

Instituto Universitário da Maia



Relatório de Estágio

José Adriano Cardoso Ferreira

Nº 29806

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências de
Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientador Institucional: Prof. Doutor Alberto Alves

Orientador Cooperante: Mestre Diogo Ferraz

Maio, 2019

RESUMO

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do estágio curricular do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, no Instituto Universitário da Maia.

O estágio desenvolveu-se na Clínica Nuno Mendes, que possui uma marca chamada ROPE destinada à reabilitação e otimização de performance em atletas e não atletas. Com a distinção e escolha de estágios curriculares, a ROPE encontra-se associada a diferentes áreas relacionadas com a saúde, assim como, ligado à reabilitação intensiva, uma equipa multidisciplinar que integra medicina, fisioterapia, osteopatia, neurologia, uma equipa de podologia, nutrição e o treino.

Neste seguimento, o relatório foi uma oportunidade de entrar em contacto com o mundo da reabilitação e otimização de performance a um nível elevado, que pretendeu com objetivos claros e pré-definidos, a caracterização da entidade, assim como das infraestruturas e, detalhadamente, os diferentes serviços de saúde disponíveis; caracterização do contexto pelas funções e responsabilidades desenvolvidas ao longo do estágio; descrição de tarefas; dificuldades apresentadas e as reflexões expostas sobre todos os momentos de aprendizagem concedido pelo mesmo.

Finalmente, este estágio curricular apresentou ser uma experiência muito positiva e enriquecedora. Primeiramente, porque me permitiu um contacto direto com a realidade e trabalho de uma entidade que trata a saúde com excelência. Por último, no âmbito do exercício e performance física, diálogo com os profissionais sobre estratégias e conduta a utilizar para cada acertada intervenção.

Palavras-chave: ROPE, exercício físico, saúde, reabilitação, otimização, performance