



## CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

Direção-Geral do Ensino Superior

### Despacho n.º 7700/2021

*Sumário:* Regista a criação do curso técnico superior profissional de Saúde e Exercício da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave da CESPU — Instituto Politécnico de Saúde do Norte.

Instruído e apreciado, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, o pedido de registo da criação do curso técnico superior profissional de Saúde e Exercício, a ministrar pela Escola Superior de Saúde do Vale do Ave da CESPU — Instituto Politécnico de Saúde do Norte;

Ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 40.º-T do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, conjugado com o disposto na alínea g) do n.º 2 do Despacho n.º 4443/2020, de 13 de abril:

Determino:

É registada, nos termos do anexo ao presente despacho, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Saúde e Exercício da Escola Superior de Saúde do Vale do Ave da CESPU — Instituto Politécnico de Saúde do Norte.

10 de maio de 2021. — A Subdiretora-Geral do Ensino Superior, *Ângela Noiva Gonçalves*.

#### ANEXO

1 — Estabelecimento de ensino superior

CESPU — Instituto Politécnico de Saúde do Norte — Escola Superior de Saúde do Vale do Ave

2 — Curso técnico superior profissional

T574 — Saúde e Exercício

3 — Número de registo

R/Cr 33/2021

4 — Área de educação e formação

729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação

5 — Perfil profissional

5.1 — Descrição geral

O Curso Técnico Superior Profissional em Saúde e Exercício visa formar profissionais que adquiram o perfil compatível com as funções de projetar, planear, coordenar, implementar e supervisionar programas de exercício físico e bem-estar e atividades de intervenção e de promoção da saúde através do exercício como forma de melhoria da qualidade de vida e, consequentemente, dos seus indicadores.

5.2 — Atividades principais

a) Promover, de forma íntegra, os aspetos posturais e as condições de aptidão física dos participantes nas atividades desenvolvidas;

b) Planear e gerir estados e indicadores de saúde dos praticantes de exercício;

- c) Coordenar a implementar programas de adesão e fidelização de praticantes;
- d) Planear, gerir, implementar e supervisionar programas de exercício físico, previamente estabelecidos, a populações específicas com diversas patologias relacionadas com a postura, o sedentarismo e o envelhecimento;
- e) Avaliar e gerir indicadores de saúde e implementar estratégias promotoras de estilos de vida saudáveis, através de programas de atividade física e desportiva em diferentes contextos;
- f) Planear, promover e supervisionar planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos, nas instalações desportivas que prestam serviços na área da manutenção da aptidão física, em associações, clubes ou noutras instituições públicas ou privadas;
- g) Coordenar qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, regendo-se pelo código de ética;
- h) Coordenar, implementar e participar nas medidas de prevenção e de segurança, inerentes às atividades físicas e desportivas desenvolvidas nos diferentes contextos;
- i) Acompanhar e orientar tecnicamente programas de promoção de saúde e de atividades físicas e desportivas de acordo as condições de aptidão física dos indivíduos.

## 6 — Referencial de competências

### 6.1 — Conhecimentos

- a) Conhecimento abrangente e conceptual das ciências da vida respetivas (biologia, farmacologia, química, bioquímica ou ciências sociais);
- b) Conhecimentos abrangentes de biomecânica, psicologia e pedagogia do exercício;
- c) Conhecimentos abrangentes de técnicas de comunicação, relações públicas e interpessoais;
- d) Conhecimentos abrangentes sobre ética e deontologia desportiva;
- e) Conhecimentos especializados de regras de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos e das normas de qualidade dos serviços;
- f) Conhecimentos especializados de teoria e metodologia do treino;
- g) Conhecimentos abrangentes de metodologias e técnicas das atividades físicas para diferentes populações;
- h) Conhecimentos abrangentes de anatomia funcional, fisiologia do exercício, morfologia e composição corporal e condições musculoesquelética e cardiorrespiratória;
- i) Conhecimentos especializados de modelos e protocolos de avaliação física e postural;
- j) Conhecimentos especializados sobre segurança e saúde aplicadas à atividade profissional;
- k) Conhecimento abrangente e conceptual das Tecnologias de Informação e Comunicação;
- l) Conhecimentos abrangentes de nutrição no exercício;
- m) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades em equipamentos de saúde, desportivo de exercício e em meio aquático;
- n) Conhecimentos abrangentes e conhecimentos especializados sobre a organização e gestão de eventos relacionados com a prática de atividades físicas em diferentes contextos;
- o) Conhecimentos especializados de tipologias de exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da condição física e de saúde;
- p) Conhecimentos especializados de técnicas de planeamento e prescrição de exercícios e atividades conducentes à promoção da saúde física e psicossocial, condição física, de saúde e estilos de vida saudáveis;
- q) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de grupo e individuais.

### 6.2 — Aptidões

- a) Acompanhar o progresso dos programas de controlo de peso;
- b) Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional;
- c) Aplicar os princípios de teoria e metodologia do treino, realizando uma sessão de treino de acordo as diferentes fases da mesma;

- d) Informar o praticante acerca das consequências do uso de suplementos alimentares no âmbito da prática de exercício físico;
- e) Promover sessões de treino das diferentes atividades de modalidades em relação aos objetivos da atividade e da condição física e de saúde dos praticantes;
- f) Implementar e promover 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 de saúde, motivações, expectativas e atividades do praticante;
- g) Promover exercícios adequados às diferentes populações, tendo em consideração o seu perfil de saúde e de funcionalidade e ou aptidão;
- h) Executar protocolos e testes de avaliação da condição física e questionários de identificação de contraindicação para o exercício e necessidade de supervisão médica, identificando e prevenindo situações de risco para a saúde;
- i) Aplicar as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica mais adequadas às atividades e às condições dos praticantes;
- j) Analisar e compreender 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;
- k) Compreender e aplicar as técnicas de comunicação, de negociação e de relações interpessoais, com vista à resolução e ou tratamento de reclamações e sugestões de praticantes;
- l) Estruturar, manter e utilizar adequadamente os equipamentos espaços desportivos;
- m) Gerir e executar a organização de eventos relacionados com a prática de atividades físicas em diferentes contextos;
- n) Realizar programas de atividade física em sala de exercício e em meio aquático;
- o) Executar 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;
- p) Aplicar estratégias de gestão e informatização dos dados e ações decorrentes da atividade.

### 6.3 — Atitudes

- a) Demonstrar capacidade de autonomia na tomada da decisão;
- b) Demonstrar capacidade de espírito de equipa e capacidade de adaptação, evitando situações de conflito;
- c) Demonstrar a capacidade de reconhecer a importância da alimentação e nutrição humana na promoção e manutenção da saúde;
- d) Demonstrar a capacidade de mobilizar os recursos cognitivos e analíticos para a compreensão da saúde doença;
- e) Demonstrar capacidade de iniciativa e responsabilidade em situações diversas;
- f) Demonstrar capacidade de espírito de liderança nas atividades associadas à prática;
- g) Demonstrar capacidade de responsabilidade e disponibilidade para as questões de higiene e segurança no trabalho;
- h) Demonstrar capacidade de espírito crítico, responsabilidade e proatividade para as questões das boas práticas;
- i) Demonstrar capacidade de espírito crítico e pró-ativo para a avaliação dos resultados;
- j) Demonstrar capacidade de estabelecer relações de confiança com clientes, fornecedores e outros prestadores de serviços;
- k) Demonstrar a capacidade de formular estratégias alternativas para o controlo, prevenção e vigilância epidemiológica de problemas de Saúde e Bem-Estar;
- l) Demonstrar a capacidade de desenvolver pensamento sociológico para a análise crítica da realidade organizacional da saúde e exercício.

7 — Área relevante para o ingresso no curso: Biologia

8 — Ano letivo em que pode ser iniciada a ministração do curso

2021-2022



## 9 — Localidades, instalações e número máximo de alunos

Localidade	Instalações	Número máximo para cada admissão de novos alunos	Número máximo de alunos inscritos em simultâneo
Vila Nova de Famalicão.	Escola Superior de Saúde do Vale do Ave da CESPU — Instituto Politécnico de Saúde do Norte.	25	50

## 10 — Estrutura curricular

Área de educação e formação	Créditos	% do total de créditos
729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação . . . . .	53	44,17 %
421 — Biologia e bioquímica . . . . .	37	30,83 %
813 — Desporto . . . . .	14	11,67 %
311 — Psicologia . . . . .	6	5,00 %
727 — Ciências farmacêuticas. . . . .	4	3,33 %
345 — Gestão e administração . . . . .	3	2,50 %
482 — Informática na ótica do utilizador . . . . .	3	2,50 %
<i>Total</i> . . . . .	120	100,00 %

## 11 — Plano de estudos

Unidade curricular (1)	Área de educação e formação (2)	Componente de formação (3)	Ano curricular (4)	Duração (5)	Horas de contacto (6)	Das quais de aplicação (7)	Outras horas de trabalho (8)	Das quais correspondem apenas ao estágio (8.1)	Horas de trabalho totais (9)=(6)+(8)	Créditos (10)
Empreendedorismo e Gestão. . . . .	345 — Gestão e administração	Geral e científica	1.º Ano	Semestral . . .	20		55		75	3
Fisiologia da Dor. . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Geral e científica	1.º Ano	Semestral . . .	26		49		75	3
Pedagogia e Comunicação . . . . .	311 — Psicologia . . . . .	Geral e científica	1.º Ano	Semestral . . .	20		55		75	3
Psicologia Aplicada. . . . .	311 — Psicologia . . . . .	Geral e científica	1.º Ano	Semestral . . .	20		55		75	3
Tecnologias de Informação e Comunicação.	482 — Informática na ótica do utilizador.	Geral e científica	1.º Ano	Semestral . . .	26		49		75	3
Anatomia Humana I . . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	46	26	54		100	4
Anatomia Humana II. . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	46	26	54		100	4
Aplicações Neuromotoras . . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	65	59	35		100	4
Bioquímica Geral . . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	66	46	34		100	4
Ergonomia e Postura em Saúde . . .	729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação.	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	33	33	92		125	5
Estudo do Movimento Humana II. . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	52	39	73		125	5
Estudo do Movimento Humano I . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	52	39	73		125	5
Fisiologia Humana I . . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	46	20	54		100	4
Fisiologia Humana II. . . . .	421 — Biologia e bioquímica . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	46	20	54		100	4
Metodologia de Treino . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	33	33	17		50	2
Princípios de Farmacologia e Terapêutica.	727 — Ciências farmacêuticas. . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . .	39	26	61		100	4
Saúde e Aptidão Física. . . . .	729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação.	Geral e científica	2.º Ano	Semestral . . .	26		74		100	4
Exercício em Meio Aquático . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	46	36	29		75	3
Exercício em Populações Especiais	729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação.	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	39	26	61		100	4
Avaliação e Prescrição de Exercício	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	33	33	42		75	3
Exercício Clínico. . . . .	729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação.	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	40	30	85		125	5
Exercício em Academias . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	46	36	29		75	3
Fisiologia do Exercício . . . . .	729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação.	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	52	39	73		125	5
Jogos Desportivos Coletivos . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	46	36	29		75	3





Unidade curricular (1)	Área de educação e formação (2)	Componente de formação (3)	Ano curricular (4)	Duração (5)	Horas de contacto (6)	Das quais de aplicação (7)	Outras horas de trabalho (8)	Das quais correspondem apenas ao estágio ao estágio (8.1)	Horas de trabalho totais (9)=(6)+(8)	Créditos (10)
Estágio .....	729 — Saúde — programas não classificados noutra área de formação.	Em contexto de trabalho.	2.º Ano	Semestral . . .	190		560	560	750	30
<i>Total</i> .....					1 154	603	1 846	560	3 000	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.

314429181