



REGULAMENTO GERAL DE ESTÁGIO DO MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE

Ano Letivo 2025-2026

Índice

1 - Disposições Gerais	3
2 - Objetivos do estágio	3
3 - Locais e áreas de estágio	3
4 - As Instituições de Estágio	3
5 - Gestão do Estágio	4
6 - Candidaturas aos locais de estágio	5
7 - Local de Estágio proposto pelo aluno	6
8 - Funcionamento do Estágio	6
9 – Deveres dos alunos	7
10 – Avaliação da Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final	8
11 - Disposições Finais e Transitórias	8

1 - Disposições Gerais

O presente regulamento integra um conjunto de parâmetros básicos e fundamentais de organização do estágio curricular do Mestrado em Exercício e Saúde, com carácter de permanência, até uma nova aprovação de uma reformulação do presente regulamento pelo Conselho Científico e/ou Pedagógico do ISEIT/Almada, após proposta da Coordenação do Mestrado em Exercício e Saúde à Direção.

O presente Regulamento de estágio aplica-se a todos os alunos do 2º ano matriculados na Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final do Mestrado em Exercício e Saúde.

2 - Objetivos do estágio

2.1 – O estágio deve complementar a formação do aluno no que diz respeito à formação teórica, ao desenvolvimento de métodos e técnicas de intervenção específicos e à aquisição de experiências pré-profissionais;

2.2 – No seguimento do número anterior, e para que sejam alcançados os primordiais objetivos do estágio, o aluno-estagiário deverá:

- a) Vivenciar e explorar as instituições, os seus serviços e as atividades profissionais da área;
- b) Ser confrontado com as problemáticas para intervenção em exercício e saúde;
- c) Adquirir e desenvolver competências de avaliação em exercício e saúde;
- d) Adquirir e desenvolver competências de intervenção em exercício e saúde;
- d) Desenvolver competências de análise de problemas e de casos quotidianos na prática do profissional em exercício e saúde;
- e) Colaborar nas atividades em curso na instituição acolhedora;
- f) Ter a capacidade de refletir e operacionalizar a investigação científica em contexto da prática profissional.
- g) Elaborar e desenvolver um contributo científico/pedagógico/profissional à instituição acolhedora.

3 - Locais e áreas de estágio

3.1 – Os estágios realizam-se em instituições públicas ou privadas, com as quais o ISEIT/Almada tem protocolos de estágios curriculares.

4 - As Instituições de Estágio

4.1 – As instituições onde se realizam os estágios deverão possuir condições adequadas ao estágio em exercício e saúde e garantir o acompanhamento dos estagiários de acordo com as normas estabelecidas no presente regulamento, bem como no protocolo estabelecido com a instituição.

4.2 – A instituição, em sintonia com o orientador interno de estágio (ISEIT/Almada), deverá proporcionar ao estagiário o desenvolvimento de um leque variado de competências abrangentes da atividade do profissional mestre em exercício e saúde, evitar, sempre que possível, a realização de atividades afastadas dos objetivos do estágio.

5 - Gestão do Estágio

5.1 – Todo o funcionamento e organização logística dos estágios são assegurados pelo(a) Coordenador(a) de Estágios do ISEIT/Almada em colaboração com a Direção e a Coordenação do Curso.

5.2 – Compete, especificamente, à Coordenação de Estágios:

- a) Efetuar o levantamento dos alunos matriculados na unidade curricular de Estágio e Relatório Final;
- b) Organizar os estágios: contatar as entidades acolhedoras, formalizar a solicitação de estágios e elaborar todo o processo de seriação dos alunos para a sua posterior afetação aos locais de estágio;
- c) Organizar a documentação dos novos protocolos com as entidades acolhedoras;
- d) Auxiliar na resolução de situações colocadas pelos orientadores de estágio;
- e) Certificar que os orientadores (internos e externos) planeiem as atividades a serem desenvolvidas pelo estagiário durante o período em que estiverem na entidade acolhedora;
- f) Fazer o balanço dos estágios tanto interna como externamente e promover a continuidade dos locais para o ano letivo seguinte;
- g) Fomentar e manter as relações com as organizações;
- h) Fazer prospeção de potenciais organizações suscetíveis de enquadrar estagiários.

5.3 – Os orientadores do ISEIT de Almada são designados formalmente pela coordenação de estágio curricular em cooperação com a coordenação do curso tendo em consideração a adequação da sua especialização e área de investigação.

5.4 – Compete ao orientador de estágio do ISEIT de Almada:

- a) Auxiliar na integração do estagiário, sempre que necessário, na entidade acolhedora;
- b) Elaborar com o aluno e com o orientador externo o plano de estágio de acordo com as potencialidades presentes na entidade acolhedora;
- c) Acompanhar o progresso do trabalho que o estagiário irá desenvolver na instituição;
- d) Estimular o estagiário a pesquisar materiais para aplicar no seu estágio, tais como bibliografia, baterias e testes de avaliação ou outro material de diagnóstico, avaliação e prescrição de exercício;
- e) Estimular o estagiário para a apresentação de sugestões de trabalho exequíveis, as quais, sendo aprovadas pela instituição acolhedora, poderão ser desenvolvidas na entidade acolhedora/comunidade;
- f) Fomentar a competência profissional do estagiário e estimulá-lo para as questões da ética e da deontologia profissional;
- g) Participar com o orientador externo na avaliação do estagiário;
- h) Entregar, devidamente preenchido, à coordenação de estágios o processo completo da avaliação do estagiário.

5.5 – O orientador externo é indicado pela entidade acolhedora onde se realiza o estágio. O orientador externo deverá ter como habilitação mínima mestrado em exercício e saúde ou áreas afins.

5.6 – Compete ao orientador externo de estágio:

- a) Receber o estagiário e enquadrá-lo na atividade em que irá acompanhar e exercer na instituição acolhedora;
- b) Organizar com o estagiário o planeamento das atividades que serão desenvolvidas consoante as diferentes fases do estágio. Um primeiro momento caracterizado pela observação das atividades, transitando progressivamente até à execução autónoma por parte do estagiário das atividades exigidas no âmbito do estágio;
- c) Apoiar tecnicamente e materialmente o estudante no decorrer do estágio;
- d) Proceder à apreciação qualitativa do trabalho desenvolvido pelo estagiário.

5.7 - Os estágios a realizar noutro país da União Europeia, inseridos no quadro do programa previsto para a mobilidade dos estudantes (Leonardo DaVinci, Erasmus), ficam sujeitos à regulamentação específica do programa.

6 - Candidaturas aos locais de estágio

6.1 – Só se poderá candidatar ao estágio os alunos que cumpriram pelo menos 40% dos ECTS do primeiro ano do curso de mestrado, sendo que a aprovação nas Unidades Curriculares de Avaliação e Prescrição da Condição Física e Cinesiologia são pré-requisitos para frequentar a Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final.

6.2 – A lista das entidades acolhedoras com as quais o ISEIT/Almada, no âmbito dos estágios, tem acordos formais será afixada pela Coordenação de Estágios, em tempo atempado para a seleção. A coordenação de estágio deverá garantir, antecipadamente e dentro do possível, a disponibilidade dos locais de estágio para o ano letivo seguinte.

§ A reunião para a afetação aos locais de estágio deverá ocorrer no final do semestre anterior ao início do estágio.

6.3 – O estagiário, durante a reunião de afetação aos locais de estágio, deverá indicar, por ordem de preferência, três instituições onde pretende realizar o estágio, a partir da lista apresentada.

§ A decisão final do local de realização do estágio será de responsabilidade da coordenação de estágio com base nos critérios explanados no Anexo I.

6.4 – A inscrição nos locais de estágio será realizada pelos candidatos após a reunião de afetação (referida no item 6.1) e posterior à deliberação da coordenação de estágio de forma escrita.

6.5 – Os orientadores internos de estágio ouvida a coordenação de estágio, deverão contactar os locais de estágioantes do período de início de estágio (nos meses de junho e julho) para verificar se o local defere a candidatura do estudante. Após aceite, este deverá comunicar a coordenação de estágio a decisão (impreterivelmente até ao início de setembro).

7 - Local de estágio proposto pelo aluno

7.1 – O aluno, se o pretender e perante justificação escrita, poderá propor uma instituição acolhedora para a realização do seu estágio curricular, desde que essa tenha as condições ideais para a operacionalização do estágio. Para tal, deverá comunicar à coordenação do estágio e formalizar a proposta até 2 dias úteis após a reunião de seriação e ordenação (referida no item 6.3).

§ A proposta de entidade acolhedora deve ser formalizada mediante entrega da “Ficha de Proposta de Instituição para Estágio” devidamente preenchida (Anexo II) assim como de um documento emitido pela Instituição em causa, que comprove aceitar receber esse aluno em estágio.

7.2 – Cabe à coordenação de estágio, ouvida a coordenação do curso, emitir um parecer quanto à realização do referido estágio na instituição proposta.

8 - Funcionamento do estágio

8.1 – O processo de colocação dos estagiários termina no final da 2ª quinzena de outubro.

8.2 – O estágio inicia-se a partir da **2ª quinzena de setembro** e decorrerá durante todo o ano letivo, distribuído por dois semestres, até ao fim do ano letivo de forma a completar as horas práticas previstas no plano de estudo (450 horas da tipologia de estágio). Estas horas devem ser computadas e assinadas pelo aluno e orientador externo, conforme ficha presente no anexo III.

8.3 – A tipologia de seminário (10 horas) deverá ser cumprida no local de estágio com a participação em seminários organizados pela própria instituição acolhedora ou proposto e organizado pelo estagiário como contributo científico, pedagógico e profissional (de acordo com a alínea g do ponto 2.2).

8.4 – A tipologia de orientação tutorial (20 horas) é realizada de forma diferenciada por estudante e área de investigação.

8.5 – Os estudantes podem cumprir horas de estágio em outros locais de estágio protocolados para complemento da formação especializada, mediante a aprovação dos orientadores e coordenação de estágio.

8.6 – Formalmente o estágio inicia-se com uma primeira reunião de apresentação na instituição acolhedora (presencial ou em formato online). A marcação da reunião e respetiva convocatória é da responsabilidade do orientador do ISEIT/Almada. Nessa reunião deverá ser definido o plano de estágio do aluno.

8.7 – Qualquer alteração de entidade acolhedora, por iniciativa do aluno, deve ser apresentada ao coordenador de estágio, num prazo máximo de 15 dias após a realização da reunião de apresentação. Esta alteração deverá ser devidamente fundamentada e justificada por escrito e acompanhada do parecer do orientador interno, preferencialmente por e-mail.

8.8 – Ao longo do estágio, o orientador do ISEIT/Almada deverá realizar no mínimo uma visita presencial e duas visitas que poderão ser presenciais ou online, a depender do que consta no plano de estágio definido pelo orientador do ISEIT/Almada e pelo orientador externo e aprovada em conselho científico e conselho pedagógico.

8.9 – Ao longo do ano letivo, estão previstas reuniões de acompanhamento entre o orientador do ISEIT/Almada e os estudantes estagiários. Estas reuniões preconizam um total de vinte horas de orientação tutorial (OT). Adicionalmente, outras reuniões poderão ser previstas, consoante a necessidade de cada aluno.

8.10 – A responsabilidade do agendamento das reuniões de OT são do orientador do ISEIT/Almada.

8.11 – As interrupções da atividade prática no local de estágio relacionadas com férias ou outras situações serão acordadas entre o estagiário, o orientador do ISEIT/Almada e o orientador externo.

8.12 – Estão previstas interrupções das atividades práticas no local de estágio relacionadas com a realização de provas de avaliação ou outras atividades curriculares no âmbito do Mestrado em Exercício e Saúde. No entanto, a coordenação do curso deverá, na medida do possível, compatibilizar as datas de modo a não interferir nos dias de presença dos estagiários na instituição. A prioridade é sempre a formação académica ministrado no curso de mestrado.

9 – Deveres dos alunos

9.1 – Conhecer e cumprir os dispostos contemplados no presente regulamento.

9.2 – Os alunos devem ser assíduos, pontuais e empenhados no cumprimento de todas as suas tarefas e deveres no âmbito do estágio.

9.3 – No decorrer do estágio devem apresentar sempre uma conduta e postura que se rege pelos melhores princípios de educação, ética, responsabilidade e respeito.

9.4 – Quaisquer incumprimentos dos dispostos nos pontos anteriores poderão levar a sanções, pela coordenação de estágios, coordenação de curso e direção e em casos extremos pelo conselho disciplinar do ISEIT, nomeadamente:

- a) Advertência verbal;
- b) Advertência escrita;
- c) Alteração de local de estágio e/ou área de estágio;
- d) Exclusão do estágio, com imediata reprovação do aluno na Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final.

10 - Avaliação da Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final

10.1 – O processo de estágio insere-se na Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final (anual) do 2º ano do Mestrado em Exercício e Saúde, dando origem ao respetivo Relatório Final de Estágio.

10.2 – A avaliação dos estágios é da responsabilidade dos respetivos orientadores e júri de provas públicas de Relatório Final.

10.3 – Qualquer fraude ou tentativa de fraude, bem como qualquer conduta eticamente reprovável, acarreta a imediata reprovação do aluno na Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final.

10.4 – Ponderação dos parâmetros a avaliar:

- Estágio (60%)
- Relatório Final (40%)
 - 70% Documento escrito do Relatório final + 30% Prova Pública

CLASSIFICAÇÃO FINAL = Estágio (60%) + Relatório Final (40%)

10.5 - A classificação do estágio é determinada pelo orientador do ISEIT/Almada em cooperação com o orientador externo, ao fim do estágio, conforme critérios que constam no anexo IV.

10.6 - O Relatório Final deve ser elaborado com base na descrição que constam no anexo V. A avaliação é dada por todos os membros do júri de acordo com a grelha de avaliação que consta no anexo VI. A classificação final deverá ser preenchida conforme a ficha que consta no anexo VII e assinada pelo aluno, orientador do ISEIT/Almada e coordenador do estágio.

10.7 - Todas as componentes são obrigatórias. O aluno não poderá ter a aprovação caso não apresente publicamente o seu Relatório Final de estágio.

11 - Disposições Finais e Transitórias

- 11.1 – O Regulamento de Estágio é aprovado pela Direção do ISEIT/Almada e pelo Conselho Pedagógico do ISEIT/Almada e só poderá ser formalmente alterado mediante uma nova decisão do mesmo.
- 13.2 – Sempre que as condições o exigirem, a Comissão Científica do Curso do Mestrado em Exercício e Saúde do ISEIT/Almada poderá propor a revisão do regulamento à Direção do ISEIT/Almada que remeterá ao Conselho Científico para homologação.
- 13.3 – O não cumprimento das normas e princípios consignados no presente regulamento, assim como qualquer omissão ou dúvida resultante da sua aplicação, e caso não seja resolúvel pelo Coordenador de Estágios, será analisado pela Direção do ISEIT/Almada.

Aprovado em reunião de Conselho Científico no dia 10 de outubro de 2025, em reunião de Conselho Pedagógico no dia 26 de setembro de 2025 e homologado pelo Diretor a 11 de outubro de 2025.

Anexo I

Critérios de ordenação e seriação do local de estágio

Todos os alunos do mestrado em Exercício e Saúde matriculados nas Unidade Curricular de Estágio e Relatório Final estão sujeitos a uma ordenação e seriação com vista à colocação dos mesmos nos locais de Estágio. Previamente a esta seriação, os alunos deverão indicar, por ordem de preferência, 3 locais de estágio. Quando a seriação for realizada, será atribuído aos alunos um local de estágio, de acordo com as suas preferências e vagas disponíveis.

Para a classificação individual de cada candidato será aplicado o seguinte critério de seriação:

Média das Unidades Curriculares (UC) do primeiro ano do mestrado em Exercício e Saúde.

- Caso existam alunos com UC não concluídas, será atribuída nota O (zero) nessa UC, para efeitos de média.

- Os estudantes que não tiverem a aprovação das UCs Avaliação e Prescrição da Condição Física e Cinesiologia não poderão ser colocados em estágio.

Anexo II
Ficha de proposta de Instituição para Estágio

Identificação do(a) estagiário(a)
Nome do Estagiário: _____
Morada: _____
Contacto telefónico: _____ E-mail: _____

Identificação do Local de Estágio
Designação legal da organização: _____
Nome do signatário do protocolo: _____
Cargo: _____
Morada: _____
Contacto telefónico: _____ E-mail: _____

Identificação do Orientador na Instituição (Orientador Externo)
Nome completo: _____
Funções na organização: _____
Habilitação académica: _____
Contacto telefónico/e-mail: _____

Anexo III

Ficha de presença do aluno no local de estágio (deve totalizar anualmente 450 horas)

Nome do Mestrado	Exercício e Saúde
Aluno (a)	
Orientador interno	
Orientador externo	

MÊS: _____

Dias	Hora de início	Hora de término	Atividade desenvolvida	Assinatura aluno	Assinatura Orientador Externo	Total de Horas
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total de horas:						

Anexo IV
Grelha de avaliação do Estágio

Nome do Mestrado	Exercício e Saúde
Aluno (a)	
Orientador interno	
Orientador externo	

1 – INSUFICIENTE (0-9) 2 – SUFICIENTE (10-12) 3 – BOM (13-15) 4 – MUITO BOM (16-18) 5 – EXCELENTE (19-20) **Preencher com um valor de 0 a 20**

INDICADORES	Níveis de desempenho				
	1	2	3	4	5
Competência Pessoal e Profissional (Saber ser)					
Demonstra sentido de compromisso e responsabilidade;					
Revela disponibilidade e autonomia para resolução de problemas e realização das tarefas diárias;					
Apresenta capacidade de trabalhar em equipa;					
É organizado, cuidadoso e zeloso consigo e com o meio em que trabalha (materiais e equipamentos);					
Apresenta capacidade de interagir com a população alvo, com simpatia e respeito, e de liderar grupos.					
Competência Técnica e Profissional (Saber fazer)					
Evidencia competência ao nível de métodos e técnicas de planificação das atividades de estágio.					
Evidencia competência ao nível de métodos e técnicas de implementação das atividades de estágio.					
Evidencia competência ao nível de métodos e técnicas de avaliação das atividades de estágio.					
Mobiliza conhecimentos e competências para resolução de problemas práticos.					
Reflete sobre a sua prática e adequa os conhecimentos teóricos à realidade prática.					

Nota Final da componente prática:

Orientador ISEIT/Almada:

Orientador externo:

Data: __/__/__

Anexo V

Normas de preparação para o Relatório Final

Estrutura física e aspetos formais do Relatório Final

Apresentação e impressão

O Relatório Final de Estágio deverá ser escrito em língua portuguesa ou inglesa. Posteriormente ao júri de provas, os estudantes com notas iguais ou superiores a 16 valores deverão entregar uma versão impressa a quente.

Os índices e capítulos devem, obrigatoriamente, serem apresentados com a parte inicial em páginas ímpares, e o texto deverá ser redigido em fonte Calibri, tamanho 11.

Todos os títulos deverão ser redigidos em fonte Calibri, tamanho 12 (negro/bold). Os títulos de figuras, imagens, tabelas e quadros deverão ser redigidos em fonte Calibri, tamanho 10. As notas de rodapé e legendas de figuras, imagens, tabelas e quadros, deverão ser redigidas em fonte Calibri, tamanho 10.

O texto deverá apresentar os parágrafos justificados, com espaçamento entre linhas 1,15, espaçamento entre parágrafos de 3pt antes e depois. Em relação às margens, estas deverão apresentar 2,5cm na direita, esquerda, superior e inferior.

Paginação

Todas as páginas anteriores ao texto (elementos pré-textuais) serão numeradas em numeração romana, na parte inferior direita da folha, a partir da folha de rosto (não é utilizada nenhuma forma de numeração na capa). Todas as páginas do texto do relatório final deverão ser numeradas numa sequência contínua em numeração árabe a partir do número 1, no canto inferior direito. A sequência de numeração será extensiva às páginas com tabelas, figuras, anexos, etc. incluídos no Relatório Final de Estágio.

Tabelas, quadros, gráficos e figuras

As figuras e ilustrações podem ser utilizadas quando auxiliam na melhor compreensão do texto. As figuras devem ser numeradas em numeração árabe, na sequência em que aparecem no texto (ex.:

Figura 1, Figura 2), e colocadas no corpo do texto. As figuras e ilustrações devem ser submetidas com excelente qualidade gráfica (com uma resolução de 300 dpi), de modo a poderem ser reproduzidas. As fotos de equipamentos ou sujeitos devem ser evitadas; em caso de haver necessidade de o fazer, deve garantir-se o anonimato do participante, ou sua autorização por escrito.

Os quadros e tabelas devem ser utilizados para apresentar os principais resultados da investigação, acompanhados de um título curto. Os quadros, tabelas e imagens devem ser autoexplicativos, ou seja, não devem duplicar a informação contida no texto. Devem ser numerados em numeração árabe, na sequência em que aparecem no texto (ex.: Quadro 1, Quadro 2), e colocados no corpo do texto. As legendas devem vir após os quadros, tabelas e/ou imagens, as quais têm o papel de fornecer as informações necessárias para o completo entendimento dos dados, bem como, os valores dos cálculos estatísticos.

Encadernação e apresentação em suporte digital

Apenas após a autorização por escrito do orientador interno do ISEIT/Almada, a versão provisória do Relatório Final de Estágio deverá ser entregue em suporte digital (ficheiro PDF). A entrega deverá ser feita através de correio eletrónico para os Serviços Académicos do Instituto Piaget de Almada. O nome do ficheiro deverá ser no seguinte formato:

Relatório Final de Estágio (nome e apelido do aluno).pdf

Ex: Relatório Final de Estágio João Silva.pdf

Posteriormente ao ato de entrega para os Serviços Académicos, o estudante receberá uma referência multibanco para pagamento e será estabelecida a constituição do Júri pela coordenação do curso.

Elementos pré-textuais

Capa (obrigatório)

Na capa deve constar o nome do Instituto (ISEIT), nome do aluno, nome do Mestrado, título do Relatório Final, nome do orientador externo, nome do orientador interno, local de entrega (Almada) e data de entrega do Relatório (ver figura 1).



Campus Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Nome do candidato

Título do Relatório Final de Estágio

Orientador:

Coorientador (se existir):

Orientador externo:

Mestrado em Exercício e Saúde

Almada, 202X

Figura 1 – Modelo da Capa

Folha de rosto (obrigatório)

A folha de rosto é a folha que se segue à capa e deve incluir o nome do Instituto (ISEIT), título do Relatório Final, nome do aluno, Mestrado, local de estágio a que se refere o Relatório, período de realização do estágio (ver figura 2).

	INSTITUTO PIAGET
Campus Universitário de Almada Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada	
Nome do candidato	
Título do Relatório Final de Estágio	
Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Exercício e Saúde (Despacho n.º 530/2022)	
Mestrado em Exercício e Saúde	
Almada, 202X	

Figura 2 – Modelo da Folha de Rosto

Declaração de Autorização de Depósito (obrigatório)

Todos os estudantes deverão preencher a declaração de autorização de depósito no repositório comum. A versão editável do documento será enviada em conjunto com este documento.

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal, _____ Portador do Cartão de Cidadão n.º _____ Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado Intitulado/a: _____ Concluído/a em ____/____/____, Declaro, sob compromisso de honra, que: 1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor; 2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o _____ uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto: <table><tr><td>Acesso aberto ____</td><td>Acesso restrito ____</td></tr><tr><td>Acesso fechado ____</td><td>Acesso Embargado¹ ____ até ____/____/____</td></tr></table> Email: _____ Contacto tlf: _____ Data: ____/____/____ Assinatura: _____	Acesso aberto ____	Acesso restrito ____	Acesso fechado ____	Acesso Embargado ¹ ____ até ____/____/____
Acesso aberto ____	Acesso restrito ____			
Acesso fechado ____	Acesso Embargado ¹ ____ até ____/____/____			

Declaração dos Direitos de Cópia e Autenticidade (obrigatório)

Todos os estudantes deverão preencher a declaração de autenticidade do trabalho. A versão editável do documento será enviada em conjunto com este documento.

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por do
Ciclo de Estudos de, no ano letivo
de 202...../202.....

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

..... de de 20.....

Assinatura

Índice/conteúdo (obrigatório)

Todos os documentos deverão ser entregues com o índice das secções utilizadas no relatório final. Para garantir a padronização e a qualidade da informação, deverá ser utilizado o índice automático do Microsoft Word® (vide modelo deste documento).

Índices e abreviaturas (opcional)

Deverá apresentar a listagem dos capítulos e subcapítulos do relatório final de estágio. Quanto aos índices de quadros, tabelas e figuras, devem ser colocados sempre que apareçam no texto. Cada índice deve ser elaborado numa página nova (apresentar sempre em páginas ímpares).

Todas as abreviaturas, siglas e símbolos e correspondente significado devem ser apresentados em forma de listagem (em página ímpar).

Dedicatória e agradecimentos (opcional)

A presente secção é destinada para homenagens, sendo opcional. Neste espaço o autor pode agradecer a pessoa(s) e/ou instituição(ões) que direta ou indiretamente auxiliaram na elaboração do trabalho.

Resumo geral em Português (obrigatório)

O resumo deve incluir os resultados mais importantes que suportem as conclusões do trabalho. Deve ter no máximo 500 palavras e ser escrito em português. Devem ser incluídas 3 a 5 palavras-chave (separadas por vírgula) e não devem ser utilizadas abreviaturas ou citações.

Resumo geral em Inglês (obrigatório)

O abstract é a tradução do resumo e deve incluir os resultados mais importantes que suportem as conclusões do trabalho. Deve ter no máximo 500 palavras e ser escrito em inglês. Devem ser incluídas 3 a 5 keywords (separadas por vírgula) e não devem ser utilizadas abreviaturas ou citações.

Elementos textuais (obrigatórios)

Introdução

A introdução deve ser breve e informativa com algumas referências chave que orientem a leitura do Relatório Final. Deve conter o tema, objetivos gerais e específicos, justificações, importância e atualidade do tema da investigação científica. A introdução deve apresentar a organização do relatório.

O Relatório Final deve ser dividido em dois capítulos.

Capítulo I – Atividade de Estágio

No capítulo da **Atividade de Estágio**, será descrito tudo o que foi realizado durante o estágio. Deverão ser incluídos os seguintes parâmetros: contextualização do local de estágio; tarefas estabelecidas e cronograma para realização das tarefas; descrição das atividades realizadas durante o estágio (que pode ser dividida em subitens de acordo com a especificidade do estágio); atividades complementares (seminários, cursos que o aluno possa ter feito para além do que foram as atividades

de estágio mas que compreenda que auxiliaram na prática do estágio) e reflexão da prática de estágio (nesta secção pode incluir a problemática que o levou a realizar a investigação científica). Esta secção deverá ter um enquadramento teórico.

Capítulo II – Iniciação à Investigação científica

Introdução

A introdução deve ser breve e informativa com algumas referências chave que orientem a leitura do artigo. Deve conter o tema, objetivos gerais e específicos, justificações, importância e atualidade do tema, bem como as hipóteses, caso necessário.

Materiais e Métodos

Descrever os materiais e métodos utilizados pelos autores, bem como a descrição da amostra, o método de abordagem e os procedimentos para recolha de dados; técnicas e meios utilizados bem como o tratamento estatístico utilizado.

Resultados

Relatar os resultados obtidos e qual a resposta que fornecem ao(s) problema(s) inicialmente colocado(s) e apresentados na introdução. Os autores não devem repetir no texto os resultados que serão apresentados em figuras, imagens, tabelas e/ou quadros.

Discussão

Devem ser evitadas especulações e extrapolações sobre os resultados obtidos na investigação. Assim, comentários e afirmações que não tenham por base literatura sobre o tema não devem ser utilizadas. Este capítulo deve ser organizado para complementar, mas não repetir, dados apresentados nos resultados. Os autores devem comparar e discutir os resultados com a literatura recente e explicar se as hipóteses foram confirmadas ou refutadas. Os autores devem apresentar as limitações do estudo e indicações de futuras investigações, as quais poderiam complementar aquilo que foi estudado.

Conclusão

Nas conclusões faz-se a apresentação das respostas à problemática do tema exposto. Síntese dos resultados aos quais o aluno chegou, de uma maneira simples e concisa. Deve ser uma súmula completa e objetiva de todos os dados considerados importantes na elaboração do estudo constituindo uma

verdadeira síntese de toda a reflexão. Também constitui o começo de novas dúvidas, indicações e aberturas para investigações posteriores (caso não tenham sido apresentadas na discussão), e nesta base pode-se também incorporar neste capítulo as recomendações, fruto da análise dos resultados obtidos.

Elementos pós-textuais

Referências (obrigatório)

Aqui faz-se a apresentação da bibliografia utilizada, de acordo com as normas APA – 7ª edição. As referências bibliográficas podem ser de natureza diversa: vídeos, artigos de jornais ou revistas, capítulos de livros, legislação e sítios da internet. **Todas as referências devem ser adicionadas utilizando o Software Mendeley**, o qual pode ser descarregado gratuitamente utilizando uma das duas ligações abaixo:

Versão Windows: <https://www.mendeley.com/download-reference-manager/windows>

Versão IOS: <https://www.mendeley.com/download-reference-manager/macOS>

Apêndices (opcional)

Consiste de um texto ou documento elaborado pelo autor, a fim de complementar a sua argumentação.

Anexos (opcional)

Consiste num texto ou documento não elaborado pelo autor (ex.: tabela, figuras, imagens, instrumentos de outrem).

Anexo VI

Grelha de avaliação do Relatório Final.

GRELHA DE AVALIAÇÃO DE RELATÓRIO FINAL

Mestrado em:	Exercício e Saúde
Candidato(a):	
Membro do júri:	

CLASSIFICAÇÃO	FUNDAMENTAÇÃO
18-20 EXCELENTE	O relatório apresenta-se bem organizado, com um adequado enquadramento teórico, revelando um bom domínio no processo de investigação (definição de objetivos, desenho da investigação, tratamento e discussão de resultados, conclusões). A apresentação oral foi clara e a defesa com adequada argumentação e mobilização de saberes.
16-17 MUITO BOM	O relatório apresenta-se bem organizado, com um adequado enquadramento teórico e trabalho de investigação adequados. Foram referidos aspetos que merecem algum aprofundamento tendo o/a estudante evidenciado, na defesa oral, a capacidade de equacioná-los. Na defesa oral o/a estudante deu uma resposta adequada às questões colocadas.
14-15 BOM	O relatório desenvolve-se em torno de um tema relevante, mas evidencia um conjunto de aspetos menos bem conseguidos (que devem ser referidos na declaração). Na defesa oral o/a estudante deu uma resposta adequada às questões colocadas.
12-13 SATISFATÓRIO	O relatório desenvolve-se em torno de um tema relevante, mas evidencia um conjunto de aspetos menos bem conseguidos (que devem ser referidos na declaração). Na defesa oral o/a estudante não foi capaz de responder adequadamente às questões colocadas.
10-11 SUFICIENTE	O relatório evidencia um conjunto significativo de falhas (que devem ser referidos na declaração), embora satisfaça os critérios mínimos para a sua aprovação.
REPROVADO	O relatório não corresponde aos critérios mínimos, tendo por isso de ser reformulado/substituído.

ECTS grade	ESCALA 0-20	DEFINIÇÃO
A	18-20 EXCELENT	Outstanding performance with minor errors
B	16-17 VERY GOOD	Above the average standard but with some errors
C	14-15 GOOD	Generally sound work with a number of notable errors
D	12-13 SATISFACTORY	Fair but with significant short comings
E	10-11 SUFFICIENT	Performance meets the minimum criteria
FX, F	---FAIL	Some more work required

Tabela retirada do departamento europeu de programas educativos

O elemento do júri deverá escrever a pontuação à frente de cada item (0-20) de acordo com a parametrização no final dos quadros.

Parâmetros, indicadores e níveis de desempenho para a avaliação do Relatório Final de estágio

RELATÓRIO FINAL – Avaliação do manuscrito 70%						
PARÂMETROS	INDICADORES	Níveis de desempenho				
		A	B	C	D	E
Relativos a aspetos de forma do Relatório Final de estágio						
Clareza do texto	Texto claro e de leitura fluente, apresentando correção ortográfica e linguística, coerência de estilo e clara articulação de ideias					
Coerência interna	O documento está estruturado de uma forma lógica e compreensível, seguindo um fio condutor.					
Coerência formal	O documento apresenta coerência ao nível das normas adotadas e ao nível das referências bibliográficas.					
Relativos a aspetos de conteúdo da prática de estágio						
Tarefas	Descrição minuciosa de todas as tarefas realizadas durante a prática de estágio. Descrição das avaliações realizadas e prescrição de exercício físico.					
Nível de reflexão	Apresentação do percurso de desenvolvimento profissional a um nível crítico, reflexivo e interpretativo, sustentado na literatura científica, pedagógica e investigativa de referência					
Relativos a aspetos de conteúdo do Relatório Final de estágio						
Pertinência da revisão da literatura	O enquadramento teórico é pertinente, sintetizando contributos essenciais da bibliografia que se relacionam diretamente com a problemática trabalhada.					
Clareza da problemática em estudo	Os objetivos são formulados de forma clara havendo relação entre a literatura, problema, objetivos e hipóteses de investigação.					
Adequação das opções metodológicas	As opções metodológicas usadas são apropriadas para dar resposta ao problema levantado e aos propósitos do estudo enunciados.					
Pertinência da análise dos dados	A análise de dados e conclusões estão bem articuladas com os objetivos sendo feito um contraponto com a fundamentação teórica.					
Discussão e conclusões	A discussão faz uma adequada relação entre a literatura e os resultados obtidos. As conclusões estão enquadradas no objetivos propostos.					
Total						
Classificação Total/10						

A: EXCELENTE (18-20); B: MUITO BOM (16-17); C: BOM (14-15); D: SATISFATÓRIO (12-13) ; E: SUFICIENTE (10-11)

DEFESA PÚBLICA DO RELATÓRIO FINAL: 30%						
PARÂMETROS	INDICADORES	Níveis de desempenho				
		A	B	C	D	E
Apresentação do Relatório Final						
Postura	O aluno apresenta uma postura adequada e formal perante o júri					
Clareza do discurso	A apresentação é de fácil compreensão, apresentando um discurso fluído e coerente, com recurso a terminologia adequada.					
Qualidade da apresentação	A apresentação não apresenta erros, sendo um documento orientador do discurso do aluno. O(A) aluno(a) faz uma gestão adequada do tempo disponível					
Conteúdo da apresentação	Seleciona e apresenta informação pertinente para a sua apresentação, com uma estrutura lógica e coerente.					
Discussão do Relatório Final						
Argumentação	Reflete sobre as questões apresentadas e responde com segurança, demonstrando conhecimento e terminologia adequada					
Total (Soma dos 5 parâmetros)						
Classificação (média aritmética dos 5 parâmetros)						

Classificação final		
Relatório Final (70%)	Provas Públicas (30%)	Total

Assinatura do membro do júri

Data:

____/____/____

Anexo VII

Ficha Nota Final da Unidade Curricular Estágio e Relatório Final

Mestrado em:	Exercício e Saúde
Aluno (a):	
Orientador interno:	

Componente	Nota
Estágio (60%)	
Relatório final (40%)	
Nota final:	

O(A) aluno(a) _____

foi aprovado na unidade curricular de estágio e relatório final com _____ () valores.

Orientador de estágio do ISEIT de Almada: _____

Coordenador estágio e relatório final: _____

Data: ____/____/____