Relatório de Estágio

Processo de avaliação física em contexto de healthclub

Filipe Moreira Carvalho
ISMAI – Instituto Universitário da Maia

Supervisora:
Professora Doutora Luísa Aires

Orientador cooperante:
Jorge Silva, Lic.
Gestor, *Forma Destemida*

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

1. Introdução

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ano de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde do Instituto Universitário da Maia. Representa o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2015-2016, focando-se especialmente na descrição e análise das avaliações e prescrições do exercício físico realizadas em função da obtenção dos resultados pretendidos para a população em causa.

A ciência diz-nos que o exercício físico é uma atividade segura para a maioria das pessoas, em que há diferentes tipos e métodos de treino de acordo com os objetivos ou limitações de cada um.

O trabalho de estágio foi realizado no Health Club Solinca Norteshopping, onde efetuamos a 25 utentes a avaliação física inicial, para deteção de problemas de saúde ou problemas articulares, com a elaboração de um plano de treino adequado aos objetivos de cada um.

Este trabalho consistiu no processo de avaliação física inicial, com recolha dos dados da composição corporal e aptidão física dos participantes. Foi aplicado inicialmente um questionário de anamnese para diagnosticar possíveis problemas de saúde,seguindo-se os testes de condição física com a avaliação da flexibilidade através do teste Sit and Reache (Wells and Dillon 1952), do VO_2 máximo com o teste Astrand (Astrand 1956), em cicloergómetro e da força através de um teste de uma repetição máxima (1RM).
O trabalho foi desenvolvido num período de acompanhamento de 9 meses. As avaliações foram realizadas de 3 em 3 meses. A amostra foi dividida em 3 grupos: um grupo fez aulas de hidroginástica e cardio/musculação, o outro fez apenas aulas de RPM (rotações por minuto) e o último fez cardio/musculação.
Os dados foram comparados entre os 3 momentos de avaliação, tendo sido realçados os resultados entre o 1º momento e o 3º momento de avaliação.

O grupo que obteve melhores resultados na perda de peso e massa gorda foi o grupo que realizou as aulas de hidroginástica e cardio/musculação.