

Instituto Universitário da Maia



Relatório de Estágio

Nuno Filipe Rodrigues da Silva

Relatório de estágio realizado no âmbito do
Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício
Físico e Saúde

Orientador Institucional: Professor Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves

Orientador Cooperante: Mestre Rui Diogo Ferraz

Junho, 2018

Resumo

Este relatório de estágio surgiu no âmbito do estágio curricular para conclusão do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde, lecionado pelo ISMAI – Instituto Universitário da Maia. O estágio resultou da integração no departamento ROPE de Penafiel, uma marca das Clínicas Nuno Mendes. Esta repartição da clínica oferece serviços focados na reabilitação e otimização da performance, direcionados a atletas e não atletas. Esta instituição é especializada no diagnóstico, tratamento e otimização do movimento corporal e das condições de saúde que o afetam. Além da fisioterapia e planeamento individualizado de exercício físico, os utentes têm acesso a serviços de nutrição, podologia, entre outras metodologias alternativas de tratamento.

O presente relatório vem descrever a instituição mais detalhadamente, quanto à sua infraestrutura, organização, metodologias de trabalho e, principalmente, explicar como foi a experiência deste estágio curricular, como foram definidos os objetivos do estágio, de que forma foram estudados os casos individuais e de que maneira foram fundamentados cientificamente os projetos de programas de treino desenvolvidos. No final há ainda lugar para uma reflexão crítica universal, englobando também as atividades desenvolvidas com os utentes ou turmas com que fomos tendo contacto durante este processo, prescrevendo e supervisionando as suas sessões de treino.

Para além disso, é também apresentado um relatório científico, formulado, executado e analisado durante este estágio curricular. Neste analisamos a influência do programa de treino “ROPE Queima-Gorduras” no desenvolvimento da força muscular e da massa muscular em adultos com sobrepeso ou obesidade, onde existiu espaço para que durante as oito semanas deste programa fossemos interagindo com os participantes, segundo o papel de estagiário, auxiliando o profissional de exercício físico na programação das sessões de treino, bem como na supervisão das mesmas.

A interação com este meio profissional foi vital para o desenvolvimento das capacidades técnicas e interpessoais inerentes ao técnico de exercício físico.