

# Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



## **Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde**

**Ricardo Jorge Costa Ferreira da Câmara**

**(N.º 23127)**

**Supervisor:** Professor Doutor Alberto Alves

**Orientador:** Jorge Silva

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Leis n.ºs 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro e 115/2013, de 7 de agosto)

**Outubro, 2016**



Câmara, R. (2016). *Relatório de Estágio*. Maia: R. Câmara. Relatório de Estágio do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Exercício Físico, Saúde, Nível de Fitness, Tensão Arterial, Hipertensão, Efeito Terapêutico.