

OK  
Estid  
cdk  
b



**PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO  
ENTRE A  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA  
E O SOLINCA – HEALTH AND FITNESS, S.A.**

De Freitas  
Coelho  
29/04/14

Considerando a existência de uma convergência de interesses entre a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, com sede na Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada – Dafundo, adiante designada por FMH, representada pelo seu Presidente, Prof. Doutor Carlos Alberto Ferreira Neto, e o SOLINCA – HEALTH AND FITNESS, S.A, com sede na Avenida Lusitana, Centro Comercial Colombo, Loja 206/206<sup>a</sup>, 1500-392 Lisboa, adiante designado por SOLINCA, representado pelo seu Administrador, Dr. Pedro Bruno, e pela sua Procuradora, Dra. Ana Branco Cunha, justifica-se o acordo de uma plataforma de cooperação que se rege pelas seguintes cláusulas:

**1. Âmbito**

O presente protocolo tem por objectivo a realização de Actividades de Estágio no 2º semestre do 3º ano do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto – Maior em Educação Física, Menor em Exercício e Saúde. Esta unidade curricular visa fundamentalmente o aperfeiçoamento dos estudantes em alguns domínios de intervenção do Exercício e Saúde, nomeadamente nas áreas de avaliação, prescrição e implementação de programas de exercício incluindo a utilização de diferentes equipamentos, contextos (estúdio, sala de exercício e meio aquático) e metodologias (actividades de grupo e individuais).

Especificamente, pretende, através de vivência de situações reais de participação/intervenção, consolidar as seguintes competências:

Avaliação

- Avaliação e interpretação da actividade física estruturada, da actividade física informal e dos comportamentos sedentários, através de instrumentos simples
- Avaliação da aptidão física, do equilíbrio energético (consumo e dispêndio) e de indicadores de bem-estar e qualidade de vida de pessoas de baixo a moderado risco, através de instrumentos simples

Concepção e prescrição

- Concepção e organização 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, em pessoas de baixo risco e em pessoas com pré-obesidade ou obesidade e em grupos de risco para o aumento de peso

- Concepção de processos de prevenção, segurança e emergência nos programas de exercício
- Liderança em aulas de grupo
- Concepção, organização e aplicação de programas de actividade física no âmbito comunitário, da animação e do lazer

#### Dinamização de equipas e iniciativas

- Integração e dinamização de equipas multidisciplinares de promoção da actividade física ou onde a avaliação e/ou prescrição da actividade física represente uma valência específica
- Aconselhamento e incentivo à prática regular e continuada de comportamentos conducentes à preservação da saúde, nomeadamente de comportamentos alimentares, da actividade física e redução do sedentarismo
- Concepção, dinamização e condução de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade

## **2. Funcionamento das Actividades de Estágio**

A coordenação das actividades de estágio é da responsabilidade dos docentes da disciplina em colaboração com os responsáveis técnicos da instituição de acolhimento.

Com duração de um semestre lectivo, a carga de trabalho nas instituições de acolhimento será pelo menos de 8 horas semanais, com início em consonância com calendário letivo oficial da FMH referente ao semestre em questão. O funcionamento das actividades de estágio deverá ser orientado com base no regulamento da disciplina.

Compete à instituição de acolhimento do estágio:

- Receber os estagiários de acordo com o calendário oficial da disciplina.
- Dinamizar as atividades mencionadas no perfil de intervenção mediante prévio acordo da direcção ou departamentos das instituições envolvidas.
- Elaborar o horário do aluno estagiário de acordo com a carga horária semanal prevista.
- Dar conhecimento aos seus colaboradores do regulamento da disciplina de actividades de estágio.
- Preencher a ficha de avaliação conforme modelo disponibilizado pela FMH

Compete à coordenação do estágio:

- Acompanhar a evolução dos estagiários nas instituições de acolhimento através de encontros semanais na FMH.
- Dar suporte pedagógico para a dinamização e evolução das actividades de estágio sempre que seja necessário.

### **3. Direitos**

- Os alunos estagiários deverão seguir as regras de funcionamento da instituição de acolhimento assim como cumprir o horário previamente acordado;
- Os alunos estagiários deverão estar devidamente identificados dentro da instituição de acolhimento;
- Actividades com duração superior a 8 horas semanais deverão ser previamente acordadas entre o estagiário e a instituição.
- Os alunos estagiários não poderão assumir situações de nadadores-salvadores, responsáveis de sala ou líderes autónomos de aula de grupo, exceto em situações previamente acordadas e enquadradas nas actividades de estágio e sempre acompanhados pelo responsável legal das referidas actividades.

### **4. Responsabilidade por Acidentes**

Em matéria de responsabilidade civil, acidentes e doenças os alunos estagiários a actuarem nas instituições de acolhimento, previamente definidas, ficam abrangidos pelo seguro escolar da FMH dentro do período estabelecido para as actividades de estágio.

### **5. Duração**

O presente Protocolo entrará imediatamente em vigor após a sua assinatura, é válido por um período de um semestre lectivo, e será renovado automaticamente por períodos de igual duração, a menos que qualquer das partes o denuncie em tempo consentâneo com as exigências de programação das actividades.

### **6. Alterações**

As eventuais alterações ao presente Protocolo de Cooperação serão resolvidas de comum acordo e reduzidas a escrito em adenda a este documento.

Assim o outorgam e reciprocamente acordam,

Lisboa, 10 de Fevereiro de 2014

Pela FMH,  
O Presidente da Faculdade de Motricidade Humana



\_\_\_\_\_  
(Prof. Doutor Carlos Alberto Ferreira Neto)

Pelo ginásio,  
O Administrador/Procurador do Solinca



\_\_\_\_\_  
(Dr.º Pedro Manuel Bruno/Dr.ª Ana Cunha)