

Vanessa Dalila Miranda da Silva

Nº 27302

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

Trabalho realizado sob a orientação institucional:

Prof. Dr. Alberto Alves

Dr^a Carla Sá

Outubro de 2017

RESUMO

A elaboração deste relatório insere-se na temática da importância do exercício físico na população e tem como propósito primordial a realização de uma reflexão e descrição crítica e fundamentada da experiência formativa e do desenvolvimento das competências profissionais durante o ano de Estágio Curricular. Esta fase da formação decorreu no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano do ISMAI (CIDESD-ISMAI).

O estágio decorreu com a realização de dois programas, sendo eles o Diabetes em Movimento® e o ExTra4Health, onde se colocou em prática um programa de exercício físico de modo a trabalhar todas as componentes da aptidão física. Globalmente a finalidade da intervenção foi comum a todo o grupo participante, em que o principal objetivo era a contribuição para a melhoria da qualidade de vida e de outros problemas associados.

Assim sendo, estes programas vêm reconhecer as recomendações efetuadas por organismos nacionais e internacionais como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a American College of Sports Medicine (ACSM) e inculcar aos utentes a importância de um papel mais proativo nas suas atividades de vida diárias, bem como na sua condição de saúde e qualidade de vida.

Em suma, este ano de estágio permitiu vivenciar e exercer o papel de Técnico de Exercício Físico e de todas as atividades inerentes ao mesmo. Proporcionou conhecimentos e dificuldades associados ao primeiro contacto com a profissão e desta forma possibilitou alargar as competências profissionais para superar problemas futuros nesta área profissional.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Curricular, Exercício Físico, Diabetes Tipo 2, Diabetes em Movimento®, Idosos, ExTra4Health.