



Relatório de Estágio

Filipe João da Silva Carvalho

N.º aluno 27699

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em
Exercício Físico e Saúde

Orientadores Institucionais: Professor Doutor João Viana
Professor Doutor Eduardo Teixeira

Orientadores Cooperantes: Dra. Carla Correia de Sá
Dra. Catarina Garcia

Resumo

O estágio académico tem como principal objetivo o desenvolvimento próprio de características cognitivas, pessoais e comportamentais, de modo a permitir-me enfrentar o futuro profissional de forma mais segura e confiante.

Este relatório tem como principal objetivo, não só expor tudo o que foi feito no âmbito do estágio no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), como também uma secção científica onde estará presente, em concordância com o tema escolhido, um pequeno estudo.

Durante o ano letivo, foram realizadas diversas atividades, onde a principal foi no programa Diabetes em Movimento® (DeM®). Além de integrar o programa, tendo tido um papel ativo como técnico de exercício físico, também fui responsável pelas diferentes avaliações realizadas durante o ano, como forma de controlo de variáveis fisiológicas, indo de encontro aos principais objetivos do programa: combater excesso de peso e diminuir a medicação com o aumento da atividade física.

Ainda no estágio, participei no projeto *Frail Survey*, inquirindo idosos através de um questionário em papel e numa aplicação móvel e fazendo 2 testes físicos de modo a perceber o seu grau de fragilidade.

Mais tarde foi proposta a participação na *Open Week* do Instituto Universitário da Maia (ISMAI), onde a minha função passou por demonstrar algumas das atividades que podem ser realizadas no CIDESD-ISMAI.

Para além disto, ainda foram propostas a implementação de algumas novidades como gravação e edição de vídeos ilustrativos das avaliações realizadas aos utentes no programa DeM®, elaboração de manuais para as sessões do mesmo, entre outros.

Palavras Chave: Diabetes tipo 2, Programa de Exercício Físico, Diabetes em Movimento®, ISMAI, CIDESD, Open Week, Frail Survey