



Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto

Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação

Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde

**Avaliação de um Programa de Treino de Exercício Físico em
Indivíduos com Sobrepeso e Obesidade**

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei n.º 74/2006, 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).

Filipa Cesariny Calafate Cunha de Sá nº24921

Junho, 2016

Resumo

Para a conclusão do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – especialização em Exercício Físico e Saúde, foi realizado um Relatório de Estágio que foi preparado de acordo com a intervenção realizada no Estágio Curricular.

O Estágio foi realizado na Instituição MAPADI (Movimento de Pais e Amigos ao Diminuído Intelectual), apenas no setor desportivo, mais especificamente no ginásio (sala de musculação) que tem como nome NAGIM. Este setor da instituição tem como fundamento promover a atividade física aos cidadãos através de uma prática orientada e planeada.

A intervenção desenvolvida teve como finalidade evidenciar a experiência de uma avaliação de um programa de treino de exercício físico em indivíduos com sobrepeso e obesidade e de acordo com os objetivos desta intervenção, convidei 10 indivíduos com sobrepeso ou obesidade e prescrevi um programa de treino de 8 semanas, orientando-os constantemente procurando obter efeitos positivos na redução de massa de gordura corporal, no IMC, no peso corporal, no percentual de gordura corporal e na relação cintura-quadril.

Desse modo, este estudo mostrou alterações positivas na composição corporal dos participantes antes e após o programa e diante os resultados obtidos, podemos afirmar que o tipo de treino selecionado, treino intervalado de alta intensidade, foi vantajoso e eficaz no sentido de promover um maior gasto calórico, o que pode contribuir mais decisivamente para a redução do peso corporal e para alterações esteticamente viáveis na composição corporal.

Verificaram-se alterações significativas estatisticamente no peso, na massa de gordura e no IMC, no entanto, relativamente aos resultados obtidos do percentual de gordura corporal e à relação cintura-quadril, estes não foram significativos.