



Instituto Universitário da Maia
Departamento de Educação Física e Desporto

Relatório de Estágio

Pedro Tiago Mota Ribas Costa

(Nº 24431)

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

Costa, P. (2016). Relatório de Estágio. Maia: P. Costa. 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.

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

1. Introdução

O presente relatório de estágio faz referência todas as atividades desenvolvidas ao longo da unidade curricular Estágio, desenvolvido no 2º Ciclo de Estudos em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, do Instituto Universitário da Maia durante o ano letivo de 2015/2016.

Este estágio foi realizado na Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, e em três instituições situadas na mesma autarquia, Academia Sénior de Gaia, Centro de Dia de Sandim e Centro de dia de Crestuma onde propus ao meu orientador de estágio Eng.º Mário Duarte e ao Dr. Nuno Pedrinho, a realização de um estudo sobre a aptidão física na terceira idade. Iniciei este trabalho com uma revisão da literatura sobre o tema em questão e selecionei a bateria de testes a aplicar de acordo com a amostra e o objetivo do estudo.

O propósito de fazer o estudo com a população idosa deveu-se ao facto de se tratar de um tema muito atual. Na verdade, o acentuado envelhecimento da população tem sido objeto de destaque nos meios de comunicação e existem cada vez mais estudos académicos e científicos sobre o envelhecimento. Os estudos indicam que há benefícios significativos na qualidade de vida dos idosos com a prática regular de exercício físico. Portanto, considero que é uma área de trabalho aliciante e que esta experiência poderá ser importante para uma futura oportunidade de trabalho. Neste sentido, pretendo adquirir informação e conhecimento, através da experiência que adquiri, dos dados que recolhi, das reflexões e conclusões que retirei e, fortalecer, tornando mais robustos, os benefícios da prática do exercício e atividade física para a saúde, sustentando-o com evidências científicas.

As minhas expectativas relativamente a este estágio, incidiram na necessidade que sentia de aprender, por meio do desenvolvimento de conhecimentos práticos, que me permitissem evoluir como profissional e adquirir alguma experiência e competências, que me ajudassem a decidir, optar e adaptar-me às diferentes situações com que irei deparar-me no futuro próximo. Esperava também, desta forma, aperceber-me das diferenças que existem entre a preparação teórica e a prática, porque nem sempre a prática ocorre exatamente como se prevê na teoria, daí a importância das duas.