

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



**Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências
da Educação Física e Desporto – Especialização em
Exercício Físico e Saúde**

Diana Catarina Araújo Dias

(N.º 23694)

Supervisora: Doutor João Viana

Orientador: Dra Mafalda Roriz

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Leis n.ºs 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

Outubro, 2016



Resumo

O presente relatório de estágio relata todas as atividades realizadas ao longo da unidade curricular Estágio, sendo parte integrante do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, do Instituto Universitário da Maia.

A atividade física no idoso diminui a mortalidade, o risco de doença crónicas e melhora a qualidade de vida. O exercício físico está associado á otimização do estado de saúde mental, incluindo a percepção de bem-estar mental, aumento da autoestima e melhoria da capacidade de lidar com o stress. Além disso, reduz o risco de demência e melhora o desempenho cognitivo. Está também associado ao alívio de sintomas associados à depressão, ansiedade e distúrbios do sono comuns na idade avançada, podendo ser tão eficaz como o tratamento de depressão leve, moderada e grave. O exercício regular diminui a mortalidade a incidência de doenças cardiovasculares, de diabetes tipo 2, das neoplasias e da osteoporose. De forma, o treino de resistência, de equilíbrio e de força são eficazes no aumento da renovação óssea em pessoas com baixa densidade, retardando a sua progressão.

A perda da capacidade de equilíbrio foi identificada pela evidência atual como um dos principais factores de risco para as quedas em idosos. Estas são uma importante fonte de morbilidade e de mortalidade nos mais velhos e o tratamento e reabilitação associado comporta avultados custos. Embora o exercício físico regular de um modo geral possa ser usado para manter o equilíbrio, as sessões de atividade física estruturada.