



Relatório de Estágio

Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto –
Especialização em Exercício Físico e Saúde

Nuno Miguel Lourenço da Silva

Nº 23401

Supervisora:

Professora Doutora Teresa Figueiras

Orientadores:

Dr. João Regufe, Dr. Bruno Carvalho

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 nºs 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

Maia, Outubro 2016



Resumo

Este relatório, realizado no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – especialização em Exercício Físico e Saúde, tem como ponto fulcral a apresentação e descrição de todos os conteúdos aprendidos em contexto de aula e desenvolvidos na prática “terreno”.

O estágio foi realizado na Matosinhos Sport – Empresa Municipal de Desporto, promovendo a integração na piscina municipal da Senhora da Hora e no ginásio MSFit. Na piscina da Senhora da Hora assumi a função de professor o que facilitou e beneficiou o meu estágio, e pude assim colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos, enquanto aluno.

No ginásio MSFit, o trabalho foi de acompanhamento e aconselhamento na sala de musculação, tentando sempre o melhoramento do físico e mental do cliente/sócio.

Em geral, nos dois locais, era essencial haver uma comunicação e preocupação com os integrantes da empresa, de forma a cativar e motivar a presença nesses mesmos locais.

Palavras-chave: saúde, exercício físico, bem-estar, satisfação com a vida