

**Normas Regulamentares do Mestrado em
Exercício e Saúde da
Faculdade de Motricidade Humana**

Preâmbulo

De acordo com o artigo 6.º do Regulamento de Mestrados da Faculdade de Motricidade Humana cabe às unidades proponentes e ao grupo de Professores responsáveis pela proposta de criação/adequação do mestrado a definição de normas regulamentares específicas de cada mestrado relativas às seguintes matérias:

- a) Condições específicas de ingresso e seriação para além das referenciadas no artigo 13.º quando se justifique;
- b) Condições de funcionamento;
- c) Regime de precedências e de avaliação de conhecimentos no curso de mestrado quando se justifique.

As presentes normas regulamentares definem os objetivos e um conjunto de normas básicas e fundamentais de organização, gestão e funcionamento do Mestrado em Exercício e Saúde. Estas normas regulamentares aplicam-se ao funcionamento dos dois anos letivos do mestrado.

O Mestrado em Exercício e Saúde tem como objetivos gerais:

- Formar profissionais com capacidade autónoma e pensamento crítico, fundamentado e autorregulado para a concetualização, a inovação e a prestação de serviços em contextos clínicos (inseridos em programas multidisciplinares de prevenção / reabilitação) e de investigação, com ênfase especial no diagnóstico, na programação e na prescrição do exercício físico.
- Desenvolver conhecimentos e competências para conceber, organizar e avaliar intervenções de exercício físico seguras e eficazes para pessoas aparentemente saudáveis ou, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, para pessoas com doenças crónicas não transmissíveis (DCNTs), incluindo patologias cardiovasculares, respiratórias, metabólicas, renais, neurológicas, músculo-esqueléticas, neuromusculares e oncológicas, ou outras em que haja evidência para o efeito coadjuvante do exercício físico nos ganhos de saúde e de competência funcional em todo o ciclo de vida.

Os objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências) a desenvolver pelos estudantes neste ciclo de estudos incluem:

- Implementar protocolos de avaliação e procedimentos de triagem de saúde e competência funcional pré-exercício de modo a maximizar a segurança e reduzir o risco.

- Implementar, acompanhar e interpretar a avaliação da aptidão cardiovascular e respiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e composição corporal.
- Definir condições de segurança e planejar programas de exercício físico eficazes.
- Prescrever e implementar programas de exercício físico para pessoas aparentemente saudáveis.
- Participar na prescrição de exercício em pessoas com doença cardiovascular, respiratória, metabólica, renal, neurológica, músculo-esquelética, neuromuscular e oncológica, com o médico especialista respetivo, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, e implementar programas de exercício nestes doentes.
- Otimizar a aplicação de técnicas de intervenção para desenvolver motivação e autorregulação visando a mudança comportamental.

Capítulo I Condições de Funcionamento

Artigo 1.º Disposições Gerais

O curso tem uma duração de 2 anos letivos (4 semestres), sendo necessária a obtenção de 60 ECTS durante a fase curricular nos dois primeiros semestres. No 2.º ano do Mestrado, os alunos podem optar pelo Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais ou pelo Ramo de Investigação. O Estágio ou a Dissertação são unidades curriculares anuais, que totalizam 54 ECTS (24 ECTS no 1º semestre e 30 ECTS no 2º semestre). Os estudantes realizam a Unidade Curricular Métodos de Investigação no 1º semestre do 2º ano, paralelamente às unidades curriculares Dissertação ou Estágio, perfazendo o total de 60 ECTS requeridos.

Para os estudantes que optarem pela Unidade Curricular Estágio, e ao completarem 120 ECTS correspondentes aos quatro semestres deste 2.º Ciclo obtêm o Diploma de Mestre em Exercício e Saúde – Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais. No último ano, os alunos realizarão um Estágio, o qual culmina com a elaboração do respetivo relatório e sua discussão.

Para os estudantes que optarem pela Unidade Curricular Dissertação, e ao completarem os 120 ECTS correspondentes aos quatro semestres deste 2.º Ciclo obtêm o Diploma de Mestre em Exercício e Saúde – Ramo de Investigação. No último ano, os alunos realizarão um trabalho de investigação com a redação e discussão de uma dissertação.

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

Secção I

Ramo Aprofundamento de Competências Profissionais

(Unidade Curricular Estágio)

Artigo 2.º

Disposições gerais

No Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais (Unidade Curricular Estágio) as atividades serão desenvolvidas em diversas instituições públicas ou privadas, com responsabilidades ou prestadoras de serviços na área do exercício e saúde, promovendo o aprofundamento das competências profissionais adquiridas no 1.º ciclo de estudos. Será privilegiada uma orientação tutorial, com supervisão do trabalho autónomo do formando, nas diferentes fases de avaliação, planeamento e implementação do programa de intervenção, com apresentação e discussão pública de um relatório final.

Dado o Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais (Unidade Curricular Estágio) culminar com a elaboração de um Relatório de Estágio, será usado o termo Estágio para se referir a todas as atividades desenvolvidas nesta Unidade Curricular.

Artigo 3.º

Objetivos

Ao nível da intervenção profissional, o Estágio procura aperfeiçoar e consolidar as seguintes competências:

1. Intervenção:

- a) Utilização de conhecimentos adquiridos nas áreas da anatomia funcional, biomecânica, fisiologia e fisiopatologia no sentido de conceber programas de exercício/atividade física para pessoas aparentemente saudáveis ou, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, para doentes DCNTs.
- b) Desenvolvimento e aplicação de estratégias que encorajem diversos grupos da população a aderirem e a permanecerem motivados para programas de exercício/atividade física e saúde pública, com base em dados recolhidos sobre as características desses mesmos grupos, barreiras e facilitadores, e utilização de estratégias de modificação comportamental se necessário.
- c) Planeamento e desenvolvimento de programas de exercício/atividade física e saúde pública, com base na análise prévia das características da população, conforme análise dos resultados de avaliações e diagnósticos clínicos, avaliações das diferentes

componentes da aptidão física e da composição corporal, como também com base na evidência científica epidemiológica, nas políticas de saúde vigentes, em potenciais colaborações e numa análise dos recursos disponíveis (epidemiologia do exercício e atividade física).

2. Relacionamento com outros profissionais:

- a) Comunicação e partilha de conhecimentos específicos da sua especialidade no seio de equipas interdisciplinares;
- b) Participação na conceção e desenvolvimento de planos e programas multidisciplinares, em cooperação com outros profissionais.

3. Relacionamento com a Entidade de Acolhimento e/ou comunidade:

- a) Dinamização de iniciativas de promoção da atividade física onde a avaliação e/ou prescrição de atividade física representem uma valência específica;
- b) Aconselhamento e incentivo à prática regular e continuada de comportamentos conducentes à preservação da saúde, nomeadamente comportamentos alimentares e de atividade física, e para a redução do sedentarismo;
- c) Desenvolvimento de atividades de carácter informativo e educacional na Entidade de Acolhimento e/ou comunidade, incluindo divulgação das atividades realizadas no Estágio e dinamização da relação da Entidade de Acolhimento com a comunidade.

Artigo 4.º

Competências terminais do Estagiário

1. Competências genéricas a desenvolver pelo estagiário:

- a) Saber planear, orientar e avaliar os efeitos de programas de intervenção, em grupo ou individualizados, nos diferentes contextos e domínios, promovendo uma competência reflexiva multidisciplinar;
- b) Contribuir para o desenvolvimento de novas possibilidades profissionais, através da dinamização de atividades inovadoras e eficazes no âmbito do Exercício e Saúde.

2. Competências específicas a desenvolver pelo estagiário nos respetivos contextos de intervenção:

- a) Implementar protocolos de avaliação pré-exercício e procedimentos de triagem de saúde de modo a maximizar a segurança e reduzir o

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

risco.

- b) Dominar os procedimentos e o manuseamento adequado de materiais e equipamentos específicos, bem como a interpretação dos resultados de protocolos de avaliação da atividade física, aptidão cardiovascular e respiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio, funcionalidade e composição corporal, bem como de outros indicadores necessários para a conceção e controlo da efetividade de intervenções com o exercício e atividade física.
- c) Prescrever e implementar programas de exercício físico para pessoas aparentemente saudáveis e/ou pessoas com doenças crónicas não transmissíveis (DCNTs), incluindo patologias cardiovasculares, respiratórias, metabólicas, renais, neurológicas, músculo-esqueléticas, neuromusculares e oncológicas, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, e implementar programas de exercício nestes doentes.
- d) Definir condições de segurança e planear programas de exercício físico eficazes em diferentes contextos, condições e escalões etários.
- e) Otimizar a aplicação de técnicas de intervenção para desenvolver motivação e autorregulação visando a mudança comportamental.

Artigo 5.º

Comissão de Estágio

1. A Comissão de Estágio é composta pelos docentes que compõem a Coordenação do Curso de Mestrado, pelo regente da Unidade Curricular, e por um ou mais docentes nomeados para o efeito.
2. Para garantir a integração dos orientadores das instituições de acolhimento estão previstas reuniões ao longo do ano letivo, incluindo sempre que necessário, atividades de formação contínua ou outras ações dinamizadoras realizadas em conjunto com os orientadores académicos.
3. Compete especificamente à Comissão de Estágio:
 - a) Realizar uma sessão de apresentação anual aos estudantes, onde se divulga o âmbito e objetivos da Unidade Curricular, o seu regulamento, e os locais de Estágio previstos para o ano letivo seguinte;
 - b) Elaborar a lista dos locais de Estágios e respetivas vagas, Orientadores académicos e Orientadores

locais;

- c) Gerir o processo de seriação e colocação dos estudantes nas vagas nos locais de Estágio em função dos critérios acordados;
- d) Atribuir a cada estudante o seu local de Estágio, designando o respetivo Orientador Académico;
- e) Auxiliar na resolução de situações colocadas pelos Orientadores de Estágio locais ou académicos;
- f) Apresentar aos órgãos de gestão da FMH qualquer dúvida resultante da aplicação do presente regulamento;
- g) Convocar reuniões extraordinárias em caso de necessidade;
- h) Gerir situações originadas por incumprimento de qualquer das partes envolvidas.

Artigo 6.º

Modo de funcionamento

1. O Estágio inclui a participação em atividades de avaliação, intervenção, bem como a participação em reuniões da equipa e atividades de extensão à comunidade, e, ainda, atividades formativas (e.g. participação em simpósios, webinars, etc.).
2. O Estágio é uma Unidade Curricular, que funciona em regime tutorial, sob a responsabilidade de um docente da FMH.
3. O Estágio pressupõe um regime de trabalho tutorial, com uma responsabilização direta do aluno perante o Orientador, e com flexibilidade no modo de funcionamento, em virtude da amplitude de temas e processos de abordagem a adotar.
4. O Estágio tem a duração de dois semestres letivos (anual). A carga de trabalho para o estudante é de 54 ECTS, o que corresponde a uma carga horária semanal de 30 horas no 1.º semestre e de 40 horas no 2.º semestre, incluindo a devida preparação de planos de trabalho e reuniões. O Estágio tem uma duração de 40 semanas, com início na primeira semana do ano letivo estabelecida pelo conselho pedagógico da FMH1.
5. O horário que o estudante terá de cumprir é determinado pela modalidade de funcionamento da instituição em que se realiza o Estágio, conforme o plano de formação estabelecido pelo Orientador Local e com a concordância do Orientador Académico.

¹Em algumas Entidades de Acolhimento poderá ser necessário iniciar e/ou finalizar o Estágio noutras datas fora do calendário académico, conforme as necessidades específicas dos programas desenvolvidos nas mesmas. Neste caso o início e fim é acordado

previamente entre a instituição, Orientadores (local e académico) e informado aos estagiários na reunião de apresentação inicial dos locais de Estágio pela comissão de Estágios.

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

6. A suspensão da atividade prática no local de Estágio, quer na altura de interrupções letivas como no final desta, é acordada entre o estagiário, o Orientador Local e o Orientador Académico, respeitando as 40 semanas de duração previstas.

Artigo 7.º **Entidades de Acolhimento** **(Locais de Estágio)**

1. A Entidade de Acolhimento é uma unidade de funcionamento da Unidade Curricular de Estágio, no qual o aluno é colocado para desenvolver as suas atividades de prática profissional formativa durante o período letivo correspondente.
2. As Entidades de Acolhimento são indicados anualmente pela Comissão de Estágio (incluindo o número de vagas disponíveis, bem como os critérios de seleção), sendo divulgados até final do mês de maio do ano letivo (Anexo A-1).
3. As Entidades de Acolhimento e a FMH deverão estabelecer protocolos de colaboração especificando as condições de parceria entre ambas as partes.
4. 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 e lazer (parques desportivos, piscinas públicas, circuitos naturais, etc.); organizações relacionadas com os cuidados de saúde (hospitais, clínicas, centros de saúde, centros de reabilitação); clubes desportivos; e escolas.
5. Compete à Entidade de Acolhimento do Estágio: designar a pessoa responsável pela supervisão do trabalho do aluno (mediante critérios definidos no ponto 3 do artigo 11º); dinamizar as atividades mencionadas no perfil de intervenção mediante prévio acordo da direção ou departamentos das instituições envolvidas.
6. Existe também a possibilidade de abertura de novos locais de Estágio mediante proposta fundamentada pelo estudante (Estágio Autoproposto) que, para ser autorizada, deverá seguir os seguintes procedimentos:
 - a) entrega da proposta à Comissão de Estágio até ao final do mês de março do ano letivo anterior àquele em que se vai realizar o Estágio.
 - b) A proposta deve conter os seguintes elementos:
 - Identificação da Entidade de Acolhimento de Estágio e sua caracterização sumária

(incluindo a população alvo e as possíveis áreas de intervenção do estagiário);

- Aceitação por parte do responsável da Entidade de Acolhimento de Estágio proposto, com indicação do Orientador Local e do Orientador da FMH.

- c) A Comissão de Estágio informará o estudante até ao final do mês de maio, do ano letivo anterior àquele em que se vai realizar o Estágio, sobre a aceitação da sua proposta.
- d) Compete à Coordenação de Estágio a decisão sobre o número de estágios autopropostos a aceitar. Caso necessário, será efetuada avaliação curricular e/ou entrevista para efeitos de seriação.
- e) Nada impede que a instituição seja a atual entidade patronal do estudante-trabalhador, desde que o âmbito de atuação do estagiário seja diferenciado da atividade profissional desenvolvida no local, e que os objetivos do Estágio possam ser alcançados.

Artigo 8.º **Plano de distribuição dos estudantes pelas** **Entidades de Acolhimento**

A colocação dos alunos nas Entidades de Acolhimento é feita anualmente pela Comissão de Estágios mediante inscrição dos estudantes, em formulário próprio, onde são definidas por ordem de preferência as instituições escolhidas por estes. A ordenação dos alunos pelos locais de Estágio é feita de acordo com os seguintes critérios:

1. Total de ECTS realizados no 1.º ano curricular, sendo considerada a conclusão de pelo menos 48 ECTS (40% do total de ECTS) do curso de mestrado para candidatura a Estágio.
2. Média ponderada das classificações obtidas nas unidades curriculares do 1.º ano do curso de mestrado, arredondada às milésimas. No caso de não ter realizado a totalidade dos ECTS no 1.º ano curricular, as unidades curriculares não realizadas, contarão como zero para a realização do cálculo da média ponderada.
3. Média da(s) unidade(s) curricular(es) mais determinante(s) para a concretização dos objetivos do Estágio (em caso de empate no critério 2). Dependendo da Entidade de Acolhimento, a conclusão da(s) unidade(s) curricular(es) correspondente(s) à especificidade do trabalho a ser desenvolvido será critério obrigatório para a candidatura. E.g.: se o estudante se candidatar a Estágio numa Entidade de Acolhimento com intervenção na área da oncologia, deverá ter concluído a disciplina de "exercício físico e doença

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

oncológica”.

4. Em alguns casos especiais, analisados e fundamentados pela Comissão de Estágios, admite-se a possibilidade de realização de uma entrevista pela Entidade de Acolhimento, cujo objetivo será tornar a colocação dos candidatos tão adaptada quanto possível aos requisitos exigidos por esta no preenchimento das suas vagas.
5. Aplicados os critérios, nos casos em que existam candidatos em idêntica posição na ordenação efetuada, a tomada de decisão compete à Comissão de Estágios e será alvo de um parecer fundamentado dirigido ao Conselho Pedagógico da FMH-UL, no qual se explicitam as razões da sua decisão quanto à colocação dos estudantes na Entidade de Acolhimento em disputa.

Artigo 9.º

Mudança de Entidade de Acolhimento

1. Depois de colocado, apenas por razões de força maior, o estudante pode solicitar a alteração da sua colocação na Entidade de Acolhimento. A apreciação dos fundamentos para esta alteração é da exclusiva responsabilidade da Comissão de Estágio.
2. Por norma, não será autorizada qualquer mudança de Entidade de Acolhimento solicitada pelo estudante depois de decorrido o 1.º mês de funcionamento.

Artigo 10.º

Desistência ou falta de assiduidade

1. Nos casos em que o estudante interrompa definitivamente o Estágio, depois de decorrido o 1.º mês de funcionamento, será considerado reprovado na Unidade Curricular de Aperfeiçoamento de Competências Profissionais.
2. A mesma situação se aplica aos estudantes que não cumpram com a assiduidade correspondente à carga horária definida no ponto 3 do artigo 4.º deste regulamento.
3. Esta informação deverá ser passada pelo Orientador Local ao Orientador Académico, que apresenta um parecer à Comissão de Estágios para apreciação.
4. A apreciação dos fundamentos apresentados pelo Orientador Académico, e a tomada de decisão correspondente, competem à Comissão de Estágios e serão alvo de um parecer fundamentado dirigido ao Conselho Pedagógico da FMH-UL.

Artigo 11.º

Orientação Académica do Estágio

1. O Estágio será orientado por um professor da FMH, designado como Orientador Académico.
2. Compete ao Orientador Académico:
 - a) Contactar a Entidade de Acolhimento e Orientador Local para dar início ao Estágio;
 - b) Agendar a primeira reunião, em função das disponibilidades do Orientador Local designado;
 - c) Apresentar a documentação necessária (ficha de Estágio) para concretização da inscrição do estudante
 - d) Definir o objeto e a extensão da intervenção;
 - e) Realizar reuniões periódicas com os estudantes para orientação do trabalho que está a ser desenvolvido;
 - f) Realizar, se possível, visitas às Entidades de Acolhimento para orientação das atividades de intervenção direta;
 - g) Gerir eventuais crises na integração do estudante na Entidade de Acolhimento.
 - h) Avaliar e selecionar o Orientador Local de Estágio (responsáveis pela supervisão do trabalho do aluno);
 - i) Selecionar e convocar os membros do júri para a defesa do relatório de Estágio e agendar a data para essa prova.

Artigo 12.º

Orientação Local do Estágio

1. Cada Entidade de Acolhimento inclui um profissional que assegura a orientação do estudante durante o Estágio, designado como Orientador Local (salvo condições específicas constantes do protocolo de colaboração). Esta colaboração é sempre que possível objeto da realização de um protocolo.
2. Os Orientadores são propostos pela Entidade de Acolhimento onde se vai realizar o Estágio em colaboração com o Orientador Académico da Faculdade
3. A avaliação e seleção dos Orientadores Locais de Estágio – colaboradores na Entidade de Acolhimento – são realizadas de acordo com o artigo 20.º do Regulamento de Mestrados da FMH. Estes elementos deverão possuir:
 - a) experiência profissional mínima de 5 anos na área de especialidade;
 - b) habilitação académica de Licenciatura com Pós-Graduação na área das Ciências do Desporto ou

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

- de outro curso no contexto da intervenção na área de especialidade (e.g. medicina, fisioterapia, enfermagem);
- c) nível de responsabilidade dos cargos desempenhados no contexto da intervenção na área de especialidade.
4. Tendo como referência os pontos anteriores, o Orientador Local deverá no âmbito das suas competências:
- a) Zelar pela integridade física, saúde e bem-estar do estudante durante a realização de todas as funções inerentes ao desenvolvimento do Estágio;
- b) Fornecer-lhe toda a informação possível necessária à execução do trabalho e elaborar o horário do estagiário de acordo com a carga horária semanal prevista;
- c) Orientar o estudante na elaboração do plano de atividades para o Estágio;
- d) Orientar o estagiário durante a sua permanência na Entidade de Acolhimento de Estágio e/ou coordenar a(s) pessoa(s) responsável(is) pelo acompanhamento do estagiário durante as atividades desenvolvidas;
- e) Proporcionar ao mestrando competências de carácter profissional, assim como a tomada de consciência perante as questões de ética e deontologia profissionais;
- f) Efetuar a avaliação do estagiário, no que se refere à componente prática, no prazo acordado com o Orientador Académico, e de acordo com os parâmetros definidos pela Comissão de Estágio.

Artigo 13.º **Deveres do Estagiário**

Compete ao Estagiário:

1. Planificar o seu trabalho ao longo do ano letivo segundo as indicações do Orientador Local e Académico;
2. Cumprir os regulamentos internos vigentes na Entidade de Acolhimento;
3. Ser assíduo, pontual e cumprir o código deontológico da profissão;
4. Comparecer às reuniões marcadas pelos Orientadores (Académico e Local);
5. Justificar, devidamente a quem de direito, qualquer falta que seja dada no local em que se realiza o

Estágio, incluindo as reuniões com os Orientadores;

6. Elaborar o relatório de Estágio e entregá-lo ao Orientador Académico, com a antecedência definida por este para cumprir os prazos previstos para as diferentes épocas de entrega.

Artigo 14.º

Elaboração do Relatório de Estágio

1. O relatório está integrado no âmbito das atividades de formação e de avaliação, sendo por isso a sua apresentação obrigatória, respeitando o disposto no regulamento dos mestrados da FMH (Regulamento n.º851/2010 publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 227 de 23 de novembro), nomeadamente nos artigos 23.º a 28.º.
2. O relatório final envolve a descrição objetiva das atividades desenvolvidas ao longo do Estágio, colocando em ênfase os aspetos fundamentais das ações desenvolvidas, seguida de uma análise fundamentada e rigorosa que permita tirar conclusões sobre o processo implementado e o produto final, quer em termos pessoais quer profissionais, tal como proposto no Anexo B.
3. Os estudantes só poderão entregar o relatório final na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos, quando tiverem obtido aprovação em todas as Unidades Curriculares.
4. Prazo de Entrega do Relatório de Estágio Deverão ser respeitados os prazos definidos pelo CC. Considerando o Despacho N.º1-CC/12 os prazos compreendem:
 - a) Época Normal – entrega até 15 de junho;
 - b) Época de Recurso e Época para estudantes com estatuto especial – entrega entre 16 de junho e 31 de outubro;
 - c) Época Especial para conclusão de mestrado – entrega entre 1 de novembro e 15 de março.
- 5 - A realização do exame no 2.º semestre do ano seguinte, de acordo com o n.º 1 do artigo 25 do Regulamento dos Mestrados da FMH, só será possível após esgotadas todas as possibilidades anteriormente referidas e desde que seja fundamentada pelo Orientador Académico.

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

Secção II

Ramo Investigação

(Unidade Curricular Dissertação)

Artigo 15.º

Disposições Gerais

Dado que esta Unidade Curricular culmina com a elaboração de uma dissertação será usado o termo Dissertação para se referir a todas as atividades desenvolvidas nesta disciplina.

Artigo 16.º

Objeto

1. A estrutura curricular do Mestrado em Exercício e Saúde retrata a necessidade de aprofundar as competências para conceber, organizar e avaliar intervenções de exercício físico seguras e eficazes para pessoas aparentemente saudáveis ou, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, para doentes com doenças crónicas não transmissíveis, mas também no aprofundamento das competências de investigação afirmadas preferencialmente em equipas transdisciplinares ou Centros de Investigação.
2. No âmbito da Atividade de Investigação, o Mestrado visa desenvolver nos formandos uma atitude científica crítica perante o conhecimento e dominar metodologias de investigação científica. Neste sentido, procura preparar os formandos para contribuírem de forma rigorosa e fundamentada para a produção de novos conhecimentos, através da conceção e implementação de projetos de investigação que poderão ter continuidade e aprofundamento no 3º ciclo;
3. Na dissertação é privilegiada uma orientação tutorial, com supervisão do trabalho autónomo do formando, nas diferentes fases de conceção, implementação e redação final do projeto de investigação o qual será posteriormente apresentado e discutido publicamente.
4. O presente documento apresenta os objetivos e um conjunto de princípios de organização, gestão e funcionamento da dissertação do Mestrado em Exercício e Saúde.

Artigo 17.º

Objetivos

1. A dissertação tem como objetivos no âmbito do conhecimento produzido:
 - a) desenvolver competências de investigação

científica de nível introdutório;

- b) desenvolver competências inerentes a este nível de ensino que terão continuidade e aprofundamento no 3º ciclo.
2. Alguns dos conteúdos transversais a desenvolver nesta Unidade Curricular incluem:
 - a) Aplicação de metodologias científicas na abordagem de problemas nos domínios específicos a cada área científica predominante no Mestrado;
 - b) Desenvolvimento de um trabalho pessoal de investigação conjugando os interesses e curiosidade científica própria com as linhas de investigação definidas pelas respetivas áreas científicas;
 - c) Preparação dos estudantes para a produção de trabalhos científicos, incluindo a sua promoção e divulgação.

Artigo 18.º

Competências terminais do estudante de dissertação

Apresentar uma atitude científica crítica e dominar a conceção e implementação de projetos de investigação quer na prática direta, quer em equipas transdisciplinares ou Centros de Investigação, enquadrados no âmbito do Exercício e Saúde.

Artigo 19.º

Coordenação Científica

1. A Coordenação Científica é composta pela Coordenação do Curso de Mestrado que consultará quando necessário todos os docentes do mestrado, com orientações de dissertação;
2. Compete especificamente à Coordenação Científica:
 - a) Elaborar a lista dos projetos de investigação propostos anualmente pelos docentes do mestrado, bem como das dissertações autopropostas;
 - b) Gerir o processo de colocação dos estudantes nas vagas em função dos critérios acordados;
 - c) Atribuir a cada estudante o seu tema de dissertação, designando o respetivo Orientador Académico;
 - d) Apresentar ao Conselho Científico a listagem das dissertações em cada ano letivo;
 - e) Convocar reuniões extraordinárias em caso de necessidade;

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

- f) Gerir situações originadas por incumprimento de qualquer das partes envolvidas.

Artigo 20.º

Identificação e distribuição por temas de investigação

1. É necessária a conclusão de pelo menos 48 ECTS (40% do total de ECTS) do curso de mestrado para candidatura a dissertação.
2. A rentabilização de recursos humanos ligada à atividade de orientação das dissertações, bem como a definição das linhas de investigação prioritárias no Mestrado, justifica a sua delimitação a priori, definindo o campo de investigação com maior clareza. Neste sentido, a Coordenação do Mestrado solicita aos docentes a identificação das linhas de investigação propostas para o 2.º ano do Mestrado, as quais deverão ser listadas até final de junho do ano letivo anterior àquele em que se vai realizar a dissertação (Anexo A-2).
3. Até setembro será organizada uma sessão com a participação de todos os alunos que selecionaram a Unidade Curricular de Dissertação dinamizada pela Coordenação do Mestrado, tendo como objetivo, apresentar as linhas de investigação do mestrado e o respetivo funcionamento. Posteriormente, cada aluno deverá selecionar o tema de investigação, enquadrando-se com o docente responsável pela proposta.
4. Os mestrandos fazem uma pré-seleção com base nas propostas efetuadas pelos docentes, indicando a 1.ª, 2.ª e 3ªs prioridades. Os critérios de seleção serão os seguintes:
 - a) 1.º Critério: nº de ECTS concluídos
 - b) 2.º Critério: classificação média do 1º ano.Caso necessário será efetuada entrevista para efeitos de seriação

Artigo 21.º

Dissertações Autopropostas

1. Após o envio das listas com as linhas de investigação, e num período máximo de uma semana, os estudantes poderão propor a um docente a abertura de uma linha de investigação na área de especialidade desse docente. Essa abordagem informal e a consequente aceitação de orientação deverá ser assegurada junto do docente, antes de o aluno efetuar a sua inscrição no Ramo de Investigação (Unidade Curricular Dissertação) na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos. Após estes dois passos estarem

assegurados, o estudante deve enviar essa informação por email à coordenação de curso indicando o tema de investigação e o respetivo Orientador.

2. Nestas situações, o estudante ficará com o acordo do docente, implicitamente ligado a essa linha de investigação, no Ramo de Investigação, sem ser inserido no processo de seleção.
3. Para ser autorizada a realização da dissertação autoproposta, é necessária a entrega da proposta até ao final do mês de julho do ano letivo anterior àquele em que se vai realizar a dissertação.
4. A proposta deve conter os seguintes elementos:
 - a) Identificação do projeto de investigação e sua caracterização sumária;
 - b) Aceitação por parte do Orientador da FMH, especializado no âmbito da linha de investigação em que se enquadra a dissertação.
5. A Coordenação Científica informará o estudante até ao final do mês de julho, do ano letivo anterior àquele em que se vai realizar o Estágio, sobre a aceitação da sua proposta.
6. Compete à Coordenação Científica a decisão sobre o número de dissertações autopropostas a aceitar, devendo estas não colocar em causa a diversidade de áreas e metodologias de investigação, e de docentes Orientadores implicados. Caso necessário será efetuada avaliação curricular e/ou entrevista para efeitos de seriação.

Artigo 22.º

Mudança de projeto de investigação

1. Depois de colocado, apenas por razões de força maior, o estudante pode solicitar a alteração da sua colocação no projeto de investigação. A apreciação dos fundamentos para esta alteração é da exclusiva responsabilidade da Coordenação Científica.
2. Por norma, não será autorizada qualquer mudança de projeto de investigação solicitada pelo estudante depois de decorrido o 1.º mês de funcionamento.

Artigo 23.º

Organização das sessões Tutoriais

As sessões tutoriais têm como objetivo proceder à orientação do projeto de investigação, tendo em vista a definição do problema, a elaboração das questões de investigação, a identificação do quadro teórico, revisão da literatura e seleção das opções metodológicas.

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

Artigo 24.º

Carga horária

1. O trabalho escrito de dissertação é realizado individualmente.
2. A dissertação tem a duração total de 1350 horas (54 ECTS) e deverá iniciar-se até à primeira quinzena do mês de outubro.
3. O tempo de contacto anual é de 28 h em regime tutorial anual (0.5h/semana)

Artigo 25.º

Deveres do estudante de dissertação

Compete ao estudante:

1. Planificar o seu trabalho ao longo do ano letivo segundo as indicações do Orientador;
2. Cumprir os princípios incluídos no presente guia;
3. Ser assíduo, pontual e cumprir o código deontológico da profissão;
4. Comparecer às reuniões marcadas pelos Orientadores e pela Coordenação Científica;
5. Elaborar a dissertação e entregá-la ao Orientador, 30 dias antes dos prazos previstos para as diferentes épocas de entrega.

Artigo 26.º

Elaboração da Dissertação

1. A dissertação está integrada no âmbito das atividades de formação e de avaliação, sendo por isso a sua apresentação obrigatória, respeitando o disposto no regulamento dos mestrados da FMH (Regulamento n.º 851/2010 publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 227 de 23 de novembro), nomeadamente nos artigos 23.º a 28.º.
2. As normas para a redação da dissertação escrita encontram-se descritas no Anexo C.
3. Os estudantes só poderão entregar a dissertação na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos, quando tiverem obtido aprovação em todas as Unidades Curriculares.

Capítulo II

Regime de transição e de avaliação de conhecimentos

Artigo 27.º

Transição entre anos académicos

A transição entre anos académicos é feita de acordo com o regulamento de avaliação do aproveitamento dos estudantes do 1.º e 2.º ciclo em vigor na Faculdade de Motricidade Humana. Como condição excecional, terá que ter obtido aprovação nas Unidades curriculares em atraso, como condição prévia para poder entregar nos serviços académicos a dissertação ou o relatório de Estágio.

Artigo 28.º

Condições específicas de acesso ao 2.º ano no Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais (Unidade Curricular Estágio) e Ramo de Investigação (Unidade Curricular Dissertação)

1. Apenas os candidatos provenientes de cursos de 1.º ciclo reconhecidos na área das Ciências do Desporto terão acesso, no 2.º ano do Mestrado, ao Ramo de Aprofundamento de Competências Profissionais. Os alunos provenientes de outros cursos apenas se poderão inscrever, no 2.º ano do Mestrado, no Ramo de Investigação.
2. Para acesso às unidades curriculares anuais Estágio ou Dissertação é condição de elegibilidade a aprovação em, pelo menos, 48 ECTS no 1º ano curricular.

Artigo 29.º

Regime de avaliação

1. O regime de avaliação da Unidades Curriculares do 1.º ano, encontra-se estabelecido nos respetivos programas elaborados pelos regentes em consonância com o Regulamento de Avaliação do Aproveitamento dos Estudantes dos 1.º e 2.º ciclos da FMH, aprovado pelo Conselho Pedagógico.
2. O regime de avaliação do 2.º ano, pretende utilizar instrumentos, procedimentos e critérios claramente especificados de forma a regular os processos a que se aplica, permitindo também uma clara compreensão dos estudantes relativamente à avaliação da sua atividade.

Artigo 30.º

Avaliação do Estágio

1. Parâmetros gerais de avaliação considerados para avaliação do Estágio são os seguintes:
 - a) Parâmetro 1 – Competência profissional e comportamental manifestada pelo mestrando ao longo da realização do Estágio;
 - b) Parâmetro 2 – Apresentação escrita do relatório e prova de defesa do mesmo, incluindo exposição oral e discussão.

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

2. No Sistema de Gestão de Aprendizagem (ou site criado para o efeito), no início do ano letivo, é disponibilizado um documento com os parâmetros específicos utilizados para avaliar os dois parâmetros gerais identificados no ponto 1, com a respetiva valorização

Artigo 31.º

Avaliação da Dissertação

1. Parâmetros gerais de avaliação considerados para avaliação da dissertação são os seguintes:
 - a) Parâmetro 1 – Documento escrito (forma e conteúdo);
 - b) Parâmetro 2 - Defesa pública. A apresentação oral e argumentação.
2. No Sistema de Gestão de Aprendizagem (ou site criado para o efeito), um documento com os parâmetros específicos utilizados para avaliar os dois parâmetros gerais identificados no ponto 1, com a respetiva valorização.

Capítulo IV

Disposições Finais e transitórias

Artigo 32.º

1. Cabe à Coordenação de Curso, em colaboração com a Coordenação de Estágio e a Coordenação Científica da Dissertação, decidir sobre os procedimentos a adotar, em caso de não cumprimento das normas e princípios consignados no presente documento, assim como relativamente a qualquer omissão ou dúvida resultante da sua aplicação.
2. Caso qualquer problema não seja resolúvel pela Coordenação de Curso, em colaboração com a Coordenação de Estágio e a Coordenação Científica da Dissertação, a mesma deverá solicitar a sua resolução aos Órgãos Competentes da Universidade, na linha do espírito da lei geral que regulamenta o ensino superior universitário.
3. Compete à Comissão de Mestrados e Pós-graduações do Conselho Científico da FMH a aprovação do presente regulamento.
4. Sempre que as condições o exigirem, a Coordenação de Curso proporá a revisão do regulamento ao Conselho Científico.
5. O presente guia entrará em vigor após a sua aprovação pelo Conselho Científico

Anexo A-1

MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE, FMH
Unidade Curricular de Estágio (2.º ciclo)
PROPOSTA PARA ESTÁGIO

Instituição

Orientador

CoOrientador Externo (incluir contactos)

Enquadramento da(s) atividade(s) a desenvolver *[máximo 250 palavras]*

Objetivos

Requisitos (por exemplo, média, disciplinas concluídas, etc.) *[se aplicável]*

Concretização de 48 ECTS

Observações *[se aplicável]*

Localização da realização do Estágio

Assinatura do aluno

Assinatura do Orientador

Assinatura do Coordenador do Curso

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

Anexo A-2

MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE

Unidade Curricular de Dissertação (2º ciclo)

PROPOSTA PARA DISSERTAÇÃO)

Nome do Estudante

Título Provisório

Orientador

Enquadramento / Justificação *[máximo 250 palavras]*

Objetivos

Descrição (p.ex., metodologia, calendário, recursos, etc.) *[máximo 250 palavras]*

Observações *[se aplicável]*

Requisitos (por exemplo, média, disciplinas concluídas, etc.) *[se aplicável]*

Assinatura do aluno

Assinatura do Orientador

Assinatura do Coordenador do Curso

Anexo B

Normas para a elaboração do Relatório de Estágio

O relatório envolve a descrição objetiva, mas sumária, dos factos, acontecimentos ou atividades desenvolvidas ao longo do Estágio, colocando em ênfase os aspetos fundamentais das ações desenvolvidas, seguida de uma análise crítica que permita tirar conclusões sobre a repercussão formativa das opções tomadas, quer em termos pessoais quer profissionais

O corpo do relatório deve valorizar uma análise crítica e reflexiva do contexto de desenvolvimento do Estágio, incluindo os elementos considerados mais pertinentes para a formação.

Regras gerais de elaboração do relatório final

O Relatório Final deve apresentar-se com a seguinte configuração:

1. Não ultrapassar as 100 páginas (excluindo anexos), utilizando a letra de tipo arial 11, com espaçamento de um e meio;
2. Ser formatado com as seguintes margens: interna 3 cm, externa 2,5 cm, superior 3 cm e inferior 3 cm;
3. Utilizar imagens de boa qualidade e de fácil legibilidade (gráficos, tabelas, fotografias);
4. Utilizar as regras de referência bibliográfica e de ilustração, de acordo com as normas definidas no ponto 8 (referências bibliográficas);
5. Seguir o acordo ortográfico em vigor.

Estrutura do Relatório

1. Capa, índices, abreviaturas e agradecimentos

A capa deve seguir o modelo de formato oficial do regulamento de mestrados da FMH. Deverá apresentar um índice (incluindo tabelas e figuras), abreviaturas e agradecimentos.

2. Resumo e palavras-chave (português e inglês)

O resumo não deve ultrapassar as 250 palavras. No máximo apresentar 10 palavras-chave.

3. Introdução

A introdução tem de incluir:

- a) Enquadramento do relatório no âmbito do Aperfeiçoamento de Competências Profissionais;
- b) Objetivos gerais do Estágio;
- c) Identificação do local de Estágio (e.g. nome da

instituição, âmbito, valências, etc.);

- d) Estrutura do documento escrito (organização e sequência dos conteúdos).

4. Enquadramento da prática profissional

O enquadramento da prática profissional deve incluir:

- a) Revisão da literatura sobre domínios relevantes para o âmbito do Estágio em causa: metodologias de intervenção e população-alvo;
- b) Enquadramento institucional formal (caracterização da instituição);
 - Contexto funcional e modalidades/ valências de intervenção oferecidas;
 - O enquadramento do Estágio na instituição;
 - Relação com outros contextos de intervenção ou comunitários.

5. Realização da prática profissional

A estrutura que a seguir se apresenta deve ser adequada ao respetivo local de Estágio, devendo, no entanto, incluir os seguintes pontos:

- a) Descrição e organização por diferentes etapas do Estágio (e.g. observação, intervenção supervisionada, intervenção autónoma);
- b) Calendarização das atividades/horário de Estágio;
- c) Caracterização dos contextos de intervenção;
- d) Descrição sistematizada de todas as tarefas realizadas (e.g. planeamento e intervenção prática em sessões de treino em grupo ou individualizadas, sessões de avaliação, participação em eventos, planos de periodização, incluindo estudos de caso para uma descrição mais exaustiva, se necessário);
- e) Descrição do processo de intervenção:
 - Avaliação - modelos e instrumentos e condições da avaliação;
 - Plano de intervenção;
 - Apresentação e a Análise dos resultados;
 - Dificuldades e limitações;
- f) Atividades complementares de formação (e.g., ações de extensão comunitária, formações, etc.).

6. Contributo à instituição

Descrição de todas as atividades desenvolvidas como contributo do estudante para a Entidade de Acolhimento. Consideram-se atividades de contributo à instituição aquelas que não estão incluídas nas tarefas regulares da prática profissional, mas que resultam de iniciativa do próprio estudante ou proposta pelo Orientador Local como complemento do trabalho desenvolvido. Podem ser exemplos as ações de extensão comunitária, a produção de material escrito ou tecnológico de apoio à intervenção, a criação de novos serviços, ou um projeto

Normas Regulamentares do Mestrado em Exercício e Saúde

de iniciação à investigação científica com tema relevante para a instituição.

7. Reflexão, síntese geral e perspectivas para o futuro

Reflexão final que demonstre a sua apreciação crítica e reflexiva sobre o processo de Estágio e os seus efeitos profissionais e pessoais, e uma projeção sobre as necessidades de desenvolvimento profissional que persistem após o Estágio.

8. Referências bibliográficas

Utilização das regras de referenciação bibliográfica e de ilustração definidas pela American Psychological Association (APA 7) ou, em alternativa, a norma de estilo numerado Vancouver;

9. Anexos

Deverão constar todos os elementos desenvolvidos ao longo do Estágio nas suas várias vertentes, que sirvam de complemento à informação apresentada no relatório (e.g. imagens; fichas e planos de sessão; panfletos produzidos para a instituição; um exemplo de um relatório).

Anexo C

Normas para a elaboração da dissertação

A dissertação de mestrado implica a descrição objetiva de um trabalho de investigação. O estudante em conjunto com o seu Orientador poderá optar por apresentar a sua dissertação no formato de compilação por artigos.

Regras gerais de elaboração da Dissertação

A Dissertação deve apresentar-se com a seguinte configuração:

1. Limite máximo de 100 páginas (excluindo anexos), utilizando a letra de tipo arial 11, com espaçamento de um e meio; na compilação por artigos, cada artigo não deve ultrapassar as 25 páginas;
2. Impressão em frente e verso utilizando as seguintes margens: interna 3 cm, externa 2,5 cm, superior 3 cm e inferior 3 cm;
3. Utilização de imagens de boa qualidade e de fácil legibilidade (gráficos, tabelas, fotografias);
4. Utilizar as regras de referência bibliográfica e de ilustração, de acordo com as normas definidas no ponto 10 (referências bibliográficas);
5. Seguir o acordo ortográfico em vigor.

Estrutura da Dissertação

A estrutura da dissertação poderá ser caracterizada pela elaboração de um estudo (original ou de revisão) ou pela compilação de artigos.

1. Capa, índices, abreviaturas e agradecimentos

A capa deve seguir o modelo de formato oficial do regulamento de mestrados da FMH. Deverá apresentar um índice (incluindo tabelas e figuras), abreviaturas e agradecimentos.

2. Resumo e palavras-chave (português e inglês)

O resumo não deve ultrapassar as 250 palavras. No máximo apresentar 10 palavras-chave.

3. Introdução

A introdução deve incluir uma breve apresentação do tema em estudo, incluindo a forma de organização do documento. Pode também apresentar as motivações para o desenvolvimento do trabalho.

4. Enquadramento Teórico

O enquadramento teórico inclui a revisão da literatura, organizada por temas, envolvendo a apresentação de um quadro teórico/conceptual e uma análise crítica da evidência mais relevante sobre o problema em estudo.

5. Pertinência e objetivos

A pertinência do estudo corresponde à sua delimitação e justificativa. Deverá ser apresentado o racional/justificação do estudo, com a definição do problema e a indicação dos objetivos e questões/hipóteses de investigação. Esta seção representa a usual introdução dos artigos científicos (originais ou de revisão).

6. Metodologia

A metodologia corresponde à descrição da forma como o estudo foi conduzido e deverá incluir o desenho do estudo, a descrição da amostra, variáveis, métodos / instrumentos / técnicas, procedimentos e análise estatística.

7. Resultados

Nesta seção deverão ser apresentados os resultados obtidos a partir do tratamento dos dados e que deve privilegiar o uso de tabelas (legenda em cima) e figuras (legenda em baixo) para complementar o texto.

8. Discussão

Após a apresentação de resultados, esta seção deve incluir a interpretação dos dados e a sua articulação com o modelo teórico e a investigação contemplada na revisão da literatura. Deverão ser indicadas as limitações do estudo e perspectivas de investigação futura.

9. Conclusão

Nesta seção deverá ser apresentada a síntese das principais conclusões e a reflexão crítica sobre o significado da investigação, nomeadamente, quanto às implicações teóricas e práticas.

10. Referências bibliográficas

Utilização das regras de referência bibliográfica e de ilustração definidas pela American Psychological Association (APA 7) ou, em alternativa, a norma de estilo numerado Vancouver;

11. Anexos

Se aplicável, colocar os elementos que possam complementar informações descritas na dissertação

A dissertação por compilação de artigos, deve seguir a estrutura identificada na estrutura da dissertação. Contudo, no ponto 4 (enquadramento teórico) deverá constar o quadro teórico/conceptual e análise crítica das evidências empíricas mais relevantes da problemática em estudo nos artigos, terminando com uma conclusão geral dos estudos. Os pontos 5 a 11 poderão ser apresentados no formato da revista com revisão por pares em que o artigo foi/será submetido (artigo original ou artigo de revisão).