

Fábio Miguel Castro Gabriel

27874

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

Orientadores		Professor Doutor João Viana
Institucionais		Professor Doutor Eduardo Teixeira

Orientadores		Doutora Carla Correia de Sá
Cooperantes		Doutora Catarina Garcia

Resumo

A elaboração do presente relatório de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, no Instituto Universitário da Maia (ISMAI).

O estágio foi realizado no Centro de Investigação em Desporto, e Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), situado no Complexo Desportivo Campus da Maiêutica no ISMAI, ingressando assim no programa de Exercício Físico Diabetes Movimento®, um projeto de intervenção que surgiu na Universidade de Trás dos Montes e Alto-Douro delineado pelo Prof. Dr. Romeu Mendes. O programa Diabetes Movimento® é direcionado para indivíduos com idade superior a 60 anos, portadores de diabetes tipo II. O objetivo consiste em melhorar o controlo glicémico, o risco cardiovascular e a qualidade de vida dos participantes, uma vez que esta população está cada vez mais associada a elevados valores de sedentarismo.

Neste relatório estão descritas, de forma detalhada, as várias etapas durante o estágio bem como as todas as alterações feitas no programa de exercício físico.

O presente relatório é composto por duas partes, a primeira diz respeito à parte principal do mesmo onde é feita uma caracterização da patologia da Diabetes, dos nossos utentes bem como do meu estágio curricular e respetiva reflexão do mesmo. A segunda parte aborda o relatório científico e neste é descrita a investigação desenvolvida e respetivas conclusões.

Palavras-chave: Elderly, Diabetes Type II, Physical exercise program, Diabetes em Movimento®