

Instituto Universitário da Maia



Envelhecimento ativo: apostar no presente, melhorar o futuro

André Mendes Catarino

27986

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências de Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientador Institucional: Prof.^a Doutora Elisa Marques

Orientador Cooperante: Dr. António Ferreira

Prof.^a Doutora Carla Sá

Junho, 2019

RESUMO

Este relatório tem como objetivo a descrição das atividades que decorreram ao longo do estágio, do segundo ano de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde no Instituto Universitário da Maia (ISMAI). O estágio decorreu no contexto do programa Desporto Sénior da Câmara Municipal de Vila do Conde (CMVC) e no programa Diabetes em Movimento[®] no ISMAI. Este estágio teve como principal objetivo lecionar sessões de exercício físico para indivíduos idosos.

O programa Diabetes em Movimento[®] teve como objetivo melhorar o controlo glicémico, o risco cardiovascular e a qualidade de vida dos participantes. Este programa contou com 37 participantes de ambos os sexos e com diabetes tipo 2. As sessões ocorrem com a frequência de 3 sessões por semana onde se desenvolvem, entre outras atividades, exercícios de cariz aeróbio, resistido, equilíbrio e flexibilidade. Na CMVC, o programa Desporto Sénior tem a missão de fornecer, aos seus munícipes em idade sénior, sessões de exercício físico. Fui responsável pelas seguintes 4 freguesias, Mindelo, Fajozes, Arcos e Junqueira. As sessões de treino ocorreram bissemanalmente para cada uma delas.

Os principais desafios, ao longo desta etapa e nos diferentes contextos, foram sem dúvida a questão da comunicação principalmente na explicação das tarefas das sessões, trabalhar com indivíduos com sérias dificuldades de locomoção e ainda gerir o tempo das sessões.

Durante o estágio, foram maximizados os nossos conhecimentos pois estas atividades requerem o estudo de literatura científica para sustentar as sessões de treino. O resultado destas experiências, permitiu-me aglomerar conhecimentos sobre a prescrição de treino, melhorar a comunicação com os indivíduos, ser capaz de trabalhar com diferentes patologias e entender as limitações resultantes da idade.

Palavras-chave: Desporto Sénior; Diabetes, Envelhecimento, Exercício Físico, Qualidade de vida.