



CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

Direção-Geral do Ensino Superior

Despacho n.º 3588/2020

Sumário: Regista a criação do curso técnico superior profissional de Exercício Físico e Saúde da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu e da Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada do Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul.

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 Exercício Físico e Saúde, a ministrar em associação pela Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu e pelo Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul — Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada;

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 7240/2016, de 2 de junho:

Determino:

É registada, nos termos do anexo ao presente despacho, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Exercício Físico e Saúde a ministrar, em associação, pela Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu e pelo Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul — Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada, e cujo diploma de técnico superior profissional é atribuído ao abrigo da alínea c) do n.º 1 do artigo 42.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual.

7 de fevereiro de 2020. — A Subdiretora-Geral do Ensino Superior, *Ângela Noiva Gonçalves*.

ANEXO

1 — Estabelecimento/Instituição de ensino superior

Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu
Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul — Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada

2 — Curso técnico superior profissional

T472 — Exercício Físico e Saúde

3 — Número de registo

R/Cr 1/2020

4 — Área de educação e formação

813 — Desporto

5 — Perfil profissional

5.1 — Descrição geral

Coordenar, organizar, planificar, implementar e conduzir tecnicamente programas de exercício físico adequados às características da população-alvo, que visem a promoção da saúde e da condição física e psicossocial, desenvolvidos em instalações desportivas e outros contextos institucionais, bem como avaliar a qualidade dos serviços prestados e incrementar a adesão à prática de exercício físico, com vista à aquisição de estilos de vida saudáveis.

5.2 — Atividades principais

- a) Organizar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, associações ou outras instituições públicas ou privadas, as atividades físicas, desportivas e eventos na área da manutenção/promoção da condição física e psicossocial nelas desenvolvidas;
- b) Conceber e implementar estratégias promotoras de estilos de vida saudáveis através de programas de atividade física e desportiva em diferentes contextos;
- c) Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, regendo-se pelo código de ética;
- d) Coordenar a implementação de programas de adesão e fidelização de praticantes;
- e) 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 aptidão física, em associações, clubes ou noutras instituições públicas ou privadas;
- f) Gerir, coordenar e implementar medidas de prevenção e de segurança, inerentes às atividades físicas e desportivas desenvolvidas nos diferentes contextos;
- g) Avaliar de forma integrada a aptidão física e os aspetos posturais dos indivíduos;
- h) Projetar, acompanhar e orientar tecnicamente programas de atividades físicas e desportivas de acordo com a aptidão física dos indivíduos;
- i) Implementar e supervisionar programas de exercício físico, previamente estabelecidos, a populações específicas com diversas patologias relacionadas com a postura, o sedentarismo e o envelhecimento;

6 — Referencial de competências

6.1 — Conhecimentos

- a) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre estatística aplicada e TIC;
- b) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades em sala de exercício, meio aquático e *outdoor*;
- c) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de *body mind*;
- d) Conhecimentos abrangentes de metodologias e técnicas das atividades físicas para diferentes populações;
- e) Conhecimentos abrangentes de anatomia funcional, fisiologia do exercício, morfologia e composição corporal e condições musculoesquelética e cardiorrespiratória;
- f) Conhecimentos abrangentes de biomecânica, psicologia e pedagogia do exercício;
- g) Conhecimentos especializados de modelos e protocolos de avaliação física e postural;
- 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 promoção da saúde física e psicossocial, 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 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 primeiros socorros;
- q) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre a organização e gestão de eventos relacionados com a prática de atividades físicas em diferentes contextos;
- r) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre incapacidade, funcionalidade e patologias relacionadas com a postura, o sedentarismo e o envelhecimento;
- s) Conhecimentos abrangentes e especializados de psicomotricidade;
- t) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de grupo e de treino personalizado.

6.2 — Aptidões

- a) Planear sessões de treino das diferentes atividades de modalidades em relação aos objetivos da atividade e da condição do(s) praticante(s);
- b) 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;
- c) Adaptar os exercícios às diferentes populações -alvo, tendo em consideração o seu perfil de funcionalidade/incapacidade;
- d) Aplicar 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 e de lesões nas várias atividades físicas;
- e) Aplicar as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica mais adequadas às atividades e às condições do(s) praticante(s);
- f) 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;
- g) Aplicar os princípios de teoria e metodologia do treino, realizando uma sessão de treino de acordo as diferentes fases da mesma;
- h) Aplicar técnicas de comunicação, de negociação e de relações interpessoais, com vista à resolução e ou tratamento de reclamações e sugestões de praticantes;
- i) Organizar, manter e utilizar adequadamente os equipamentos e os espaços desportivos;
- j) Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional;
- k) Informar o praticante acerca das consequências do uso de suplementos alimentares no âmbito da prática de exercício físico;
- l) Acompanhar o progresso dos programas de controlo de peso;
- m) Utilizar os meios informáticos necessários ao tratamento dos dados recolhidos no âmbito da avaliação da condição física do praticante;
- n) Aplicar procedimentos de emergência e técnicas de primeiros socorros sempre que necessário;
- o) Gerir a organização de eventos relacionados com a prática de atividades físicas em diferentes contextos;
- p) Conceber e planear programas de atividade física em sala de exercício, meio aquático e “outdoor”;
- q) 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.

6.3 — Atitudes

- a) Demonstrar capacidade para gerir adequadamente o tempo em função das exigências profissionais;
- b) Demonstrar disponibilidade, cortesia e respeito pelos outros no relacionamento com interlocutores diferenciados;
- c) Demonstrar capacidade proativa na sua intervenção profissional, atualização de conhecimentos e formação contínua;
- d) Demonstrar capacidade de atuação em conformidade com o enquadramento legal e regulamentar da atividade profissional;
- e) Demonstrar capacidade de reflexão crítica sobre a atividade profissional numa ótica de desenvolvimento e melhoria contínua das suas competências profissionais;
- f) Demonstrar capacidade de relacionamento e enquadramento em equipas de trabalho e em equipas pluridisciplinares;
- g) Demonstrar capacidade para garantir a confidencialidade dos dados do praticante;
- h) Demonstrar capacidade de adaptação a novas situações e formas de organização do trabalho;
- i) Demonstrar capacidade de se relacionar e adaptar a diferentes perfis de utentes;
- j) Demonstrar segurança e confiança;



k) Demonstrar capacidade para agir em conformidade com as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho;

l) Demonstrar cuidado na sua apresentação pessoal;

m) Demonstrar capacidade de agir em conformidade com estilos de vida saudáveis e com os princípios éticos e deontológicos;

n) Demonstrar capacidade de se expressar de forma entusiasta, clara, fluente e assertiva;

o) Demonstrar autocontrolo em situações críticas de limite.

7 — Áreas relevantes para o ingresso no curso:

A seguinte:

Português

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

2020-2021

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
Lordosa	Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu	32	64

10 — Estrutura curricular

Área de educação e formação	Créditos	% do total de créditos
813 — Desporto	62	51,67 %
720 — Saúde	26	21,67 %
311 — Psicologia	9	7,50 %
862 — Segurança e higiene no trabalho	4	3,33 %
462 — Estatística	4	3,33 %
226 — Filosofia e ética	3	2,50 %
223 — Língua e literatura materna	3	2,50 %
222 — Línguas e literaturas estrangeiras	3	2,50 %
482 — Informática na ótica do utilizador	2	1,67 %
345 — Gestão e administração	2	1,67 %
347 — Enquadramento na organização/empresa	2	1,67 %
<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)
Anatomofisiologia	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	50	30	75	0	125	5
Atividades de Musculação e Cardiofitness.	813 — Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	50	40	25	0	75	3
Avaliação e Prescrição do Exercício.	813 — Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	50	40	50	0	100	4
Língua Inglesa	222 — Línguas e literaturas estrangeiras.	Geral e científica. . . .	1.º ano	Semestral	50	0	25	0	75	3
Língua Portuguesa	223 — Língua e literatura materna.	Geral e científica. . . .	1.º ano	Semestral	50	0	25	0	75	3
Psicologia do Desenvolvimento	311 — Psicologia	Geral e científica. . . .	1.º ano	Semestral	40	0	35	0	75	3
Saúde Pública e Atividade Física.	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	30	20	20	0	50	2
Tecnologias de Informação e Comunicação.	482 — Informática na ótica do utilizador.	Geral e científica. . . .	1.º ano	Semestral	30	0	20	0	50	2
Teoria e Metodologia do Treino	813 — Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	50	40	50	0	100	4
Atividades de Grupo	813 — Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	50	40	25	0	75	3
Atividade Física com Populações Específicas I.	813 — Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	40	30	35	0	75	3
Aprendizagem e desenvolvimento motor.	311 — Psicologia	Técnica	1.º ano	Semestral	40	20	35	0	75	3
Pedagogia do Exercício	813 — Desporto	Técnica	1.º ano	Semestral	30	20	45	0	75	3
Biomecânica	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	40	40	85	0	125	5
Primeiros Socorros e Reanimação.	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	30	20	20	0	50	2
Cinesiologia	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	40	30	60	0	100	4
Saúde, Funcionalidade e Incapacidade.	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	40	10	60	0	100	4
Fisiologia do Exercício	720 — Saúde	Técnica	1.º ano	Semestral	40	30	60	0	100	4
Atividades em Meio Aquático	813 — Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	40	30	35	0	75	3
Estágio I	813 — Desporto	Em contexto de trabalho	2.º ano	Semestral	0	0	375	350	375	15
Estágio II	813 — Desporto	Em contexto de trabalho	2.º ano	Semestral	0	0	375	350	375	15
Estatística	462 — Estatística	Geral e científica. . . .	2.º ano	Semestral	40	0	60	0	100	4
Ética e Deontologia	226 — Filosofia e ética	Técnica	2.º ano	Semestral	30	20	45	0	75	3
Qualidade de Serviços, Vendas e Técnicas de Negociação.	347 — Enquadramento na organização/empresa.	Técnica	2.º ano	Semestral	40	30	10	0	50	2

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)
Atividade Física com populações Específicas II.	813 — Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	40	30	35	0	75	3
Atividades de <i>Body & Mind</i>	813 — Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	50	40	25	0	75	3
Atividades <i>Outdoor Fitness</i>	813 — Desporto	Técnica	2.º ano	Semestral	50	40	25	0	75	3
Psicologia do Exercício e <i>Coaching</i> .	311 — Psicologia	Técnica	2.º ano	Semestral	50	30	25	0	75	3
Empreendedorismo e Gestão Ergonomia e Postura	345 — Gestão e administração 862 — Segurança e higiene no trabalho.	Geral e científica Técnica	2.º ano 2.º ano	Semestral Semestral	30 40	0 30	20 60	0 0	50 100	2 4
<i>Total</i>					1 160	660	1 840	700	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.

313127349