

Instituto Universitário da Maia



Relatório de Estágio
Projeto “EnRich”

Tiago Alexandre Ferreira Jóia Pereira
29284

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: Dr. Catarina Garcia

Maio, 2019

RESUMO

A hipertensão é atualmente um problema a nível mundial. Cerca de um bilhão de pessoas no mundo, tem hipertensão. Esta é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares como, enfarte agudo do miocárdio e também acidente vascular cerebral (AVC).

A prática de exercício físico e o aumento dos índices de atividade física, são aspetos importantes para o combate da hipertensão. A pertinência da atividade física já foi muitas vezes demonstrada, no entanto, continua a ser algo rejeitado por este tipo de população, uma vez que, globalmente apresenta índices mais baixos de atividade física.

Este relatório tem como objetivo, descrever todas as atividades que foram realizadas no projeto “Enrich”, no qual estive integrado durante o estágio curricular. Este projeto visa, demonstrar que o exercício físico, nomeadamente, exercício físico aeróbio, tem um impacto positivo na população hipertensa, neste caso em indivíduos com hipertensão resistente, trazendo benefícios para os mesmos.

Ao longo deste relatório, procurei refletir, de uma forma introspetiva e crítica sobre os vários pontos do estágio, nomeadamente: as avaliações realizadas e o programa de treino que estava inserido nas sessões que orientei.

Concluindo, este estágio foi fundamental no meu processo de aprendizagem pois, permitiu adquirir novos conhecimentos e aprofundar também vários conteúdos sobre hipertensão tendo, desta forma, a oportunidade de evoluir como profissional, dentro da área da saúde no desporto.