

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Exercício Clínico em Diabéticos, Hipertensos e Obesos

Sara Soares - N° 25387

Dissertação de Mestrado em Exercício Físico e Saúde (2º ciclo)

Orientador Institucional: Alberto Alves (PhD)

Orientador Cooperante: Dr. Carlos Franclim



1. Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se no âmbito de segundo ano de Mestrado em Exercício Físico e Saúde, sendo uma componente essencial que permite a aplicação prática de todos os conhecimentos adquiridos, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Deste modo, o trabalho desenvolvido pelo Profissional de Exercício Físico e Saúde é bastante abrangente, devendo a forma de atuação adequar-se à instituição onde exerce atividade e às principais necessidades prevalentes neste contexto.

A instituição que me acolheu foi a Junta de Freguesia de Cristelo, ficando a orientação a cargo do Dr. Carlos Franclim, Médico de Clínica Geral e Familiar e Presidente do Executivo da JF Cristelo.

As atividades desenvolvidas durante o período de estágio dividiram-se entre a Oficina Sénior e o Exercício Clínico, estando estas inseridas no Projeto SerSocial, iniciado no ano de 2014, sob orientação de uma Assistente Social e de uma Psicóloga Clínica.

As atividades desportivas desempenhadas na Oficina Sénior incidiram na ginástica de manutenção para idosos, de idade igual ou superior a 65 anos. Por sua vez, Exercício Clínico foi um projeto pioneiro implementado por mim, juntamente com outros profissionais de área da saúde.

O período de estágio teve início a 7 de Setembro de 2015 e término a 5 de Maio de 2016.