

# **Relatório de Estágio**

## ***O bem-estar subjetivo em praticantes de atividade física***

Tiago Meneses

**ISMAI** – Instituto Universitário da Maia

### **Supervisora:**

Professora Doutora Teresa Figueiras

Orientador cooperante:

Professor João Regufe

Professor Bruno Carvalho

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Leis nº 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

Maia, Outubro 2016

## Resumo

No âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – especialização em Exercício Físico e Saúde, desenvolveu-se o seguinte relatório de estágio, tendo como focos primordiais a apresentação e descrição das atividades desenvolvidas, metodologia utilizada e exposição da sua consequente aplicação. Serão, ainda, relatados conteúdos, por mim, adquiridos e o posterior desenvolvimento de competências, que uma vez consolidadas permitiram uma maior autonomia no trabalho prático no terreno, ao longo de uma época desportiva.

O estágio foi realizado na empresa *Matosinhos Sport – Empresa Municipal de Desporto*, seguindo todas as diretrizes, linhas orientadoras e procedimentos que o caracterizam, consoante me foi proposto. Assim, evidencia-se a existência de contacto com todos os níveis de natação, (desde bebés a adultos), na piscina municipal da Senhora da Hora. Por conseguinte, a interação com variadíssimos utentes que também frequentavam a sala de musculação do ginásio *MSFIT*. O intuito foi aprimorar e desenvolver a performance e a técnica dos atletas assim como a promoção do bem-estar a nível psicológico, social e emocional.

Palavras-chave: saúde, exercício físico, bem-estar, satisfação com a vida