

Miguel Ângelo Santos Roque

23061

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 João Luís Campos Pereira – Instituto Universitário da Maia

RESUMO

O relatório apresentado no decorrer do ano letivo de 2016/2017, tem como base o estágio realizado no último ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - especialização em Exercício Físico e Saúde, lecionado no Instituto Universitário da Maia (ISMAI). No âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, com especialização em Exercício Físico e Saúde, realizo o seguinte relatório de estágio que tem objetivo de mencionar e descrever as atividades que foram realizadas os procedimentos utilizados e abordados, assim como analisar e compreender os efeitos do exercício físico em pessoas idosas com patologias.

O estágio foi realizado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) tendo sido integrado nos programas Diabetes em Movimento (DM) e no ExTra4Heath (E4H) como técnico de exercício físico e saúde.

Palavra Chaves: exercício físico, CIDESD, saúde, DM®, E4H