

<b>ID</b>	1934
<b>Unidade Curricular</b>	Estágio
<b>Regente</b>	Maria de Fátima Marcelina Baptista
<b>Objectivos</b>	<p>O Estágio constitui uma unidade curricular orientada para o aperfeiçoamento e consolidação de competências no âmbito da promoção, concepção e aplicação de programas de exercício e de actividade física, tendo em vista a prevenção da ocorrência ou agravamento da doença e incapacidade, no contexto clínico (Fisiologista do Exercício) e da saúde pública (Promotor de Exercício e Saúde). c) Relação com a comunidade, nomeadamente, concepção, dinamização e condução de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade.</p>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>Os conteúdos programáticos situam-se especificamente ao nível da:</p> <p>Avaliação e interpretação da actividade física e dos comportamentos sedentários, da aptidão física, do equilíbrio energético e de indicadores de bem-estar e qualidade de vida.</p> <p>Concepção e prescrição de programas de exercício supervisionado e de programas de actividade física auto-administrados visando a manutenção ou melhoria da aptidão física, da qualidade de vida relacionada com a saúde e do bem-estar psicológico</p> <p>Dinamização de equipas e iniciativas de promoção da actividade física ou onde a avaliação e/ou prescrição de actividade física represente uma valência específica; de aconselhamento e incentivo à prática regular e continuada de comportamentos conducentes à preservação da saúde, nomeadamente comportamentos alimentares e de actividade física e redução do sedentarismo; e de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>O Estágio funciona em regime tutorial, sob a responsabilidade de um professor orientador. O orientador supervisiona a actividade profissional do mestrando, monitorizando o cumprimento do plano de trabalho e acompanhando activamente a elaboração do relatório final. O mestrando mantém o orientador regularmente informado sobre a evolução dos seus trabalhos. O estágio pode ser efectuado em instituições públicas ou privadas vocacionadas, com responsabilidades ou prestadoras de serviços na área do exercício e saúde, nomeadamente: ginásios e organizações similares; autarquias; organizações relacionadas com o turismo, lazer e animação (parques desportivos, piscinas públicas, circuitos naturais, etc.); organizações relacionadas com os cuidados de saúde (hospitais, clínicas, centros de saúde, centros de reabilitação); escolas. No final do estágio, o aluno deverá entregar um relatório escrito que traduza o trabalho realizado e efectuar a sua apresentação em provas públicas.</p>

**Bibliografia**

A definir de acordo com o plano de trabalho definido pelo aluno em colaboração com o orientador académico e o supervisor da instituição de acolhimento.