

António Júlio Brás Marques

24943

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 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves Instituto Universitário da Maia

Outubro 2017

## **RESUMO**

O presente relatório tem como objetivo retratar o trabalho desenvolvido no estágio curricular, para a obtenção de grau Mestre em Exercício Físico e Saúde no Instituto Universitário da Maia-ISMAI.

O estágio foi realizado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano do Instituto Universitário da Maia, em que o principal objetivo foi a aquisição de novos conhecimentos, competências e capacidades para superar novos desafios.

Este relatório de estágio tem como objetivo dar a conhecer a entidade onde foi realizado o estágio e todas as atividades/tarefas desempenhadas pelos estagiários, com particular destaque para dois programas de intervenção comunitária, Diabetes em Movimento® e ExTra4Health. O Diabetes em movimento® é um programa de exercício físico para pacientes com diabetes tipo 2, realizado três vezes por semana em dias não consecutivos. As sessões têm a duração de 90 minutos, tendo cada sessão uma parte de exercício aeróbio, resistido e flexibilidade. O projeto ExTra4Health é um programa de exercício físico para pessoas com mais de 65 anos, realizado três vezes por semana em dias não consecutivos. Cada sessão tem a duração de 60 minutos e é dividida em três momentos: aquecimento, fase fundamental e retorno à calma, em que a fase fundamental a incidi em num dos três tipos de treino (treino de força, treino de agilidade/equilíbrio e treino aeróbio).

Para ambos os programas foram realizadas avaliações iniciais e finais de aptidão física e de saúde.

Este relatório é o retrato de todas as atividades que vivenciei e desenvolvi na realização deste estágio.

### **Palavras-chave:**

Diabetes em Movimento®; ExTra4Health; Exercício Físico