

Relatório de Estágio

Avaliação e Prescrição do exercício físico em adultos, participantes em Health Club.

Luís Miguel Rocha Silva Pinto
ISMAI – Instituto Universitário da Maia

Supervisora:
Professora Doutora Luísa Aires

Orientador cooperante:
Jorge Silva, Lic.
Gestor, *Forma Destemida*

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)

Maia, Outubro 2016

Resumo

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ano de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde do Instituto Universitário da Maia no corrente ano letivo 2015/2016. Um trabalho que teve como foco a avaliação e prescrição de exercício físico com o objetivo de promover aos sócios a conquista dos seus objetivos.

O estágio foi realizado no Health Club Solinca Dragão, onde fiz a avaliação física a cerca de 30 sócios do clube, que consistia no despiste de alguns problemas de saúde e em seguida elaboração do plano de treino em função da condição e objetivo do sócio. A avaliação consistia na verificação da composição corporal através de uma balança (AEG) e de bioimpedância manual (OMRON), da aplicação de um questionário de anamnese para as questões de saúde, avaliação da flexibilidade através do teste *Sit and Reach* (Wells and Dillon 1952), da avaliação do VO₂ máx em cicloergómetro usando o protocolo de *Astrand* (Astrand 1956),. A força foi avaliada através de um teste de uma repetição máxima (1RM). Através da análise dos dados obtidos, podemos constatar que se tratou de uma amostra sedentária, em início de atividade física com alguns problemas saúde já associados, com casos de excesso de peso e massa gorda preocupantes.

Com este estágio conseguimos evoluir como profissionais podendo assim aplicar os nossos conhecimentos em prática, assim como ter a noção da realidade do mundo de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: EXERCÍCIO FÍSICO, AVALIAÇÃO FÍSICA, PRESCRIÇÃO, ADULTOS