

# **Melissa Ariana Moreira Cunha**

**26221**

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 Viana,  
Professor Auxiliar do Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Outubro 2017

## 1. Introdução

O presente relatório tem como base o estágio desenvolvido no 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, lecionado no Instituto Universitário da Maia (ISMAI). Este relata as atividades desenvolvidas durante o meu estágio na Fresenius Medical Care – NephroCare Maia, integrado no Programa de Exercício Físico Intradialítico (PEF), que teve a duração de 6 meses.

Neste sentido, encararei o Estágio Profissional como porta de entrada para o autêntico mundo do exercício físico (EF). Esta fantástica experiência foi encarada como uma longa viagem por um mundo repleto de obstáculos e desafios, onde batalhei diariamente para conseguir dar resposta às exigências da “minha” profissão.

Este estágio surgiu face a uma parceria realizada entre o ISMAI e a NephroCare Portugal SA, possibilitando aos alunos aprofundar o seu conhecimento e contribuir para o cumprimento dos objetivos do PEF.

O relatório está dividido em duas partes. A primeira parte descreve as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. A segunda parte desenvolve um relatório científico, dando conta do âmbito e objectivos do estudo, o modelo de análise e a metodologia utilizada, bem como a apresentação, análise e discussão dos resultados da investigação e as conclusões retiradas. Este tem como objeto de estudo o “Efeito de um Programa de Exercício Aeróbio Intradialítico na Força Muscular em Indivíduos com Doença Renal Crónica (DRC)” e tem como objectivos específicos:

- Relacionar dados sociodemográficos (idade) com a força muscular e composição corporal (Índice de Massa Gorda – IMG, Índice de Massa Magra - IMM) em doentes hemodialisados;
- Relacionar dados clínicos (diabetes mellitus - DM, tempo em programa regular de hemodialise e composição corporal (IMG e IMM) com a força muscular em doentes hemodialisados;
- Avaliar a influência do programa de exercício físico intradialítico na força muscular em doentes hemodialisados.