

**Parecer**

Concordo.

À consideração superior.

A Diretora de Serviços de Suporte à Rede do Ensino Superior

Inês Vasques Branco



**Despacho**

Concordo.

A Diretora-Geral do Ensino Superior,  
Maria da Conceição Saraiva da Silva Costa Bento

**Análise Técnica**

**Pedido de registo de alteração de Curso Técnico Superior Profissional**

Verificação da satisfação dos requisitos a que se refere o artigo 40.º-U do Regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior - RJGDES.

Foi recebido a 12/08/2021 nestes serviços o requerimento de registo da alteração do curso técnico superior profissional (ACTeSP-172), de Exercício Físico do Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, registado com o número R/Cr 68/2017 a 08/09/2017.

**Análise técnica e proposta de decisão**

A alteração incide sobre os seguintes elementos caracterizadores:

- Localidades de ministração do curso
- Número máximo de estudantes a admitir em cada ano letivo
- Número máximo total de estudantes inscritos em simultâneo
- Outras alterações: Corpo docente
- Outras alterações: Entidades onde decorrerá a formação em contexto de trabalho

Após análise técnica verificou-se o cumprimento dos requisitos legais.

Considerando o disposto no RJGDES, e face à análise técnica efetuada, propõe-se:

O deferimento do pedido de registo da alteração do curso, nos termos do disposto no n.º 2 do artigo 40.º-U, com os seguintes dados:

- Número do registo da alteração: R/Cr 68.1/2017
- Data da decisão: Data do despacho.
- Elementos caracterizadores que se juntam em anexo.

Nos termos do disposto nos n.ºs 6 e 7 do artigo 40.º-U do RJGDES, a instituição de ensino superior deve proceder à publicação da alteração na 2.ª série do Diário da República, incluindo apenas os elementos caracterizadores alterados, mencionando expressamente o número de registo de alteração e data do registo referidos acima.

Lisboa, 17/08/2021

Tiago Pereira

ANEXO

1. Instituição de ensino superior: Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (4271)
2. Curso Técnico Superior Profissional: Exercício Físico (T399)
3. Área de educação e formação: 813 - Desporto
4. Condições de Ingresso: Uma das seguintes áreas: Biologia e Geologia; Matemática Aplicada às Ciências Sociais; Português
5. Localidades de ministração: Amarante
6. Número máximo de estudantes:
  - 6.1. A admitir em cada ano letivo: 25
  - 6.2. Total de inscritos em simultâneo: 53

7. Perfil Profissional:

7.1 Descrição Geral

Planear, conceber, orientar, conduzir e gerir todos os programas e atividades desportivas da condição física (fitness e ou bem-estar físico, mental, emocional e social) desenvolvidos nas instalações desportivas que prestam serviços na área da manutenção da condição física, em associações, clubes, escolas de formação desportiva, autarquias ou noutras instituições públicas ou privadas, bem como participar na avaliação e prescrição das atividades físicas e desportivas, no controlo da qualidade dos serviços prestados e na implementação de medidas conducentes à sua melhoria, na fidelização dos praticantes e na promoção da adesão à prática desportiva e da aquisição de estilos de vida saudáveis e na elevação do bem-estar físico, mental, emocional e social das populações-alvo.

7.2 Atividades Principais

- a) Monitorizar o planeamento, aconselhamento e prescrição das atividades físicas e desportivas mais adequadas de acordo com a avaliação global do praticante;
- b) Coordenar, organizar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, associações, clubes ou outras instituições públicas ou privadas, as atividades físicas e desportivas na área da manutenção da condição física, mental, emocional e social nelas desenvolvidas;
- c) Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;

- d) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto;
- e) Conceber e coordenar a avaliação integrada da condição física do praticante;
- f) Conduzir e orientar os programas das atividades desportivas previamente estabelecidos;
- g) Promover a aquisição de estilos de vida saudáveis associados ao exercício físico através da implementação e coordenação de programas de atividade física e desportiva em diferentes contextos;
- h) Coordenar a implementação de programas de adesão e fidelização de praticantes;
- i) Gerir e supervisionar a implementação de planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos, nas instalações desportivas que prestam serviços na área da manutenção da condição física, em associações, clubes ou noutras instituições públicas ou privadas;
- j) Colaborar na avaliação da qualidade dos serviços prestados, propor e implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, de forma a fidelizar os clientes, regendo-se pelo código de ética;
- k) Gerir, coordenar e implementar as medidas de prevenção e de segurança, inerentes às atividades físicas e desportivas desenvolvidas pelas diferentes populações nos diferentes contextos;
- l) Projetar e monitorizar eventos relacionados com atividades de outdoor fitness em associações, clubes, escolas de formação desportiva, autarquias, ou noutras instituições públicas e privadas.

## 8. Referencial de competências:

### 8.1 Conhecimentos

- a) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades em sala de exercício, meio aquático e "outdoor";
- b) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de grupo e de treino personalizado;
- c) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de "body mind";
- d) Conhecimentos abrangentes de metodologias e técnicas das atividades para diferentes populações;
- e) Conhecimentos abrangentes de anatomia funcional, fisiologia do exercício, morfologia e composição corporal e condições músculo-esquelética e cardiorrespiratória;
- f) Conhecimentos abrangentes de biomecânica, psicologia e pedagogia do exercício;
- g) Conhecimentos especializados de modelos e protocolos de avaliação do praticante;

- h) Conhecimentos especializados de tipologias de exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da condição física;
- i) Conhecimentos especializados de teoria e metodologia do treino;
- j) Conhecimentos especializados de técnicas de planeamento e prescrição de exercícios e atividades conducentes à saúde física e mental, bem-estar emocional e social, condição física e estilos de vida saudáveis;
- k) Conhecimentos abrangentes de técnicas de comunicação, relações públicas e interpessoais;
- l) Conhecimentos especializados de regras de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos e das normas de qualidade dos serviços;
- m) Conhecimentos especializados sobre ambiente, segurança e saúde aplicadas à atividade profissional;
- n) Conhecimentos abrangentes sobre ética e deontologia desportiva;
- o) Conhecimentos abrangentes de nutrição e suplementação;
- p) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre estatística aplicada e TIC;
- q) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre primeiros socorros;
- r) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre a organização e gestão de eventos relacionados com atividades de outdoor fitness.

## 8.2 Aptidões

- a) Conceber e planear programas de atividade física em sala de exercício, meio aquático e "outdoor";
- b) Planear sessões de treino das diferentes atividades de modalidades em relação aos objetivos da atividade e da condição do(s) praticante(s);
- c) Aplicar estratégias de alteração de comportamento e motivação face ao exercício, visando a retenção dos praticantes num programa de treino, utilizando estratégias motivacionais adequadas às condições, motivações, expectativas e atividades do praticante;
- d) Adaptar os exercícios às diferentes populações-alvo;
- e) Aplicar testes de avaliação da condição física e questionários de identificação de contra-indicação para o exercício e necessidade de supervisão médica, identificando e prevenindo situações de risco e de lesões nas várias atividades físicas;

- f) Aplicar as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica mais adequadas às atividades e às condições do(s) praticante(s);
- g) Aplicar os protocolos de avaliação da condição física;
- h) Analisar o decorrer da sessão e, em função da mesma e dos praticantes, adequar e adaptar os exercícios, aplicando as instruções necessárias à correta execução das atividades e avaliando o desempenho do praticante em relação aos seus objetivos e aos objetivos da sessão;
- i) Aplicar os princípios de teoria e metodologia do treino, realizando uma sessão de treino de acordo as diferentes fases da mesma;
- j) Aplicar as técnicas, os métodos e os procedimentos de controlo da qualidade do exercício físico, de acordo com o perfil de saúde e o estilo de vida do praticante, definindo objetivos para a sessão de acordo com as necessidades dos praticantes e do programa geral definido;
- k) Aplicar as técnicas de comunicação, de negociação e de relações interpessoais mais adequadas, adotando os procedimentos adequados à resolução e ou tratamento de reclamações e sugestões de praticantes e definir medidas;
- l) Organizar, manter e utilizar adequadamente os equipamentos e os espaços desportivos;
- m) Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional;
- n) Informar o praticante acerca dos malefícios do uso de substâncias e métodos proibidos;
- o) Acompanhar o progresso dos programas de controlo de peso;
- p) Utilizar os meios informáticos necessários ao tratamento dos dados recolhidos no âmbito da avaliação da condição física do praticante;
- q) Aplicar procedimentos de emergência e técnicas de primeiros socorros sempre que necessário;
- r) Gerir a organização de eventos relacionados com atividades de outdoor fitness.

### 8.3 Atitudes

- a) Demonstrar capacidade proativa na sua intervenção profissional, atualização de conhecimentos e formação contínua;
- b) Demonstrar capacidade de atuação em conformidade com o enquadramento legal e regulamentar da atividade profissional;
- c) Demonstrar capacidade de reflexão crítica sobre a atividade profissional numa ótica de desenvolvimento e melhoria contínua das suas competências profissionais;

- d) Demonstrar capacidade de relacionamento e enquadramento em equipas de trabalho e em equipas pluridisciplinares;
- e) Demonstrar capacidade para garantir a confidencialidade dos dados do praticante;
- f) Demonstrar capacidade de adaptação a novas situações e formas de organização do trabalho;
- g) Demonstrar capacidade de se relacionar e adaptar a diferentes perfis de utentes;
- h) Demonstrar segurança e confiança;
- i) Demonstrar cuidado na sua apresentação pessoal;
- j) Demonstrar disponibilidade, cortesia e respeito pelos outros no relacionamento com interlocutores diferenciados;
- k) Demonstrar capacidade de organização, de planeamento de atividades e de gestão do tempo;
- l) Demonstrar capacidade para agir em conformidade com as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho;
- m) Demonstrar capacidade de agir em conformidade com estilos de vida saudáveis e com os princípios éticos e deontológicos, não recorrendo a substâncias e métodos proibidos;
- n) Demonstrar capacidade de se expressar de forma entusiasta, clara, fluente e assertiva;
- o) Demonstrar capacidade de se adaptar a novas tecnologias e à variedade de equipamento utilizado;
- p) Demonstrar autocontrolo em situações críticas de limite;
- q) Demonstrar capacidade para gerir a organização de eventos relacionados com atividades de outdoor fitness.

9. Estrutura curricular:

Área de educação e formação	Créditos	% do total de créditos
813 - Desporto	83	69,2%

345 - Gestão e Administração	7	5,8%
311 - Psicologia	6	5%
462 - Estatística	6	5%
720 - Saúde	6	5%
222 - Línguas e Literaturas Estrangeiras	3	2,5%
223 - Língua e Literatura Materna	3	2,5%
312 - Sociologia e Outros Estudos	3	2,5%
482 - Informática na Ótica do Utilizador	3	2,5%
Total	120	100%



10. Plano de estudos:

Unidade curricular	Área de educação e formação	Componente de formação	Ano curricular	Duração	Horas de contacto	Das quais de aplicação	Outras horas de trabalho	Das quais correspondem apenas ao estágio	Horas de trabalho totais	Créditos
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(8.1)	(9)=(6)+(8)	(10)
Empreendedorismo, Inovação e Vendas em Fitness	345 - Gestão e Administração	Geral e científica	1.º ano	Semestral	50		58		108	4
História e Cultura do Corpo	312 - Sociologia e Outros Estudos	Geral e científica	1.º ano	Semestral	40		41		81	3
Inglês Técnico	222 - Línguas e Literaturas Estrangeiras	Geral e científica	1.º ano	Semestral	40		41		81	3
Português e Técnicas de Comunicação	223 - Língua e Literatura Materna	Geral e científica	1.º ano	Semestral	40		41		81	3
Psicologia do Exercício e Técnicas de Coaching	311 - Psicologia	Geral e científica	1.º ano	Semestral	60		102		162	6
Atividades de Grupo I	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	50	40	58		108	4
Atividades de Grupo II	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	60	50	102		162	6

Atividades de Musculação e Cardiofitness	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	60	50	102		162	6
Avaliação e Prescrição do Exercício	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	60	50	102		162	6
Fisiologia do Exercício	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	60	50	102		162	6
Informática Aplicada	482 - Informática na Ótica do Utilizador	Técnica	1.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	50	40	58		108	4
Pedagogia das Atividades Físicas	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Teoria e Metodologia do Treino	813 - Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Estatística	462 - Estatística	Geral e científica	2.º ano	Semestral	60		102		162	6
Atividade Física com Populações Especiais	813 - Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Atividades de Outdoor Fitness	813 - Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Atividades em Meio Aquático	813 - Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	60	50	102		162	6
Gestão de Espaços de Fitness	345 - Gestão e Administração	Técnica	2.º ano	Semestral	40	35	41		81	3

Saúde Pública e Atividade Física	720 - Saúde	Técnica	2.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Traumatologia e Técnicas de Socorrismo	720 - Saúde	Técnica	2.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Treino Personalizado	813 - Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	40	35	41		81	3
Estágio I	813 - Desporto	Em contexto de trabalho	2.º ano	Semestral	20		385	350	405	15
Estágio II	813 - Desporto	Em contexto de trabalho	2.º ano	Semestral	20		385	350	405	15
Total					1090	645	2150	700	3240	120

Na coluna (2) indica-se a área de educação e formação de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

Na coluna (3) indica-se a componente de formação de acordo com o constante no artigo 40.º-J do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro.

Na coluna (6) indicam-se as horas de contacto, de acordo com a definição constante do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (7) indicam-se as horas de aplicação de acordo com o disposto no artigo 40.º-N do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro.

Na coluna (8) indicam-se as outras horas de trabalho de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (8.1) indica-se o número de horas dedicadas ao estágio.

Na coluna (9) indicam-se as horas de trabalho totais de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (10) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.