



Relatório de Estágio

Pedro Martins Neto

27768

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

Orientadores Institucionais: Prof.^a Doutora Elisa Marques
Prof. Doutor Eduardo Teixeira

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

Resumo

O estágio realizado no segundo ano do mestrado tem como objetivo aliar o conhecimento teórico obtido ao longo da vida académico com a experiência em ambiente de trabalho. Além disso, o estágio permite a troca de ideias, conhecimentos, experiências e estratégias com os responsáveis pelo estágio, o que faz com que o estagiário se sinta mais confiante e seguro para enfrentar a sua futura vida profissional. Neste contexto, este relatório que tem como objetivo dar a conhecer todas as tarefas que foram realizadas.

O Estágio foi realizado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD-ISMAI) com foco para o programa comunitário Diabetes em Movimento®. Programa este direcionado para indivíduos com diabetes tipo 2, com uma duração de 9 meses e com uma frequência semanal de três sessões de 90 minutos. Cada sessão consistia num treino combinado (aeróbio, resistido, agilidade e flexibilidade). Ao longo do programa os participantes foram sujeitos a diversos momentos de avaliações que incluíam avaliações antropométricas, de saúde e da aptidão física. Ainda dentro do programa participei noutras tarefas, como realização de vídeos, *flyers* e um manual para a realização autónoma do exercício.

Para além do Diabetes em Movimento®, foram realizadas outras atividades incluindo 1) o *Frail survey*, que consiste na aplicação de questionários em papel ou de uma aplicação para telemóvel e na realização de testes físicos de modo a perceber o grau de fragilidade do sujeito; 2) a *Open week* que tinha como função demonstrar a alunos do ensino secundário algumas das atividades possíveis de realizar no Centro de Otimização do Rendimento Desportivo e da Saúde; 3) elaboração de relatórios individuais para informar os participantes do programa de exercício da Autarquia da Maia, designado Clube Maia Sénior do seu nível de aptidão.

Finalmente, realizei um pequeno estudo, designado de relatório científico, com o objetivo de examinar o efeito de um programa de treino de 9 meses para diabéticos tipo 2 na força e *follow-up* de 3 meses.

Palavras-chave: Exercício físico, CIDESD-ISMAI, Diabetes em Movimento®