

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



**Relatório de Estágio, Atividade Física como solução
contra a obesidade**

Carlos Eduardo Trindade Freitas

(N.º 23170)

Supervisores: Carlos Campos e Ricardo Ramos

Orientador: Prof.Doutor Alberto Alves

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, alterado pelos Decretos-Leis nº 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

Outubro, 2016



Resumo

No âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, com especialização em Exercício Físico e Saúde, realizo o seguinte relatório de estágio que tem como principal objetivo citar e descrever as atividades que foram desenvolvidas, os procedimentos utilizados e abordados, assim como os conteúdos que foram adquiridos e consolidados posteriormente de forma a serem aplicados no terreno ao longo de uma época desportiva.

O estágio foi realizado no Dragon Force - Vitalis tendo sido integrado nas modalidades desportivas, particular na modalidade de Futebol. O objetivo deste estágio consistiu em aprofundar os meus conhecimentos, analisar e compreender os efeitos da adoção de hábitos de vida saudável, particularmente, da prática regular de atividade física na saúde, composição corporal e capacidade motora em crianças, jovens e adultos. Adicionalmente, no contexto do estágio procuramos identificar crianças com excesso de peso para identificar os seus padrões de atividade física, a capacidade motora global e parâmetros globais de saúde, e compreender como a realização de treinos desportivos devidamente orientados e acompanhados por um profissional se reflete nos valores de referência de atividade física indicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Para tal, aplicamos um estudo de monitorização de atividade física com intuito de identificar se a intensidade e o dispêndio energético apresentado pelos participantes seriam suficientes para um estilo de vida saudável. Dados obtidos indicam que os participantes que apresentam maior atividade física moderada a vigorosa (AFMV) demonstram juntamente melhores resultados na e coordenação motora. Este estudo sugere que os indivíduos avaliados deveriam usufruem maior frequência de treinos por semana, e com maior intensidade de treino, de forma a combater o excesso de peso.

Palavras-chave: Obesidade, Monitorização, OMS, Atividade Física, Saudável