Tânia Filipa Ribeiro Fernandes

25131

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 Doutor João Luís Campos Pereira – Instituo Universitário da Maia

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, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) situado no complexo desportivo campus da Maiêutica no ISMAI, que tem vindo acolher alguns programas, entre eles o Diabetes em Movimento® (DeM)® e o ExTra4health, (E4H) que fazem parte deste relatório de estágio. Ambos os programas têm o objetivo de um envelhecimento ativo e uma qualidade de vida saudável.

Neste relatório estão descritas, de forma detalhada, as várias etapas durante o estágio, dando a conhecer a entidade acolhedora de estágio e as suas infraestruturas, bem como as atividades desenvolvidas ao longo do mesmo, até uma breve reflexão sobre vários pontos desta experiência.

Adicionalmente, foi apresentado um estudo científico, sobre o risco de queda e o equilíbrio em idosos, utilizando o teste Timed Up and Go Test (TUG) e a Escala de Confiança no Equilíbrio Específica para a Atividade (CEEA).

Sendo a saúde o bem mais precioso que o ser humano tem e o exercício físico, um aliado que move multidões, tornaram-se assim, fatores importantes para a minha intervenção nestes dois programas, promovendo uma vida ativa aos nossos participantes.

Em suma, considero que o estágio tenha sido muito enriquecedor, tanto a nível profissional, que passa pela interação, aprendizagem e ensinamento à população alvo, como a nível pessoal, que adquirimos sempre novos conhecimentos.

Palavras-chave: exercício físico, saúde, risco de queda, idosos.