

Diana Leite Fernandes

25246

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 Dr. Alberto Jorge Carvalho Alves – Instituto Universitário da Maia

Outubro de 2017

RESUMO

O objetivo deste relatório de estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto: especialidade em Exercício Físico e Saúde, pretende apresentar ao leitor uma síntese de atividades desenvolvidas no Polidesportivo do Instituto Universitário da Maia, as quais ocorreram entre outubro de 2016 e junho de 2017.

Durante o estágio, teve-se como propósito maximizar as aprendizagens através observação, participação e colaboração com a orientadora e restante equipa técnica, com destaque nos programas comunitários Diabetes em Movimento® 2016/2017 CIDESD-ISMAI e o ExTra4Health.

O programa Diabetes em Movimento® 2016/2017 CIDESD-ISMAI teve como objetivo melhorar o controlo glicémico o risco cardiovascular e qualidade de vida dos participantes e contou com 30 adultos, de ambos os sexos, com diabetes tipo 2. As sessões decorreram na modalidade trissemanal onde se desenvolveram, entre outras atividades, exercícios combinados (aeróbio, resistido, agilidade e flexibilidade).

No que respeita ao programa *ExTra4heahlt*, dirigido para maiores de 65 anos, teve como objetivo potenciar a melhoria da funcionalidade física e mental, redução de fatores de risco e prevenção de quedas dos seus participantes. Com sessões, igualmente, trissemanais elaboraram e desenvolveram-se um conjunto de exercícios físicos de acordo com as necessidades de 30 participantes seniores.

Com base nos resultados concluímos que os exercícios, desenvolvidos junto destes grupos de participantes, demonstraram ser uma experiência enriquecedora e que os objetivos dos mesmos foram amplamente alcançados, na medida em que se verificou melhoria em termos de técnica, resistência, força e autonomia. Ademais, além do domínio mais físico, consideramos que a dimensão psicoemocional foi um aspeto bastante relevante, observando níveis mais elevados de motivação e sentimentos de pertença ao grupo.

Palavras-chave: Exercício Físico e Saúde; Diabetes em Movimento®; *ExTra4heahlt*;