



## **ORDEM DE SERVIÇO Nº 16/2014**

### ***Regulamento de estágio e relatório final de mestrado em exercício e saúde***

Com os pareceres favoráveis dos Conselhos Científico e Pedagógico e da Direção da Escola de Ciências e Tecnologia, foi homologado e ao abrigo da competência delegada no nº 7 do Despacho nº 6824/2014, publicado no DR 2ª série de 23 de maio, é posto em vigor o

### ***Regulamento de estágio e relatório final de mestrado em exercício e saúde***

O regulamento de Estágio Final e relatório do Mestrado em Exercício e Saúde enquadra-se no Regulamento Geral dos Mestrados da Universidade de Évora.

#### **I - ECTS e horas de trabalho**

---

O Relatório de Estágio é uma alternativa do plano de estudos do Mestrado em Exercício e Saúde à dissertação e correspondem a 48 ECTS. O Estágio decorre no último ano do Mestrado.

No Estágio devem ser realizadas 1280 horas de trabalho do estudante, sendo 520 destas horas de contacto, distribuídas pela seguinte tipologia: 260 horas de estágio, 150 horas de Orientação tutorial e 110 horas de outras atividades; as restantes 760 horas devem ser atribuídas ao relatório de estágio, distribuídas pela seguinte tipologia; 360 horas de trabalho do estudante, 230 horas de orientação tutorial, e 150 horas de outras atividades.

#### **Âmbito**

---

O relatório de estágio é um trabalho de descrição e reflexão pormenorizada e fundamentada, com recurso à informação recolhida nas atividades desenvolvidas no âmbito técnico-profissional do Estágio efetuado numa instituição/entidade acolhedora, o qual será alvo de defesa pública perante um júri.

No Estágio será realizado um trabalho de atividade profissional, acompanhado por um orientador institucional e um orientador académico.

## **Objetivos**

---

O Estágio pretende contribuir para os objetivos do Mestrado concorrendo para a formação especializada e para o aprofundar do conhecimento científico no contexto profissional do exercício e saúde.

O relatório deve revelar/demonstrar que os alunos atingiram os seguintes objetivos/competências:

- a) Revelar conhecimentos que permitam e constituam a base de desenvolvimentos e ou aplicações originais, em contexto de investigação, nas ciências do desporto/exercício e saúde aplicadas ao âmbito profissional;
- b) Aplicar os seus conhecimentos e a sua capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas, em contextos alargados e multidisciplinares na área do exercício e saúde;
- c) Revelar capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada ou incompleta, incluindo reflexões sobre as implicações e responsabilidades éticas e sociais que resultem ou condicionem essas soluções e esses juízos, no âmbito da intervenção profissional e científica em exercício e saúde;
- d) Comunicar as suas conclusões, e conhecimentos e raciocínios e elas subjacentes, quer a especialistas, de uma forma clara e sem ambiguidades, utilizando as metodologias abordadas no processo de formação específica do exercício e saúde;
- e) Adquirir competências que lhes permitam uma aprendizagem ao longo da vida, de modo fundamentalmente autónomo;
- f) Conhecer com profundidade a área científica do Exercício e Saúde bem como especializar o seu conhecimento nas vertentes aplicadas da investigação e da formação.

No estágio, o aluno deve ainda manifestar competências para:

- a) Elaborar um projeto de estágio realizando a avaliação do contexto, definição dos objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional e processo de avaliação e controlo;
- b) Elaborar um relatório sobre o processo de desenvolvimento do estágio, com fundamentação técnico-científica e apresentando sugestões de melhoria para intervenção profissional.

### **Fases de Desenvolvimento do estágio e relatório**

---

O estágio e Relatório desenvolvem-se em três fases principais:

- i) Fase de projeto;
- ii) Fase de intervenção;
- iii) Fase de relatório.

#### **Fase de projeto**

---

O estudante deve entregar um projeto de estágio, acompanhado de parecer do orientador institucional e académico, nos prazos e termos estabelecidos no Regulamento Geral dos Mestrados da Universidade de Évora.

#### **Projeto de Estágio**

---

No projeto de estágio deve constar a avaliação do contexto, definição dos objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional e processo de avaliação e controlo. Deve incluir uma declaração da Instituição/entidade acolhedora a aceitar o estágio.

- a) Avaliação do Contexto deve conter:
  - 1. Análise do envolvimento
  - 2. Análise da produção de cuidados/serviços
  - 3. Análise da população/utentes

### **Análise do envolvimento**

A análise do envolvimento deve ser de uma caracterização da organização onde será realizado o Estágio, assim como do espaço onde será desenvolvida a atividade e recursos materiais e humanos disponíveis.

### **Análise da produção de cuidados/serviços**

Análise da produção de cuidados/serviços deve centrar-se nos conceitos, conteúdos, metodologias e estratégias inerente à prática do mesmo, sempre fundamentada cientificamente.

### **Análise da população/utentes**

A análise da população/utentes deve constar de uma caracterização geral dos mesmos, assim como da avaliação dos aspetos mais específicos relacionados com o estabelecimento de objetivos e posterior avaliação do seu cumprimento.

#### **b) Definição dos Objetivos**

Em função da análise realizada, devem ser traçados objetivos a atingir para o Estágio em geral, na intervenção profissional do mestrando e dos objetivos a atingir com a população com que vai intervir.

#### **c) Conteúdos e estratégias de intervenção profissional**

Devem ser apresentados quais os conteúdos, metodologias e estratégias a implementar. Deve igualmente ser realizado um plano global das intervenções, devidamente fundamentado os conteúdos a abordar e da sua sequência.

#### **d) Processo de avaliação e controlo**

Deve ser determinado um sistema de avaliação que permita estimar se os objetivos estabelecidos serão cumpridos.

Para além da avaliação final, podem ser considerados momentos de avaliação intermédia, que permitam controlar a adequação do trabalho realizado e introduzir ajustamentos necessários para se atingirem os objetivos estabelecidos.

## Fase de intervenção

---

O mestrando deverá:

- i) Realizar as devidas diligências de modo a implementar as atividades definidas no projeto de estágio;
- ii) Planear cada uma das atividades, considerando o plano global no projeto de estágio;
- iii) Realizar as intervenções previamente estabelecidas;
- iv) Realizar um relatório fundamentado de cada intervenção, utilizando esta informação na revisão do planeamento elaborado e no aperfeiçoamento da sua forma de intervenção;
- v) Avaliar todas as suas intervenções de modo a apreciar se os objetivos estabelecidos foram cumpridos, devendo as avaliações intermédias ser tidas em conta na realização dos ajustamentos devidos.

## Fase de relatório

---

Na fase final deve ser realizado um relatório, a entregar em data constante no Regulamento do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre da UE.

O relatório, elaborado de acordo com a estrutura definida no Anexo 1 deste documento, deve ser acompanhado de parecer do orientador de estágio.

O mestrando deve requerer à comissão de Curso a realização da prova de defesa pública do relatório, de acordo com o manual de procedimentos estabelecido no regulamento geral dos cursos de mestrado da UE.

## Orientação

---

O Estágio e o relatório serão orientados por professores doutorados ou especialistas de mérito reconhecido.

O orientador de estágio do Departamento de Desporto e Saúde assegura a orientação, o acompanhamento, a supervisão e a orientação do relatório.

Na entidade acolhedora do estágio o mestrando terá a supervisão de um tutor especialista na área em que o aluno fará o estágio, com proposta devidamente fundamentada em sede de projeto.

### **Avaliação**

---

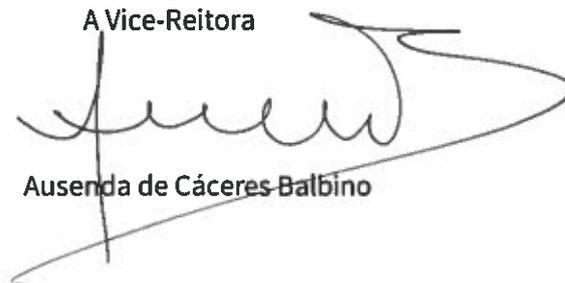
O relatório será alvo de uma avaliação final expressa na classificação numérica de 0-20 valores. A obtenção de uma nota inferior a 10 valores obriga à repetição do Estágio.

O mestrando terá obrigatoriamente que fazer a defesa do relatório mediante discussão pública perante um júri, de acordo com o estabelecido no regulamento geral dos mestrados.

A nota final do relatório de estágio será 30% do tutor da instituição de acolhimento e 70% que resulta da apreciação do júri da avaliação do relatório da Universidade de Évora.

Universidade de Évora, 06 de agosto de 2014

A Vice-Reitora



Ausenda de Cáceres Balbino

## **ANEXO I**

### **Estrutura do relatório do Mestrado em Exercício e Saúde**

#### **Formatação**

---

- I) Máximo 80 páginas A4, excluindo índices e referências bibliográficas (margens superior e inferior de 2,5 e laterais de 3 cm, Times New Roman 12, a 1,5 espaços)
- II) No texto, referências bibliográficas conforme normas da APA ou norma Portuguesa;
- III) Tabelas e figuras (quadros, esquemas, imagens, gráficos) legendadas e numeradas com algarismos arábicos, apresentados em índice próprio na ordem que estão no texto.

## **ESTRUTURA**

### **1 – Introdução**

### **2 – Análise de contexto**

---

#### **2.1 – Caracterização do ambiente de realização do Estágio**

#### **2.2 – Caracterização dos recursos materiais e humanos**

#### **2.3 – Descrição e fundamentação do processo de aquisição de competências**

### **3 – Análise da população/utentes**

---

#### **3.1 – Caracterização geral da população/utentes**

#### **3.2 – Cuidados e necessidades específicas da população alvo**

#### **3.3 – Estudos sobre programas de intervenção com população-alvo**

#### **3.4 – Recrutamento da população-alvo**

#### 4 – Análise reflexiva sobre os objetivos

---

##### 4.1 – Objetivos da intervenção profissional

##### 4.2 – Objetivos a atingir com a população-alvo

#### 5 – Análise reflexiva sobre as intervenções

---

##### 5.1 – Fundamentação das intervenções

##### 5.2 – Metodologias

##### 5.3 – Análise reflexiva sobre estratégias acionadas

##### 5.4 – Recursos materiais e humanos envolvidos

##### 5.5 – Contactos desenvolvidos e entidades envolvidas

##### 5.6 – Cumprimento do cronograma proposto para intervenção no Estágio

#### 6. Análise reflexiva sobre processo de avaliação e controlo

---

##### 6.1 – Avaliação dos objetivos

##### 6.2 – Avaliação da implementação do programa

##### 6.3 – Descrição dos momentos de avaliação intermédia e medidas corretivas introduzidas

#### 7 – Análise reflexiva sobre competências mobilizadas e adquiridas

---

Conclusão

Referências Bibliográficas

---