

Relatório de Estágio

Marco André Carvalho Oliveira Carlos

Nº aluno 27712

Relatório de estágio para a obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde.

Orientadores Institucionais:

Professor Doutor João Viana

Professor Doutor Eduardo Teixeira

Orientadores Cooperantes:

Dra. Carla Correia de Sá

Dra. Catarina Garcia

Resumo

O objetivo deste relatório de Estágio pretende apresentar todas as atividades desenvolvidas no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto: especialidade em Exercício Físico e Saúde às quais ocorreram entre outubro de 2017 e junho de 2018 no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano do Instituto Universitário da Maia (CIDESD-ISMAI).

Durante todo o estágio, o propósito do programa foi maximizar as capacidades dos utentes, com a participação, colaboração e observação por parte dos meus colegas de estágio e a equipa técnica responsável pelos programas comunitários Diabetes em Movimento® 2017/2018 CIDESD-ISMAI, FrailSurvey, sob a orientação cooperante de Sara Morais, Carla Sá, Ana Carvalho e Catarina Garcia.

Este estágio curricular surge enquanto condição necessária para a obtenção de qualificação profissional e grau de mestre em Ciências da educação Física, sendo uma mais-valia no percurso académico uma vez que para além de permitir a aquisição de conhecimentos teórico-práticos na área do exercício físico e saúde, proporcionando a oportunidade de contato com a realidade da profissão.

Durante o ano letivo, foram realizadas diversas atividades, onde a principal atividade foi no programa Diabetes em Movimento®.

Este programa é caracterizado pela aplicação de um plano de treino, em indivíduos diabéticos tipo 2, onde o mesmo seria realizado três vezes por semana e onde era feito exercício aeróbio, resistido. agilidade e flexibilidade, com sessões de 90 minutos.

O programa Diabetes em Movimentos teve como principal objetivo melhorar os níveis de glicemia, melhorar o risco cardiovascular e qualidade de vida dos 30 utentes com diabetes tipo 2.

Para além disto, ainda foram propostas a implementação de algumas novidades como gravação e edição de vídeos ilustrativos das avaliações realizadas aos utentes no programa Diabetes em Movimento®, elaboração de manuais para as sessões do mesmo, entre outros.