



Relatório de Estágio

Pedro Miguel Sousa Cunha

Nº aluno 27861

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:

Professor Doutor João Viana
Professor Doutor Eduardo Teixeira

Orientadores Cooperantes:

Dra. Carla Correia de Sá
Dra. Catarina Garcia

2018

Resumo

O principal objetivo deste relatório é, mostrar e refletir sobre o que foi feito no âmbito do estágio no CIDESD-ISMAI, bem como apresentar uma secção científica composta por um pequeno estudo.

Este estágio curricular surge enquanto condição necessária para a obtenção de qualificação profissional associada ao grau de mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde. Este representou uma mais valia no meu trajeto académico, uma vez que para além de permitir a aquisição de diferentes conhecimentos na área do exercício físico e saúde, proporciona ainda a oportunidade de contato com a realidade da profissão.

Durante o ano letivo foram realizadas diferentes atividades como o Frail Survey e o Open Week, que me proporcionaram uma maior experiência a interagir com idosos e adolescentes.

No entanto o meu estágio centrou-se em grande parte no programa DeM®. Este programa é caracterizado pela realização de sessões de treino (três vezes por semana) especificamente concebidas para indivíduos diabéticos tipo 2. Estas sessões incluíram exercício aeróbio, resistido, agilidade e flexibilidade, com duração de 90 minutos. O programa DeM® teve como principal objetivo melhorar os níveis de glicemia, melhorar o risco cardiovascular e a qualidade de vida dos 29 utentes com diabetes tipo 2.

No final do mesmo tive de apresentar um pequeno estudo sobre um tema que me suscitasse interesse, no meu caso, qual a influência de um programa de exercício físico na força muscular dos membros inferiores e superiores em idosos diabéticos tipo 2.

Este estágio foi uma mais valia, pois veio acrescentar e testar os meus conhecimentos bem como alertar-me que o conhecimento nunca é demais e, especialmente na área do desporto e saúde, esta sempre em constante evolução.

Palavras-chave: Exercício físico; CIDESD; DeM®, Saúde.