

Bernardo Guilherme Sousa Silva Machado Costa

Nº 26137

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional da Professora Doutora Teresa Paula Dias Figueiras do Instituto Universitário da Maia - ISMAI

junho de 2017

## **1. Introdução**

O presente documento corresponde ao Relatório de Estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio do curso de 2º ciclo, Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde do Instituto Universitário da Maia - ISMAI.

O estágio decorreu no clube *Well Domus Fitness & Spa*, entidade de acolhimento cuja vocação de formação é na área do *fitness*, e neste contexto, ao estudante estagiário competiu desempenhar as funções de instrutor de fitness e de gestor de resultado, designações intituladas e atribuídas pela própria instituição de acolhimento, posteriormente explicadas neste relatório.

Como objetivo geral do desempenho do estagiário definiu-se desenvolver e aumentar os conhecimentos e competências obtidos durante todo o percurso académico, aplicando-os num contexto de experiência profissional.

Este relatório tem como objetivo a descrição do trabalho realizado no âmbito do estágio e a reflexão sobre o mesmo.

O presente documento inclui também o relatório de um estudo científico.