



# Relatório de Estágio

**Emanuel Pinho Pais**

28440

Relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre em Ciências da  
Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientador: Professor Doutor João Viana  
Professor Doutor Eduardo Teixeira

Coorientador: Investigadora Carla Sá  
Investigadora Catarina Garcia

**2018**

## Resumo

O presente relatório tem como base o estágio desenvolvido no 2º ciclo de estudos, que conduz à obtenção de grau de Mestre de Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde. Este relatório descreve as atividades desenvolvidas durante o estágio no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano do Instituto Universitário da Maia (CIDESD-ISMAI) ao longo de 10 meses.

Numa fase inicial do estágio a tarefa principal era implementar e liderar as sessões do programa de exercício físico Diabetes em Movimento®. O programa Diabetes em Movimento® tem a duração de 9 meses e é direcionado para indivíduos com idades compreendidas entre 50 e 80 anos diagnosticados com diabetes tipo II. Tratar-se de um programa desenhado para dar resposta à problemática da diabetes tipo II, com o objetivo de combater o sedentarismo e o excesso de peso, assim como, melhorar a capacidade física dos indivíduos e diminuir a toma de fármacos. O programa tem a frequência de 3 treinos semanais com a duração de 90 minutos cada e as sessões consistem em treinos combinados de forma a que em cada treino sejam trabalhados exercícios aeróbios, resistidos, de agilidade e flexibilidade.

No decorrer do estágio foram propostas outras duas atividades, o *Frail Survey* e a *Open Week*. O *Frail Survey* tem como objetivo avaliar o nível de fragilidade, física e psicológica, dos idosos. Para tal, foram realizados questionários, em formato de papel e digital, e testes físicos. A *Open Week* tem como objetivo dar a conhecer aos professores e aos estudantes do ensino médio e profissional a oferta formativa e as diversas atividades de ensino e investigação presentes na instituição.

O relatório de estágio está dividido em duas partes. A primeira parte integra o Relatório Crítico, que descreve todo o percurso ao longo do estágio, bem como, todas as atividades desenvolvidas ao serviço do CIDESD-ISMAI. A segunda parte diz respeito ao Relatório Científico, que se debruça sobre o impacto do exercício físico na perceção de qualidade de vida de pessoas diabéticas tipo II.

**Palavras-chave:** Diabetes Tipo II, Idosos, Programa de Exercício Físico, Diabetes em Movimento®. Frail Survey, Open Week.