular. Complementar a rotina de treino com o método pode, por isto, auxiliar o processo, aumentando a consciência corporal, a postura e a execução de movimentos complexos de exercícios de força, reduzindo assim a probabilidade de lesões e melhorando a consistência no treino a longo prazo.

O Pilates pode também funcionar como trabalho de recuperação ativo entre sessões de treino de força, pela sua função regenerativa, uma vez que favorece a circulação sanguínea, mobilidade articular e redução de tensões musculares acumuladas. Contribuindo assim para o desempenho e prevenção do overtraining, assegurando o processo adaptativo que leva à hipertrofia.

Conclusões dos Autores

Implicações apontadas e recomendações principais:

Com base nos resultados do estudo, os autores afirmam que o método Pilates pode ser visto não só como uma modalidade de exercício, mas também como um excelente recurso que

complementa um programa estruturado de condição física. Contribui indiretamente para a hipertrofia e a sua prática regular promove uma melhora na postura, na coordenação motora e controlo corporal, que são essenciais para o desempenho e performance em planos de musculação e de outras modalidades.

Análise Crítica

Forças do Estudo

Qualidades metodológicas, relevância da amostra, aplicabilidade prática:

Sendo este artigo apresenta uma revisão narrativa, sintetiza o conhecimento sobre o tema, de forma descritiva e resumida. Utilizou-se uma estratégia de pesquisa abrangente, onde se incluiu diversas bases de dados credíveis e internacionais. A inclusão de ensaios clínicos randomizados e quase randomizados aumenta também a qualidade metodológica. A aplicabilidade prática recai na transmissão de conhecimentos úteis para os profissionais da área fitness, nomeadamente pela confirmação de que o os treinos de hipertrofia podem ser complementados pelo Pilates.

Limitações do Estudo

Limitações metodológicas, amostrais, de generalização ou outras constrangimentos:

A informação fornecida não completou lacunas existentes ainda sobre o tema, com os autores a afirmar que são ainda necessários estudos adicionais com protocolos de maior duração, com amostras amplas e mais rigor no controlo de variáveis, para que seja possível determinar com maior precisão o potencial do método em questões de hipertrofia.

Contributo para a Sua Área/Investigação

Como este artigo se articula com a sua investigação, prática profissional ou projetos em curso:

A leitura deste documento revelou-se uma contribuição de valor, prinicpalemente no que toca ao trabalho com populações especiais, pela discussão sobre a melhora da estabilidade e consciência/controlo corporal, com a incidência de trabalho em músculos mais profundos. Uma vez que o Pilates melhora a forma dos movimentos e evita lesões, levanta ideias como a aplicação deste método a idosos e pessoas com limitações, desenvolvendo um trabalho alternativo à carga externa usada em programas de musculação tradicionais.

Comentários Pessoais e Conexões

Relação com outros artigos lidos, questões levantadas, ideias para futuro desenvolvimento:

Este artigo, confirma aquilo que já li e sei a cerca do trabalho de musculação: mais importante que a intensidade dos exercícios (carga externa) é o foco na consciência do movimento e postura adequada para os executar. Foi um ponto de partida essencial, para suscitar o interesse nesta área, para que futuramente investigue mais sobre o assunto e perceba como integrar o método em planificações de treino. A musculação é fundamental para uma boa qualidade de vida, no entanto, a procura por métodos alternativos e complementares, principalmente para populações com limitações pode promover a adesão ao exercício físico e uma generalização para uma sociedade mais ativa e saudável.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	Nota

Ideia central do artigo	5
Contributo inovador	4
Aplicação prática	5
Relevância para o seu trabalho (escala 1-5)	5

Palavras-chave

Termos-chave do artigo (em português e/ou inglês):

Pilates, Hipertrofia muscular, Força, Exercício físico

Notas Adicionais

Utilização prevista (aulas, projetos, revisões sistemáticas, apresentações), referências a outros autores importantes, ou observações futuras:

Referência completa (formato APA 7.ª edição): Barboza, L. M. L., Alves, M. dos S., Silva, N. J. da, & Sacramento, H. S. (2025). *O Pilates e sua relação com a hipertrofia muscular*. REMUNOM, 20(1), 1–8. https://doi.org/10.61164/0mkks912

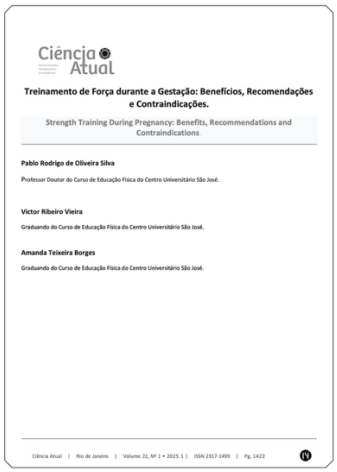
4.2.

Ficha de Leitura de Artigo Científico

Informações do Leitor

Campo	Descrição
Nome do leitor	Mafalda Calha
Disciplina/Unidade curricular	Projeto de Intervenção Prática I
Data da leitura	Outubro, 2025
Instituição	ESECB

Imagem da Capa


Ciência Atual

Treinamento de Força durante a Gestação: Benefícios, Recomendações e Contraindicações.

Strength Training During Pregnancy: Benefits, Recommendations and Contraindications

Pablo Rodrigo de Oliveira Silva

Professor Doutor do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

Victor Ribeiro Vieira

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

Amanda Teixeira Borges

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

Ciência Atual | Rio de Janeiro | Volume 22, Nº 1 • 2025.1 | ISSN 2317-1499 | Pg. 1422

Identificação do Artigo

Campo	Descrição
Título do artigo	*Treinamento de força durante a Gestação: Benefícios, Recomendações e Contraindicações*
Autores	Pablo Rodrigo de Oliveira Silva, Victor Ribeiro Vieira, Amanda Teixeira Borges
Ano de publicação	Janeiro, 2025
Revista/Jornal	Ciência Atual – Revista Científica Multidisciplinar da UniSãoJosé
Volume e número	Vol. 22 No. 1
Páginas	20
DOI/URL	
Área científica	Obstetrícia e ginecologia

Informações sobre o Estudo

Tipo de Estudo

Campo	Descrição

Delineamento (ex.: ensaio clínico, estudo transversal, revisão sistemática)	Revisão bibliográfica narrativa de natureza qualitativa
Contexto/Local do estudo	-

Amostra/População

Campo	Descrição
Dimensão da amostra (n)	-
Características principais dos participantes	Artigos atuais com relevância e qualidade metodológica
Critérios de inclusão/exclusão	Apresentação de informações relevantes; qualidade metodológica; publicações dos últimos 10 anos em português e inglês

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução

Problema de investigação e base teórica essencial:

Este artigo descreve o período de gravidez, as alterações que a mulher sofre, não só anatómicas mas também fisiológicas, com o objetivo o treino de força adequado e relacioná-lo com os benefícios que pode trazer, tanto durante a gravidez, como no trabalho de parto e no pós-parto, para a mulher e o bebé. Através de uma revisão de literatura, inferiu-se como a prática do treino de força seria benéfica, desde que sempre com a supervisão de um profissional.

A atividade física promove a libertação de hormonas responsáveis pela sensação de bem-estar, as endorfinas, que regulam os níveis de cortisol e consequentemente reduz-se o stress. O exercício regular está também associado a níveis mais baixos de ansiedade e depressão e melhora na qualidade do sono.

Assim, a musculação torna-se uma mais valia quando se trata do cuidado global da grávida, pois promove não só a saúde física mas também o equilíbrio mental.

Objetivos do Estudo

Objetivo(s) principal(is):

A investigação pretende identificar os benefícios para as mulheres, do treino de força com resistência externa durante a gestação, descrevendo o período da gravidez bem como as mudanças fisiológicas e anatômicas, definir o treino e os seus benefícios relacionando-os à gravidez, compreendendo de que forma o treino pode ser inserido na rotina das mulheres de forma segura e que contribua positivamente reduzindo riscos e aumentando os benefícios.

Metodologia

Desenho do estudo, instrumentos utilizados, procedimentos de recolha e análise de dados:

Este estudo compõe uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa. No artigo são analisadas e resumidas as informações que referem a saúde e o bem-estar físico na gravidez, principalmente considerando o treino de força. De entre os instrumentos utilizados para a pesquisa estão bases de dados eletrônicas renomadas, tais como, Scielo, PubMed e Google Scholar. Para a recolha de artigos foram utilizadas palavras-chave compatíveis ao tema, como

"atividade física na gestação", "treinamento de força para gestantes", "benefícios do exercício físico durante a gravidez" e "segurança do exercício físico na gravidez" tendo sido apenas selecionados aqueles que cumpriam a restrição de atualidade (publicações dos últimos 10 anos) e escritos em português e inglês e com qualidade metodológica. De entre a seleção estão livros, revisões sistemáticas e estudos observacionais que foram analisados de forma descritiva.

Resultados Principais

Achados mais relevantes para os seus objetivos de leitura:

Percebeu-se que a prática de exercício físico, em especial a musculação, ajudaria no quotidiano destas mulheres, por promover o fortalecimento muscular, principalmente dos músculos que ajudam no trabalho de parto, bem como na recuperação pós-parto, como os da pelve, e na manutenção de uma postura corporal adequada, prevenindo as dores nas costas que surgem devido ao aumento de peso e do deslocamento do centro de gravidade durante a gestação. As mulheres grávidas fisicamente ativas podem até ter partos mais naturais e com menos intervenções médicas.

Existem vantagens a nível cardiovascular, uma vez que na gravidez se dá um aumento do fluxo sanguíneo, o treino contribui para a regularização da pressão arterial e para a eficácia da circulação sanguínea, reduzindo o risco de hipertensão e melhorando o transporte de nutrientes e oxigénio para o feto, reduzindo na vida adulta, o risco de obesidade e desenvolvimento de outras doenças crónicas.

Durante a gravidez o corpo da mulher sofre alterações que visam o desenvolvimento do feto e a preparação do corpo para o parto, as principais são o aumento do volume sanguíneo, da frequência cardíaca, alterações hormonais, aumento de peso e retenção de líquidos. Estas influenciam de forma direta a capacidade física das gravidas e as necessidades especiais quando fazem exercício, e também aumentam o desconforto e fadiga, mas que podem ser combatidos com atividades físicas.

A musculação oferece vários benefícios nesta fase, tais como a melhora da saúde mental, aumento da resistência e a preparação do corpo para o parto. No primeiro trimestre ajuda a reduzir as náuseas e fadiga e melhora o humor e a disposição das grávidas. No segundo a energia aumenta e sabe-se que é seguro intensificar o treino de força. No terceiro, é indicado apenas o foco ser a manutenção da força e a preparação do corpo para o parto, melhorando a flexibilidade e o fortalecimento do assoalho pélvico recorrendo ao exercício.

É crucial que o programa de exercício seja realizado de forma segura e que seja adaptado as necessidades e condições individuais de cada grávida, sempre com a supervisão de um profissional. É de evitar exercícios de alta intensidade e que envolvam risco de queda

Conclusões dos Autores

Implicações apontadas e recomendações principais:

Com base nos resultados do estudo, é recomendado que as grávidas participem de forma regular em programas de treino de musculação de forma adaptada, sempre com autorização médica. Estes devem ser sempre feitos e acompanhados por profissionais que garantam a segurança e eficácia dos treinos. Devem ser incluídos treinos de musculação na rotina da gravida pelo menos duas vezes por semana, além de atividades aeróbicas, de forma eficaz e que garanta a continuidade e compromisso com o mesmo, até no pós-parto.

Análise Crítica

Forças do Estudo

Qualidades metodológicas, relevância da amostra, aplicabilidade prática:

Sendo este artigo uma revisão bibliográfica narrativa de natureza qualitativa, sintetiza o conhecimento sobre o tema, de forma descritiva e resumida, foram analisados vários estudos, permitindo conclusões claras.

Limitações do Estudo

Limitações metodológicas, amostrais, de generalização ou outras constrangimentos:

A informação fornecida não completou lacunas existentes ainda sobre o tema, como por exemplo, os efeitos a longo prazo da musculação em diferentes populações de grávidas, como as de alto risco, são também necessários estudos de natureza longitudinal, que analisem o impacto do exercício na saúde materna e fetal a longo prazo e documentos que forneçam informação sobre o papel que o exercício tem na recuperação pós-parto e no bem estar psicológico.

Contributo para a Sua Área/Investigação

Como este artigo se articula com a sua investigação, prática profissional ou projetos em curso:

A leitura deste documento revelou-se uma contribuição de valor, visto que é necessário obter conhecimento nesta área, para mais tarde colocar em prática na minha vida profissional. No que toca ao atendimento e orientação de treino a mulheres grávidas, é importante ter em conta todos os aspetos mencionados no documento, sendo importante focar no treino que seja favorável às necessidades particulares de cada mulher, e nas condições especiais de cada gravidez e pós-parto.

Comentários Pessoais e Conexões

Relação com outros artigos lidos, questões levantadas, ideias para futuro desenvolvimento:

Este artigo, confirma aquilo que já li e que outros estudos demonstram, a musculação e a atividade física no geral são seguras e benéficas durante o período de gravidez, sendo também um grande aliado no processo de pós-parto e de recuperação do corpo, desde que, de forma orientada por profissionais. Com a leitura, também suscitaram duvidas e curiosidades a cerca de estudos especificados na avaliação de protocolos especiais por trimestres e análise dos efeitos a longo prazo na saúde materna e fetal bem como no desenvolvimento infantil recorrendo a estudos longitudinais.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	Nota
Ideia central do artigo	4
Contributo inovador	3
Aplicação prática	4
Relevância para o seu trabalho (escala 1-5)	5

Palavras-chave

Termos-chave do artigo (em português e/ou inglês):

Gravidez, Treino de força, Mulher

Notas Adicionais

Utilização prevista (aulas, projetos, revisões sistemáticas, apresentações), referências a outros autores importantes, ou observações futuras:

Referência completa (formato APA 7.ª edição): Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T. (2025). Treinamento de Força durante a Gestação: Benefícios, Recomendações e Contraindicações. Ciência Atual – revista científica Multidisciplinar da UniSãoJosé, 22(1)

4.3.

Ficha de Leitura de Artigo Científico

Informações do Leitor

Campo	Descrição
Nome do leitor	Mafalda Calha
Disciplina/Unidade curricular	Projeto de Intervenção Prática I
Data da leitura	Outubro, 2025
Instituição	ESECB

Imagem da Capa


ACOG

ACOG COMMITTEE OPINION

Committee on Obstetric Practice

Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period

ABSTRACT: Exercise, defined as physical activity consisting of planned, structured, and repetitive bodily movement done to improve or maintain physical fitness, is associated with many health benefits. Knowledge about these benefits encourages adequately fit and other obstetric care providers should encourage their patients to continue or to commence exercise as an important component of optimal health. Women who habitually engaged in vigorous-intensity aerobic activity or who were physically active before pregnancy can continue these activities during pregnancy and the postpartum period. Observational studies of women who exercise during pregnancy have shown no harmful effects on maternal or perinatal outcomes. Physical activity also can be an essential factor in the prevention of depressive disorders of women in the postpartum period. Physical activity and exercise in pregnancy are associated with minimal risks and have been shown to benefit most women, although some modification to exercise routines may be necessary because of normal anatomic and physiologic changes and fetal requirements. In the absence of medical or obstetric complications, recommendations for exercise during pregnancy are the same for all pregnant women: they should be encouraged to continue or to initiate safe physical activities. This document has been revised to incorporate recent evidence regarding the benefits and risks of physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period.

Recommendations

Regular physical activity in all phases of life, including pregnancy, promotes health benefits. Pregnancy is an ideal time for maintaining or adopting a healthy lifestyle that includes physical activity. The American College of Obstetricians and Gynecologists makes the following recommendations:

- Physical activity and exercise in pregnancy are associated with minimal risks and have been shown to benefit most women, although some modification to exercise routines may be necessary because of normal anatomic and physiologic changes and fetal requirements.
- A thorough clinical evaluation should be conducted before recommending an exercise program to ensure that the patient does not have a medical reason to avoid exercise.
- Women with uncomplicated pregnancies should be encouraged to engage in aerobic and strength-conditioning exercises before, during, and after pregnancy.
- Obstetrician-gynecologists and other obstetric care providers should evaluate women with medical or obstetric complications carefully before making recommendations regarding exercise participation during pregnancy. Activity restrictions should not be prescribed routinely as a treatment to reduce preterm birth.
- Additional research is needed to study the effects of exercise on pregnancy-specific conditions and outcomes, including the effects of different exercise modalities and the optimal type, frequency, and intensity of exercise. Similar research is needed to investigate the potential role of exercise in reducing the risk of occupational physical activity on maternal–fetal health.

e178 VOL. 135, NO. 4, APRIL 2020 OBSTETRICS & GYNECOLOGY

© 2020 by the American College of Obstetricians and Gynecologists. Published by Wolters Kluwer Health, Inc. Unauthorized reproduction of this article is prohibited.

Identificação do Artigo

Campo	Descrição
Título do artigo	*Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period*
Autores	American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) – Committee on Obstetric Practice, com colaboração de Meredith L. Birsner, MD e Cynthia Gyamfi-Bannerman, MD, MSc
Ano de publicação	Abril 2020
Revista/Jornal	The American College of Obstetricians and Gynecologists; publicado por Wolters Kluwer Health
Volume e número	Vol. 135 No. 4

Páginas	11
DOI/URL	http://dx.doi.org/10.1097/aog.0000000000003772
Área científica	Obstetrícia e ginecologia

Informações sobre o Estudo

Tipo de Estudo

Campo	Descrição
Delineamento (ex.: ensaio clínico, estudo transversal, revisão sistemática)	Revisão Narrativa – fornece recomendações clínicas
Contexto/Local do estudo	-

Amostra/População

Campo	Descrição
Dimensão da amostra (n)	-
Características principais dos participantes	-
Critérios de inclusão/exclusão	-

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução

Problema de investigação e base teórica essencial:

Este artigo pretende destacar os benefícios e riscos de praticar atividade física e exercício durante a gravidez e no período pós-parto. O exercício é definido como a atividade física que emprega movimentos corporais planeados, estruturados e repetitivos feitos para melhorar um ou mais componentes da aptidão física, sendo um elemento essencial para um estilo de vida saudável. A gravidez, por sua vez, é um processo no qual a mulher experimenta mudanças anatómicas e fisiológicas e estas devem ser consideradas aquando da prescrição de exercício. Estas mudanças englobam o ganho de peso e por consequente uma mudança no centro de gravidade que resultam em lordose progressiva.

Objetivos do Estudo

Objetivo(s) principal(is):

A consideração feita pelo comité "Committee Opinion", tem como objetivo reunir diversas evidências já existentes oferecendo recomendações clínicas relativamente à forma como orientar as mulheres durante a fase de gravidez e pós-parto.

Metodologia

Desenho do estudo, instrumentos utilizados, procedimentos de recolha e análise de dados:

O artigo apenas faz referência a estudos observacionais, meta-analises e revisões sistemáticas como as bases referenciais para a recolha dos dados.

Resultados Principais

Achados mais relevantes para os seus objetivos de leitura:

O artigo expõe a importância de uma rotina ativa em todas as fases de vida da mulher, mas principalmente na gravidez, afirmando que mulheres grávidas sem complicações deviam ser encorajadas a praticar atividade física. Não existindo evidências que comprovem que a restrição da atividade durante a gravidez reduza o risco de um parto prematuro e outras complicações, defende que os profissionais não devam prescrever a sua restrição frequentemente. O documento descreve as alterações anatómicas e fisiológicas que ocorrem durante a gravidez, disponibilizando recomendações de possíveis alterações à prática de exercícios e exemplos de atividades estudadas e dadas como seguras e benéficas durante a gravidez.

São mencionados estudos observacionais que provam a diminuição do diabetes mellitus gestacional, parto por cesariana e parto vaginal operatório bem como o tempo de recuperação pós-parto em mulheres que se exercitam durante a gravidez.

Em suma, relativamente aos benefícios do exercício durante a gravidez, temos que: existe uma maior probabilidade de ocorrer parto vaginal, e menor incidência de ganho de peso excessivo, Diabetes mellitus gestacional, transtornos hipertensivos gestacionais, nascimento prematuro, parto de cesariana e que o bebé nasça com menor peso.

Quanto às recomendações, temos que: o suporte do peso a mais a que as grávidas estão sujeitas leva a um aumento das forças nas articulações e coluna e mais de 60% das mulheres gravidas experimentam dor lombrar. Durante a gravidez também se verificam alterações respiratórias sendo que a ventilação por minuto aumenta até 50%. Assim, fortalecer os músculos abdominais e de suporte da coluna pode minimizar estes sintomas. Dão-se também alterações hemodinâmicas que estabelecem a reserva circulatória necessária para sustentar a gestante e o feto tanto em repouso como durante o exercício, por isto, é de evitar manter uma posição em supino durante o exercício após 20 semanas de gestação, pois pode resultar numa diminuição do retorno venoso ao haver compressão aortocaval do útero o que pode por consequência levar à hipotensão.

Ocorre uma diminuição fisiológica na reserva pulmonar, o que prejudica a capacidade anaeróbia bem como a disponibilidade de oxigênio para exercícios em regime aeróbio, sendo que o treino aeróbio demonstrou aumentar esta capacidade tanto em mulheres gravidas com peso na média como para aquelas em sobrepeso.

Conclusões dos Autores

Implicações apontadas e recomendações principais:

A principal recomendação converte-se na orientação tanto para obstetras como ginecologistas, não excluindo qualquer outro profissional de saúde, de que devem incentivar as suas pacientes a continuar ou até mesmo iniciar o exercício como um componente importante da saúde ideal. Chegando às seguintes conclusões:

- A atividade física e o exercício na gravidez estão associados a riscos mínimos e demonstraram beneficiar a maioria das mulheres, com alterações individualizadas para cada caso

- Uma avaliação clínica completa deve ser realizada antes de recomendar um programa de exercícios para garantir que um paciente não tenha uma razão médica para evitar exercícios.

- Mulheres com gestações não complicadas devem ser encorajadas a envolver-se em exercícios aeróbicos e de treino de força antes, durante e após a gravidez.

- Obstetras-ginecologistas e outros prestadores de cuidados obstétricos devem avaliar cuidadosamente as mulheres com complicações médicas ou obstétricas antes de fazer recomendações sobre a participação na atividade física durante a gravidez. A restrição de atividade não deve ser prescrita rotineiramente como um tratamento para reduzir o parto prematuro.

Análise Crítica

Forças do Estudo

Qualidades metodológicas, relevância da amostra, aplicabilidade prática:

Embora não haja referência especifica da metodologia utilizada, o artigo baseia-se em diversos tipos de estudos, reunindo explicitações técnicas e recomendações claras, de forma prática.

Limitações do Estudo

Limitações metodológicas, amostrais, de generalização ou outras constrangimentos:

Pesquisas adicionais são necessárias para estudar os efeitos do exercício nas condições e resultados específicos da gravidez e para esclarecer métodos de aconselhamento comportamental mais eficazes como tipo, frequência e intensidade ideais do exercício. Pesquisas semelhantes são também necessárias para criar uma melhor base de evidências sobre os efeitos da atividade física e exercício na saúde materno-fetal. Até ao momento em que o artigo foi escrito, a maioria dos estudos focados na resposta do feto ao exercício apenas se focam no batimento cardíaco do mesmo. Existe também falta de informação credível relativamente ao efeito do exercício de alta intensidade e treino de força mais avançado.

Contributo para a Sua Área/Investigação

Como este artigo se articula com a sua investigação, prática profissional ou projetos em curso:

A leitura deste documento revelou-se uma contribuição de valor, visto que é necessário obter conhecimento nesta área, para mais tarde colocar em prática na minha vida profissional. As diretrizes apresentadas sobre tipos de exercícios seguros e intensidade recomendada (box 1 e tabela 3) são úteis, bem como a estratégia de avaliação do esforço (the 15-grade scale for ratings of perceived exertion- tabela 2); a abordagem às adaptações fisiológicas e como influenciam a prescrição de exercício, dando sempre importância à devida avaliação individualizada e prática com supervisão, se for possível.

Comentários Pessoais e Conexões

Relação com outros artigos lidos, questões levantadas, ideias para futuro desenvolvimento:

O artigo é claro e reforça a importância do exercício como parte de uma abordagem preventiva na saúde da mulher e do bebé. Estando de acordo com a visão que o artigo mostra de que a gravidez deve ser vista como uma oportunidade de adotar um estilo de vida mais saudável e ativo. A informação disponibilizada nos quadros é muito útil e prática, disponibilizando orientações importantes para a prescrição de exercício. Achei particularmente útil e interessante a abordagem sugerida, os cinco A´s, traduzindo – perguntar, aconselhar, avaliar, ajudar e organizar - como forma de motivar as mulheres grávidas sem complicações para a pratica de exercício.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	Nota
Ideia central do artigo	4
Contributo inovador	3
Aplicação prática	3
Relevância para o seu trabalho (escala 1-5)	5

Palavras-chave

Termos-chave do artigo (em português e/ou inglês):

Gravidez; Exercício Físico; Pós-parto; Saúde materna

Notas Adicionais

Utilização prevista (aulas, projetos, revisões sistemáticas, apresentações), referências a outros autores importantes, ou observações futuras:

Referência completa (formato APA 7.ª edição): American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology, 135*(4), e178–e188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

4.4.

Ficha de Leitura de Artigo Científico

Informações do Leitor

Campo	Descrição
Nome do leitor	Mafalda Calha
Disciplina/Unidade curricular	Projeto de Intervenção Prática I
Data da leitura	Outubro, 2025
Instituição	ESECB

Imagem da Capa


PLOS ONE

RESEARCH ARTICLE

Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial

Abstract

Background

Diastasis recti abdominis (DRA) is the separation of the rectus abdominis muscles along the linea alba, often occurring during pregnancy due to hormonal and mechanical changes. While DRA usually resolves post-childbirth, some women experience persistent issues. Exercise may help reduce the inter-rectus distance, though more research is needed.

Objectives

Analyze the immediate and long-term effects of hypopressive and conventional abdominal exercises on inter-rectus distance (IRD) in postpartum women, focusing on parity differences.

Methods

Twenty-eight women who met specific inclusion criteria were randomly assigned to either the hypopressive group (n = 14) or the conventional group (n = 14). The exercise programs for both groups lasted 6 weeks. Ultrasound measurements were taken of the IRD at two locations above the umbilicus, 2 cm (AB2) and 5 cm (AB5), before and after exercise programs.

Results

The IRD decreased after both exercise programs compared to baseline measurements in AB2 (mean difference: 3.06 mm, 95% CI: 1.06 to 5.06) and in AB5 (mean difference: 2.88 mm, 95% CI: 1.59 to 4.17), confirming the long-term effect of exercise. No differences were found between the application of the conventional exercise program or the hypopressive exercises, indicating that both had a similar positive effect.

Regarding the immediate effect, after the performance of both programs, the IRD was greater during rest compared to abdominal contraction. This effect was more pronounced at

Identificação do Artigo

Campo	Descrição
Título do artigo	*Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial*
Autores	Soto-González, Mercedes; Da Cuña-Carrera, Iria; María Lantarón-Caeiro, Eva; Gil Pascoal, Augusto
Ano de publicação	Dezembro, 2024
Revista/Jornal	Plos One
Volume e número	19(12)
Páginas	16
DOI/URL	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314274
Área científica	Ciência da saúde

Informações sobre o Estudo

Tipo de Estudo

Campo	Descrição
Delineamento (ex.: ensaio clínico, estudo transversal, revisão sistemática)	Estudo Controlado Randomizado de grupo paralelo multicêntrico
Contexto/Local do estudo	Vigo, Espanha

Amostra/População

Campo	Descrição
Dimensão da amostra (n)	28
Características principais dos participantes	
Critérios de inclusão/exclusão	

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução

Problema de investigação e base teórica essencial:

Durante a gravidez é comum a mulher desenvolver diástase, resultante das alterações fisiológicas. Apesar do treino hipopressivo já ter sido estudado quanto à influência no assoalho pélvico, não existem ainda evidências suficientes quanto ao efeito na parede abdominal e na diástase. No entanto alguns estudos demonstram uma ativação do transverso abdominal durante o exercício hipopressivo, o que pode também influenciar a distância no reto abdominal.

A diástase reta abdominal (DRA) é a separação dos músculos retos abdominais ao longo da linha alba, muitas vezes ocorre durante a gravidez devido a alterações hormonais e mecânicas. Esta geralmente resolve-se após o parto de forma natural, mas em algumas mulheres este problema persiste. O exercício físico pode ajudar nestes casos a reduzir a distância inter-reto

Objetivos do Estudo

Objetivo(s) principal(is):

O objetivo principal deste estudo é investigar e analisar a curto e logo prazo os efeitos de dois programas de exercícios abdominais, o treino hipopressivo bem como do treino tradicional de abdómen na alteração da diástase reto abdominal que ocorre durante a gravidez e se prolonga no pós-parto, focando nas diferenças de paridade.

Metodologia

Desenho do estudo, instrumentos utilizados, procedimentos de recolha e análise de dados:

Este estudo controlado randomizado de grupo paralelo multicêntrico foi conduzido em Vigo, Espanha e selecionou 28 mulheres que satisfaziam critérios específicos de inclusão e divididas de forma aleatória para o grupo de hipopressivo (n=14) e grupo convencional (=14). Ambos os grupos executaram programas de exercício com duração de 6 semanas e a recolha de dados consistiu em medições de ultrassom foram feitas da distância Inter-Reto em dois locais acima do umbigo, 2cm (AB2) e 5cm (AB5) ambas antes e depois dos programas de exercício.

Os critérios de inclusão foram mulheres que foram submetidas a um parto vaginal pelo menos 8 semanas antes da primeira medição, justificado pois este período é a recuperação

natural da diástase reto-abdominal é mais pronunciada entre os dias 1 e 8 semanas após o parto. Excluindo assim mulheres com gravidez atual, hérnia abdominal e cirurgia abdominal incluindo a cesariana, tendo em conta que estas condições podem causar alterações estruturais que podem afetar a função do músculo abdominal.

Uma análise de potência a priori para determinação do tamanho da amostra foi realizada usando o software G*Power (versão 3.1.9.2). Especificamos uma potência (1-β err prob) de 0,80, um erro α de 0,05, dois grupos, quatro medições e um tamanho de efeito (f) de 0,46. A correlação entre medidas repetidas foi definida em 0,5, e a correção de não esfericidade (ε) foi fixada em 1. Um tamanho de efeito de 2 mm com um desvio padrão (DP) de 7 mm foi usado para o grupo experimental, enquanto para o grupo controle, foi definido em 2 mm com um DP de 6 mm. A diferença entre os grupos (IC 95%) foi estimada em 1 mm (-3 a 3). Esses valores foram derivados de um estudo anterior que investigou o impacto de um programa de exercícios de 12 semanas na distância inter-reto pós-parto (IRD) medida por ultrassom.

Foi estimada um tamanho de amostra de 22 participantes (11 por grupo). Para contabilizar uma perda potencial de 30% no acompanhamento, um total de 28 participantes (14 por grupo) foram considerados necessários para garantir potência adequada para a análise. Para o cálculo do tamanho da amostra, a opção "como no SPSS" foi selecionada para especificações de tamanho de efeito no software G*Power. Todos os participantes foram igualmente randomizados para ambos os grupos por uma pessoa que não estava envolvida nem nas avaliações nem na intervenção. A randomização simples foi empregada, usando tabelas de números aleatórios, com uma taxa de alocação de 1:1. A metodologia de alocação oculta foi implementada.

As imagens de ultrassom foram adquiridas seguindo um protocolo usando um scanner (LOGIQ e; GE Healthcare, Waukesha, WI) com um transdutor linear de 4 a 12 MHz, 39 mm, definido para uma frequência fixa de 12 MHz no modo de brilho (modo B). as medições foram feitas com os participantes em posição supinada, com os joelhos flexionados num ângulo de 90 graus e os pés apoiados no pedestal, com os braços ao lado do corpo. Estas imagens foram recolhidas por um fidioterapeuta cego submetido a um treino especializado em imagens de ultrassom e com experiência anterior em avaliação da distância em Inter-Reto. A sonda de ultrassom foi colocada transversa ao longo da linha média do abdómen posicionada 2cm e 5 cm acima do umbigo e de forma a garantir a colocação consistente da sonda, a pele foi marcada com uma caneta solúvel em água antes de cada scan.

Os pontos finais mediais de ambos os músculos reto abdominais foram identificados usando a mesma abordagem semiautomática. Uma curva semelhante a uma parábola interpolada foi calculada usando 8 a 12 coordenadas digitalizadas no contorno visível de cada reto abdominal. O ponto de inflexão da parábola foi usado como ponto de referência para medição da distância Inter-Reto como forma de orientação ao examinador para a identificação dos pontos finais mediais de cada músculo.

É importante notar que o examinador manteve a decisão final sobre a seleção dos pontos de referência no contorno muscular para a medição da distância Inter-Reto, incluindo a escolha de seguir o ponto de medição recomendado sugerido por essa abordagem de curva semelhante a uma parábola. Após identificar os dois pontos de referência para medir a DIR na extremidade interna de cada músculo reto, as respetivas coordenadas na imagem de ultrassom foram digitalizadas. Para calcular a DIR em milímetros, o número de pixels entre essas duas coordenadas foi multiplicado pelo valor do espaçamento do pixel da imagem extraído da estrutura de metadados DICOM.

Resultados Principais

Achados mais relevantes para os seus objetivos de leitura:

Ambos os programas de exercício tiveram efeitos positivos, uma vez que a distância inter-reto diminuiu quando comparadas as medidas, no entanto, não foram encontradas diferenças significativas entre o exercícios de hipopressivos e de exercícios convencionais.

Foram confirmados os efeitos dos programas a longo prazo, tendo os seguintes resultados: medições basais em AB2 (diferença média: 3,06 mm, IC 95%: 1,06 a 5,05) e em AB5 (diferença média: 2,88 mm, IC 95%: 1,59 a 4,17). Tendo em conta os efeitos imediatos, depois dos dois programas verificou-se que a distância inter-reto foi maior durante o repouso comparando com a contração abdominal, resultado que se pronunciou mais em AB5 (diferença média: 1,00 mm, IC 95%: 0,97 a 1,89). Os exercícios convencionais resultaram numa redução durante o repouso (diferença média: 4,52 mm, IC 95%: 2,62 a 6,79), enquanto com exercícios hipopressivos, a redução ocorreu durante a contração muscular (diferença média: 3,43 mm, IC 95%: 1,21 a 5,65).

Considerando a relação de paridade, as mulheres multíparas se beneficiam mais da aplicação de programas de exercícios.

Conclusões dos Autores

Implicações apontadas e recomendações principais:

As conclusões deste estudo são que a redução da distância inter-reto alcançou-se tanto com a implementação de exercícios convencionais como de hipopressivos em mulheres pós-parto, sendo que mulheres multíparas se beneficiaram mais. Sendo que, os exercícios convencionais resultam numa redução da DIR a 5cm acima do umbigo, em repouso, já os exercícios de hipopressivos resultam nessa mesma redução, mas durante a contração muscular.

Análise Crítica

Forças do Estudo

Qualidades metodológicas, relevância da amostra, aplicabilidade prática:

Tratando-se de um estudo controlado randomizado, apresenta várias qualidades, primeiro, referir que a pessoa que realizou a randomização da divisão das mulheres para cada grupo não participou posteriormente nas avaliações, garantindo que ninguém manipulou os resultados de cada grupo experimental. Acrescentando também a presença de um avaliador cego, que não sabia a que grupo as participantes pertenciam. Estes pontos reforçam a validade interna do estudo. A relevância da amostra traduz-se pois, embora pequena era também relevante pois incluía mulheres no período recente de pós-parto, uma fase crítica em termos da recuperação da diástase. Na prática, os programas de exercícios que foram aplicados são facilmente transpostos para contexto real, o que torna este estudo e os resultados obtidos úteis para os profissionais de saúde.

Limitações do Estudo

Limitações metodológicas, amostrais, de generalização ou outras constrangimentos:

Embora este estudo tenha uma metodologia sólida, é necessário apontar que a sua duração foi apenas de 6 semanas, um período relativamente curto que não permitiu perceber se os resultados iriam ser mantidos a longo prazo. Também o estudo não envolveu um grupo de controlo, que não sofresse nenhuma intervenção, o que iria permitir perceber se os resultados se deviam aos programas de exercício ou apenas seria a recuperação natural do corpo feminino. Os resultados são apenas a respeito de mulheres com parto vaginal.

Contributo para a Sua Área/Investigação

Como este artigo se articula com a sua investigação, prática profissional ou projetos em curso:

Este artigo, bem como a sua leitura, revelaram-se uma contribuição de valor para a minha prática futura como profissional da área. Tendo em conta que é necessário cada vez mais a abrangência de conhecimentos, pois no dia a dia irei contactar com várias e diferentes realidades, e não só com pessoas cujo objetivo será a manutenção, este estudo é uma base sólida, para a aplicabilidade de exercícios simples e acessíveis, que poderão ser integrados com segurança num plano para mulheres com estas necessidades.

Comentários Pessoais e Conexões

Relação com outros artigos lidos, questões levantadas, ideias para futuro desenvolvimento:

O artigo é claro e relaciona-se com outras leituras prévias que apontam a importância do exercício físico na gravidez e pós-parto. A visão sobre os dois métodos utilizados e dos seus resultados bem como da importância do transverso para a recuperação da diástase são as questões base deste estudo, e reforçam a relevância da integração de ambos os métodos, associando a conhecimento científico a prática diária de um profissional da área.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	Nota
Ideia central do artigo	5
Contributo inovador	5
Aplicação prática	4
Relevância para o seu trabalho (escala 1-5)	5

Palavras-chave

Termos-chave do artigo (em português e/ou inglês):

Pós-parto; Treino hipopressivo; Diástase

Notas Adicionais

Utilização prevista (aulas, projetos, revisões sistemáticas, apresentações), referências a outros autores importantes, ou observações futuras:

Referência completa (formato APA 7.ª edição): Soto-González, M., Da Cuña-Carrera, I., Lantarón-Caeiro, E. M., & Pascoal, A. G. (2024). *Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial. PLOS ONE, 19*(12), e0314274. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314274

5. Atividades desenvolvidas no âmbito universitário

Curso de formação profissional de Suporte Básico de Vida e DAE

No âmbito da Unidade Curricular de Traumatologia e Primeiros Socorros realizei o curso de formação profissional de Suporte Básico de Vida e DAE, no dia 25 de abril na Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Esta formação constitui uma oportunidade de aprendizagem prática enriquecedora, que me permitiu a aquisição de conhecimentos e habilidades que melhoraram a minha preparação para agir em caso de emergência real neste contexto.



Figura 45 - registo durante o curso de SBV e DAE

6. PROJETO DE INTERVENÇÃO

Aqui pretendo evidenciar e descrever em que consistiu o projeto de intervenção no âmbito do estágio curricular, feito ao longo do 3º ano da licenciatura na instituição escolhida, a Academia de Judo de Castelo Branco. Este projeto foi desenvolvido em conjunto com os meus colegas, também estagiários na instituição. Entre todos, dividimos tarefas, planeamos e colocámos em prática as nossas ideias. Ao unir esforços e capacidades, juntamente com a orientação e ajuda da equipa da academia e premium foi possível a execução do projeto. A nossa proposta foi a criação de um *Run Club*, como extensão da identidade do ginásio, promovendo assim a corrida como ferramenta de saúde, performance e comunidade. O nosso objetivo era tornar o projeto o principal grupo organizado de corrida em Castelo Branco, associado a uma estrutura desportiva de referência como a Academia e Premium. Considerámos assim utilizar o nosso interesse pela corrida como mecanismo para a criação de uma comunidade também interessada, tendo identificado a oportunidade de integrar vários sócios do ginásio que já participavam em provas e trails e motivando também a população em geral a tornar-se menos sedentária e mais saudável.

O primeiro passo para o desenvolvimento deste projeto prendeu-se na organização e definição do mesmo, clarificando os objetivos, o público-alvo, estrutura e funcionamento das sessões. Paralelamente foi também criado um perfil para o projeto nas redes sociais, facilitando a promoção e aderência ao projeto. Esta última foi a parte à qual mais me dediquei, tendo desenvolvido um logotipo que identificasse o run club e criando conteúdo visual para a divulgação do mesmo.

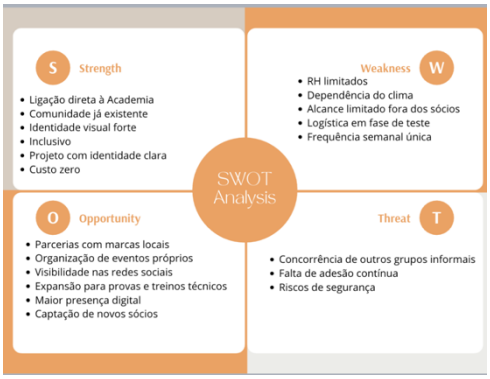


Figura 46 - análise swot referente ao projeto

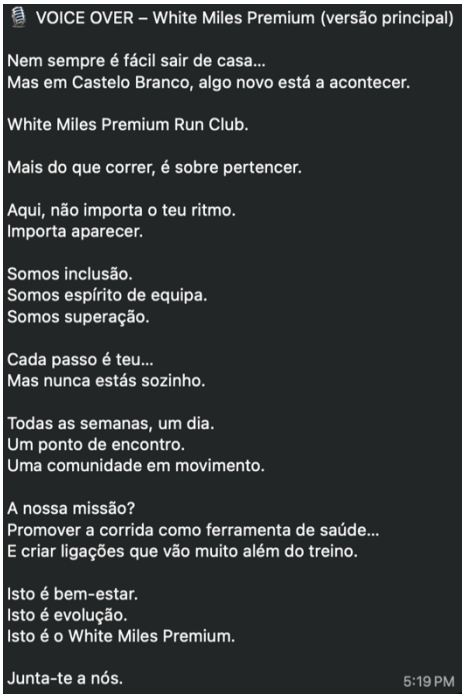


Figura 48 - logótipo do run club



Figura 47 - rede social do run club

Dedicámo-nos à gravação de um vídeo inicial que apresentasse o run club, o objetivo do projeto e a forma de funcionamento do mesmo, com as nossas vozes, para maximizar o impacto e identidade do projeto.


VOICE OVER – White Miles Premium (versão principal)

Nem sempre é fácil sair de casa...
Mas em Castelo Branco, algo novo está a acontecer.

White Miles Premium Run Club.

Mais do que correr, é sobre pertencer.

Aqui, não importa o teu ritmo.
Importa aparecer.

Somos inclusão.
Somos espírito de equipa.
Somos superação.

Cada passo é teu...
Mas nunca estás sozinho.

Todas as semanas, um dia.
Um ponto de encontro.
Uma comunidade em movimento.

A nossa missão?
Promover a corrida como ferramenta de saúde...
E criar ligações que vão muito além do treino.

Isto é bem-estar.
Isto é evolução.
Isto é o White Miles Premium.

Junta-te a nós. 5:19 PM

Figura 49 - voice over do vídeo de apresentação



Figura 50 - take do vídeo de apresentação

Depois da divulgação do projeto nas redes criámos também flyers para divulgar o primeiro evento, acompanhado de um questionário que servia como inscrição na primeira corrida, para podermos acompanhar a aderência e número de participantes, ajudando-nos a organizar o dia da melhor forma.



Figura 52 - exemplo de flyer

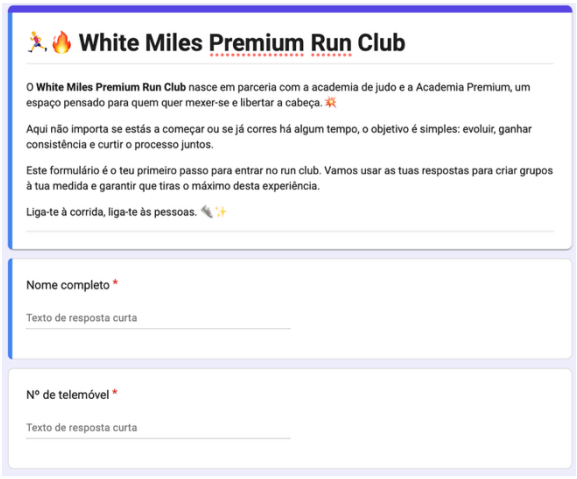


Figura 51 - questionário de inscrição

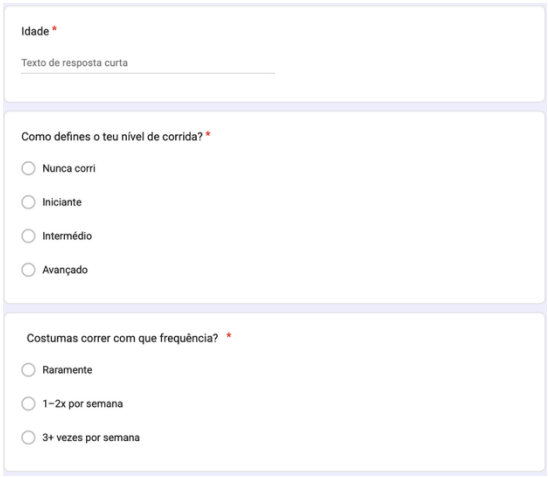


Figura 53 - questionário de inscrição

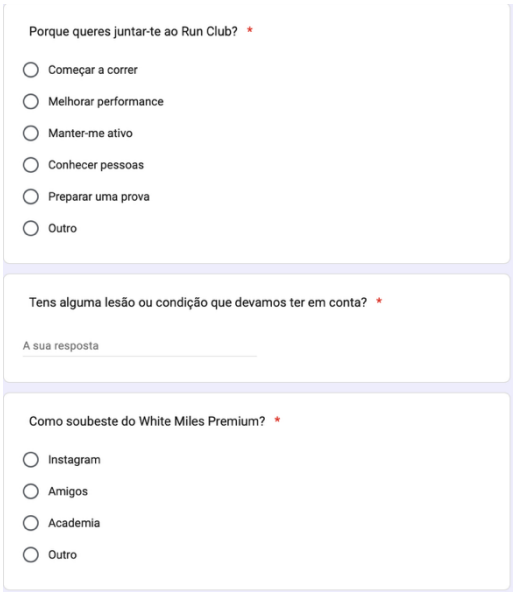


Figura 54 - questionário de inscrição

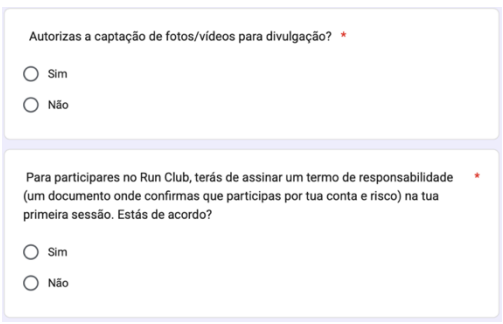


Figura 55 - questionário de inscrição

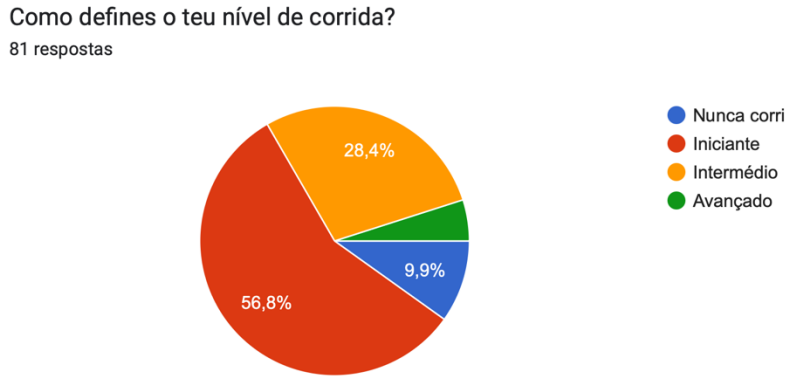


Figura 56 - resultado do questionário

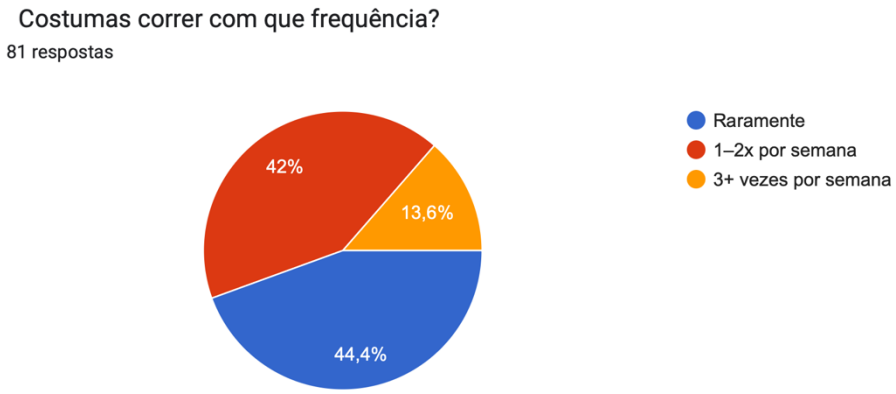


Figura 57 - resultado do questionário

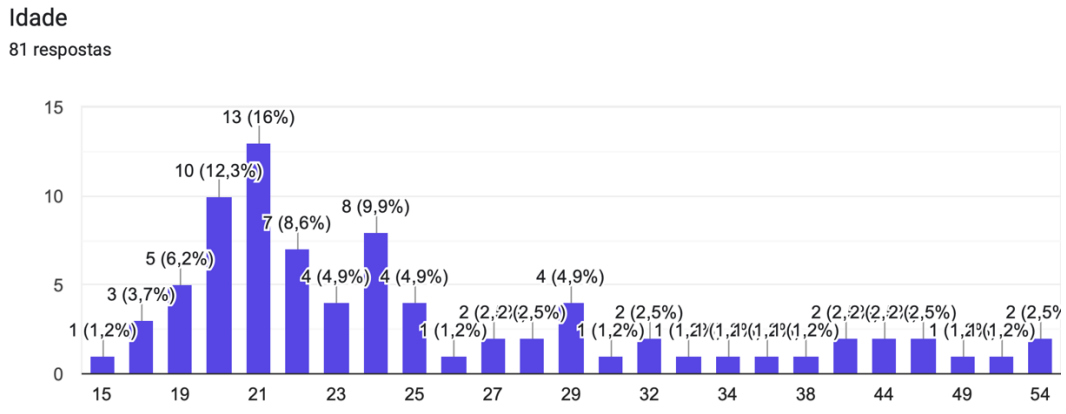


Figura 58 - resultado do questionário

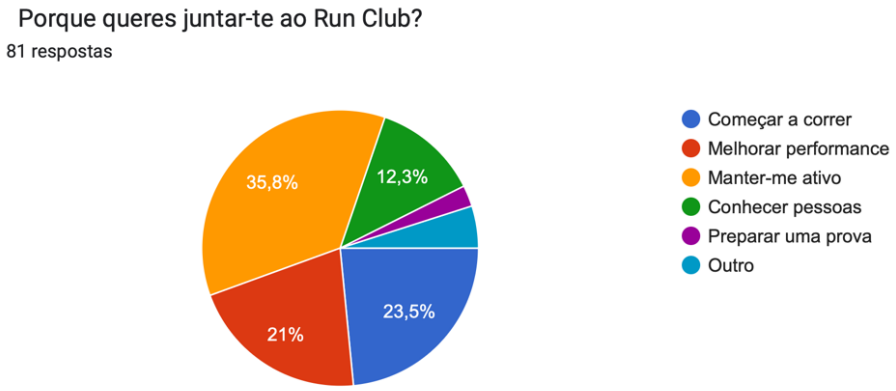


Figura 59 - resultado do questionário

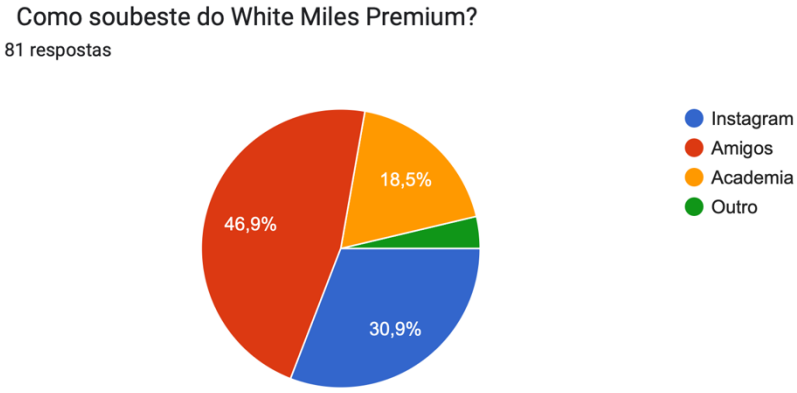


Figura 60 - resultado do questionário

Figura 61 - rsultado do questionário

Primeira Corrida da White Miles

Em conjunto com a equipa da Academia de Judo, que se disponibilizou e apoiou este projeto, organizámos a primeira corrida da White Miles. Realizada no dia 15 de Abril, o evento contou com um open day na academia premium, com o intuito de publicitar o espaço da academia premium. Os participantes inscritos tiveram a oportunidade de participar em desafios, organizados por nós e conduzidos com a orientação dos personal trainers da Academia Premium, esta dinâmica permitiu o convívio e a visita ao espaço antes da corrida. Reunidos todos os participantes, seguiu-se um aquecimento e briefing antes da corrida, que contou com um ponto de abastecimento a meio do percurso e no fim, com um sunset e oferta de um sumo natural. Toda a logística foi assegurada por nós, contactando patrocinadores e reunindo toda a ajuda possível.

Considero que este projeto foi uma mais valia para o meu desenvolvimento e aprendizagem, tive oportunidade de desempenhar papeis importantes e que vão ao encontro das áreas que pretendo seguir, como a organização de eventos desportivos, marketing e comunicação. Ao longo do desenvolvimento deste projeto tive um papel ativo em diferentes áreas, entre elas a sua divulgação e identidade visual tendo sido responsável pela criação do logo e pela produção do vídeo de abertura e divulgação do projeto. Assumi ainda o papel principal da gestão da rede social, elaborando a maioria dos conteúdos e publicações. Desenvolvi ainda diversos materiais de apoio ao evento, como a moldura fotográfica utilizada pelos participantes no dia do evento e posteriores sessões do run club e o design das t-shirts que o staff da White Miles utilizou, que com o apoio da Academia de Judo, foi possível transformar a proposta num elemento real e que representava a identidade da comunidade que criámos.



Figura 63 - registo da primeira sessão do run club



Figura 64 - publicação de divulgação da primeira sessão



Figura 62 - publicações na rede social do run cub

Plano de Organização e Logística
White Miles Premium Run Club – 15 de abril

Documento de apoio à organização do evento, com cronograma detalhado, distribuição de funções e necessidades de staff.

Inscrições

Neste momento, o White Miles Premium Run Club conta com **67 inscrições confirmadas**, sendo expectável que esse número possa ainda aumentar até à data do evento.

Relativamente ao **Open Day na Academia Premium**, temos, até ao momento, **10 confirmações de presença** através da sondagem realizada, embora esse número possa igualmente aumentar.

Cronograma da 1.ª Corrida

Data: 15 de abril

Início: Open Day na Academia Premium – 17h30 | Encerramento: Sunset no bar – 19h20 / 19h30

Fase	Horário	Duração	Local	Objetivo
Início Open Day - Premium	17h30	15 min	Premium	Receção
Dinâmicas na Premium	17h45	40 min	Premium	Envolver participantes e dar a conhecer o espaço
Transição para a corrida	18h25	5 min	Exterior Premium	Preparar grupo
Briefing inicial	18h30	5 min	Campo	Boas-vindas + segurança + percurso
Aquecimento	18h35	10 min	Campo	Mobilidade + técnica
Corrida (5 km)	18h45	30–40 min	Percurso	
Posto de abastecimento	~19h	5 min	Parque do Montalvão (2,5 km)	Hidratação + motivação
Retorno à calma	~19h25	10 min	Exterior	Alongamentos
Sunset / convívio final	~19h30	até 20h00+	Bar parceiro	Convívio

Necessidades de Staff

- **2 estagiários** a **acompanhar o grupo durante a corrida** + 1/2 membros de staff para reforço e segurança ao longo do percurso
- **2 pessoas** no **posto de abastecimento** (staff da academia), sendo importante que pelo menos uma tenha carta de condução para transporte das águas
- **2 pessoas na Academia Premium** para apoio aos desafios do Open Day
- **1 pessoa** dedicada à **captação de imagem** (fotografia/vídeo) ao longo de todo o evento (Importante)

Momentos prioritários para captação de imagem:

- Receção/Open Day
- Desafios
- Briefing
- Aquecimento
- Partida
- Chegada
- Alongamentos
- Sunset

Nota sobre o Open Day

Em relação ao Open Day, ainda estamos a recolher respostas dos participantes para perceber melhor a adesão e, se necessário, ajustar o número de staff nessa área.

Percurso da Corrida

O percurso da corrida **terá aproximadamente 5 km**, com **partida e chegada na Academia Premium.**

Ao longo do percurso, haverá um **posto de abastecimento aos 2,5 km**, localizado no **Parque do Montalvão**, junto **às mesas de madeira**, para garantir hidratação e apoio aos participantes.

A organização já informou previamente as autoridades competentes relativamente à realização do evento, percurso definido e estimativa de participantes, de forma a garantir que tudo decorra com a máxima segurança.

Figura 66 - plano de organização da logística

Figura 65 - plano de organização da logística



Figura 68 - percurso da primeira corrida do run club

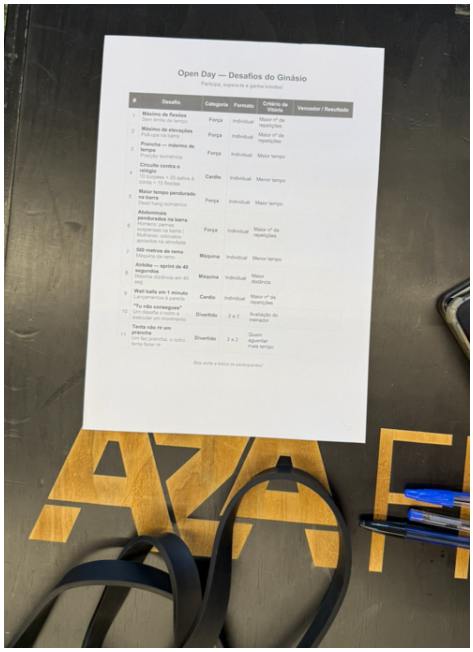


Figura 67 - plano dos desafios feitos com os participantes na Premium



Figura 69 - registo durante a visita à premium



Figura 70 - registo durante a visita à premium



Figura 71 - aquecimento antes da primeira corrida



Figura 72 - aquecimento durante a primeira corrida



Figura 73 - foto de grupo da primeira corrida



Figura 74 - entrega de premios na primeira corrida

TERMO DE RESPONSABILIDADE
White Miles – Academia

Eu, _____, portador(a) do Cartão de Cidadão/BI n.º _____, declaro que participo de forma voluntária no Run Club 'White Miles – Academia', organizado no âmbito do Projeto de Intervenção desenvolvido na Academia Premium, em Castelo Branco.

Declaro que me encontro em condições físicas e de saúde adequadas para a prática de atividade física, assumindo total responsabilidade pela minha participação nas sessões de corrida realizadas às quartas-feiras, pelas 17h30 (horário ajustável), com percurso aproximado de 5 km.

Reconheço que a atividade poderá incluir troços urbanos e de trilho, comprometendo-me a cumprir as orientações dadas pelos organizadores e as regras básicas de segurança rodoviária.

Declaro ainda que exonero os organizadores (Marco Mendes, Mafalda Calha e Bruno Conceição) e a Academia Premium de qualquer responsabilidade por eventuais lesões, acidentes ou danos decorrentes da minha participação.

Autorizo a captação e utilização de imagens (fotografias/vídeos) para efeitos de divulgação do projeto nas redes sociais e meios de comunicação da Academia Premium.

Local e Data: _____

Assinatura: _____

Figura 75 - termo de responsabilidade



Figura 76 - registo do momento de convívio da primeira corrida

Depois do sucesso da primeira corrida White Miles, seguiram-se sessões semanais regulares. Contámos com um número significativo de participantes regulares, que contribuíam para o convívio e promoção de um hábito saudável para o grupo. Para o evento inicial e posteriores sessões, os participantes assinaram um termo de responsabilidade e autorização de captação de imagem.



Figura 77 - sessão do run club



Figura 78 - sessão do run club



Figura 79 - sessão do run club

7. PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

O presente estudo enquadrou-se no projeto de investigação desenvolvido ao longo do estágio curricular com o objetivo de avaliar as diferenças de capacidade de imagem motora entre nadadores federados e não federados, utilizando o questionário Movement Imagery para crianças, cujos encarregados de educação autorizaram a participação previamente.

A recolha dos dados foi feita por mim e pelos meus colegas que, numa fase inicial de familiarização com as perguntas, aplicámos o questionário em nós próprios, antes da aplicação aos participantes. O Movement Imagery Questionnaire forneceu pontuações distintas que quantificaram os sujeitos respetivamente à capacidade de imagem cinestésica, imagem visual externa e imagem visual interna. No que diz respeito à análise e tratamento dos dados, foi utilizado o software G Power para a análise do poder estatístico da amostra. O SPSS permitiu-nos verificar a normalidade da distribuição dos dados adequando os testes estatísticos posteriormente aplicados para a comparação entre os grupos.

No seguimento do estudo efetuado, tive oportunidade de participar no 1º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre – Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, realizado nos dias 14 e 15 de maio, no qual o trabalho foi aceita para apresentação.

A minha integração nesta equipa de trabalho e o desenvolvimento deste projeto constituiu uma oportunidade enriquecedora para o meu desenvolvimento académico. Considero que a participação no Congresso realizado na Escola Superior de Biociências de Elvas foi importante para a aprendizagem contínua e contacto com as tendências atuais na área do desporto.

I Congresso Desporto IP Portalegre

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

The comparison of Imagery ability in between federate and non-federate swimmers

Íris Martins[1], Filipe Magalhães[1], Maria Galvão[1], Matilde Galvão[1], Francisco Antunes[1], Marco Mendes[1], Mafalda Calha[1], Pedro Duarte-Mendes[1,2]

[1] Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal
[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

ABSTRACT

Motor imagery, understood as the multisensory mental simulation of action, engages motor planning and higher-order cognitive networks, linking motor control with broader cognitive functions (Duarte-Mendes et al., 2025a,). Our study aims to explore the differences of imagery ability between federate and non-federate swimmers. This study involved subjects non-federated swimmers (n=15; 10.9±2.3 years), and federated swimmers (n =17; 8.2±1.1 years), who volunteered to participate in this cross-sectional study. Imagery ability was assessed with the Movement Imagery Questionnaire for Children, which provided separate scores to quantify the subjects in kinesthetic (KI), internal (IV) and external visual (EV) ability of imagery. A priori power analysis through G*Power (3.1.9.2) was used to determine the required sample size considering the following input parameters: (effect size d = 0.5; α = 0.05; statistical power = 0.35). The required sample size was 28 (14 for each group) which was respected. The Shapiro–Wilk test was performed to analyze data distribution. The T-Test for Independent Samples and Mann–Whitney were used to verify differences between groups. Finally, the effect size (Cohen d) analysis was used to determine the magnitude of effect. The results suggest that there were significant differences in imagery ability between groups in KI (p=0.024, η^2=0.155, d_{Cohen}= .0857) and EV ability (p= 0.03; d_{Cohen}= 0.715), showing the federated group better results. There were no differences found in the Total Score (p=0.11; η^2=0.082, d_{Cohen}= .599) and IV (p=0.12; η^2=0.079, d_{Cohen}= 0.584) of imagery ability, however the federated group shown better results. The findings suggest that federated swimmers show greater imagery ability, especially in KI and EV domains. This superiority may result from regular exposure to structured and competitive training, which promotes motor experience and attentional focus (Duarte-Mendes et al., 2019, Duarte-Mendes et al., 2025b). The higher values in the federated group highlight the potential role of imagery training in young swimmers.

Keywords: Sport psychology**,** mental simulation; motor expertise; youth sport development

Figura 80 - resumo do estudo feito no âmbito do projeto de intervenção



Figura 81 - capa da apresentação do estudo

Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children

Íris Martins[1], Filipe Magalhães[1], Maria Galvão[1], Matilde Galvão[1], Francisco Antunes[1], Bruno Conceição[1], Marco Mendes[1], Mafalda Calha[1], Pedro Duarte-Mendes[1,2]

[1] Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal

[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

This research was funded by SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center | Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde | Portugal | FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia | Portuguese Foundation for Science and Technology | UID/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/06185/2025) | UID/PRR/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/PRR/06185/2025) | UID/PRR2/06185/2025.

VI - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Durante o meu estágio curricular da Academia de Judo de Castelo Branco tive oportunidade de interligar na prática conhecimentos que adquiri ao longo do meu percurso académico. Ao integrar a equipa de profissionais de um ginásio, desenvolvi não só competências na minha comunicação e planificação de treinos, aplicados a diferentes perfis de clientes, mas também a nível pessoal como a capacidade de adaptação e trabalho em equipa.

De entre as tarefas que desempenhei, destaco a minha presença em sala, onde desenvolvi a maior parte das habilidades, nomeadamente a interação com os diferentes sócios, que me permitiu melhorar capacidades de comunicação, capacidade de execução de sessões de treino individualizadas e correções na execução dos exercícios. Paralelamente, o acompanhamento de sessões de personal trainer foram imprescindíveis para a minha aprendizagem prática, nas quais percebia de perto quais as necessidades dos clientes e possíveis formas de adaptação de exercícios. Esta fase de observação e auxílio permitiu-me ser mais confiante quando desempenhava tarefas na sala de musculação, principalmente a respeito de tomada de decisão, gestão de tempo e autonomia.

Considero assim, o meu desempenho como positivo, pois ao longo desta aprendizagem prática, o meu objetivo foi sempre aprender e adquirir conhecimento junto dos profissionais do ginásio, absorvendo cada ensinamento que me proporcionavam, tando a nível técnico como prático. Esta experiência foi encarada com sentido de responsabilidade, compromisso e procura contante por melhorar as minhas capacidades com profissionalismo. Reconheço também que a minha formação estará sempre em constante melhoria, podendo ainda aumentar a minha confiança aquando das tomadas de decisão em diferentes contextos e capacidade de adaptação e superação de desafios.

Concluo que o estágio curricular contribuiu significativamente tanto para a minha evolução pessoal como para o meu desenvolvimento profissional e académico, tendo reforçado a importância da proatividade e criatividade em contexto de trabalho, motivando-me a investir continuamente na minha formação para consolidar conhecimentos e desenvolver novas competências. Assim, autoavalio o meu percurso com 18 valores, considerando que tive uma evolução positiva e notável, mas com a certeza de que existe ainda espaço para melhorar e evoluir.

VII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

Considero que a Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática assume um papel determinante e fundamental no percurso académico dos estudantes da Licenciatura de Desporto e Atividade Física. Através do estágio curricular é-nos proporcionado contacto com o mercado de trabalho, o que permite a aplicação na prática dos conteúdos estudados e conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica.

É durante a experiência neste contexto profissional que é possível reconhecer a importância de soft-skills como a comunicação, capacidade de adaptação e gestão de tempo e tarefas, resolução de problemas. É também possível identificar fraquezas e aspetos a melhorar que de outra forma não seria possível.

Por outro lado, a articulação entre a Unidade Curricular prática e as teóricas revelou ser o maior desafio por mim sentido. Foi necessário desenvolver um sentido de priorização de tarefas e responsabilidades, para que fosse possível ter maior aproveitamento nas duas vertentes.

VIII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguiar, J., Fechine, J., & Costa, E. (2015). Análise Comparativa de Abordagens de Associação entre os Estilos de Aprendizagem de Felder–Silverman e os Metadados do Padrão IEEE LOM. In *Workshop de Desafios da Computação aplicada à Educação (DesafIE!)*. SBC.

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). *Obstetrics & Gynecology, 135*(4), e178–e188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Barboza, L. M. L., Alves, M. dos S., Silva, N. J. da, & Sacramento, H. S. (2025). *O Pilates e sua relação com a hipertrofia muscular*. REMUNOM, 20(1), 1–8. https://doi.org/10.61164/0mkks912

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.

Câmara Municipal de Castelo Branco. (2022). *Diagnóstico social de Castelo Branco 2022* (Instrumento de planeamento da Rede Social, em vigor até 2026). Rede Social do Concelho de Castelo Branco.

Felson, D. T. (2013). Osteoarthritis as a disease of mechanics. *Osteoarthritis and Cartilage, 21*(1), 10–15. https://doi.org/10.1016/j.joca.2012.09.012

Hunter, D. J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet, 393*(10182), 1745–1759. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30417-9

Kloppenburg, M., & Berenbaum, F. (2020). Osteoarthritis year in review 2019: Epidemiology and therapy. *Osteoarthritis and Cartilage, 28*(3), 242–248. https://doi.org/10.1016/j.joca.2020.01.002

Loeser, R. F., Goldring, S. R., Scanzello, C. R., & Goldring, M. B. (2012). Osteoarthritis: A disease of the joint as an organ. *Arthritis & Rheumatism, 64*(6), 1697–1707. https://doi.org/10.1002/art.34462

Maleki, A. A., Mousavi, S. H., Biabangard, M. A., & Minoonejad, H. (2025). Influence of exercise interventions on functional movement screen scores in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*, *15*(1), 26335. https://doi.org/10.1038/s41598-025-12371-2

Shockness, D., Junior, J., Júnior, J., Won-Held, A., Rodrigues, J., & Rocha, A. (2025). ARTROSE DE JOELHO: PANORAMA BASEADO EM EVIDÊNCIAS. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, *7*(2), 37-46. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n2p37-46

Silva, A. C. (2022). Corpo e práticas corporais em academias de ginástica. Curitiba, PR: Editora Bagai. https://doi.org/10.37008/978-65-5368-131-6.02.11.22

Silva, P.R.O., Vieira, V.R., Borges, A.T. (2025). Treinamento de Força durante a Gestação: Benefícios, Recomendações e Contraindicações. Ciência Atual – revista científica Multidisciplinar da UniSãoJosé, 22(1)

Simão, R., Vilarino, G. T., Amorim, L. M. S., & Dominski, F. H. (2022). Variáveis da prescrição de treinamento resistido aplicadas a hipertrofia muscular: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 30*(2).

Soto-González, M., Da Cuña-Carrera, I., Lantarón-Caeiro, E. M., & Pascoal, A. G. (2024). *Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: A randomized controlled trial. PLOS ONE, 19*(12), e0314274. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314274

Souza, L. L., & Cabral, F. D. (2022). Métodos para hipertrofia. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, *8*(11), 2803–2812. https://doi.org/10.51891/rease.v8i11.7879

IX - ANEXOS

Anexo I

Registo Semanal de Atividades

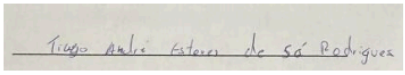
Registo Semanal de Atividades

1.ª Semana	De 06/10/2025 a 10/10/2025
06\10\2025	Tutoria; Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h30)
07\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h)
08\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h)
09\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30)

Apreciação Semanal:

No decorrer da primeira semana a minha função concentrou-se na integração da instituição, tendo apenas observado os sócios e as atividades desenvolvidas no ginásio. O meu objetivo foi principalmente a adaptação e familiarização com os profissionais e sócios do ginásio. Esta tarefa foi facilitada, visto que eu própria já era sócia, apenas precisei de me familiarizar com a dinâmica de trabalho. Nesta primeira semana apenas realizei observação, fazendo algumas pequenas intervenções/correções na sala de musculação.

Assinatura do Tutor:



Aspetos a melhorar:

- Aumentar a interação com os sócios;
- Melhorar a forma como me comunico;
- Aumentar as intervenções e correções na sala de musculação;

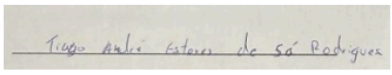
Registo Semanal de Atividades

2.ª Semana	De 13/10/2025 a 17/10/2025
13\10\2025	Tutoria; Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h); Realização de uma aula de grupo (30min); Observação de treinos personalizados na academia premium (1h).
14\10\2025	Observação de treinos personalizados no ginásio (1h); Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h).
15\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h); Observação de uma atividade com crianças (ATL) (1h).
16\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h).
17\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).

Apreciação Semanal:

Nesta segunda semana, além de continuar o trabalho de observação, tive a oportunidade de acompanhar de perto o serviço do personal trainer, tendo sido mais interativo e enriquecedor. Também interagi e fui mais comunicativa, tanto com os profissionais como com os sócios, corrigindo posturas e acompanhando novos sócios nos seus treinos iniciais. Tive também a oportunidade de fazer uma aula em grupo, acompanhando essa dinâmica.

Assinatura do Tutor:

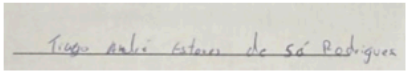


Aspetos a melhorar:

- Aumentar a interação com os sócios;
- Melhorar a forma como me comunico;
- Aumentar as intervenções e correções na sala de musculação;

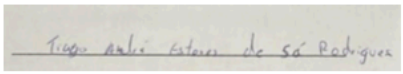
Registo Semanal de Atividades

3.ª Semana	De 20/10/2025 a 24/10/2025
20\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
21\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h); Observação de treinos personalizados no ginásio (1h).
22\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
23\10\2025	Observação de treinos personalizados na academia premium (1h); Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (1h30).
24\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
A terceira semana foi bastante idêntica à anterior, continuando a aprofundar os meus conhecimentos e técnicas práticas, com os sócios e com os profissionais no ginásio. Tendo já melhorado bastante o aspecto de correções posturais dos sócios.	
Aspetos a melhorar: - Aumentar a interação com os sócios; - Melhorar a forma como me comunico; - Aumentar as intervenções e correções na sala de musculação; - Aumentar a diversidade de experiências	

Registo Semanal de Atividades

4.ª Semana	De 27/10/2025 a 31/10/2025
27\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
28\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
29\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
30\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Tarefas autónomas (leitura de artigos). (6h30)
31\10\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Tarefas autónomas (leitura de artigos). (5h)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Na quarta semana o foco foi em trabalho de sala, incluindo correções posturais aos clientes durante os treinos livres e prestar auxílio aos pt´s que davam treinos personalizados no ginásio.	
Aspetos a melhorar: - aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação - melhorar a relação com os sócios - olhar crítico para a execução dos exercícios - melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício	

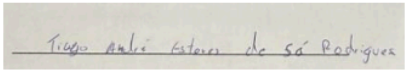
Registo Semanal de Atividades

5.ª Semana	De 03/11/2025 a 07/11/2025
03\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h30).
04\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h30).
05\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
06\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).
07\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h).

Apreciação Semanal:

Durante a quinta semana dei continuidade ao trabalho da semana anterior, tendo desenvolvido relação de proximidade com mais sócios e aumentado tanto as correções em sala nos treinos livres como feedbacks.

Assinatura do Tutor:

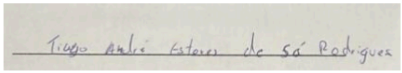


Aspetos a melhorar:

- aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação
- melhorar a relação com os sócios
- olhar crítico para a execução dos exercícios
- melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício

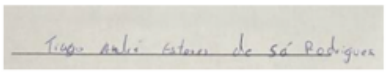
Registo Semanal de Atividades

6.ª Semana	De 10/11/2025 a 14/11/2025
10\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
11\11\2025	Participação numa palestra (7h).
12\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
13\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).
14\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h).

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a sexta semana o foco continuou em trabalho de sala.	
Aspetos a melhorar: - aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação - melhorar a relação com os sócios - olhar crítico para a execução dos exercícios - melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício	

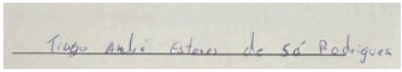
Registo Semanal de Atividades

7.ª Semana	De 17/11/2025 a 21/11/2025
17\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
18\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
19\11\2025	Instrutora em aula de grupo (parte final/alongamento) (1h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h).
20\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).
21\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Na sétima semana tive oportunidade de experienciar a condução de parte de uma aula de grupo (pump)	
Aspetos a melhorar: - aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação - melhorar a relação com os sócios - olhar crítico para a execução dos exercícios - melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício	

Registo Semanal de Atividades

8.ª Semana	De 24/11/2025 a 28/11/2025
24\11\2025	Presença numa palestra (4h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (1h).
25\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h30).
26\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
27\11\2025	Acompanhamento de Pt´s na academia premium (1h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (1h30).
28\11\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h).

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Na oitava semana tive oportunidade de acompanhar dois treinos personalizados na academia premium, foi possível interação com os sócios e seguimento no treino. Continuei também o trabalho em sala	
Aspetos a melhorar: - aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação - melhorar a relação com os sócios - olhar crítico para a execução dos exercícios - melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício	

Registo Semanal de Atividades

9.ª Semana	De 01/12/2025 a 05/12/2025
01\12\2025	Feriado
02\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
03\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
04\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).
05\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).

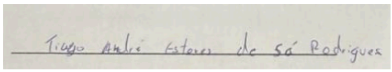
Apreciação Semanal:

Nesta nona semana tive oportunidade de acompanhar e encaminhar o treino de uma nova sócia, percebendo na prática quais as minhas qualidades e aspetos a melhorar tanto na interação como na capacidade de tomada de decisão no momento. Continuei também o trabalho em sala de rotina.

Aspetos a melhorar:

- aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação
- melhorar a tomada de decisão ao guiar treinos
- olhar crítico para a execução dos exercícios
- melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício

Assinatura do Tutor:



Registo Semanal de Atividades

10.ª Semana	De 08/12/2025 a 12/12/2025
08\12\2025	Feriado
09\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
10\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
11\12\2025	Observação de aulas de grupo a idosos (3h30).
12\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30).

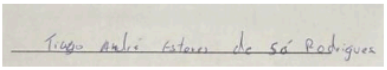
Apreciação Semanal:

Durante a décima semana, além do trabalho habitual na sala de musculação, onde consigo continuar a estabelecer relação com os sócios, tive oportunidade de observar as aulas dadas aos idosos nas suas aldeias, tendo sido uma experiência enriquecedora e gratificante, tendo em conta que todos os alunos estão motivados e ativos minimamente.

Aspetos a melhorar:

- aumentar as correções posturais aos sócios na sala de musculação
- melhorar a tomada de decisão ao guiar treinos
- olhar crítico para a execução dos exercícios
- melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício

Assinatura do Tutor:



Registo Semanal de Atividades

11.ª Semana	De 15/12/2025 a 19/12/2025
15\12\2025 16\12\2025 17\12\2025 18\12\2025 19\12\2025	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h). Presença numa palestra (4h). Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h). Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Planeamento do treino de idosos com temática de musculação; Presença numa palestra. (9h) Participação numa atividade com idosos com temática de treino no ginásio; Tarefas autónomas (leitura de artigos). (6h)

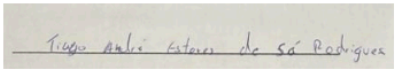
Apreciação Semanal:

Durante a décima primeira semana, além do trabalho habitual na sala de musculação, onde consigo continuar a estabelecer relação com os sócios, tive oportunidade de estar presente em duas palestras, onde se abordaram temas atuais e importantes, tendo sido enriquecedor para o meu crescimento pessoal e profissional. Também tive oportunidade de guiar com supervisão alguns treinos a idosos, tendo sido uma experiência enriquecedora e gratificante, aprendendo na prática as dificuldades de um pt no ginásio, desenvolvendo a capacidade de adaptação às circunstâncias, tando do cliente como do ambiente onde o treino está inserido, como também de aperfeiçoar a gestão do tempo.

Aspetos a melhorar:

- olhar crítico para a execução dos exercícios
- melhorar os feedbacks durante a execução de um exercício

Assinatura do Tutor:



Registo Semanal de Atividades

12.ª Semana	De 05/01/2026 a 09/01/2026
05\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
06\01\2026	Presença numa palestra (4h).
07\01\2026	Presença numa palestra (4h); Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h30).
08\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h30); Auxílio numa avaliação física a um atleta de ténis e observação do treino que se seguiu na academia premium (1h).
09\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (2h).

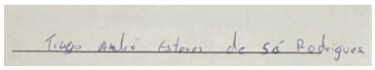
Apreciação Semanal:

Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa. Ressalto o trabalho de auxílio e observação que fiz na quinta-feira, acompanhando um atleta de ténis, procedemos à avaliação com FMS e observei o treino (atípico) que se seguiu, onde o foco foi a mobilidade e algum trabalho explosivo de inferiores e trabalho de antebraço e core. Além destas atividades tive a oportunidade de estar presente em palestras/formações que contribuem para acumular conhecimento em diversas áreas agregadas ao desporto.

Aspetos a melhorar:

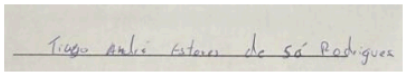
-participação ativa em treinos dos sócios
-comunicação

Assinatura do Tutor:



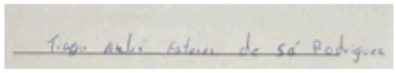
Registo Semanal de Atividades

13.ª Semana	De 12/01/2026 a 16/01/2026
12\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
13\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
14\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h).
15\01\2026	Observação de treino personalizado no ginásio (1h);
16\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (1h).

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa. Também observei 2 treinos de Pt do meu orientador	
Aspetos a melhorar: -participação ativa em treinos dos sócios -comunicação -espírito de iniciativa	

Registo Semanal de Atividades

14.ª Semana	De 19/01/2026 a 23/01/2026
19\01\2026	Organização semanal; Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (5h)
20\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h)
21\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h30)
22\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h)
23\01\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (3h)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa.	
Aspetos a melhorar: -Participação ativa em treinos dos sócios -comunicação	

Registo Semanal de Atividades

<table>
<tr><td>15.ª Semana</td><td colspan="2">De 26/01/2026 a 30/01/2026</td></tr>
<tr><td>26\01\2026

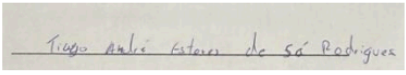
27\01\2026

28\01\2026

29\01\2026

30\01\2026</td><td colspan="2">Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(4h).
Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(30min);
Acompanhamento de pt’s (3h30).
Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(3h30);
Acompanhamento de pt’s (30min).
Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(1h);
Acompanhamento de aulas de idosos (3h30).
Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo.(2h30);</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

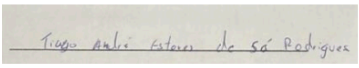
Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, como habitual. Além disso, pude participar em mais atividades práticas, como acompanhamento dos treinos personalizados e aulas a grupos de idosos.</td><td rowspan="2">Assinatura do Tutor:

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

-espírito crítico
-comunicação</td></tr>
</table>

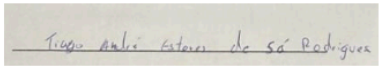
Registo Semanal de Atividades

17.ª Semana	De 09/02/2026 a 13/02/2026
09\02\2026 10\02\2026 11\02\2026 12\02\2026 13\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's.(4h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's.(4h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's.(4h) Organização semanal e tarefas autónomas (4h30)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, como habitual. Além disso, acompanhei o meu orientador durante alguns treinos, auxiliando no que fosse necessário.	
Aspetos a melhorar: -espírito crítico; -olhar crítico perante a execução de exercícios; -comunicação;	

Registo Semanal de Atividades

18.ª Semana	De 16/02/2026 a 20/02/2026
16\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (3h30)
17\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (3h30)
18\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's.(4h)
19\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's.(6h)
20\02\2026	Acompanhamento de pt's (3h)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, como habitual. Além disso, acompanhei o meu orientador durante alguns treinos, auxiliando no que fosse necessário.	
Aspetos a melhorar: -espírito crítico; -olhar crítico perante a execução de exercícios; -comunicação;	

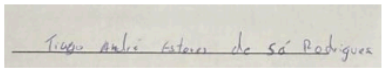
Registo Semanal de Atividades

19.ª Semana	De 23/02/2026 a 27/02/2026
23\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (5h)
24\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h)
25\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's; Participação na aula de grupo "Total Fit". (4h)
26\02\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Participação em aula de grupo "mobilidade". (4h)
27\02\2026	

Apreciação Semanal:

Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, como habitual. Também fiz algumas aulas de grupo com uma dinâmica diferente. Além disso, acompanhei o meu orientador durante alguns treinos, auxiliando no que fosse necessário e seguindo a sua metodologia, percebendo técnicas e desenvolvendo olhar crítico em relação a pontos-chave dos exercícios.

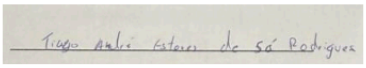
Assinatura do Tutor:



Aspetos a melhorar:

-espírito crítico;
-olhar crítico perante a execução de exercícios;
-comunicação;

Registo Semanal de Atividades

20.ª Semana	De 02/03/2026 a 06/03/2026
02\03\2026 03\03\2026 04\03\2026 05\03\2026 06\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (5h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's; Participação na aula de grupo "Total Fit". (4h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h)
Apreciação Semanal: Durante esta semana fiz observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, tendo também participado na aula de grupo "Total Fit". Além disso, acompanhei o meu orientador durante alguns treinos, auxiliando no que fosse necessário e seguindo a sua metodologia, percebendo técnicas e desenvolvendo olhar crítico em relação a pontos-chave dos exercícios.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: -espírito crítico; -olhar crítico perante a execução de exercícios; -comunicação;	

Registo Semanal de Atividades

21.ª Semana	De 09/03/2026 a 13/03/2026
09\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h)
10\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h)
11\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h)
12\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h)
13\03\2026	

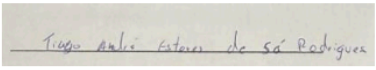
Apreciação Semanal:

No decorrer desta semana articulei como habitual o trabalho em sala de musculação, observando, auxiliando e aconselhando os sócios quando necessário, sendo notória a evolução que apresento neste campo, tanto na comunicação e abordagem a diferentes perfis de clientes, como também no conhecimento técnico que consigo demonstrar. Além disso, acompanhei o meu orientador durante alguns treinos, auxiliando no que fosse necessário e seguindo a sua metodologia, percebendo técnicas e desenvolvendo olhar crítico em relação a pontos-chave dos exercícios.

Aspetos a melhorar:

-espírito crítico;
-olhar crítico perante a execução de exercícios;
-comunicação;

Assinatura do Tutor:



Registo Semanal de Atividades

22.ª Semana	De 16/03/2026 a 20/03/2026
16\03\2026	Teste de percurso para o projeto de intervenção prática; Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's (4h30)
17\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Gestão da comunicação e divulgação do projeto de intervenção. (4h)
18\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Reunião sobre o projeto de intervenção na academia; Criação de flyers e design de publicações para a página do run club- projeto de intervenção. (6h)
19\03\2026	Gravações para a página do run club; Teste de percursos. (3h30)
20\03\2026	Design de logotipos e tshits em trabalho autónomo (2h)

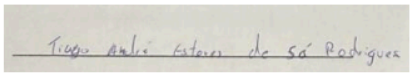
Apreciação Semanal:

Durante esta semana, além do trabalho em sala de musculação habitual e acompanhamento de pt's o foco principal incidiu principalmente na preparação e organização numa fase inicial do projeto de intervenção prática que estou a desenvolver, juntamente com os meus colegas.

Aspetos a melhorar:

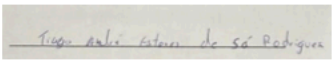
-abordar mais os clientes com correções posturais
-olhar crítico e aplicação de conceitos biomecânicos em relação aos exercícios

Assinatura do Tutor:

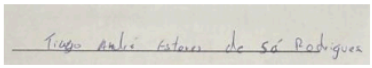


Registo Semanal de Atividades

23.ª Semana	De 23/03/2026 a 27/03/2026
23\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h)
24\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's (4h)
25\03\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Participação na aula de grupo "Total Fit"; Trabalho de marketing para a página do run club- projeto de intervenção. (5h30)
26\03\2026	Recolha de dados para o projeto de estudo; Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Participação na aula de grupo "mobilidade". (2h30)
27\03\2026	Organização semanal (1h)

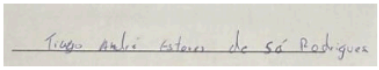
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Nesta semana, além do trabalho em sala de musculação habitual e acompanhamento de pt's dei continuação ao trabalho de divulgação do run club, projeto de intervenção conjunto com os meus colegas. Além disto também participei em aulas de grupo e ajudei na recolha de dados que irão servir para o estudo adicional ao projeto. Sinto que em sala os sócios já se familiarizaram comigo e o acompanhamento de perto de pt's, onde me é possível adquirir conhecimento prático dá-me as ferramentas necessárias para auxiliar de forma autónoma quando surgem questões ou é necessário corrigir posturas nas execuções dos exercícios	
Aspetos a melhorar: -olhar crítico e aplicação de conceitos biomecânicos em relação aos exercícios - conhecimento aprofundado de métodos para aplicar em treinos	

Registo Semanal de Atividades

24.ª Semana	De 30/03/2026 a 03/04/2026
30\03\2026 31\03\2026 01\04\2026 02\04\2026 03\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h) Organização semanal e trabalho autónomo (5h)
Apreciação Semanal: Nesta semana, acompanhei como habitual as atividades na sala de musculação bem como os treinos personalizados	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:	

Registo Semanal de Atividades

25.ª Semana	De 06/04/2026 a 10/04/2026
06\04\2026	Reunião sobre a logística envolvente na execução do projeto de estágio - run club; Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h30)
07\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo (4h)
08\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Criação de conteúdos para promoção do projeto - runclub. (4h)
09\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt´s. (4h)
10\04\2026	Tarefas autónomas (2h)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Nesta vigésima quinta semana, além do trabalho em sala e acompanhamento de sessões de pt o foco foi também a organização do projeto a desenvolver com os meus colegas - run club	
Aspetos a melhorar: - gestão de tarefas	

Registo Semanal de Atividades

<table>
<tr><td>26.ª Semana</td><td colspan="2">De 13/04/2026 a 17/04/2026</td></tr>
<tr><td>13\04\2026

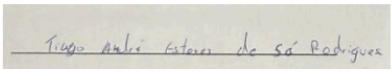
14\04\2026

15\04\2026

16\04\2026

17\04\2026</td><td colspan="2">Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo;
Logística do run club (teste do percurso).
(4h)
Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo;
Acompanhamento de pt´s.
(4h30)
Logística do run club e primeiro evento.
(6h30)
Avaliação física e testes para o acompanhamento personalizado a desenvolver sob orientação;
Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo;
Acompanhamento de pt´s.
(4h)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Nesta vigésima sexta semana, desenvolvemos com o apoio da academia a primeira corrida do projeto - White Miles premium, a avaliação foi positiva e teve uma boa aderência por parte da população. Além disto, também dei inicio a um projeto individual que tem como objetivo acompanhar uma cliente e orientar os seus treinos, trabalho que irei desenvolver sob orientação do meu tutor. Também desenvolvi as minhas tarefas base como observação e orientação dos clientes em sala bem como acompanhamento das sessões de personal trainer.</td><td rowspan="2">Assinatura do Tutor:

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

Registo Semanal de Atividades

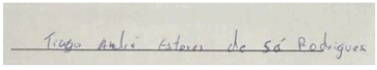
27.ª Semana	De 20/04/2026 a 24/04/2026
20\04\2026	Planeamento de treino referente ao acompanhamento autónomo desenvolvido. (2h30)
21\04\2026 22\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's; 1ª Sessão de acompanhamento de cliente (4h)
23\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt´s; 2ª sessão do run club. (5h)
24\04\2026	Criação de conteúdo white miles e organização semanal (2h30)

Apreciação Semanal:

Nesta semana, além das funções em sala e acompanhamento dos pt's, também conduzi uma sessão de acompanhamento com total independência desenvolvemos com o apoio da academia a primeira corrida do projeto - White Miles premium, a avaliação foi positiva e teve uma boa aderência por parte da população. Além disto, também dei inicio a um projeto individual que tem como objetivo acompanhar uma cliente e orientar os seus treinos, trabalho que irei desenvolver sob orientação do meu tutor. Também desenvolvi as minhas tarefas base como observação e orientação dos clientes em sala bem como acompanhamento das sessões de personal trainer.

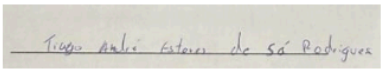
Aspetos a melhorar:

Assinatura do Tutor:



Registo Semanal de Atividades

28.ª Semana	De 27/04/2026 a 01/05/2026
27\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de acompanhamento de cliente (pt); Sessão do run club. (5h)
28\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Criação de conteúdos para a divulgação do projeto nas redes sociais; Sessão de acompanhamento de cliente (pt). (4h30)
29\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Participação em aula de grupo. (4h)
30\04\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de acompanhamento de cliente (pt). (2h30)
01\05\2026	Organização semanal das sessões de acompanhamento de um cliente da academia. (1h30)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Nesta semana, além das funções que desenvolvo em sala orientando os clientes e acompanhando sessões de personal trainer. Também conduzi as sessões de personal trainer de um cliente da academia, conforme planeado na semana anterior, e fizemos o treino semanal do projeto White miles.	
Aspetos a melhorar: - gestão de tempo	

Registo Semanal de Atividades

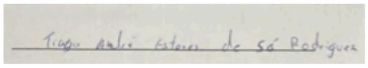
29.ª Semana	De 04/05/2026 a 08/05/2026
04\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão do run club. (4h)
05\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Organização semanal das sessões de acompanhamento de um cliente da academia. (4h30)
06\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de pt em acompanhamento de um cliente. (4h)
07\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de pt em acompanhamento de um cliente. (4h)
08\05\2026	

Apreciação Semanal:

Na vigésima oitava semana, a minha atividade e tarefas desenvolvidas no ginásio foram as habituais. Além de orientar os clientes em sala que treinam de forma autónoma acompanhei algumas sessões de pt dadas pelo meu orientador e orientei de forma autónoma, sob orientação os treinos semanais de uma cliente da academia. O treino semanal do run club também foi feito com uma aderência bastante positiva e no geral, considero-me já uma estagiária autónoma e proativa, os sócios já me conhecem e procuram a minha orientação, a qual tento sempre prestar da forma mais acertada possível para que os treinos sejam um sucesso, além disso a interação entre os clientes tem vindo a aumentar e a demonstrar-se cada vez mais positiva.

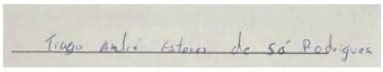
Aspetos a melhorar:

Assinatura do Tutor:



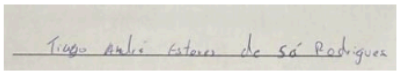
Registo Semanal de Atividades

30.ª Semana	De 11/05/2026 a 15/05/2026
11\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de pt em acompanhamento de um cliente. (4h)
12\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de pt em acompanhamento de um cliente. (4h30)
13\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (4h)
14\05\2026	Participação no 1º congresso de desporto-ipportalegre. (10h)
15\05\2026	Participação no 1º congresso de desporto-ipportalegre; Organização semanal das sessões de acompanhamento de um cliente da academia. (5h30)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, a minha atividade e tarefas desenvolvidas no ginásio foram as habituais. Além de orientar os clientes em sala que treinam de forma autónoma acompanhei algumas sessões de pt dadas pelo meu orientador e orientei de forma autónoma, sob orientação os treinos semanais de uma cliente da academia. Destacando a participação do 1º congresso de desporto dinamizado pelo politécnico de Portalegre durante esta semana, como uma experiência diferenciadora e enriquecedora para o meu desenvolvimento e aprendizagem.	
Aspetos a melhorar: - capacidade de comunicação	

Registo Semanal de Atividades

31.ª Semana	De 18/05/2026 a 22/05/2026
18\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h)
19\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h)
20\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h)
21\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h)
22\05\2026	Organização semanal das sessões de acompanhamento de um cliente da academia. (1h30)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Nesta semana, fiz o meu trabalho de observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, como habitual. Prestando auxilio e orientação aos sócios quando solicitado	
Aspetos a melhorar:	

Registo Semanal de Atividades

32.ª Semana	De 25/05/2026 a 29/05/2026
25\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão de pt em acompanhamento de um cliente. (4h30)
26\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão do run club. (4h30)
27\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (4h30)
28\05\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo. (3h30)
29\05\2026	Organização semanal do acompanhamento personalizado. (1h)

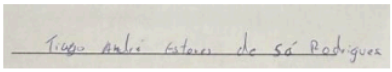
Apreciação Semanal:

Durante esta semana, além do trabalho habitual de observação da sala de musculação, bem como das outras atividades que a academia executa, e orientação dos sócios durante os seus treinos livres, fizemos a sessão semanal do nosso projeto run club. Este projeto dinâmico ajuda na inclusão dos sócios e tem uma boa aderência por parte dos mesmos, existindo participantes regulares que gostaram da iniciativa. Também acompanhei, de forma autónoma uma cliente da academia, nos seus treinos personalizados, que executo sob orientação.

Aspetos a melhorar:

-gestão de tempo e tarefas

Assinatura do Tutor:



Registo Semanal de Atividades

33.ª Semana	De 01/06/2026 a 05/06/2026
01\06\2026 02\06\2026 03\06\2026 04\06\2026 05\06\2026	Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Avaliação física da cliente em acompanhamento; Sessão de pt em acompanhamento de um cliente. (6h30) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Sessão do run club. (6h) Trabalho de observação na sala de musculação bem como das atividades de grupo; Acompanhamento de pt's. (5h)

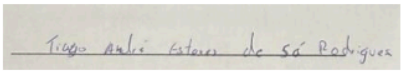
Apreciação Semanal:

Nesta semana, fiz a avaliação física final à cliente que acompanhei sob orientação, tendo percebido uma melhoria notável na sua composição corporal e evolução ao longo do acompanhamento. Foi feita também a sessão semanal do run club e o trabalho habitual em sala de musculação onde dou apoio aos pt's e oriento os sócios nos seus treinos livres.

Aspetos a melhorar:

-gestão de tempo e tarefas;
- conhecimento de adaptações para clientes com limitações.

Assinatura do Tutor:



Anexo II

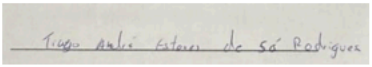
Registo de Assiduidade do Estudante

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

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

O Tutor da Instituição:

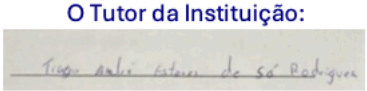


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	4h	Mafalda Mocito Calha
2			18	4h	Mafalda Mocito Calha
3	3h30	Mafalda Mocito Calha	19	4h	Mafalda Mocito Calha
4	4h30	Mafalda Mocito Calha	20	2h30	Mafalda Mocito Calha
5	4h	Mafalda Mocito Calha	21	2h30	Mafalda Mocito Calha
6	2h30	Mafalda Mocito Calha	22		
7	2h	Mafalda Mocito Calha	23		
8			24	5h	Mafalda Mocito Calha
9			25	3h30	Mafalda Mocito Calha
10	4h	Mafalda Mocito Calha	26	4h	Mafalda Mocito Calha
11	7h	Mafalda Mocito Calha	27	2h30	Mafalda Mocito Calha
12	4h	Mafalda Mocito Calha	28	2h	Mafalda Mocito Calha
13	2h30	Mafalda Mocito Calha	29		
14	2h	Mafalda Mocito Calha	30		
15					
16				Mês: Novembro	

O Tutor da Instituição:

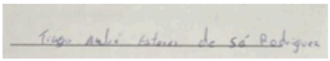


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	4h	Mafalda Mocito Calha
2	4h	Mafalda Mocito Calha	18	9h	Mafalda Mocito Calha
3	4h	Mafalda Mocito Calha	19	6h	Mafalda Mocito Calha
4	2h30	Mafalda Mocito Calha	20		
5	2h30	Mafalda Mocito Calha	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9	4h	Mafalda Mocito Calha	25		
10	4h	Mafalda Mocito Calha	26		
11	3h30	Mafalda Mocito Calha	27		
12	2h30	Mafalda Mocito Calha	28		
13			29		
14			30		
15	4h	Mafalda Mocito Calha			
16	4h	Mafalda Mocito Calha		Mês: Dezembro	

O Tutor da Instituição:

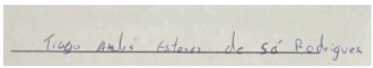


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

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

O Tutor da Instituição:

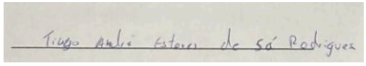


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h30	Mafalda Mocito Calha
2	5h	Mafalda Mocito Calha	18	4h	Mafalda Mocito Calha
3	4h	Mafalda Mocito Calha	19	6h	Mafalda Mocito Calha
4	5h	Mafalda Mocito Calha	20	3h	Mafalda Mocito Calha
5	4h	Mafalda Mocito Calha	21		
6	13h	Mafalda Mocito Calha	22		
7			23	5h	Mafalda Mocito Calha
8			24	4h	Mafalda Mocito Calha
9	4h	Mafalda Mocito Calha	25	4h	Mafalda Mocito Calha
10	4h	Mafalda Mocito Calha	26	4h	Mafalda Mocito Calha
11	4h	Mafalda Mocito Calha	27		
12	4h30	Mafalda Mocito Calha	28		
13					
14					
15					
16	3h30	Mafalda Mocito Calha		**Mês: Fevereiro**	

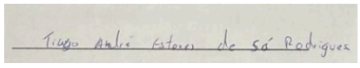
O Tutor da Instituição:



Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

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

O Tutor da Instituição:

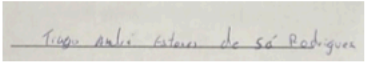


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

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

O Tutor da Instituição:

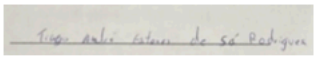


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco	
Estagiário: Mafalda Mocito Calha	
Cooperante de prática (Instituição):	Tiago Rodrigues
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	6h30	Mafalda Mocito Calha	17		
2	6h	Mafalda Mocito Calha	18		
3	5h	Mafalda Mocito Calha	19		
4			20		
5			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 III

Acompanhamento Individualizado

Ficha de anamnese desportiva

Dados pessoais	
Nome completo:	Matilde Parrano De Paiva
Contacto:	961 305 218
Contacto de emergência:	964 530 647
Sexo:	F (x) M( )
Email:	matildepaiva18@gmail.com

Objetivo (que resultado espera ver no seu corpo):	
	Perda de peso
X	Ganho de massa muscular
	Competição
	Recuperação pós lesão
X	Bem-estar / manutenção da condição física
	Outro:

Já praticou exercício físico? Sim	
Se sim, qual? Natação, Equitação, futsal, Atletismo	
Por quanto tempo? 6 anos, 6 anos, 1 ano, 1 ano	
É difícil manter a consistência nos treinos? Um pouco	
Qual foi o tempo máximo que já aderiu a um plano de treino?	1 mês
Qual a sua motivação para praticar exercício físico Estética	

Alimentação	
Tem acompanhamento de um nutricionista? Não	
É difícil manter uma alimentação equilibrada e saudável?	Um pouco

Histórico de saúde	
Condição médica diagnosticada: —	
Histórico de doenças na família (cardíacas, diabetes, hipertensão, etc): diabetes	
Cirurgias: A uma hernia	
Uso de medicamentos regulares: Não	
Histórico de dores: Pé esquerdo	

Estilo de vida	
Fuma? Com que regularidade? Sim, Sim	
Consome bebidas alcoólicas? Com que regularidade?	Sim, não tanto
Horas de sono por noite: 7 horas	
Consumo de água por dia: 2L no min	
Média de horas que passa sentado por dia: 3horas	

Tipo de treino que prefere	
	Treinos curtos (~30min) e intensos
X	Treinos longos (~60min)
X	Musculação
	Treino aeróbio
	Musculação e treino aeróbio

AUTORIZO A UTILIZAÇÃO DE FOTOS DO PROCESSO DE ACOMPANHAMENTO:

Matilde Paiva

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃOFUNCIONAL EM GINÁSIO

Bateria de testes funcionais aplicável a todas as faixas etárias.

1. Weight Bearing Lunge Test – Dorsiflexão do Tornozelo

Objetivo: Avaliar mobilidade funcional do tornozelo (dorsiflexão).

Material: Parede, fita métrica.

Procedimento:

- Pé descalço alinhado perpendicular à parede.
- Joelho avança até tocar na parede sem levantar o calcanhar.
- Afastar progressivamente o pé até à distância máxima possível.
- Testar bilateralmente.

Escala/Medição: Distância dedo-parede (cm).

Referências: ≥10–12 cm adequado | <8 cm limitação | assimetria >2 cm relevante.





*o teste pode ser reproduzido com a pessoa de pé ou com o joelho apoiado no chão.

2. Apley Scratch Test – Mobilidade do Ombro

Objetivo: Avaliar mobilidade global do complexo do ombro.

Material: Régua ou fita métrica.



Procedimento:

- Uma mão por cima do ombro (rotação externa).
- Outra por baixo das costas (rotação interna).
- Tentar tocar os dedos.
- Medir distância entre pontas dos dedos.

Escala/Medição: Distância em cm (sobreposição = positivo; afastamento = negativo).

Referências: ≥0 cm normal | −5 a −10 cm limitação | assimetria >5 cm relevante.

3. Overhead Squat – Screening Funcional Global

Objetivo: Avaliar padrão global de movimento (mobilidade, estabilidade e controlo motor).

Material: Bastão/PVC.

Procedimento:



- Pés à largura dos ombros.
- Bastão acima da cabeça com braços estendidos.
- Realizar 5 agachamentos controlados.
- Observar frente e perfil.

Critérios de observação: valgo do joelho, elevação do calcanhar, inclinação do tronco, assimetrias.

Escala/Medição (0–2): 2 = correto | 1 = compensações leves | 0 = incapaz/dor.

4. Prancha Ventral – Core Endurance

Objetivo: Avaliar resistência muscular do core.

Material: Tapete, cronómetro.



Procedimento:

- Antebraços no solo, alinhamento cabeça-anca-pés.
- Manter posição estável até perda de técnica.

Escala/Medição: Tempo máximo (segundos).

Referências: <20 s fraco | 30–60 s adequado | >90 s bom.

5. 30-Second Sit-to-Stand – Força Funcional de Membros Inferiores

Objetivo: Avaliar força funcional e autonomia.

Material: Cadeira (43–45 cm), cronómetro.



Procedimento:

- Braços cruzados no peito.
- Sentar completamente e levantar completamente.
- Máximo número de repetições em 30 segundos.

Escala/Medição: Número de repetições.

Referências: <8 baixo | 8–14 moderado | >15 bom.

Anexo IV

Certificados de participação

7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CITIUS
CERTIFICADO
DE CONCLUSÃO
Orgulhosamente certificamos que
MAFALDA MOCITO CALHA
participou do 7º Congresso Brasileiro de Educação Física com carga horária total de 10 horas,
realizado dos dias 02 a 15 de Fevereiro de 2026, pelos professores Renato Bianchini e Vitor Mendonça.
prof. Renato Bianchini
Sócio Proprietário do Citius
CREF: 033036-G/MG
prof. Vitor Mendonça
Sócio Proprietário do Citius
CREF: 031344-G/MG
Aperfeiçoamento de profissionais e estudantes de educação física de alto nível
CITIUS EXERCÍCIO, NUTRIÇÃO E RESULTADO LTDA
CNPJ 26.322.762/0001-06

Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Certificado de Participação

DAF 2025-2026

Certifica-se que, *Mafalda Calha* participou no seminário "Doping no Desporto" inserido na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar que decorreu na Escola Afonso de Paiva no dia 6 de Janeiro de 2026, com a duração de 4 horas.

Assinado por: PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA
Num. de Identificação: 09868806
Data: 2025.12.23 10:33:56+00'00'

Diretor da ESE
Doutor Paulo Silveira

Assinado por: António José Domingues Faustino
Num. de Identificação: 05506457
Data: 2026.01.08 20:25:43+00'00'
CHAVE MÓVEL

Professor responsável
Prof. Doutor António Faustino

Pedro Vergueiro

A Organização

Politécnico Castelo Branco
Polytechnic University

sprint Sport Physical activity and health Research & INnovation cenTer Centro de investigação e inovação em desporto atividade física e saúde

DAF 2025-2026

CERTIFICADO

DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Mafalda Calha participou no "Vida acadêmica vs Alto Rendimento", que decorreu na Escola Superior de Educação de Castelo Branco em 16 de Dezembro de 2025, com a duração de 4 horas.

Diretor Professor Doutor Paulo Silveira

Assinado por: PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA
Num. de Identificação: 09868806
Data: 2026.01.22 17:52:30+00'00'

Professor Doutor Antônio Faustino

Assinado por: António José Domingues Faustino
Num. de Identificação: 05506457
Data: 2026.01.08 21:08:26+00'00'

CHAVE MÓVEL



Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

CERTIFICADO

ESTE CERTIFICADO COMPROVA QUE

Mafalda Calha

PARTICIPOU NO SEMINÁRIO "O SEGREDO DAS CONQUISTAS - DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO" INSERIDO NO XI - CICLO DE COLÓQUIOS "DESPORTO DE BEM-ESTAR", QUE DECORREU NA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO EM 24 DE NOVEMBRO DE 2025, COM A DURAÇÃO DE 4 HORAS.

O Diretor

Assinado por: **PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA** Num. de Identificação: 09868806 Data: 2025.11.26 16:42:26+00'00'

Prof. Doutor Paulo Alexandre Lopes da Silveira

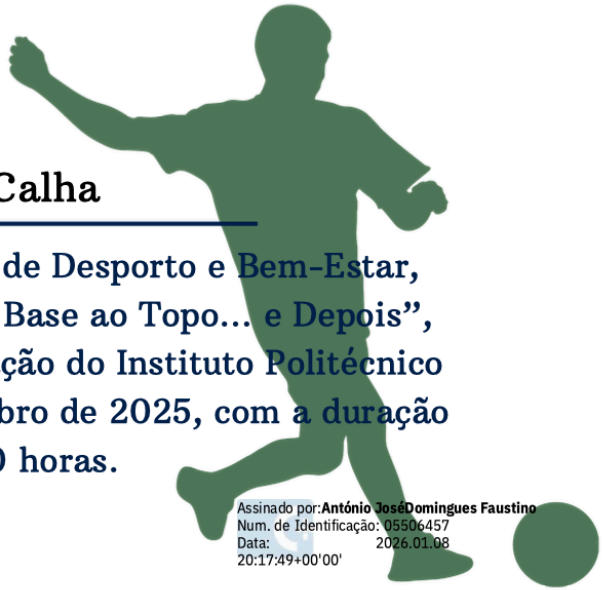
A Organização

MG

Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Certificado

Certifica-se que



Mafalda Mocito Calha

participou no XI Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar, integrado no evento "O Futebol— da Base ao Topo... e Depois", realizado na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, no dia 11 de novembro de 2025, com a duração de 09:00 às 18:00 horas.

Assinado por: **PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA** Num. de Identificação: 09868806 Data: 2026.01.12 10:07:46+00'00'

Diretor

Bruno Conceição

Organização

Assinado por: **António JoséDomingues Faustino** Num. de Identificação: 05506457 Data: 2026.01.08 20:17:49+00'00'

CHAVE MÓVEL

Professor Responsável

Healthy Lifestyle promoter

The project lead of New Health declares that

mafalda calha

has succesfully completed the EQF2 Lifelong Learning Qualification 'Healthy Lifestyle Promoter'

Date: 03/2026

John van Heel
Project leader New Health

www.new-health.eu info@new-health.eu

NEW HEALTH
Co-funded by the European Union
CHESS
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
ENSE
FITNESS.BE WELLNESS & HEALTH
EFAA.
ASOCIACIA
POLITÉCNICO DE SANTARÉM ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR
AEDESA

Warning - Disclaimer: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.


Certificação de Participação
Certifica-se que
MAFALDA MOCITO CALHA
Concluiu com sucesso o curso
A SEMANA DO PROFISSIONAL DE FITNESS
29/04/2026
SEMANA DO PROFISSIONAL DE FITNESS
Your Best Academy Unipessoal Lda
(NIPC 515 004 081)
Consiglieri Park, Estrada Consiglieri Pedroso, nº71
Edifício D, 5º Dir, 2730-055 Queluz de Baixo
210 522 749 | cursos@grupo-academy.pt
oaga
Entidade Formadora Certificada dgert

Renata - Emergência e Formação, Lda.
Taguspark, Edifício Qualidade C1, Piso 0
2740-296 Porto Salvo
NIPC 510738567
Capital Social: 1.000,00 Euros

renata
REDE NACIONAL DE TREINO EM **SBV-DAE**

Certificado de Formação Profissional

SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DAE

Certifica-se que Mafalda Mocito Calha,
nascido(a) em 06/08/2004, com o número de identificação civil ****4506,
concluiu com aproveitamento e com a classificação de 20 valores
o curso de formação profissional de Suporte Básico de Vida e DAE
que decorreu em 25/04/2026, com a duração de 7 horas e 5 anos de validade.

Porto Salvo, 25 de abril de 2026



O Coordenador Pedagógico,

Enf. Nelson Santos

Nº 26154218

Verifique autenticidade em
www.renata.pt/certificado
ou digitalize o código QR



Certificado de Apresentação Oral

Certifica-se que Íris Martins, Filipe Magalhães, Maria Galvão, Matilde Galvão, Francisco Antunes, Bruno Conceição, Marco Mendes, Mafalda Calha, Pedro Duarte-Mendes **apresentaram em comunicação oral o trabalho intitulado** DOES COMPETITIVE SWIMMING EXPERIENCE SHAPE MOTOR IMAGERY ABILITY? A COMPARATIVE STUDY IN CHILDREN **no âmbito do 1º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre – Tendências Evolutivas do Treino Desportivo**, realizado nos dias **14 e 15 de maio de 2026**, na **Escola Superior de Biociências de Elvas**.

A comunicação integrou as sessões científicas do congresso, dedicadas à divulgação de investigação e práticas aplicadas no domínio das Ciências do Desporto.

Elvas, 15 maio de 2026

Luís Branquinho

Presidente da Comissão Científica

Assinado por: **Luís Filipe Cardoso Branquinho**
Num. de Identificação: 13223283

PORTALEGRE POLYTECHNIC UNIVERSITY
POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
Escola Superior de Biociências de Elvas

Nelson Valente

Presidente da Comissão Organizadora

Assinado por: **Nelson André Alcácer Valente**
Num. de Identificação: 12734064
Data: 2026.06.03 10:18:28+01'00'