

Paulo Rúben de Castro Fortunato

27209

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 Doutor João Luís Campos Pereira da Cruz Viana – Instituto Universitário da Maia

Outubro de 2017

## Resumo

O presente relatório é o resultado do estágio do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde - e tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade onde realizei o estágio e todas as atividades nela desenvolvidas enquanto estagiário, onde tive a oportunidade de proporcionar á população em questão o prazer da prática da atividade física. Foi-me dada a possibilidade de trabalhar num laboratório com acesso a vários equipamentos de uso científico e de atuar diretamente em dois programas de intervenção comunitária de exercício físico, sendo que um deles tinha como principal população alvo pessoas portadores de diabetes mellitus tipo II. Foram realizadas várias atividades com os utentes que participaram nos projetos, bem como algumas atividades dirigidas para a população geral. Em suma, este relatório é a produção escrita de todas as atividades que vivenciei e desenvolvi no decorrer do meu estágio.

**Palavras-chave:** Estágio, Exercício Físico, Saúde, ExTra4Health, Diabetes em Movimento®