

## Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio realizado no laboratório de investigação e instalações desportivas do Instituto Universitário da Maia e descreve as atividades realizadas ao longo do referido período. O documento será submetido para obtenção do grau de Mestre em Exercício Físico e Saúde.

Enquanto estagiária do Laboratório e Centro de Investigação, numa fase inicial, ingressamos no programa Diabetes em Movimento<sup>®</sup> um projeto de intervenção que surgiu na Universidade de Trás dos Montes e Alto-Douro delineado pelo Prof. Dr. Romeu Mendes. O programa Diabetes em Movimento<sup>®</sup> é direcionado unicamente para indivíduos com idade acima dos 60 anos, portadoras de diabetes tipo 2. O objetivo do programa consiste em combater o excesso de peso, diminuir a dose de fármacos com o aumento da prática de atividade física, uma vez que a população idosa está cada vez mais associada a valores de sedentarismo significativamente elevados. O Programa teve a duração de nove meses contando com a frequência semanal de três sessões de setenta minutos. Cada sessão do programa consistia em exercícios combinados (aeróbio, resistido, agilidade e flexibilidade), dinamizados por um professor especializado em exercício físico e saúde.

Mais tarde, o Centro de Investigação em Desporto, e Saúde e Desenvolvimento Humano do Instituto Universitário da Maia, deu início a um novo programa de exercício físico: o *ExTra4Health*, destinado também a população idosa. Este era um programa que visava a promoção da prática de exercício físico, de forma a promover um envelhecimento mais ativo e saudável. À semelhança do Diabetes em Movimento<sup>®</sup>, as sessões realizavam-se três vezes por semana em dias não sucessivos com uma duração de 60 minutos. Tratava-se de um programa de exercício combinado que cada uma das sessões semanais destinava-se respetivamente ao treino de força, treino de equilíbrio e agilidade, e treino aeróbico. A duração total foram quatro meses e era cursado essencialmente por idosos com ou sem diversas patologias da comunidade da Maia.

Palavras-chave: Idosos, Diabetes, Programa de Exercício Físico, Diabetes em Movimento<sup>®</sup>, *ExTra4Health*.