

Instituto Universitário da Maia



Relatório de Estágio

PTDC/DTP-DES/1725/2014

Pedro Filipe Leitão Silva

26076

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

Orientador Institucional:

Prof. Doutor Alberto Alves

Orientador Cooperante:

Mestre Catarina Garcia

Outubro, 2019

RESUMO

Este trabalho foi realizado no âmbito do término do Mestrado em Ciências de Educação Física e Desporto - Especialização em Exercício Físico e Saúde.

Este trabalho tem como principal objetivo relatar as atividades realizadas no âmbito do projeto ENRICH - Papel do Exercício Físico no Tratamento da Hipertensão Resistente (PTDC/DTP-DES/1725/2014). O principal objetivo deste projeto é determinar se um programa de exercício aeróbio diminui a pressão arterial ambulatoria em pessoas com Hipertensão Resistente (HR).

Este trabalho permitiu a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico e constatar a importância do exercício físico na melhoria da saúde das pessoas. Durante este período tive a responsabilidade de orientar, conduzir e monitorizar a avaliação da aptidão física e as sessões de exercício aeróbio, assim como, realizar e registar os resultados da avaliação da pressão arterial antes e após as sessões de exercício. Este trabalho permitiu concluir a importância que o exercício físico assume no controlo da pressão arterial em pessoas hipertensas.

Finalmente, foi gratificante sentir como profissional do exercício físico, o quanto poderei intervir na modificação do bem-estar e da saúde das pessoas.