

Vanessa do Passo Faria

25078

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 da Cruz Viana- Instituto Universitário da Maia.

Outubro 2017

RESUMO

Este documento descreve as atividades realizadas ao longo do estágio, para obtenção do grau de Mestre em Exercício Físico e Saúde, realizado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento do Instituto Universitário da Maia (CIDESD-ISMAI).

Como estagiária neste centro de investigação cooperei em dois programas de exercício físico, o programa Diabetes em Movimento[®] que é um programa de exercício para pessoas com diabetes tipo 2 e o programa de exercício físico ExTra4Health mais dirigido para um envelhecimento ativo e saudável.

O programa Diabetes em Movimento[®] é um programa de intervenção comunitária desenvolvido e coordenado pela Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro e implementado pela primeira vez na Maia, no Instituto Universitário da Maia desde de 2016.

O programa ExTra4Health é um programa de exercício físico desenvolvido com o intuito de promover um envelhecimento ativo e saudável, através da melhoria da saúde física e mental e consequentemente aumento do bem-estar e qualidade de vida da comunidade.

Palavras chaves: exercício físico, idosos, diabetes, saúde, programas de intervenção