

Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

José Pedro Vinagre Dias

**Relatório Final de Estágio
Academia Health Club**

**Professor Doutor Carlos Farinha
Professor Tutor Nuno Rosa**

Julho 2025

Agradecimentos

Agradeço ao Professor Doutor Carlos Farinha ter aceite ser o meu orientador, pelo esclarecimento das dúvidas suscitadas, conselhos e revisão do documento final, ao meu Coordenador de curso Professor Doutor Samuel Honório e à Escola Superior de Educação.

Endereço o meu agradecimento ao orientador deste estágio curricular, ao Professor Nuno Rosa, Diretor Técnico da Academia Health Club, por todo o apoio prestado na resolução e esclarecimento de dúvidas, incentivo diário e troca de experiências.

Um agradecimento muito especial ao Presidente Paulo Ponte assim como a todo o staff pelo apoio prestado e pela orientação transmitida desde o primeiro dia, que assim contribuiu para uma rápida inclusão no grupo de trabalho.

Por fim, e não mais importante, uma palavra de carinho à minha família e amigos que sempre me aconselharam da melhor forma possível e neste meu percurso de vida.

Índice

Introdução	4
Objetivos	5
Caraterização da Instituição cooperante.....	6
Corpo do Relatório.....	14
Fundamentação teórica.....	14
A importância da prática da musculação.....	14
Suplementos Alimentares.....	15
Adaptações Musculares.....	16
Princípios de Treino	17
Técnico de Exercício Físico	17
Funções do Técnico de Exercício Físico.....	18
Prescrição do exercício físico.....	18
Métodos de treino.....	19
Componentes de uma sessão de treino	19
Variáveis da sessão de treino	21
Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão	23
Observação das aulas para idosos	25
Caminhada com idosos em Santo André das Tojeiras	25
Participação nas aulas de grupo	26
Questionários entregues a indivíduos sobre a sua atividade física.....	28
Conclusões	30
Referências.....	31
Anexos.....	34
Sala de Avaliações	34
Balneário Masculino e Feminino	34
Sala de Cyclyng.....	34
Sala de Pilates	35
Academia Premium.....	35
Sala de Cardio	35
Studio 3	35
Studio 1	36
Balança de Bio Impedância.....	36
Zona de Membros Inferiores.....	36
PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO	57

Registo de Presenças do mês de fevereiro.....	76
Registo de Presenças do mês de março	77
Registo de presenças do mês de abril.....	78
Registo de presenças do mês de maio	79
Registo de presenças do mês de junho	80

Índice de figuras

Figura 1- Sala de Musculação	7
Figura 2- Planta da Academia de Judo	7
Figura 3- Localização da Academia de Judo	8
Figura 4- Mapa das Aulas de Grupo.....	8
Figura 5- Aula de Step.....	10
Figura 6- Aula de Pilates	10
Figura 7- Aula de ABS	10
Figura 8- Aula de Zumba.....	11
Figura 9- Aula de GAP.....	11
Figura 10- Aula de Power, Total Fit e Cross Training	11
Figura 11- Aula de Ginástica Localizada	11
Figura 12- Aula de Cyclyng	12
Figura 13- Aula de Insanaty	12
Figura 14- Aula de Pump	12
Figura 15- Aula de Jump	13
Figura 16- Aula de Mobilidade	13
Figura 17- Aula de Core	13
Figura 18- Observação das aulas para os idosos, em Santo André das tojeiras, Malpica do Tejo, Lousa, Escalos de Cima e Escalos de Baixo	25
Figura 19- Caminhada com os idosos por Santo André das Tojeiras.....	25
Figura 20- Participação da aual de step, lecionada pela Professora Raquel Mendes	26
Figura 21- Participação na aula de Insanaty, lecionada pelo Professor Luís Ribeiro	26
Figura 22- Participação na aula de Power, lecionada pelo Professor Rodrigo Santo.....	26
Figura 23- Participação na aula de Ginástica Localizada, lecionada pelo Professor Rui Amoroso	26
Figura 24- Participação na aula de Power, lecionada pelo Estagiário Rafael Rodrigues....	26
Figura 25- Participação na aula de Cross Training, lecionada pelo Professor Rui Amoroso	26
Figura 26-Questionários Implementados	28
Figura 27-Exemplo do Registo de Presenças	29
Figura 28- Sala de Avaliações	34
Figura 29- Balneários	34
Figura 30- Sala de Cyclyng	34
Figura 31- Sala de Pilates	35
Figura 32- Academia Premium.....	35
Figura 33- Sala de Córdio	35
Figura 34- Tatami	35
Figura 35- Studio 1	36
Figura 36- Balança de Bio Impedância	36
Figura 37- Zona de Membros Inferiores.....	36
Figura 38- Registo de Presenças do mês de fevereiro	76

Figura 39- Registo de Presenças do mês de março	77
Figura 40- Registo de Presenças do mês de abril	78
Figura 41- Registo de Presenças do mês de maio	79
Figura 42-Registo de Presenças do mês de junho	80

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário de funcionamento.....	8
Tabela 2- Recursos Humanos	9
Tabela 3- Horário de Estágio.....	24
Tabela 4- Exemplo da reflexão semanal.....	29
Tabela 5- Material da Sala de Cardio	41
Tabela 6-Material do Studio 1	45
Tabela 7- Material da Sala de Ciclyng	45
Tabela 8-Material do Studio 3	49
Tabela 9- Material da Sala de Musculação.....	55
Tabela 10- Material da Sala de Pilates	57
Tabela 11- Plano Individual de Estágio.....	61
Tabela 12- Reflexão semanal nº1	62
Tabela 13- Reflexão semanal nº2	63
Tabela 14- Reflexão semanal nº3	63
Tabela 15- Reflexão semanal nº4	64
Tabela 16-Reflexão semanal nº5	65
Tabela 17- Reflexão semanal nº 6	65
Tabela 18- Reflexão semanal nº7	66
Tabela 19- Reflexão semanal nº8	67
Tabela 20- Reflexão semanal nº9	68
Tabela 21- Reflexão semanal nº10	68
Tabela 22- Reflexão semanal nº11	69
Tabela 23-Reflexão semanal nº12	70
Tabela 24-Reflexão semanal nº13	70
Tabela 25- Reflexão semanal nº14	72
Tabela 26-Reflexão semanal nº15	72
Tabela 27- Reflexão semanal nº16	73
Tabela 28-Reflexão semanal nº17	74
Tabela 29- Reflexão semanal nº18	74
Tabela 30- Reflexão semanal nº19	75

Introdução

A concretização do presente relatório tem como referência o percurso académico no âmbito do estágio curricular integrado no Curso Técnico Superior Profissional da Escola Superior de Educação pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco, sob a orientação do Professor Orientador Doutor Carlos Farinha e o Professor Tutor Nuno Rosa.

Como nota pessoal, considero o estágio curricular como um elemento-chave, que serviu de ponte entre o primeiro contacto relacional e a aquisição por esta via de alguma experiência no mundo laboral. O motivo pelo qual escolhi a Academia de Judo como entidade de estágio, foi por ter um grande reconhecimento a nível regional e nacional e pela maneira como trabalha com os estagiários.

Com a realização do estágio, etapa que considero fundamental na minha formação e até uma mais-valia a nível pessoal e profissional, adquiri conhecimentos e ferramentas, assim como *Hardskills* que nos servem como uma linha guia e que a longo prazo irão ser bastante úteis para o caminho profissional que desejo seguir.

Deste modo, com o propósito de adquirir o meu primeiro contacto em ginásios, e a fim de terminar o Curso Técnico Superior Profissional, o estágio foi realizado na Academia de Judo de Castelo Branco, tendo este uma carga horária com um período de 610 horas.

O presente relatório encontra-se dividido em quatro capítulos, objetivos, caracterização da instituição cooperante, fundamentação teórica, planificação e descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão.

O estágio teve início no dia 17 de fevereiro de 2025 e o seu término dia 27 de junho de 2025.

Objetivos

Objetivos gerais

Objetivo 1: Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP;

Objetivo 2: Conceber, planear, organizar e acompanhar programas de atividades desportivas e de recreação, enquadrando de forma autónoma ou sob dos tutores.

Objetivos específicos

Objetivo 3: Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso.

Objetivo 4: Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho.

Objetivo 5: Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho.

Objetivo 6: Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio.

Objetivo 7: Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção de material e apoio à atividade letiva.

Objetivo 8: Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.

Objetivo 9: Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

Objetivos propostos pela entidade de estágio

Objetivo 1: Participar em aulas de grupo

Objetivo 2: Supervisionamento da Sala de Musculação

Objetivo 3: Visualizar de aulas de grupo

Objetivo 4: Manter as máquinas e os materiais em bom estado

Objetivo 5: Realizar trabalhos propostos pelo Tutor

Objetivo 6: Realizar de aulas de grupo

Objetivo 7: Observar todo o processo necessário para a avaliar a condição física do utente

Objetivo 8: Colaborar e atividades realizadas/ organizadas pelo Ginásio

Caraterização da Instituição cooperante

História da Academia de Judo

A Academia de Judo é uma associação desportiva sediada na urbanização Santiago, pertencente a uma zona urbana e com relativa proximidade a diversos serviços de saúde tais como o Hospital Amato Lusitano e o Centro de Saúde, encontra-se, também perto da Associação Algarvia de Pais e Amigos de Crianças Diminuídas Mentais, do Instituto Português da Juventude e da escola Básica EB1 – Afonso de Paiva, sendo o contacto desta instituição é o 272 347 027.

Sediada em Castelo Branco, a Academia de Judo é uma associação desportiva sem fins lucrativos e de utilidade pública, foi fundada em 1983 e desde então ocupa um lugar de destaque no panorama desportivo Nacional e Internacional.

Recentemente a Academia de Judo realizou remodelações para prestar melhores serviços aos seus sócios, conta com uma área de 1500m² e apresenta as seguintes repartições: sala com tatami de judo, três estúdios reservados a aulas de grupo e pilates, três balneários, sala de musculação, sala de Córdio e uma sala de convívio como intuito de receber os sócios e fazer as suas avaliações.

O principal objetivo passa por oferecer as melhores condições para que a prática desportiva se desenvolva, e com esta estejam envolvidos um maior número de pessoas, dando também possibilidade àqueles que com maiores dificuldades, tenham direito à prática desportiva. As instalações destinam-se aos sócios e à população em geral abrangendo a cidade, o concelho e o distrito.

As instalações pertencem à Câmara Municipal de Castelo Branco, onde a sua utilização é gerida pela direção da Academia de Judo presidiada por Paulo Ponte.

No ano 2022 a Academia de Judo trouxe um novo espaço, a Academia Premium, junto à AlbiSport, foi criada com intuito dos sócios poderem usufruir um treino mais privado e personalizado.

Dados do Local de Estágio

No espaço em questão existem várias divisões, tais como, o Studio 1, Studio 2(Sala de Ciclyng) Studio 3, Sala de Cardio e Sala de Musculação.

No studio 1, decorrem várias aulas de grupo e treinos, dados e orientados por um Instrutor de Sala, no studio 2, decorre as aulas de cycling e no Studio 3, decorrem as aulas de Pilates e os treinos de Judo.

Na Sala de Cardio, contempla um vasto conjunto de equipamentos mais para o treino de cardio e também um conjunto de máquinas para os membros inferiores. Na Sala de Musculação contem um vasto conjunto de máquinas, mais direcionado para a musculação. A manutenção de todos os recursos materiais disponibilizados pela academia a cada cliente é assegurada pelos funcionários e estagiários.

Encontram-se inseridos nos anexos os inventários de todo o material existente na academia.



Figura 2- Planta da Academia de Judo

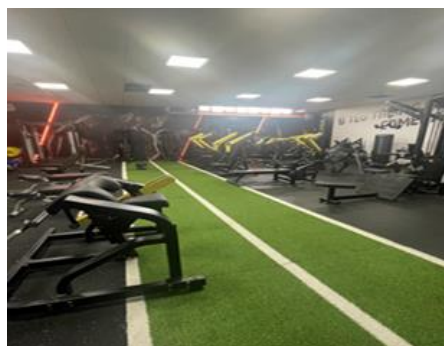


Figura 1- Sala de Musculação

Morada: Rua dos Antigos Estudantes de Castelo Branco C3, 6000-080 Castelo Branco

Telefone: 272 347 027

Email: academiahealthclub.cb@gmail.com

Página de Facebook: <https://www.facebook.com/academiaclub.cb>

Nº de Sócios: 1100 sócios





Figura 3- Localização da Academia de Judo



Figura 4- Mapa das Aulas de Grupo

Horário e Regime de Funcionamento

Na seguinte tabela, mostro o presente horário da Academia de Judo.

Dias da semana	Horas
Segunda-feira	6 às 22
Terça-feira	6 às 22
Quarta-feira	6 às 22
Quinta-feira	6 às 22
Sexta-feira	6 às 22
Sábado	9 às 13
Domingo	9 às 13
Feriados	9 às 13

Tabela 1- Horário de funcionamento

Recursos Humanos

Presidente da Direção	Paulo Ponte
Diretora do Clube	Andrea Farias
Coordenador Técnico	Nuno Rosa
Administrativa/Receção	Andrea Farias
Receção/ Comercial/Marketing	Inês Araújo, Vasco Vilela, Bruna Mateus

Instrutores da Sala de Córdio- Musculação	Nuno Rosa, Tiago Rodrigues, João Justino, Luís Ribeiro, Bruno Goulão, Andreia Bento, Raquel Pires, Vasco Mendes, Rodrigo Santo, Guilherme Pereira, Rui Amoroso, Pedro Quaresma, Sara Rosa
Instrutores de Sala	Nuno Rosa, Tiago Rodrigues, João Justino, Luís Ribeiro, Bruno Goulão, Andreia Bento, Vasco Mendes, Rodrigo Santo, Guilherme Pereira, Rui Amoroso, Pedro Quaresma, Sara Rosa
Instrutores Aulas de Grupo	Tiago Rodrigues- Total Fit Dino Santos e Rui Amoroso- Cycling Isabel Batista- ABS, Pump e Jump Andreia Bento- GAP Inês Gonçalves e Raquel Pires- Pilates e Mobilidade Rui Amoroso- Core Raquel Pires- Step Juliana Martins- Zumba Luís Ribeiro- Insanaty Rui Amoroso- Cross Training Rodrigo Santo- Power Rui Amoroso- Ginástica Localizada
Treinadores de Judo	Nuno Rosa, César Santos e Guilherme Pereira
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 Serviços	Dino Santos, Isabel Batista, Inês Gonçalves, César Santos, Rodrigo Santo, Rui Amoroso, Pedro Quaresma, Vasco Vilela, Bruna Mateus

Tabela 2- Recursos Humanos

Aulas de grupo realizadas na instituição

Podemos encontrar as seguintes atividades: Zumba, Step, Insanaty, Jump, Cycling, Pump, ABS, Total Fit, Cross training, Gap, Pilates, Localizada, Power, Pump, Mobilidade, Core e Stretching:

Step- Consiste no uso de uma plataforma, onde é desenvolvido um trabalho de resistência cardiovascular para o ganho e força muscular dos membros inferiores numa coreografia (Gomes, C. E. L. ,2015). Melhora o condicionamento cardiovascular, contribui para a queima de gordura corporal e promove a tonificação de todo o corpo de forma intensa e motivadora, ao som de música ritmada. (Ffitness, s/d)



Figura 5- Aula de Step

Pilates- é uma aula em que o seu principal objetivo passa por desenvolver os músculos do tronco através de alongamentos com o peso do próprio corpo (Gomes, C. E. L. ,2015). Direcionada para controlo do corpo através da mente, sendo por isso uma modalidade apropriada para grávidas, idosos, pessoas com limitações físicas, bem como para qualquer pessoa que pretenda desenvolver o corpo de forma equilibrada e global (CEFAD, 2015);



Figura 6- Aula de Pilates

ABS- trata-se de aula em que consiste no fortalecimento dos músculos da zona abdominal (Gomes, C. E. L. ,2015);



Figura 7- Aula de ABS

Zumba- é uma aula de dança conjugada com coreografia tendo o objetivo de expandir a resistência cardiovascular (Gomes, C. E. L. ,2015). Esta modalidade não requer a aprendizagem de uma coreografia e não envolve movimentos de impacto, o que a torna especialmente indicada para pessoas com excesso de peso (CEFAD, 2015);



Figura 8- Aula de Zumba

Gap- é uma aula direcionada para o glúteo, abdominais e pernas (Gomes, C. E. L. ,2015);



Figura 9- Aula de GAP

Power, Total FIT e Cross training- são aulas em circuito, onde são usados movimentos de força intercalados com um exercício cardiovascular (Gomes, C. E. L. ,2015);



Figura 10- Aula de Power, Total Fit e Cross Training

Ginástica Localizada- é uma aula, onde que tem como objetivo a melhoria da resistência muscular, pode ser usado diversos materiais auxiliares (discos, halteres, barras), e que está direcionada para vários músculos, contempla um trabalho cardiovascular no início de cada sessão, de forma a melhor a aptidão cardiorrespiratória. (Gomes, C. E. L. ,2015);



Figura 11- Aula de Ginástica Localizada

Cylyng- é uma aula, mais conceituada ao nível do ciclismo indoor, inspirado no ciclismo e combinando princípios de treino assentes em base da fisiologia, com música inspiradora (Gomes, C. E. L. ,2015). Esta modalidade não exige a aprendizagem de uma coreografia e não envolve movimentos com impacto, o que a torna especialmente indicada para pessoas com excesso de peso (CEFAD, 2015);



Figura 12- Aula de Cylyng

Insanaty- é uma de aula, de alta intensidade, em que o método de treino consiste, essencialmente, em desempenhar exercícios explosivos em séries curtas, com alto nível de intensidade, assim aumentar o desgaste calórico e com pouco tempo de recuperação entre séries (Gomes, C. E. L. ,2015);



Figura 13- Aula de Insanaty

Pump- é uma de aula onde são utilizados equipamentos auxiliares (discos e barras) que fortalece e tonifica todo o corpo (Gomes, C. E. L. ,2015). Favorece a tonificação e definição muscular. Esta aula envolve o trabalho de todos os grupos musculares através de uma sequência de exercícios (Ffitness, s/d);



Figura 14- Aula de Pump

Jump- é uma aula associada a um programa de ginástica envolvendo um minitrampolim como equipamento (Gomes, C. E. L. ,2015). Trata-se de uma aula com elevado gasto calórico, baseada em coreografias simples e um trabalho anaeróbio de elevada intensidade (Promofitness, 2015);



Figura 15- Aula de Jump

Mobilidade- como objetivo melhorar a condição muscular, a agilidade e equilíbrio, postura e estabilidade corporal, reduz as dores musculares e articulares, promovendo um aumento da flexibilidade e da amplitude dos movimentos (Gomes, C. E. L. ,2015);



Figura 16- Aula de Mobilidade

Core- É uma aula focada principalmente na zona central do corpo, através da realização de exercícios variados. Traz benefícios ao nível cardiovascular e da resistência, ao mesmo tempo que contribui para a tonificação corporal (Vieira, B,2015).



Figura 17- Aula de Core

Corpo do Relatório

Fundamentação teórica

A importância da prática da musculação

A musculação tem como objetivo, a saúde e melhoria da qualidade de vida, apresenta benefícios como:

- 1) Manutenção e Aumento do Metabolismo - decorrente do aumento de massa muscular, pois a mesma é responsável pela maior parte do metabolismo orgânico (COUTINHO, 2001).
- 2) Diminuição da perda de Massa Muscular - efeito este de grande utilidade aos idosos, pois no processo de envelhecimento há uma diminuição progressiva da Massa Muscular (COUTINHO, 2001).
- 3) Redução da Gordura Corporal - devido ao aumento do gasto energético, ocorre uma diminuição das reservas de gordura corporal (FOX, 2000).
- 4) Diminuição das Dores Lombares - com um programa de treino adequado e para o fortalecimento da muscular na lombar (VIEIRA, 1996).
- 5) Combate a osteoporose em mulheres - Segundo Katch F., Katch V. e Mcardle (1998), Musculação é indicada para melhorar a qualidade de vida na pós-menopausa. Desenvolver uma atividade física (em especial aquelas direcionadas para o aumento de força, como musculação) ajuda a aumentar a densidade óssea. Na pós-menopausa, é comum para as mulheres terem problemas relacionados como a perda de consistência dos ossos, fator que pode ser minimizado com uma composição óssea mais densa.
- 6) Envelhecimento: Ao fortalecer os músculos e o coração, e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, praticar atividade pode ajudar a melhorar a sua condição física, retardando o processo de envelhecimento e dependência (VIEIRA, 1996).
- 7) Ossos: Exercícios regulares com sobrecargas adequadas são fundamentais na construção e na manutenção da massa óssea.
- 8) Profilática ou Terapêutica: A musculação pode ser utilizada na recuperação de lesões e na correção de deformidades posturais (NAHAS,2001).

Suplementos Alimentares

Proteína

O consumo de proteínas para atletas de endurance é de 1,2 a 1,4 g/kg, atletas de força é de 1,6 a 1,7, e atletas ultradurance pode chegar até 2g/kg. Em uma alimentação balanceada essas quantidades podem ser supridas tranquilamente e não necessitando fazer reposições com uso de suplementos alimentares proteicos, alimentos de origem animal são boas fontes proteicas e além do mais possuem todos os aminoácidos essenciais, alguns vegetais são ricos em proteínas, como proteína de soja e derivados, cereais e leguminosas (Lima & Santana, 2014).

As proteínas estão relacionadas a um melhor estímulo da síntese proteica muscular, quando consumidas em conjuntos com carboidratos como combinações de arroz e feijão, resulta em um maior desempenho físico e menor dano muscular, assim obtendo maior desempenho do exercício físico e hipertrofia muscular (Lima & Santana, 2014).

Creatina

A creatina vem sendo amplamente utilizada como um recurso ergogênico nutricional. Seu consumo baseia-se na hipótese de que a creatina aumenta a força e a velocidade nas atividades que predominam como fonte de energia o sistema ATP-CP. A utilização aguda de creatina causa um aumento no tempo durante o qual a taxa máxima de força pode ser mantida (Mihic, MacDonald, McKenzie & Tarnopolsky, 1999).

L-carnitina

A síntese de L-carnitina no organismo ocorre a partir de dois aminoácidos essenciais: lisina e metionina, no fígado, rins e cérebro (REBOUCHE e ENGEL, 1980). As carnes e produtos lácteos são as principais fontes dietéticas deste composto, sendo responsáveis por cerca de 75% do total de carnitina armazenada no organismo (BENVENGA, 2005).

Adaptações Musculares

Hipertrofia

A hipertrofia define-se como uma ação muscular que determina um aumento da massa muscular. A hipertrofia muscular aumenta tanto o poder motor do músculo quanto os mecanismos nutridores para sua manutenção (GUYTON e HALL, 1997).

Para Mcardle a Hipertrofia é o aumento na tensão muscular, induzido pelo treino com exercícios, proporciona o estímulo para iniciar o processo relativamente lento de crescimento do músculo esquelético ou Hipertrofia. (MCARDLE et al., 2008).

Hiperplasia

A hiperplasia poderia ser explicada pela divisão e replicação das células, ou seja, o aumento em número de fibras musculares por cisão longitudinal de uma fibra em duas. Acreditava-se, até ao início de tais estudos que nascíamos com um número de fibras e com esse número permaneceríamos até ao fim de nossas vidas. Experiências não muito novas demonstraram a ocorrência da hiperplasia em ratos gatos e galinhas. Por questões éticas, os métodos de estudo utilizados ainda não são possíveis em seres humanos embora haja evidências indiretas da hiperplasia no músculo humano. Evidências, não comprovadas, porém que explicariam a força descomunal em levantadores de peso, e até mesmo em nadadores de longa distância. Essa teoria foi proposta por Fred Hatfield Ph. D. no seu livro "Power": A Scientific Approach (1991).

Princípios de Treino

Para melhorar as três componentes da condição física (força, resistência e flexibilidade) é importante respeitar os princípios de treino da sobrecarga e da especificidade. O princípio da sobrecarga diz que para um tecido ou órgão melhorar a sua função deve ser sujeito a uma carga à qual não está habituado. O aumento da capacidade funcional deve-se à exposição repetida que está relacionada com uma adaptação do tecido ou órgão. O princípio da especificidade diz que os efeitos de treino de um programa de exercício são específicos relativamente aos exercícios realizados e aos grupos musculares envolvidos. Por exemplo, exercícios com baixas resistências e elevado número de repetições levam a um aumento do número de mitocôndrias nos músculos, melhorando a resistência muscular com poucas modificações na força muscular (Tavares, 2003).

O Princípio da Reversibilidade Segundo Barbanti (2011) assegura que as alterações corporais resultantes do treino são de natureza transitória e que a interrupção do treino faz com que as capacidades físicas adquiridas regressem aos níveis iniciais.

O Princípio da Heterocronia, o efeito retardado do exercício de treino depende das suas características. Quando o treino é mais intenso, os resultados surgem mais rapidamente, mas tendem a durar menos tempo. Por outro lado, se o treino for menos intenso, exige uma aplicação mais prolongada, mas os efeitos mantêm-se por mais tempo (Castelo, 1996).

Técnico de Exercício Físico

O Técnico de Exercício e Físico (TEF), segundo o IPDJ (2012), presta serviços na área da manutenção física, mais propriamente nos ginásios ou Health clubs. Tendo como função a monitorização da sala de musculação e cardiofitness durante a prática de exercício dos sócios do clube, assim como realizar um acompanhamento e auxílio durante a execução dos exercícios e plano de treino. Para o TEF, a tarefa principal é a instrução, de forma a promover e a fornecer um conjunto de conhecimentos a outra pessoa. É importante comunicar e ensinar com clareza as ideias e conhecimentos. O cliente, necessita de ser motivado e para isso o TEF deve promover a adesão da prática de Atividade Física (AF), de forma saudável assim como inculcar um estilo de vida ativo (IPDJ, 2012).

Funções do Técnico de Exercício Físico

De acordo com o IPDJ (2012), as funções do TEF são:

- Planear e prescrever aos utentes, sob coordenação e supervisão do Diretor Técnico, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (fitness);
- Orientar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física (fitness) nelas desenvolvidas;
- Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.

Prescrição do exercício físico

As prescrições do exercício têm com fim aprimorar a aptidão física, promover a saúde por reduzir os fatores de risco para doenças crónicas e garantir a segurança durante a participação nos exercícios. As componentes essenciais de uma prescrição sistemática e individualizada do exercício, incluem as modalidades apropriadas à intensidade, à duração, frequência e à progressão da atividade física. Estas cinco componentes aplicam-se quando se elaboram as prescrições dos exercícios para pessoas de todas as idades e níveis de aptidão, independentemente da presença ou ausência de fatores de risco e de doenças. A ASCM (2014), defende que a prescrição de exercício é estabelecida através de recomendações de forma sistemática e individualizada.

Um objetivo fundamental da prescrição do exercício consiste em induzir uma mudança no comportamento pessoal em relação à saúde de forma a incluir uma atividade física habitual, pode se concluir que, a prescrição mais apropriada do exercício para determinado indivíduo é aquela que mais ajuda a conseguir essa alteração de comportamento (ACSM,2007).

A execução perfeita dos exercícios é um fator importante para potencializar o plano de treino que foi prescrito, o alinhamento postural contribui para uma maior eficiência neuromuscular nos exercícios, devido ao alinhamento ideal dos músculos, que vai fazer com que o comprimento muscular perante o exercício seja o mais adequado (NASM ,2012).

Métodos de treino

Drop-Set- Segundo Bonatto et al (2018) apud Uchida et al (2006), defendem que este método, faz um número determinado de número de repetições até a falha concêntrica, sem intervalos ou com pausas de 30 segundos, reduzindo a carga para 20% continuando a próxima série até a exaustão. Por ser um método que realiza o maior número de series, faz que tenha maior incidência de micro-lesões e maior acúmulo de metabólicos, tendo como consequência a hipertrofia muscular.

Pirâmide crescente- O objetivo do método pirâmide (Gentil, 2019 apud DeLorme) crescente consiste em aumentar a carga e diminuir as repetições durante o treino de força para a hipertrofia. Segundo o pesquisador DeLorme, este método deveria iniciar com carga leves e com repetições de 50% da carga de 10 RM, progredindo a carga para 75% até chegar nas repetições máximas, não havendo variação entre o número de repetições (mantendo sempre em 10). Nesta modificação, as séries iniciais não deveriam gerar fadiga, servindo apenas para aquecimento e para aprendizagem motora (Gentil, 2019 apud Fish et al., 2003).

Pirâmide decrescente- Segundo Salles et al (2008) apud Fish et al (2003) a pirâmide crescente também conhecida como Oxford, é um método de treino pesado-leve, obtendo mais vantagem em relação ao método pirâmide crescente, devido a permitir realizar as series com maior intensidade e sem chegar até a fadiga.

O método pirâmide decrescente resulta na diminuição das cargas no decorrer do treino, diminuindo a fadiga e reduzindo o número de repetições. Ramos (2020), conclui que o método mias eficaz no aumento de massa magra.

Componentes de uma sessão de treino

A NASM (2012), defende que os planos e programas de treino, devem ser estruturados para responder às necessidades específicas e objetivos de cada cliente, para além disso a sua prescrição deve respeitar os seguintes aspetos:

- Nível de condição física inicial do cliente;
- Resultados obtidos na avaliação da condição física;
- Se o cliente tem algum fator de risco ou alguma limitação para a prática de exercício físico.

O programa de exercidos deve respeitar as seguintes fases:

Aquecimento;

Parte fundamental, atividades de grupo;

Retorno à calma;

Alongamentos.

Aquecimento

O aquecimento, segundo o NASM (2012), consiste em preparar o corpo para a Atividade Física (AF). Pode ser de natureza específica ou geral para a atividade. O aquecimento geral consiste em movimentos que não têm necessariamente movimentos específicos para a atividade que vai ser realizada. Exemplos destes são a passadeira, a bicicleta, o remo ou a elíptica. O aquecimento específico consiste em movimentos que se aproximam da atividade que vai ser realizada, muitas vezes referida como alongamentos dinâmicos, agachamentos, flexões, entre outros.

O período de tempo do aquecimento do treino cardiorrespiratório deve durar entre cerca de 5-10 minutos, consistindo em realizar movimentos com todo o corpo, movimentos dinâmicos cardiovasculares ou musculares.

Parte fundamental

Indivíduos que procuram o treino cardiorrespiratório é provável que o façam por um variado número de razões entre as quais a redução da percentagem de massa gorda, a perda de peso, a diminuição do stress, a melhoria da saúde entre outros motivos. A fase fundamental inclui treino aeróbio, treino de força, exercício neuromuscular e/ou atividades desportivas (NASM, 2012).

Devem-se realizar pelo menos 20-60 minutos das componentes referidas anteriormente (ACSM, 2014). Sendo que, durante esta fase, para que se possam atingir os objetivos, deve-se ter em atenção o grande objetivo da sessão para que se possam atingir os objetivos propostos, para tal acontecer pode ser alterada a intensidade "jogando" com as

variáveis agudas do treino como: a duração, a intensidade, a frequência, o número de repetições ou mesmo de séries (NASM, 2012).

Isto faz com que aumente a capacidade de bombear sangue, diminua o risco de doença cardíaca, melhore o transporte de oxigênio, diminua o colesterol e pressão arterial, aumente a massa muscular, reduza o risco de obesidade, entre outros.

Retorno à calma

O retorno à calma permite os ajustes circulatórios apropriados e o retorno da frequência cardíaca e da PA aos valores próximos daqueles do repouso. Acelera o retorno venoso, reduzindo o potencial para hipotensão e vertigem pós-exercício, facilita a dissipação do calor corporal, promove a remoção mais rápida do ácido lático e combate os possíveis efeitos prejudiciais da elevação pós exercício nas catecolaminas plasmáticas. Pode também reduzir a probabilidade de arritmias entriculares ameaçadoras. A omissão desta fase no período pós-exercício imediato está associada a uma maior incidência de complicações cardiovasculares (ACSM, 2003).

Alongamentos

A fase de alongamento é distinta das fases de aquecimento e de retorno à calma, pois pode ser realizada após as duas ou com a aplicação de bolsas de calor, dado o aquecimento aumentar a amplitude de movimento. Dez minutos de alongamento é o suficiente, após o aquecimento ou retorno à calma (ACSM, 2014).

Variáveis da sessão de treino

Frequência

Segundo o ACSM (2014) a frequência do exercício, ou seja, o número de dias por semana dedicados a um programa de exercício, é um fator importante para os benefícios da saúde/ aptidão física que resultam da prática de exercício. É recomendado uma frequência de exercício de 3-5 dias por semana para a maioria dos adultos, variando com a intensidade do exercício.

Duração

O tempo de exercício/duração é prescrito como a medida de tempo de atividade física executada (tempo da sessão de treino, dias e semanas).

É recomendado à maioria dos adultos praticar 30-60 minutos por dia (150 minutos semana) de exercício físico de intensidade moderada, 20-60 minutos por dia (75 minutos semana) de exercício físico de intensidade elevada ou uma combinação de exercício de intensidade moderada e elevada por dia, tendo em conta o volume do exercício.

Este tempo de exercício recomendado numa sessão pode ser acumulada numa sessão de treino de exercício contínuo ou em partes de 10 minutos durante o dia. Para certos indivíduos é recomendado uma diminuição da duração (ACSM, 2014).

Volume

A duração e a quantidade de estímulos por sessão de treino são aspetos essenciais no planeamento do treino. Segundo Fleck e Kraemer (1999), o volume de treino corresponde ao total de trabalho realizado numa sessão, semana, mês ou outro período. Bompa e Cornacchia (2000) acrescentam que esse volume inclui não só a duração da sessão, mas também o total de carga levantada, o número de exercícios realizados e o número de séries e repetições.

Uchida et al. (2004) reforçam esta ideia, referindo que o volume pode ser calculado pelo número de séries multiplicado pelas repetições. Normalmente, o treino inicia-se com fases de alto volume e curta duração, passando depois para uma redução do volume e um aumento da intensidade. Esta fase inicial visa preparar o corpo do atleta ou praticante para suportar cargas mais intensas nas fases seguintes.

Modo/Tipo

O tipo de exercícios aeróbios e rítmicos que envolvam grandes grupos musculares são recomendados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória. O modo de atividade física que resulta da manutenção e melhoria da aptidão cardiorrespiratória (ACSM, 2014).

Progressão

Segundo o ACSM (2014) a progressão da carga de treino depende de vários fatores como: o estado de saúde do indivíduo, aptidão física, resposta ao treino e dos objetivos do treino. Este tipo de varável de treino consiste em aumentar, a intensidade, carga, tempo, tipo, volume e progressão.

Intensidade

A intensidade do treino de força refere-se à percentagem da carga máxima que o praticante é capaz de levantar. De acordo com Fleck e Simão (2008), a forma mais comum de determinar essa intensidade é através do cálculo de uma percentagem da 1RM (uma repetição máxima). Segundo os autores, ganhos de força começam a ocorrer com cargas mínimas entre 60% e 65% de 1RM (McDonagh e Davis, 1984 apud Fleck e Simão, 2008).

Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão

O presente estágio decorreu juntamente com os meus colegas, Leandro Martins e Ricardo Oliveira, teve início no dia 17 de fevereiro e contou com uma duração de cerca de 5 meses.

Fomos recebidos pelo Diretor Técnico da instituição, Nuno Rosa, junto do qual reunimos para discutir as tarefas realizadas ao longo do presente estágio, assim como, a atribuição do horário. Ao fim da reunião realizámos uma breve visita e fomos apresentados ao corpo técnico.

Horário de Estágio			
Dias da Semana	Horas	Total de Horas por dia	Total de Horas Semanais
Segunda	08h-16h	7h	35h
Terça	13h30-21h00	7h	
Quarta	07h-15h	7h	
Quinta	14h-21-00h	7h	
Sexta	07h30-15h00	7h	

Tabela 3- Horário de Estágio

Nos primeiros dias de estágio, explicaram-me como se deve realizar a manutenção das máquinas, bicicletas e em outros equipamentos.

Estava em constante diálogo com os vários instrutores, desde o atendimento aos clientes, esclarecimento de dúvidas e acompanhamento dos usuários.

A partir do mês de fevereiro comecei a ter a oportunidade de observar e participar nas aulas em Santo André das Tojeiras, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Escalos de Cima, Escalos de Baixo e Lousa, direcionadas a idosos e desde o mês de março tenho participado nas várias aulas de grupo que a instituição oferece, com o objetivo de aprender as mesmas.

Observação das aulas para idosos



Figura 18- Observação das aulas para os idosos, em Santo André das tojeiras, Malpica do Tejo, Lousa, Escalos de Cima e Escalos de Baixo

Caminhada com idosos em Santo André das Tojeiras



Figura 19- Caminhada com os idosos por Santo André das Tojeiras

Participação nas aulas de grupo



Figura 20- Participação da aula de step, lecionada pela Professora Raquel Mendes



Figura 21- Participação na aula de Insanaty, lecionada pelo Professor Luís Ribeiro



Figura 22- Participação na aula de Power, lecionada pelo Professor Rodrigo Santo



Figura 23- Participação na aula de Ginástica Localizada, lecionada pelo Professor Rui Amoroso



Figura 24- Participação na aula de Power, lecionada pelo Estagiário Rafael Rodrigues



Figura 25- Participação na aula de Cross Training, lecionada pelo Professor Rui Amoroso

Relativamente à participação nas várias aulas de grupo, sempre mostrei disponibilidade na participação das mesmas, assim, com estas participações pudemos observar o modo como que cada docente interagiu com os seus clientes, onde tive a oportunidade de poder ter dado os alongamentos na aula de step.

Ao longo do período de estágio, foi-me ensinado as várias posturas que deveria adotar numa sala de musculação e a maneira como abordávamos os usuários do ginásio, desta forma, seria importante mostrar interesse perante os treinos, cumprimentar os clientes e manter a postura de um Instrutor de Sala.

Percebi desde logo que era importante deslocar-me constantemente pelas várias salas a fim de poder ajudar os clientes nas suas diversas questões ou dificuldades em operar os equipamentos. No decorrer do mesmo fui solicitado para realizar trabalho na receção.

No decorrer do estágio fui observando vários treinos específicos de recuperação de lesões para os membros superiores e inferiores. Tive a oportunidade de observar todo o processo de uma avaliação física e de observamos a realização de um plano de treino feito para um utente que recomeçou os treinos no ginásio e tem como objetivo, força tonificação.

Tive ainda a oportunidade juntamente com o Coordenador de Curso Professor Doutor Samuel Honório e pelo Orientador de estágio Professor Carlos Farinha, a participação num estudo “Escala da Recompensa e do Esforço no Fitness”, em que consistiu na elaboração de vários questionários visados aos utilizadores da Academia de Judo, onde a minha população alvo era os jovens desde os 18 anos aos 23 anos. O objetivo de analisar as perceções de esforço e de recompensa que os praticantes das várias modalidades no âmbito do Fitness apresentam.

Por fim, usufruí da oportunidade em participar em duas palestras, onde as mesmas abordavam especificamente as várias posturas que as pessoas devem ter no momento em que realizam os vários exercícios, sendo estas apresentadas pelo Professor Vasco Mendes e pelo Professor Doutor Pedro Mendes.

Reflexão n.º 1	Semana: de 17-02-2025 a 21-02-2024 de fevereiro	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:		
Aspetos Positivos		
Aspetos a melhorar:		
Observações:		

Tabela 4- Exemplo da reflexão semanal

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho

Escola: (ICB) | Operação:

Curso: (CTESP) | Ano: 2025

Mês:

Identificação do Formando:

Entidade de Acolhimento:

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2			18		
3			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					
18					
Total Horas do Mês		0	Total Dias do Mês		0

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: _____ Assinatura do Docente: _____

* P - Presente
F - Falta

Figura 27-Exemplo do Registo de Presenças

Conclusões

Dada a conclusão desta unidade curricular, durante 5 meses, concluí que foi um ganho individual, no sentido em que pude contactar com diversos tipos de indivíduos, dos quais houve um total compromisso pessoal e profissional, permitindo desta forma um contato mais aprofundado e realista acerca do mundo do fitness, área essa que pretendi especializar e aprofundar mais conhecimentos.

Com este estágio, realizado na Academia de Judo, tratou-se de uma experiência única, porque nunca pude ter tido o privilégio de contactar no funcionamento de uma instalação com esta grandeza, assim, enquanto estagiário, pude contribuir para um bom funcionamento destas instalações.

No contexto social, demonstrámos uma cordialidade para com os vários funcionários da Academia e para com os respetivos clientes no dia a dia.

A fim de poder realizar novos estágios, e a fim de poder mudar o nosso *mindset*, devemos sempre ter uma postura dinâmica para com todos os envolvidos das instalações a fim de poder tirar o máximo de rendimento quer de nós mesmos, mas também poder mudar o estilo de vida de um individuo sedentário.

Com esta etapa concluída, pretendo ingressar para a licenciatura de Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

Referências

- Andrade, G. (2015). Relatório de Estágio Curricular–Ginásio Fitness Woman & Spa (Guarda).
- Andrade, S. L. F. (2021). Musculação: revendo conceitos, métodos e práticas para hipertrofia e força. Editora Intersaberes.
- Abreu, R. (2012). Relatório de Estágio Curricular–Ginásio Bemequer (Guarda).
- Ascm, 2003)
- (Ascm, 2007)
- (Ascm, 2012)
- (Ascm, 2014)
- (Barbanti, 2011)
- (Benvenga,2005)
- Bompa e Cornachia (2000)
- Bonato et al (2018) and Uchida et al (2006)
- (CEFAD,2015)
- (COUTINHO, 2001).
- Dal Forno, L. (2013). O princípio da variabilidade nos programas para hipertrofia muscular prescritos pelos professores de musculação na cidade de Criciúma.
- (Castelo 1996)
- Duarte, R. (2017). Relatório de Estágio Curricular–Ginásio Clube Bem-Estar (Guarda).
- Durão, C. R. (2008). Suplementos alimentares-Legislar é suficiente. Alimentação Humana, 14(2), 77-87.
- Ferreira, A. B., Lima, V. A. D., Souza, W. C. D., Mascarenhas, L. P. G., & Leite, N. (2016).
- (Fox,2000)
- (Fleck e Kraemer, 1999)
- (Fleck e Simão,2008)
- Fred Hatfield Ph D. “power”. A Scientific Approach (1991).
- (Fitness, s.d)
- Quais os suplementos alimentares mais utilizados. Cinergis, 17(1), 85-90.
- Gentil, apud DeLorme (2019)
- Gentil apud Fish et al, (2003)
- Gomes, C. E. L. (2015). Prescrição de Exercício e Lecionação de Aulas Individuais no Ginásio Eugénios HC & SPA Club (Master's thesis, Universidade de Evora (Portugal)

(Gomes, C. E. L., 2015)

Gualano, B., Acquesta, F. M., Ugrinowitsch, C., Tricoli, V., Serrão, J. C., & Lancha Junior, A. H. (2010). Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16, 219-223.

(Guytonne e Hali, 1997)

<https://www.mais.pt/atividadesindical/Servicos/DescontosparaSocios/Pages/Academia-de-Judo-e-Gin%C3%A1stica-de-Castelo-Branco.aspx>

(IPDJ, 2012)

(Lima & Santana, 2014)

(Promofitness, 2015)

Machado, F. C., & Lima, R. N. (2022). Hiperplasia prostática benigna e suas complicações. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(11), 2045-2053.

(McDonagh e Davis, 1984 apud Fleck e Simão, 2008)

(McArdle, et al, 2008)

Mihic, MacDonald, McKenzie & Tarnopolsky (1999).

(Nahas, 2001).

(Nasm, 2012)

Katch F, Katch V e McArdle (1998).

Khalil, J. D. S. (2022). *Benefício da Musculação e treinamento de força para idosos*. São José dos Campos, Brasil.

Prazeres, M. V. (2007). *A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida*. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina.

Revista, *DiÉTicas*, I. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde.

Sales et al (2008) apud Fush et al (2003)

Silvério, R., Caperuto, É. C., & Seelaender, M. C. (2009). L-carnitina: além do metabolismo de lipídios. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(1).

Souza, L. L., & Cabral, F. D. (2022). Métodos para Hipertrofia. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(11), 2803-2812.

(Tavaes,2003)

Uchida et al (2004)

(Vieira,1996).

Vieira, B. (2015). Relatório de Estágio Curricular–Gim tónico, ginásio (Aveiro).

Anexos

Sala de Avaliações

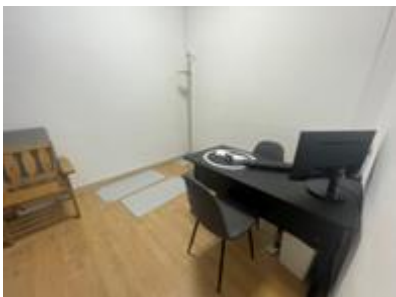


Figura 28- Sala de Avaliações

Balneário Masculino e Feminino



Figura 29- Balneários

Sala de Cyclyng

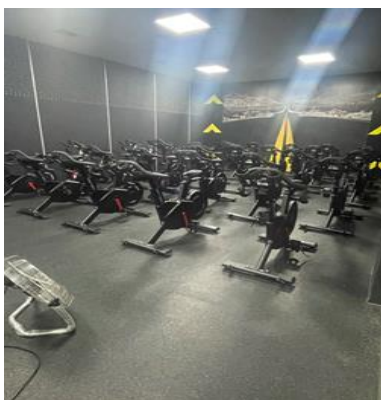


Figura 30- Sala de Cyclyng

Sala de Pilates



Figura 31- Sala de Pilates

Academia Premium



Figura 32- Academia Premium

Sala de Cardio

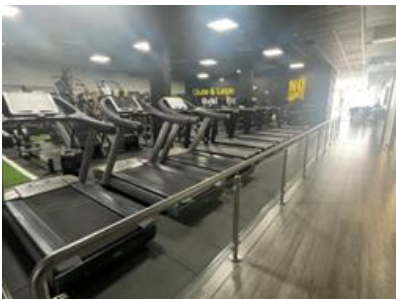


Figura 33- Sala de Córdio

Studio 3

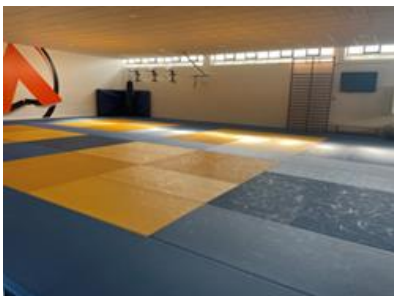


Figura 34- Tatami

Studio 1

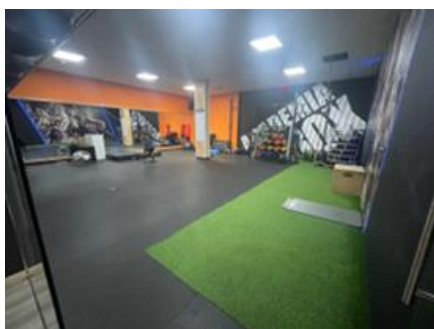


Figura 35- Studio 1

Balança de Bio Impedância



Figura 36- Balança de Bio Impedância













Zona de Membros Inferiores

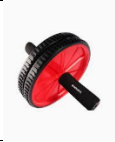






























Figura 37- Zona de Membros Inferiores

Material da Sala de Córdio

Passadeira	9	
Bicicletas	8	
Elíptica	5	
Simuladora de escada	2	
Remo	1	
Bola de 4 kg	3	
Bola de 6 kg	4	
Bola de 8 kg	1	
Bola de 9 kg	1	
Bola de 15 kg	1	
Box	1	
Bola de fitness	1	
Corda naval	1	

Barreiras	2	
Barra de 20 kg	2	
Roll out	1	
Bosu balance	1	
Trx	1	
Tapetes	7	
Steps	4	
Sissy	1	
Banco de lombar	1	
Banco	1	
Cordas	1	
Elásticos de resistência	3	

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

Barra em W 10 kg	1	
Barra em W 12,5 kg	1	
Barra em W 15 kg	1	
Barra em W 17,5 kg	1	
Barra em W 20 kg	1	
Halter de 0,5 kg	1	
Halter de 1 kg	1	
Halter de 1,5 kg	1	
Halter de 2 kg	1	
Halter de 3 kg	1	
Halter de 5 kg	1	
Discos de 1 kg	1	
Discos de 1,25 kg	3	
Discos de 2 kg	2	
Discos de 5 kg	7	

































Kettlebell 12 kg	2	
Kettlebell 20 kg	2	
Bastões	4	
Belt Squat	1	
Hip Thrust	1	
Rear Kick	1	
Standing Abductor	1	
Leg Extension	1	

Tabela 5- Material da Sala de Córdio

Material do Studio 1

Trampolins	12	
Caixa box	1	
Corde naval	1	
Trx	2	
Bosu	1	
Banco	1	
Luva de box	3	
Steps	12	
Bases de steps	38	
Sacos de box	3	

Tapetes	16	
Bolas de Pilates	11	
Ventoinhas	2	
Halter 0,5 kg	2	
Halter 1,5 kg	31	
Halter 2 kg	2	
Coluna de som	1	
Sistema de som	1	
Elásticos de resistência	8	 
Barras de 2 kg	28	
Discos de 1 kg	7	
Discos de 1,5 kg	44	
Discos de 2 kg	28	

Discos de 2,5 kg	43	
Discos de 5 kg	58	
Kettlebell de 8 kg	1	
Kettlebell de 12 kg	3	
Kettlebell 14 kg	1	
Kettlebell 16 kg	2	
Bola de 3 kg	2	
Bola de 6 kg	1	
Bola de 10 kg	2	
Caneleira de 1 kg	9	

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

Tabela 6-Material do Studio 1

Material Sala de Cyclyng






















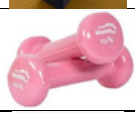



Sistema de som	1	
Ventoinhas	3	
Bicicletas	26	

Tabela 7- Material da Sala de Cyclyng

Material do Studio 3

Cones amarelos	8	
Sinalizadores	51	
Escada de coordenação	3	
Bosu	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	





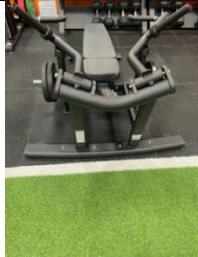


Tabela 8-Material do Studio 3














Material da Sala de Musculação

Lat pulldown	2	
Bíceps machine	1	
Bancos	5	

Banco abdominal	1	
Adutor/abdutor	2	
Prone leg curl	1	
Leg extension	1	
Converging chest press	1	
Shoulder press	1	
Pec fly/Rear delt	1	
Diverging seated row	1	
Chest press	1	
Seated cal	1	
Chest press	1	
Incline chest press	1	

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

Multipower	1	
Seated triceps press	1	
Squat/lunge	1	
Decline press	1	
Supin press	1	
Steps	2	
Halters de 4 kg	2	
Halters de 5 kg	2	
Halters de 6 kg	2	
Halters de 7 kg	2	
Halters de 7,5 kg	2	
Halteres de 8 kg	2	
Halteres de 9 kg	2	
Halters de 10 kg	2	

Halteres de 12 kg	2	
Halteres de 14 kg	2	
Halteres de 15 kg	2	
Halteres de 16 kg	2	
Halteres de 17,5 kg	2	
Halteres de 18 kg	2	
Halteres 18 kg	2	
Halteres de 20 kg	2	
Haltres de 22,5 kg	2	
Halters de 27 kg	2	
Discos de 5 kg	13	
Discos de 10 kg	30	
Discos de 15 kg	4	












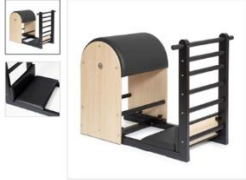










Discos de 20 kg	22	
Discos de 25 kg	2	
Discos de 2,5 kg	10	
Discos de 1,25	9	
Steps	6	
Bandas	2	
Barra olímpica	2	
Barra em Z	1	
Barra de 12 kg	1	

Tabela 9- Material da Sala de Musculação

Material da Sala de Pilates

Reformer	1	
Step Chair	1	
Ladder Barrel	1	
Caixa para Reformer	1	
Anel de pilates	1	

<p>Combo Hand-foot Strap</p>	<p>1</p>	
<p>Cadillac</p> <p>Inclui: um par de descanso de ombro Um apoio para a cabeça acolchoado Molas: 4 molas vermelhas pequenas; 2 molas vermelhas grandes; 2 molas pretas; 2 molas amarelas; 2 mola roxas grandes Fivelas de algodão Uma Plataforma fixa embutida com superfície antiderrapante Barra de pressão em alumínio</p>	<p>1</p>	  
<p>Caixa plana para reformer</p>	<p>1</p>	
<p>Step Barrel</p>	<p>1</p>	
<p>Bola de reabilitação pequenas</p>	<p>1</p>	
<p>Elásticos de resistência</p>	<p>2</p>	

Bolas de Pilates	3	
Tapetes	3 cinzas e 1 branco	

Tabela 10- Material da Sala de Pilates

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO ANO LETIVO 2024/2025

Dados do Estudante	
Nome: José Pedro Vinagre Dias	
Curso: Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
Número do BI/CC: 31402522	Código do estudante: 20231219
Morada: Bairro dos Oleiros nº 49, Idanha-a-Nova	
E-mail: jpedrovdias@gmail.com	
Telemóvel: 924150511	Telefone:
Orientador	
Nome: Carlos Farinha	

Dados da Instituição de Acolhimento
Nome: Academia de Judo de Castelo Branco
Morada: Urb. Santiago, Edifício Jardim de Infância, 2
Sede: Academia de Judo de Castelo Branco
Local de Estágio: Academia de Judo

NIPC: 501930264	
Tutor de Estágio: Nuno Rosa	
Duração e Horário de Estágio	
Data de início do Estágio: 17 de fevereiro de 2025	Hora de entrada e saída: Segunda-feira: 08:00-16h00 Terça feira: 12:30- 21:00 Quarta-feira: 07:00-15:00 Quinta-feira: 13:30-21:00 Sexta-feira: 07:30- 15:00
Data de fim do Estágio:	Hora de almoço: 12:00-13:00
Contatos	
Email : ajgcb@sapo.pt	
Telemóvel: 272 347 027	Telefone: 272 347 027 Fax: 272 344 686

BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO:

A academia de Judo é uma associação desportiva que se localiza na urbanização Santiago está situada numa zona urbana e de serviços entre o centro de saúde e o Hospital Amato Lusitano por cima existe uma escola básica de Santiago. Encontra-se, também perto da AAACDM, do instituto português da Juventude e da escola Básica EB1 – Afonso de Paiva, sendo o contacto desta instituição é o 272 347 027.

A Academia de Judo é uma associação em Castelo Branco e uma Associação Desportiva sem fins lucrativos e de utilidade pública, foi fundada em 1983 que ocupa atualmente um lugar de destaque no panorama desportivo Nacional e Internacional.

Recentemente a Academia de Judo realizou remodelações para prestar melhores serviços aos seus sócios conta com uma área de 1500 m² e temos as seguintes repartições: Sala com Tatami de Judo, três estúdios reservados a aulas de grupo e Pilates, três balneários, Sala de Musculação, Sala de Córdio está composta uma sala para receber os sócios a fazer as suas avaliações.

O principal objetivo é oferecer as melhores condições para que a prática desportiva se desenvolva, e nelas estejam envolvidos um maior número de pessoas, dando também possibilidade àqueles que com maiores dificuldades, tenham direito à prática desportiva. As instalações destinam-se aos sócios e à população em geral abrangendo a cidade, o concelho e o distrito.

As instalações desportivas pertencem à Câmara Municipal de Castelo Branco, onde a sua utilização é gerida pela direção da Academia de Judo onde quem assume a Presidência da direção da instituição desportiva é o Presidente Paulo Ponte.

No ano 2022 a Academia de Judo traz um novo espaço, a Academia Premium, junto à AlbiSport, esta foi criada com intuito dos sócios poderem usufruir um treino mais privado e personalizado.

OBJETIVOS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Objetivo Geral 1	Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTESP.
Objetivo Específico 1	Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
Objetivo Específico 2	Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
Objetivo Específico 3	Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
Objetivo Específico 4	Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;
Objetivo Específico 5	Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção de material e apoio à atividade letiva;
Objetivo Específico 6	Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.
Objetivo Específico 7	Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Competências Gerais	Capacitar os alunos de conhecimentos por forma a preparar e desenvolver capacidades no sentido de desenvolver competências e tarefas próprias das suas especialidades, com vista à sua habilitação para o exercício para a atividade profissional a que se proponham.
Competência 1	Postura do Personal Trainer
Competência 2	Postura de um instrutor de sala
Competência 3	Objetivo de cada treino
Competência 4	Manutenção adequada de cada aparelho/ instalação
Competência 5	Unidade de cada treino e material individual
Competência 6	Perceber sobre a gestão do ginásio
Competência 7	Perceber a legislação do ginásio, tal como as regras, normas, comportamentos e atitudes a ter na supervisão do treino
Competência 8	Aumentar o meu conhecimento dos vários treinos que for observando

ATIVIDADES A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Participação em aulas de grupo.
Supervisão da Sala de Musculação.
Visualização de aulas de grupo.
Manutenção de máquinas e de materiais.
Realização de trabalhos propostos pelo Tutor.
Realização de aulas de grupo.
Observação dos processos necessários para avaliar a condição física do utente.
Colaboração de atividades realizadas/ organizadas pelo Ginásio.
Organização e manutenção dos materiais da Sala de musculação.
Participação na palestra dada pelo Professor Vasco Mendes sobre “Postura Corporal”.
Participação na palestra dada pelo Professor Doutor Pedro Mendes, onde se abordou o tema das várias posturas que os utentes devem ter na realização dos exercícios.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:

ATIVIDADES	2025					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Visualização de uma apresentação dada pelo Professor Vasco Mendes sobre “Postura Corporal”.		X				
Visualização de uma palestra dada pelo Professor Doutor Pedro Mendes, onde se abordou o tema das várias posturas que os					X	

utentes devem ter na realização dos exercícios.						
--	--	--	--	--	--	--

TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:
Utilização do computador para a realização de diversos trabalhos propostos pelo tutor

Data de entrega do Plano de Trabalho do Estágio 20/ 06/ 2025

O Estagiário

O Orientador

O Tutor

Tabela 11- Plano Individual de Estágio

Reflexão n.º 1	Semana: de 17-02-2025 a 21-02-2024 de fevereiro	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>1º reunião com o tutor de estágio.</p> <p>Conhecimento da instituição, materiais que oferece, professores e normas de funcionamento.</p> <p>Visualização uma aula de grupo para os idosos lecionada pelo Professor Vasco Mendes, na qual em que participei, na Aldeia Santo André das Tojeiras.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estavam fora do sítio no respetivo local.</p> <p>Supervisão da sala de musculação</p> <p>Higienização da sala de cycling.</p> <p>Manutenção e realização de inventário na sala de Judo.</p>	
Aspetos Positivos	Aprofundar os meus conhecimentos todos os dias e realizar todo o tipo de tarefas que me sejam solicitadas.	
Aspetos a melhorar:	Melhorar a minha comunicação com os vários professores e respetivos clientes.	
Observações:	<p>Semana de apresentações com os professores e restantes estagiários.</p> <p>Conhecimento geral do Ginásio, a nível de funcionamento: horários e aulas de grupo que oferece.</p>	

Tabela 12- Reflexão semanal n.º1

Reflexão n.º 2	Semana: 24-02-2025 a 28-02-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p>	

	<p>Manutenção dos diversos materiais que são utilizados para a prática de atividade física.</p> <p>Higienização da sala de cycling.</p>
Aspetos Positivos	Conhecimento de vários exercícios para cada grupo muscular
Aspetos a melhorar:	Melhorar a comunicação para com os vários professores e clientes
Observações:	

Tabela 13- Reflexão semanal n.º2

Reflexão n.º 3	Semana: 03-04-2025 a 07-03-2025 de março	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cycling.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Exemplificação/ explicação a um cliente de um exercício para os membros superiores.</p> <p>Correção/ explicação a um cliente de um exercício para os membros inferiores.</p>	
Aspetos Positivos	Já consegui abordar pessoas de modo a explicar e corrigir exercícios para os membros superiores e membros inferiores.	
Aspetos a melhorar:	Melhorar a comunicação para com os vários professores e clientes.	
Observações:		

Tabela 14- Reflexão semanal n.º3

Reflexão n.º 4	Semana: 10-03-2025 a 14-03-2025 de março	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cycllyng.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Exemplificação/ explicação a um cliente de um exercício para os membros superiores.</p> <p>Participação na aula de Step lecionada pela Professora Raquel Pires, na mesma dei os alongamentos.</p>	
Aspetos Positivos	Melhorei a minha comunicação para com os vários Professores e Clientes na sala de Musculação.	
Aspetos a melhorar:	Melhorar a minha comunicação nas várias aulas de grupo.	
Observações:		

Tabela 15- Reflexão semanal nº4

Reflexão n.º 5	Semana: 17-03-2025 a 21-03-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cycllyng.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Participação na aula de Insanity lecionada pelo Professor Luís Ribeiro.</p> <p>Observação/ Visualização de uma para idosos lecionada pelo Professor Vasco Mendes, na Aldeia Santo André das Tojeiras.</p>	

	Explicação/ Exemplificação de um exercício para os Membros Superiores
Aspetos Positivos	Já me sinto mais confortável quando os clientes me abordam
Aspetos a melhorar:	Melhorar a minha comunicação nas aulas de grupo
Observações:	

Tabela 16-Reflexão semanal n°5

Reflexão n.º 6	Semana: 24-03-2025 a 28-03-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cyclng.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Participação na de Ginástica Localizada, lecionada pelo Professor Rui Amoroso.</p> <p>Caminhada com os idosos por Santo André das Tojeiras.</p> <p>Correção, Explicação, Exemplificação de um exercício para os Membros Superiores</p>	
Aspetos Positivos	Já me sinto confortável ao abordar os clientes em diversos exercícios e duvidas que possam existir	
Aspetos a melhorar:	Melhorar a minha comunicação nas aulas de grupo	
Observações:		

Tabela 17- Reflexão semanal n° 6

Reflexão n.º 7	Semana: 31-03-2025 a 04-04-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cycling, musculação e judo.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Participação na aula de Power, lecionada pelo Professor Rodrigo Santo.</p> <p>Participação numa aula para idosos em Santo André das Tojeiras, lecionada pelo Professor Vasco Mendes.</p> <p>Arrumação das novas máquinas para a sala de musculação.</p> <p>Correção, Explicação, Exemplificação de um exercício para os Membros Superiores e Inferiores.</p> <p>Visualização de uma apresentação dada pelo Professor Vasco Mendes sobre “Postura Corporal”.</p>	
Aspetos Positivos	Aquisição de novos conhecimentos nas diversas aulas de grupo e em diversos para os vários músculos.	
Aspetos a melhorar:	Melhorar a minha comunicação nas aulas de grupo	
Observações:		

Tabela 18- Reflexão semanal n.º7

Reflexão n.º 8	Semana: 07-05-2025 a 11-05-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cyclng.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Participação na aula de Cross Training, lecionada pelo Professor Rui Amoroso.</p> <p>Explicação, Exemplicação de um exercício para os Membros Superiores e Inferiores.</p>	
Aspetos Positivos	Cada vez mais sinto me útil entre os vários professores.	
Aspetos a melhorar:	Ser mais comunicativo nas aulas de grupo.	
Observações:		

Tabela 19- Reflexão semanal n.º8

Reflexão n.º 9	Semana: 14-04-2025 a 18-05-2025	Local: Academia de judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de cyclng, studio 1 e studio 3.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p>	

	<p>Arrumação da sala de cárdio.</p> <p>Participação na aula de Insanaty, lecionada pelo Professor Luís Ribeiro.</p> <p>Observação da realização de um plano para costas feito para o Professor Rui Amoroso.</p>
Aspetos Positivos	Mais espontaneidade dentro do ginásio e mais interesse nas várias tarefas do funcionamento do ginásio.
Aspetos a melhorar:	Ser mais rápido a prestar auxílios aos vários utentes.
Observações:	

Tabela 20- Reflexão semanal n.º9

Reflexão n.º 10	Semana: de 21-04-2025 a 25-04-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	Férias	
Aspetos Positivos		
Aspetos a melhorar:		
Observações:		

Tabela 21- Reflexão semanal n.º10

Reflexão n.º 11	Semana: 28-04-2025 a 02-05-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de Cyclyng</p>	

	<p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Observação de uma para idosos lecionada pelo Professor Vasco Mendes, em Monforte da Beira e Malpica do Tejo.</p> <p>Participação na aula de Insanaty, lecionada pelo Professor Vasco Mendes.</p> <p>Observação de uma sessão de treino para uma cliente, que tinha uma patologia no ombro direito, mais concretamente, uma tendinite.</p>
Aspetos Positivos	Perceber os vários que são aconselháveis para pessoas que têm tendinites nos Membros Superiores.
Aspetos a melhorar:	Ser mais rápido em executar as tarefas.
Observações:	

Tabela 22- Reflexão semanal nº11

Reflexão n.º 12	Semana: 05-05-2025 a 09-05-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de musculação.</p> <p>Higienização da sala de Cyclyng</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Participação na aula de Power, lecionada pelo estagiário Hugo Pereira, aluno da Licenciatura de Desporto e Atividade Física, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.</p> <p>Participação na aula de Pump, lecionada pelo estagiário Rafael Rodrigues, aluno da Licenciatura de Desporto e Atividade Física, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.</p> <p>Reformulação do tapete da sala de Judo, para a competição no próximo fim de semana.</p> <p>Perceber as várias limitações dos clientes em diversos exercícios e arranjar formas de correção para as dificuldades nas posturas.</p>	
Aspetos Positivos	Perceber as várias aulas de grupo, e perceber a sua metodologia de aula.	
Aspetos a melhorar:	Expor as minhas dúvidas	

Observações:	
---------------------	--

Tabela 23-Reflexão semanal n°12

Reflexão n.º 13	Semana: 12-05-2025 a -16-05-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cyclyng.</p> <p>Trabalho na receção.</p> <p>Participação na aula de Ginástica Localizada, lecionada pelo Professor Rui Amoroso.</p> <p>Observação da realização de um plano de treino feito para um utente que recomeçou os treinos no ginásio e tem como objetivo, força tonificação.</p>	
Aspetos Positivos	Cada vez mais pronto para ajudar as pessoas no que têm dificuldades.	
Aspetos a melhorar:		
Observações:		

Tabela 24-Reflexão semanal n°13

Reflexão n.º 14	Semana: 19-05-2025 a 23-05-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cycllyng.</p> <p>Arrumação das novas máquinas.</p> <p>Limpeza geral das máquinas de musculação e cárdio.</p> <p>Arrumação da sala de musculação e de cárdio.</p>	
Aspetos Positivos	Aquisição de conhecimentos sobre as máquinas novas para os membros inferiores.	

Aspetos a melhorar:	Ter uma vista melhor sobre a sala de musculação
Observações:	

Tabela 25- Reflexão semanal n°14

Reflexão n.º 15	Semana: 26-05-2025 a 30-05-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cyclyng.</p> <p>Higienização das máquinas da sala de cárdio e de musculação.</p> <p>Embalamento de bicicletas.</p>	
Aspetos Positivos	Aquisição de conhecimentos sobre vários exercícios.	
Aspetos a melhorar:	Ser mais explicito	
Observações:		

Tabela 26-Reflexão semanal n°15

Reflexão n.º 16	Semana: 02-06-2025 a 08-06-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cyclyng.</p> <p>Higienização das máquinas da sala de cárdio e de musculação.</p> <p>Perceber as várias patologias das pessoas, e saber os vários exercícios que se devem aplicar.</p>	
Aspetos Positivos	Perceber quais os exercícios se devem implementar em pessoas com lesões nos membros inferiores.	
Aspetos a melhorar:	Ser mais formal para com os clientes	
Observações:		

Tabela 27- Reflexão semanal n.º16

Reflexão n.º 17	Semana: 09-06-2025 a 13-06-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cyclyng.</p> <p>Higienização das máquinas da sala de cárdio e de musculação.</p> <p>Perceber as várias patologias das pessoas, e saber os vários exercícios que se devem aplicar.</p> <p>Observação de aulas para idosos nos Escalos de Cima, Escalos de Baixo e Lousa.</p> <p>Visualização de uma palestra dada pelo Professor Doutor Pedro Mendes, onde se abordou o tema das várias posturas que os utentes devem ter na realização dos exercícios.</p> <p>Higienização e limpeza da Academia Premium.</p>	

Aspetos Positivos	Perceber as todas as patologias das pessoas.
Aspetos a melhorar:	Melhorar o meu vocabulário
Observações:	

Tabela 28-Reflexão semanal n°17

Reflexão n.º 18	Semana: 16-06-2025 a 21-06-2025	Local: Academia de Judo
Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cycllyng.</p> <p>Limpeza e manutenção da sala de musculação e de cárdio.</p>	
Aspetos Positivos	Facilidade em poder ajudar as pessoas e perceber o que elas querem.	
Aspetos a melhorar:	Ter mais iniciativa própria.	
Observações:		

Tabela 29- Reflexão semanal n°18

Reflexão n.º 19	Semana: 23-06-2025 a 27-06-2025	Local: Academia de Judo
------------------------	--	--------------------------------

Tarefas Desempenhadas:	<p>Supervisão da Sala de Musculação.</p> <p>Arrumação dos diversos materiais que estão fora do local e colocação no seu respetivo sítio.</p> <p>Higienização da sala de cycling.</p> <p>Limpeza e manutenção da sala de musculação e de cárdio.</p> <p>Observação de todo o processo da avaliação física</p> <p>Observação de um treino dado pelo Professor Rui Amoroso a um cliente, direcionada para os Membros Inferiores.</p>
Aspetos Positivos	<p>Realizar várias tarefas por iniciativa própria.</p>
Aspetos a melhorar:	<p>Não ter medo de errar.</p>
Observações:	

Tabela 30- Reflexão semanal nº19

Registo de Presenças do mês de fevereiro

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola Superior de Educação		Operação			
Curso Desporto (CTESP)					
Mês Fevereiro		Ano 2025			
Identificação do Formando: José Pedro Vinagre Dias					
Entidade de Acolhimento: Academia de Judo					
Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7
2			18	Presente	7
3			19	Presente	7
4			20	Presente	7
5			21	Presente	7
6			22		
7			23		
8			24	Presente	7
9			25	Presente	7
10			26	Presente	7
11			27	Presente	7
12			28	Presente	7
13			29		
14			30		
15			31		
16					
Total Horas do Mês		70	Total Dias do Mês		10

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

* P - Presente
F - Faltou

Figura 38- Registo de Presenças do mês de fevereiro

Registo de Presenças do mês de março

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola <u>IPCB)</u>		Operação _____			
Curso <u>Desporto (CTESP)</u>					
Mês <u>Março</u>		Ano <u>2025</u>			
Identificação do Formando: _____					
Entidade de Acolhimento: _____					
Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7
2			18	Presente	7
3	Presente	7	19	Presente	7
4			20	Presente	7
5	Presente	7	21	Presente	7
6	Presente	7	22		
7	Presente	7	23		
8			24	Presente	7
9			25	Presente	7
10	Presente	7	26	Presente	7
11	Presente	7	27	Presente	7
12	Presente	7	28	Presente	7
13	Presente	7	29		
14	Presente	7	30	Presente	7
15			31		
16					
Total Horas do Mês		140	Total Dias do Mês		20
Observações:					

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

* P - Presente
F - Faltou

Figura 39- Registo de Presenças do mês de março

Registo de presenças do mês de abril

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)						
Escola	Superior de Educação (ESSE-IPCB)		Operação			
Curso	Desporto (CTESP)					
Mês	Abril	Ano	2025			
Identificação do Fomando:						
Entidade de Acolhimento:						
Dia	Assiduidade do Fomando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Fomando*	Total horas/dia	Total horas/dia
1	Presente		7	17 Presente		7
2	Presente		7	18		
3	Presente		7	19		
4	Presente		7	20		
5			7	21 Férias		
6			7	22 Férias		
7	Presente		7	23 Férias		
8	Presente		7	24 Férias		
9	Presente		7	25 Férias		
10	Presente		7	26		
11	Presente		7	27		
12			7	28 Presente		4
13			7	29 Presente		7
14	Presente		7	30 Presente		7
15	Presente		7	31 Presente		7
16	Presente		7			
Total Horas do Mês			116		Total Dias do Mês 17	
Observações:						
Assinatura do Responsável da Entidade:				Assinatura do Docente:		
* P - Presente						
F - Falta						

Figura 40- Registo de Presenças do mês de abril

Registo de presenças do mês de maio

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola <u>IPCB)</u>		Operação _____			
Curso <u>Desporto (CTESP)</u>					
Mês <u>Maio</u>		Ano <u>2025</u>			
Identificação do Formando: _____					
Entidade de Acolhimento: _____					
Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2	Presente	5	18		
3			19	Presente	7
4			20	Presente	7
5			21	Presente	7
6			22	Presente	7
7	Presente	7	23	Presente	7
8	Presente	7	24		
9	Presente	7	25		
10			26	Presente	7
11			27	Presente	7
12	Presente	7	28	Presente	7
13	Presente	7	29	Presente	7
14	Presente	7	30	Presente	7
15	Presente	7	31		
16	Presente	7			
T total Horas do Mês		131	T total Dias do Mês		19
Observações: _____					

Assinatura do Responsável da Entidade: _____

Assinatura do Docente: _____

* P - Presente
F - Falbu

Figura 41- Registo de Presenças do mês de maio

Registo de presenças do mês de junho

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola Superior de Educação		Operação			
Curso Desporto (CTESP)					
Mês Junho		Ano 2023			
Identificação do Formando: José Pedro Vinagre Dias					
Entidade de Acolhimento: Academia de Judo					
Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	8
2	Presente	7	18	Presente	7
3	Presente	8	19	Presente	7
4	Presente	7	20	Presente	7
5	Presente	7	21	Presente	8
6	Presente	7	22		
7			23	Presente	7
8	Presente	7	24	Presente	7
9	Presente	8	25	Presente	7
10	Presente	9	26	Presente	8
11	Presente	7	27	Presente	7
12	Presente	7	28		
13	Presente	7	29		
14			30		
15			31		
16	Presente	7			
Total Horas do Mês		153	Total Dias do Mês		22

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

* P - Presente
F - Faltou

Figura 42-Registo de Presenças do mês de junho