

Relatório de Estágio

Rui Manuel Vieira de Sousa

(Nº 24429)

Orientadora institucional: Doutora Paula Santana

Orientador Cooperante: Engenheiro Mário Duarte

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei nº. 74/200, 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)

Junho, 2016

Sousa, R. (2016). *Relatório de Estágio*. Maia: R. Sousa. Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

PLAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Atividade Física, Saúde, Idosos, Aptidão Física, Hidroginástica.

1. Introdução

O presente relatório de estágio menciona todas as atividades realizadas ao longo da unidade curricular Estágio ou Dissertação (opção estágio), sendo parte integrante do 2º Ciclo de estudos em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, do Instituto Universitário da Maia.

Este estágio decorreu durante o ano letivo 2015/2016, na Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia mais especificamente na Piscina Municipal Aurora Cunha com a orientadora institucional, Doutora Paula Santana, e como orientador cooperante, o Engenheiro Mário Duarte, sendo realizado num total de 700 horas.

O estágio foi orientado no sentido de observar todo o trabalho, procedimentos e métodos utilizados pelos professores que desempenham funções na CMVNG em particular aqueles que trabalham na piscina municipal Aurora Cunha. À medida que me fui sentindo mais confiante, a coordenadora Professora Tatiana Costa, propôs que eu desenvolvesse um projeto na Piscina Municipal Aurora Cunha com as turmas de hidroginástica que eu tinha vindo a observar. Neste sentido, decidi avaliar a aptidão física dos idosos que participavam nas referidas aulas. Após a escolha e aprovação do projeto pela Professora Tatiana Costa, dei início ao projeto de estudo tendo avaliado cada um dos alunos da população alvo recorrendo à bateria de testes de Rikli e Jones (1999). Após ter analisado os dados recolhidos, foi elaborado um relatório com as conclusões do estudo e com sugestões de trabalho para o futuro.