

Relatório de Estágio Profissional

Dimitri Schroder Xavier

Nº24172



INSTITUTO UNIVERSITARIO DA MAIA

Orientador: Prof. Doutor Alberto Alves

1. Introdução

De acordo com (Sardinha et al.,1999) o aumento da esperança de vida traz juntamente uma série de doenças crónico-degenerativas, devido a estilos de vida sedentários e hipocinéticos e maus hábitos alimentares.

O exercício físico funciona como agente preventivo de tais doenças (Balady, 2002).

Está comprovado que o exercício físico, praticado continuamente, é decisivo na diminuição de situações de morbidade, diminuindo também a mortalidade associada.

Dessa forma, realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização Em Exercício Físico e Saúde, este trabalho tem como objetivo referenciar, analisar e refletir as experiências sentidas durante este ano letivo, procurando de forma sistemática, justificar as minhas opções, indo de encontro ou confrontando a literatura existente.

O estágio é o momento ideal para aplicarmos toda essa teoria que aprendemos durante a nossa formação, um fator importantíssimo a ter em conta na minha formação e desenvolvimento académico e profissional. O contacto prático com a realidade é uma experiência única e indescritível. Sendo que começamos a ver as coisas completamente diferente. Tentarei ao longo deste trabalho mostrar como evolui e os aspetos que ainda carecem de melhoria, para me tornar um melhor profissional do exercício físico e saúde.