

**Instituto Universitário da Maia**



**Exercício Físico na população sénior e diabéticos tipo 2 –  
mobilização da teoria para a prática em contexto real**

José Tiago Cunha Ribeiro Da Silva

Nº28507

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências de  
Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

**Orientador Institucional: Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Marques**

**Prof. Doutor João Viana**

**Orientador Cooperante: Prof.<sup>a</sup> Doutora Carla Sá**

**Mestre Catarina Garcia**

**Dr. António Ferreira**

Outubro, 2019

## RESUMO

O estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização de Exercício Físico e Saúde do Instituto Universitário da Maia (ISMAI), tem como objetivo aliar o conhecimento teórico obtido ao longo da vida académica à experiência num ambiente de trabalho em contexto real.

Neste estágio contei com duas entidades de acolhimento, sendo estas, o programa Diabetes em Movimento (DeM<sup>®</sup>), realizado no ISMAI, e o Programa Desporto Sénior da Câmara Municipal de Vila do Conde. O DeM<sup>®</sup> é um programa comunitário direcionado para indivíduos seniores residentes no concelho da Maia, diagnosticados com Diabetes tipo 2, com duração de 9 meses e uma frequência semanal de três sessões de 90 minutos. Cada sessão consistiu num treino multicomponente (aeróbio, resistido, agilidade e flexibilidade). No Programa Desporto Sénior de Vila do Conde, fui responsável por planear e lecionar sessões de exercício de 50 minutos em três freguesias, nomeadamente: Modivas, Vairão e Macieira com uma frequência bissemanal ao longo de 9 meses. Na organização das aulas abordei o treino aeróbio, resistido, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e jogos lúdicos. Neste último contexto avaliei a aptidão física dos participantes, no início e no final do ano letivo, desenvolvendo competência na sua aplicação, conseguindo analisar e refletir sobre os resultados.

Ao longo deste ano, fui desenvolvendo competências relacionais, no contato e cuidado com a população alvo, procurando sempre aprofundar o meu conhecimento sobre as suas limitações, adaptando assim o exercício físico à condição dos participantes. O estágio demonstrou ser uma experiência muito enriquecedora e importante pois consegui desenvolver a minha capacidade de trabalho prático, preparando-me assim para a realidade do mundo profissional.

Este relatório apresenta assim como principal objetivo descrever, analisar e refletir todas as atividades realizadas entre os meses de setembro e junho.

**Palavras-Chaves:** Envelhecimento, Diabetes, Exercício Físico e Saúde, sessões de treino.