



Relatório de Estágio

Tiago Daniel Soares Barata

N.º 26738

Relatório de Estágio para a Obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação
Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientadores	Professor Doutor Eduardo Teixeira
Institucionais:	Professor Doutor João Viana
Orientadores	Dr. ^a Carla Correia Sá
Cooperantes:	Dr. ^a Catarina Garcia

Resumo

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, com especialidade em Exercício Físico e Saúde, tendo incidido maioritariamente no Programa Diabetes em Movimento®.

Tive oportunidade, enquanto técnico de exercício, de integrar a 2ª edição deste programa, a decorrer no Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

O programa iniciou em outubro de 2016, com a duração de 9 meses com o propósito de melhorar a saúde em pessoas com diabetes tipo 2, através de sessões de exercício (carácter aeróbio, resistido, agilidade e flexibilidade) intervindo no controlo glicémico, no excesso de peso e na hipertensão arterial.

Do ponto de vista dos alunos, trata-se de uma oportunidade em contexto real de apoio à saúde, permite adquirir competências essenciais para acompanhar o exercício, e influênciar de forma correta o avanço para a prática em atividade profissional.

Tendo em conta o paradigma e as limitações de cada indivíduo, é importante valorizar e ser capaz de reconhecer o sucesso quando se analisa e auxilia semanalmente a evolução individual de cada utente, isto é, no que diz respeito à sua autonomia, técnica, força e resistência para a realização dos exercícios propostos.

Palavras-Chave: DIABETES TIPO 2, PROGRAMA DIABETES EM MOVIMENTO®, EXERCÍCIO FÍSICO