



Relatório de Estágio

Diogo Oliveira Pinto

N.º aluno 28349

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

2018

Resumo

O estágio curricular foi realizado no segundo ano do Mestrado em Exercício Físico e Saúde e tem como objetivo por em prática algum do conhecimento teórico adquirido ao longo do percurso académico, visando também a busca de novas aprendizagens, relacionadas com aquilo que pode ser a realidade profissional num futuro próximo.

Subjacente à realização deste estágio, está o desenvolvimento de um relatório no âmbito do mesmo, tendo em vista a apresentação de tudo o que foi feito ao longo do ano.

Este estágio foi realizado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), com destaque para um programa comunitário de exercício, o Diabetes em Movimento® (DeM®).

Este programa está orientado para pessoas com diabetes mellitus tipo 2 tem a duração de 9 meses, com três sessões por semana (2ª, 4ª e 6ª feira) com a duração de 90 minutos cada. As sessões têm em vista o treino combinado, onde são realizados exercícios aeróbios, resistidos de agilidade e flexibilidade.

Foram realizados 4 momentos distintos de avaliações físicas e de saúde, de forma a ser possível analisar o efeito do programa de exercício nos utentes.

Previamente às avaliações, foram realizadas formações sobre os procedimentos a adotar.

Para além da participação no programa DeM®, foram desempenhadas funções na *Open Week* e no *Frail Survey*. A *Open Week* tinha como objetivo mostrar aos alunos das escolas secundárias algumas das avaliações realizadas no Centro de Otimização e Rendimento Desportivo e Saúde (CORDS). O projeto *Frail Survey* tinha como objetivo avaliar a fragilidade física e psicológica dos participantes, bem como o risco de queda. Para tal, foram aplicados questionários e avaliações físicas.

Por fim, é apresentado o relatório científico que tem como objetivo perceber o efeito de um programa de exercício de 9 meses nos níveis de força e aptidão cardiorrespiratória em diabéticos tipo 2.

Palavras-chave: Exercício Físico, ISMAI, CIDESD, Diabetes em Movimento®, *Open Week*, *Frail Survey*.