

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Prescrição de Exercício Físico:  
O Papel do Treino Personalizado

Luís Pedro Mendes Couto Pereira

Relatório de Estágio de Mestrado em  
Exercício Físico e Saúde

Orientação:  
Professora Doutora Luísa Aires

Outubro, 2016



## RESUMO

---

A prática de atividade física e exercício não é uma moda ou estilo de vida, é antes uma componente fundamental para o nosso dia-a-dia. A atividade física e o exercício constituem a base para a concretização das funções básicas quotidianas, mas também dos nossos momentos lúdicos e de aventura. Para além de todos os benefícios físicos, relacionados com a melhoria da condição de saúde, prevenção de doenças e manutenção de um corpo ativo, a prática de exercício físico aumenta os nossos níveis de energia, melhora a função cerebral, a qualidade do sono e sensação de bem-estar. Tais benefícios são apenas alcançados aquando da implementação de um programa de treino adequado ao indivíduo e à sua condição, uma vez que a prática incorreta de exercício físico pode conduzir à ocorrência de lesões e agravamento de problemas de saúde. É neste contexto que surge a necessidade da prescrição de exercício por profissionais qualificados que, face às características do indivíduo, preparam um programa de treino adequado para que este consiga atingir os seus objetivos pessoais.

O principal objetivo deste estágio traduz-se na aquisição de competências teórico-práticas na área de prescrição de exercício físico no contexto do treino personalizado. O estágio foi realizado na empresa *Forma Destemida*, tendo as atividades sido realizadas nos clubes *Solinca*, nomeadamente nos clubes *Solinca Dragão*, *Solinca Norteshopping* e *Solinca Braga*. As principais atividades profissionais desenvolvidas durante este projeto englobam a realização de avaliações físicas, elaboração de planos de treino, planeamento e concretização de treinos personalizados. Este envolvimento profissional foi complementado com a realização de formações em diversas áreas relacionadas com a atividade profissional, das quais se destacam formações técnicas, comerciais e de marketing.

O estágio apresentado e descrito neste documento revelou-se essencial para a complementar o percurso académico percorrido e para a consolidação de conhecimentos teóricos e práticos relacionados com técnicas de *personal training* e estratégias de abordagem aos clientes.