

ID	3115
Unidade Curricular	Estágio
Regente	Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues
Objectivos	<p>O Estágio constitui uma unidade curricular orientada para o aperfeiçoamento e consolidação de competências no âmbito da promoção, conceção e aplicação de programas de exercício e de atividade 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). Relação com a comunidade, nomeadamente, conceção, dinamização e condução de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>Os conteúdos programáticos situam-se especificamente ao nível da: Avaliação e interpretação da atividade física e dos comportamentos sedentários, da aptidão física, do equilíbrio energético e de indicadores de bem-estar e qualidade de vida. Conceção e prescrição de programas de exercício supervisionado e de programas de atividade física auto-administrados visando a manutenção ou melhoria da aptidão física, da qualidade de vida relacionada com a saúde e do bem-estar psicológico. Dinamização de equipas e iniciativas de promoção da atividade física ou onde a avaliação e/ou prescrição de atividade 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 atividade física e redução do sedentarismo; e de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade.</p>
Avaliação	<p>Os orientadores serão definidos em cada ano letivo, de acordo com os locais propostos.</p> <p>O Estágio funciona em regime tutorial, sob a responsabilidade de um professor orientador. O orientador supervisiona a atividade profissional do mestrando, monitorizando o cumprimento do plano de trabalho e acompanhando ativamente a elaboração do relatório final. O mestrando mantém o orientador regularmente informado sobre a evolução dos seus trabalhos. O estágio pode ser efetuado 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 efetuar 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.