

**Instituto Universitário da Maia**



## **O fisiologista nos cuidados de saúde primários- Consulta de atividade física no SNS**

Rui Jorge da Rocha Barbosa  
28094

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

**Orientador Institucional:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Marques  
**Orientador Cooperante:** Dr. Pedro Seabra

Junho, 2019

## RESUMO

Hoje somos mais sedentários, devido ao desenvolvimento tecnológico, deixando de existir, em muitos casos, a necessidade de um esforço físico. Assim, estas alterações no estilo de vida são em parte responsáveis pelo aumento da prevalência das doenças crónicas e as alterações fisiológicas que representam a causa de morte de grande parte da população mundial, afetando países desenvolvidos e países em via de desenvolvimento.

O exercício físico surge como uma ferramenta de combate a estas doenças. Este previne, e trata doenças crónicas, fazendo com que se consiga viver mais anos, mas sobretudo viver mais anos com mais qualidade de vida. Assim esta ferramenta deve ser usada em contexto clínico, com o intuito de prevenir, atenuar e tratar as alterações fisiológicas que acontecem no nosso organismo.

O presente relatório de estágio, descreve e reflete sobre o meu estágio curricular desenvolvido no âmbito do Plano Nacional para a Promoção de Atividade Física, em que a sua finalidade é aumentar os níveis de atividade física em Portugal. Desta forma, surge a criação de um projeto-piloto para a introdução de consulta de atividade física nas unidades de saúde familiar, para pessoas diagnosticadas com diabéticos mellitus ou depressão. Para tal é necessária a participação de uma equipa constituída por um médico de medicina geral familiar com pós-graduação em exercício físico e um fisiologista do exercício. Ainda é descrita a preparação, realização e reflexão sobre a minha participação no *Rest Day*, que envolveu a avaliação da aptidão física dos participantes.

Este ano de estágio foi de certa forma angustiante, pela incerteza do que iria acontecer, porém neste momento ao refletir sobre o que se foi proporcionando ao longo do ano letivo como o contacto com as entidades públicas, e as oportunidades criadas, foi sem dúvida a melhor escolha que poderia ter feito.

*“Tudo vem a propósito a quem sabe esperar”* (Clément Marot)

Palavras chave: Atividade física; Depressão; Diabetes; Fisiologista do exercício físico; Unidade de Saúde Familiar;