

Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de estágio

Christian Freitas da Silva

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto

Orientador Institucional
Professor Doutor Eduardo Abade

Orientador Cooperante
Mestre Rui Diogo Ferraz

Resumo

O presente relatório de estágio surge no âmbito do estágio curricular do 2.º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, no Instituto Universitário da Maia.

Este estágio decorreu na ROPE, uma marca da Clínica Nuno Mendes com um espaço dedicado à reabilitação e otimização de performance em atletas e não atletas. Estes princípios pelos quais os profissionais da ROPE se regem diariamente, aliados ao conhecimento de outras áreas ligadas à saúde (como por exemplo: a fisioterapia e a podologia), foram a base da minha decisão para optar por esta entidade acolhedora.

Neste relatório pretendeu-se expor detalhadamente a experiência do estágio, desde os objetivos previamente definidos; a metodologia e as atividades desenvolvidas ao longo do mesmo; a caracterização da entidade, mais concretamente, as infraestruturas e os serviços de saúde disponíveis; até às conclusões retiradas de todos os momentos de aprendizagem proporcionados por este estágio.

Adicionalmente, foi apresentado um estudo científico sobre uma das temáticas abordadas na ROPE. Neste, foi avaliado o efeito da prática de exercício físico num espaço de tempo de curta duração (8 semanas) na composição corporal e na aptidão funcional de adultos saudáveis.

Em suma, o meu estágio curricular revelou-se uma experiência muito enriquecedora em vários aspetos. Primeiro, pela perceção do devido funcionamento e organização que devem operar numa entidade deste tipo. Segundo, pela vertente ligada ao exercício físico (pela compreensão dos métodos avaliativos existentes para as diferentes populações, fatores que devem ser tidos em consideração na prescrição do exercício físico) e, por fim, pela correta conduta profissional por parte dos preparadores físicos, por exemplo, no momento de partilha de *feedbacks* aos utentes.

Palavras-chave: exercício físico, saúde, ROPE, estágio, reabilitação, otimização, performance