

Instituto Universitário da Maia



**Ótica de um Fisiologista do Exercício: Prescrição de Exercício
Físico nas Unidades de Saúde Familiar**

Inês Sofia Nogueira Alves

33416

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

Prof. Doutor João Viana

Orientador Cooperante: Dr.^a Edite Gonçalves

Dr. André Dias

Dr. Gustavo Ferreira

Setembro, 2019

RESUMO

Este Relatório de Estágio realiza-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Curricular, integrada no 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Exercício Físico e Saúde, do Instituto Universitário da Maia.

Este documento apresenta uma extensa base teórica a sustentar a prática que tive no âmbito do estágio. Este está inserido no programa de Promoção de Atividade Física nos Cuidados de Saúde Primários do Serviço Nacional de Saúde. A principal entidade promotora deste projeto é a Direção Geral de Saúde, que criou um projeto piloto que integrasse Profissionais de Exercício Físico nas Unidades de Saúde Familiar e assim formassem equipas multidisciplinares de forma a melhorar os indicadores de saúde dos pacientes e a tornar a população mais ativa. A população alvo que irá integrar neste projeto consiste em indivíduos adultos, com diabetes mellitus tipo II e depressão.

Ao longo de todo o relatório, existe uma descrição mais pormenorizada daquilo que será este projeto, de toda a inovação que a profissão de Fisiologista do Exercício trará com ele. Ainda, destaque para algumas atividades complementares realizadas no âmbito do estágio, como a atividade no *Rest Day Festival* e no Congresso Internacional do CISDESD 2019.

No desenvolvimento deste documento, são apresentados os fundamentos teóricos, baseados em evidência científica, de suporte às atividades realizadas e ainda a melhor preparação possível para o trabalho a desenvolver como Fisiologista do Exercício na Unidade de Saúde Familiar. Além disso estão também presentes, o meu pensamento crítico e muita curiosidade pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: EXERCÍCIO FÍSICO, ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE, FISILOGISTA DO EXERCÍCIO, DIABETES MELLITUS, DEPRESSÃO.