

Ana Rita Gonçalves dos Santos

26169

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 63/2016 de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do

Professor Dr. Eduardo Abade

Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Junho 2017

Resumo

As políticas de saúde e os estilos de vida atuais levam a um aumento da esperança média de vida, contudo o paradigma de sociedade moderna também priva os indivíduos do movimento. A ideia de que o exercício físico traz benefícios para a saúde está estabelecida, porém, em Portugal, estima-se que a percentagem da mortalidade atribuída ao sedentarismo seja de 14%. Na perspetiva de que a atividade física é benéfica para a saúde, importa que o hábito da prática de exercício seja incorporado no quotidiano da população.

O presente documento foi desenvolvido no âmbito do Estágio curricular, inserido no Mestrado em Exercício Físico e Saúde, Instituto Universitário da Maia – ISMAI. O trabalho abarca dois capítulos principais Relatório de Estágio e Relatório Científico.

O primeiro descreve e reflete sobre as atividades desenvolvidas durante o ano letivo, no serviço Treino ROPE, na entidade de acolhimento ROPE® - Reabilitação e Otimização da Performance, departamento das Clínicas Nuno Mendes – Saúde Estética Intensiva®.

O segundo incidiu sobre a problemática supracitada e tem como principal objetivo perceber o efeito da prática de exercício físico (realizado em programas integrados na entidade de estágio) na composição corporal, aptidão funcional e bem-estar subjetivo de adultos saudáveis.