

Andreia Susana Castro Marçal

26890

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor João Luís Campos Pereira da Cruz Viana – Instituto Universitário da Maia

Outubro 2017

## RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido no âmbito do estágio do mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde.

O estágio decorreu no pavilhão do complexo desportivo da Maiêutica, no Castelo da Maia durante o ano letivo 2016/2017 e integrou a participação em dois projetos, Diabetes em Movimento® e ExTra4Health.

O primeiro, *Diabetes em Movimento®*, é um programa comunitário, implementado a nível nacional e destinado a utentes com diabetes mellitus tipo 2, baseado na evidência científica. É um programa de exercício físico, distribuído ao longo de três sessões semanais num total de cerca de 4 horas.

O segundo, *ExTra4Health* é um programa de exercício físico (baseado na evidência) para um envelhecimento ativo e saudável através da melhoria da saúde física e mental, e conseqüentemente aumento do bem-estar e qualidade de vida desta população. Criado em 2017 no ISMAI, é direcionado à faixa etária de mais de 65 anos, e é um programa de exercício físico, que se divide em três componentes, exercício aeróbio, resistido e de agilidade e equilíbrio, distribuído em três sessões semanais num total de 3 horas de atividade física.

Os programas, apesar de direcionados a utentes diferentes, são no âmbito deste estágio uma ferramenta importante na medida em que se complementam e permitem o estudo da problemática do envelhecimento harmonioso e saudável conjugado com a prevenção das doenças muitas vezes associadas ao próprio envelhecimento.

Os dados obtidos e descritos no relatório científico são baseados em estudos da população alvo - os utentes destes dois programas de exercício físico, e pretende comparar os indicadores dos indivíduos idosos diabéticos versus indivíduos não diabéticos, relativamente ao equilíbrio, velocidade de marcha e força muscular de membros inferiores.

### **Será a diabetes influenciadora destas componentes?**

Palavras-chave: diabetes, idosos, exercício físico, inatividade, programas de exercício físico