

# Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



**Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde**

**Vitor Alexandre Nunes de Castro**

**(N.º 25376)**

**Orientador:** Professor Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves

**Orientador da filiação Institucional:** Professor Ivens Kucharski

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Leis n.ºs 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115\2013, de 7 de agosto).

**Outubro, 2016**



## **Resumo**

O presente relatório de estágio tem como objetivo abordar todas as atividades realizadas ao longo da unidade curricular Estágio, sendo parte integrante do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, do Instituto Universitário da Maia.

Neste relatório, vou falar-vos acerca da minha intervenção no ginásio Factor X. Inicialmente, abordarei um pouco a realidade onde estive inserido, passando por caracterizar a organização, as infraestruturas e os recursos materiais com os quais trabalhei. Os objetivos do estágio também vão estar descritos ao longo deste relatório. Posteriormente a isto, foquei-me essencialmente no planeamento e desenvolvimento da minha intervenção profissional, mencionando os métodos, através da descrição do desenho da intervenção, incluindo informação relativamente aos processos de recrutamento dos participantes, características dos participantes, momentos e procedimentos de avaliação, características da intervenção, consentimento informado (locais e períodos do dia durante os quais foram realizadas as avaliações antropométricas aos participantes; descrição das características do treino, como por exemplo a duração do programa de treino, número de sessões semanais, intensidade e tipo de treino realizado); os procedimentos, descrevendo a técnica pormenorizada dos procedimentos de avaliação; o tratamento e análise de dados e a apresentação e discussão dos resultados.

Por fim, mencionarei as principais conclusões e limitações do meu processo de intervenção, terminando com uma reflexão final acerca de todo este processo.

**Palavras-Chave:** Exercício Físico, Atividade física, Sobrepeso, Obesidade.