

*Ana Branco Cunha*  
*Carlos Alberto*  
*11/09/12*

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

Considerando a existência de uma convergência de interesses entre a Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa e o Solinca Health and Fitness, S.A, justifica-se o acordo de uma plataforma de cooperação entre a Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa, adiante designada por FMH, representada pelo seu Presidente, Prof. Doutor Carlos Alberto Ferreira Neto e o Solinca Health and Fitness, S.A, representado pelo seu Administrador em exercício, Dr. Marco Aurélio Nunes e pelo seu Procurador em exercício, Dr.ª Ana Branco Cunha 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

*[Handwritten signature]*  
1  
*[Handwritten signature]*

- 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 Atividades de Estágio**

A coordenação das atividades 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 de 8 horas semanais, com início a 13 de Fevereiro de 2012 e final a 25 de Maio de 2012. O funcionamento das actividades de estágio deverá ser orientado com base no regulamento da disciplina.

Compete à instituição de acolhimento do estágio:

- Dinamizar as actividades 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.
- 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;
- Actividades com duração superior a 8 horas semanais deverão ser previamente acordadas entre o estagiário e a instituição.

### 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, 01 de Janeiro de 2012

Pela FMH,

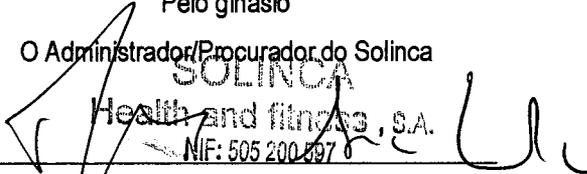
O Presidente da Faculdade de Motricidade Humana



(Prof. Doutor Carlos Alberto Ferreira Neto)

Pelo ginásio

O Administrador/Procurador do Solinca



SOLINCA  
Health and fitness, S.A.  
NIF: 505 200 597

(Dr. Marco Aurélio/Dr.ª Ana Cunha)