



## EDUCAÇÃO

### Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação

#### Despacho n.º 3868/2021

*Sumário:* Cria o Curso de Especialização Tecnológica em Exercício Físico, proposto pela Escola de Serviços e Comércio do Oeste, e autoriza o seu funcionamento nas instalações respetivas.

O Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio, inscreve-se num quadro de política que visa promover o alargamento das competências, aptidões e qualificações dos Portugueses, dignificar o ensino e potenciar a criação de novas oportunidades, impulsionando o crescimento sociocultural e económico do País, ao possibilitar uma oferta de recursos humanos qualificados geradores de uma maior competitividade.

Considerando a necessidade de conciliar a vertente do conhecimento, através do ensino e da formação, com a componente da inserção profissional qualificada, os cursos de especialização tecnológica (CET) visam criar novas oportunidades e formação ao longo da vida.

Considerando que:

A decisão de criação e entrada em funcionamento de um CET num estabelecimento de ensino público, particular ou cooperativo que ministre cursos de nível secundário de educação é da competência do ministro da tutela, podendo ser delegada, nos termos do artigo 43.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio;

Nos termos do artigo 42.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio, o pedido foi instruído e analisado pela Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I. P., a qual, no âmbito da reorganização dos serviços centrais do Ministério da Educação, assumiu as atribuições da Direção-Geral de Formação Vocacional, designada, nos termos do artigo 41.º do mesmo diploma, como serviço instrutor, pelo Despacho n.º 1647/2007, de 8 de janeiro, publicado no *Diário da República*, 2.ª série, de 1 de fevereiro de 2007;

Foi ouvida a Comissão Técnica para a Formação Tecnológica Pós-Secundária, nos termos do disposto no artigo 34.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio.

Assim, ao abrigo do artigo 43.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio e das competências que me foram delegadas pelo Despacho n.º 559/2020, de 3 de janeiro, publicado no *Diário da República*, 2.ª série, de 16 de janeiro, determino:

1 — A criação do Curso de Especialização Tecnológica em Exercício Físico proposto pela Escola Profissional denominada ESCO — Escola de Serviços e Comércio do Oeste, propriedade da SEFO — Sociedade de Educação e Formação do Oeste, L.ª, e autorizo o seu funcionamento, nas instalações desta entidade sitas em Rua da Liberdade, n.º 4, Hilarião, 2560-374 Torres Vedras, nos termos do anexo ao presente despacho e do qual faz parte integrante.

2 — O presente despacho é válido por um período de quatro anos, devendo o 1.º ciclo de formação iniciar-se até ao início do ano letivo subsequente à data de entrada em vigor do presente diploma, e os restantes durante o período de vigência.

3 — O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

4 — Cumpra-se o disposto no artigo 44.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio.

1 de abril de 2021. — O Secretário de Estado Adjunto e da Educação, *João Miguel Marques da Costa*.

#### ANEXO

1 — Instituição de formação:

SEFO — Sociedade de Educação e Formação do Oeste, L.ª

2 — Denominação do curso de especialização tecnológica:

Curso de Especialização Tecnológica em Exercício Físico.

## 3 — Área de educação e formação:

813 — Desporto.

## 4 — Perfil profissional:

Técnico/a especialista em exercício físico.

## 5 — Descrição geral:

Planear, conceber, orientar e conduzir todos os programas e atividades desportivas da condição física (*fitness*) desenvolvidos nas instalações desportivas que prestam serviços desportivos na área da manutenção da condição física, bem como participar, sob coordenação e supervisão do diretor técnico, na avaliação e prescrição das atividades desportivas, no controlo da qualidade dos serviços prestados e na implementação de medidas conducentes à sua melhoria, na fidelização dos clientes e na promoção da adesão à prática desportiva e da aquisição de estilos de vida saudáveis.

## 6 — Referencial de competências a adquirir:

Aplicar as técnicas de comunicação mais adequadas;

Aplicar as técnicas de observação mais adequadas às atividades desportivas no contexto do *fitness*;

Aplicar questionários de identificação de contraindicação para o exercício e necessidade de supervisão médica;

Utilizar os meios informáticos necessários ao tratamento dos dados recolhidos no âmbito da avaliação da condição física do praticante;

Identificar o perfil de saúde e o estilo de vida do praticante;

Identificar as expectativas e as motivações do praticante;

Aplicar os protocolos de avaliação da condição física;

Definir objetivos para a sessão de acordo com as necessidades dos praticantes e do programa geral definido;

Informar o praticante das adaptações esperadas como resposta ao treino;

Aplicar estratégias de alteração de comportamento e motivação face ao exercício;

Aplicar as estratégias de retenção dos praticantes num programa de treino;

Aplicar as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica mais adequadas às atividades.

Conceber e planear programas de atividade física;

Planear sessões de treino das diferentes atividades de modalidades em relação aos objetivos da atividade e do praticante;

Utilizar estratégias motivacionais adequadas ao praticante e às atividades;

Assegurar o acesso aos recursos apropriados para a sessão de treino;

Analisar o decorrer da sessão e, em função da mesma e dos praticantes, adequar e adaptar os exercícios;

Adaptar os exercícios às populações especiais;

Realizar a progressão necessária para alcançar as necessárias adaptações;

Posicionar-se e exemplificar de forma correta os diferentes exercícios aplicados;

Selecionar e utilizar a música de acordo com os diferentes tipos de atividades e praticantes;

Aplicar as instruções necessárias à correta execução das atividades;

Avaliar o desempenho do praticante em relação aos seus objetivos e aos objetivos da sessão;

Realizar uma sessão de treino de acordo as diferentes fases da mesma;

Aplicar os princípios básicos de teoria e metodologia do treino;

Aplicar procedimentos de emergência e técnicas de primeiros socorros sempre que necessário;

Identificar e prevenir situações de risco e de lesões nas várias atividades físicas;

Aconselhar sobre uma alimentação saudável e suplementação do praticante;

Acompanhar o progresso dos programas de controlo de peso;

Organizar, manter e utilizar adequadamente os equipamentos e os espaços desportivos;

Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional;

Informar o praticante acerca dos malefícios do uso de substâncias e métodos proibidos;



Aplicar as técnicas de negociação;  
Aplicar as técnicas, os métodos e os procedimentos de controlo da qualidade do exercício físico;  
Aplicar os procedimentos adequados à resolução/tratamento de reclamações e sugestões de praticantes e definir medidas corretivas.

## 7 — Plano de formação:

## Plano de formação do Curso de Especialização Tecnológica em Exercício Físico:

Componentes de formação (1)	Área de educação e formação (2)	Unidade de formação (3)	Carga horária		ECTS (6)
			Total (4)	Contacto (5)	
Geral e Científica . . . . .	813 — Desporto . . . . .	5062 — Língua Portuguesa . . . . .	75	50	3
		5063 — Língua Inglesa . . . . .	75	50	3
		7122 — Estatística Descritiva . . . . .	37,5	25	1,5
		<i>Subtotal . . . . .</i>	187,5	125	7,5
Tecnológica . . . . .	Desporto . . . . .	Fisiologia do Exercício Físico . . . . .	37,5	25	1,5
		Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional.	37,5	25	1,5
		Nutrição e Suplementação . . . . .	37,5	25	1,5
		Primeiros Socorros no Exercício Físico.	37,5	25	1,5
		Saúde Pública e Atividade Física . . . . .	37,5	25	1,5
		Psicologia do Exercício . . . . .	37,5	25	1,5
		Pedagogia do Exercício . . . . .	37,5	25	1,5
		Técnicas de Negociação e Venda em <i>Fitness</i> .	37,5	25	1,5
		<i>Coaching</i> e Comunicação . . . . .	37,5	25	1,5
		Gestão de Espaços de <i>Fitness</i> . . . . .	37,5	25	1,5
		Ética, Deontologia e Legislação do <i>Fitness</i> .	37,5	25	1,5
		Metodologia das Atividades de Grupo	75	50	3
		Metodologia das Atividades de Musculação e <i>Cardiofitness</i> .	75	50	3
		Metodologia das Atividades em Meio Aquático.	75	50	3
		Metodologia das Atividades <i>Body &amp; Mind</i>	75	50	3
		Metodologia de Treino Personalizado	75	50	3
		Metodologia da Atividade Física c/ Populações Especiais.	75	50	3
		Metodologia das Atividades de <i>Outdoor Fitness</i> .	75	50	3
		Avaliação e Prescrição do Exercício Físico.	75	50	3
		Aplicações Informáticas na Ótica do Utilizador.	37,5	25	1,5
		Qualidade de Serviços e Satisfação dos Clientes.	37,5	25	1,5
<i>Subtotal . . . . .</i>	1 088	725	43,5		
Em contexto de trabalho.	Formação Prática em Contexto de Trabalho.	400	400	16	
<i>Total . . . . .</i>		1 675	1 250	67	

## Notas

Na coluna (4) indicam-se as horas totais de trabalho.

Na coluna (5) indicam-se as horas de contacto, de acordo com o disposto na alínea *d*) do artigo 2.º e no n.º 1 do artigo 15.º, ambos do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio.

Na coluna (6) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), de acordo com a definição expressa na alínea *b*) do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio.

8 — Condições de acesso e ingresso:

- a) Ser titular de um curso do ensino secundário ou equivalente;
- b) Ter obtido aprovação em todas as disciplinas do 10.º e 11.º anos e ter estado inscrito no 12.º ano de um curso secundário ou de habilitação legalmente equivalente e não o ter concluído;
- c) Titulares de uma qualificação profissional de nível 3;
- d) Titulares de um diploma de especialização tecnológica ou de um diploma de ensino superior que pretendam requalificar-se profissionalmente;
- e) Aprovação nas áreas curriculares, no âmbito do curso do ensino secundário ou equivalente, que concluiu ou frequentou, fixadas como referencial de competências de ingresso: Português e Matemática ou qualificação de nível 4 da área de educação e formação de Desporto.

9 — O ingresso no CET dos indivíduos a que se referem as alíneas a), b) e c) do número anterior, que não cumpram a condição prevista na alínea e) fica condicionado à aprovação em unidades curriculares que integrem as áreas curriculares identificadas na mesma.

10 — Para efeitos do disposto no número anterior, cabe ao SEFO — Sociedade de Educação e Formação do Oeste, L.<sup>da</sup>, aferir as competências de ingresso, através da realização de provas de avaliação.

11 — Os candidatos que à data de ingresso no CET se encontrem na situação prevista no n.º 9 e não tenham obtido aprovação nas provas de avaliação, devem frequentar, no todo ou em parte, de acordo com análise curricular e os resultados das provas de avaliação, o Plano de Formação Adicional definido no n.º 16.

12 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, os formandos que não sejam titulares de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente, devem cumprir integralmente o Plano de Formação Adicional constante do ponto 16.

13 — A formação adicional estabelecida no ponto 16 é parte integrante do plano de formação do CET.

14 — A conclusão com aproveitamento do CET, acrescido do plano de formação adicional, confere aos formandos abrangidos pelo artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio, o reconhecimento ao nível secundário de educação.

15 — Número máximo de formandos:

Em cada admissão de novos formandos: 25/ciclo.

Na inscrição em simultâneo no curso: 50.

16 — Plano de formação adicional (a que se reportam os artigos 8.º e 16.º do Decreto-Lei n.º 88/2006):

Componentes de formação (1)	Unidade de formação (2)	Carga horária		ECTS (5)
		Total (3)	Contacto (4)	
Geral e Científica . . . . .	Redes de Informação e Comunicação . . . . .	75	50	3
	Língua Estrangeira (cont) — Inglês . . . . .	75	50	3
	Língua Portuguesa . . . . .	75	50	3
	Estatística Descritiva . . . . .	37,5	25	1,5
	Fundamentos de Cultura, Língua e Comunicação . . . . .	75	50	3
Tecnológica . . . . .	Organização do Sistema Desportivo . . . . .	37,5	25	1,5
	Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho em Organizações Desportivas . . . . .	37,5	25	1,5
	Fisiologia do Esforço . . . . .	37,5	25	1,5
	Anatomia . . . . .	75	50	3
<i>Total . . . . .</i>		525	350	21

#### Notas

Na coluna (3) indicam-se as horas totais de trabalho.

Na coluna (4) indicam-se as horas de contacto, de acordo com o disposto na alínea d) do artigo 2.º e nos termos do n.º 1 do artigo 15.º ambos do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio.

Na coluna (5) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), de acordo com a definição expressa na alínea b) do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 88/2006, de 23 de maio.

314124337