



**Escola Superior  
de Tecnologia  
da Saúde**  
Politécnico de Coimbra

# **REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC**



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**



**Financiado pela  
União Europeia**  
NextGenerationEU

CAPÍTULO I  
DISPOSIÇÕES GERAIS

**Artigo 1.º**

*Enquadramento jurídico*

Nos termos do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março e sucessivas alterações, e demais legislação aplicável, e no cumprimento do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau do Instituto Politécnico de Coimbra - Despacho n.º 5051/2017 de 26 de abril de 2017, publicado na 2.ª Série, Diário da República n.º 109 de 06 de junho de 2017, é criado o curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas.

**Artigo 2.º**

*Âmbito de aplicação*

O presente Regulamento aplica-se ao curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas, ministrado na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC).

**Artigo 3.º**

*Justificação*

- 1** - O curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas visa dotar o fisioterapeuta de competências profissionais que permitam, a um nível especializado, avaliar o movimento e a aptidão física, e prescrever, implementar e monitorizar intervenções clínicas e terapêuticas relacionadas com o movimento, a atividade física e o exercício físico, em resposta a necessidades específicas do utente com condições músculo-esqueléticas, ao longo da vida, de acordo com o modelo de prática baseada na evidência e centrada na pessoa.
- 2** - Os conhecimentos, aptidões e habilidades, e atitudes e comportamentos a adquirir estão alinhados com o referencial de competências “Avaliação da aptidão física e prescrição de exercício físico por fisioterapeutas”, publicado em 2020 pela Associação Portuguesa de Fisioterapeutas.
- 3** - Orientado por um processo de raciocínio clínico efetivo, o fisioterapeuta é reconhecido como especialista do sistema do movimento humano, tendo em consideração a interação das estruturas e funções do corpo que geram e mantêm o movimento, das atividades e participação, e dos fatores pessoais e ambientais. É também reconhecido como o profissional de saúde central na prescrição de exercício como ferramenta clínica e terapêutica, uma vez que alia o conhecimento aprofundado sobre os

REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM  
CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC

fatores de risco e a fisiopatologia de múltiplas condições de saúde (lesão, perturbação ou doença) às suas capacidades técnico-científicas sobre terapia pelo movimento, atividade física e exercício físico. Este curso de microcredenciação pretende contribuir para a obtenção de competências acrescidas na prescrição de exercício para pessoas com condições músculo-esqueléticas.

CAPÍTULO II  
ESTRUTURA E ACESSO

**Artigo 4.º**

*Estrutura do curso*

- 1 - O curso de microcredenciação é constituído por quatro unidades curriculares, contempla sete ECTS e uma duração de setenta horas de contacto.
- 2 - Área científica predominante: Fisioterapia, com a classificação CNAEF 726 (Terapia e Reabilitação), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.
- 3 - O curso está organizado em unidades curriculares, assente num modelo de formação com uma vertente teórico-prática baseada na evidência científica.

**Artigo 5.º**

*Organização e estrutura curricular*

A estrutura curricular, plano de estudos e créditos ECTS do curso de Microcredenciação são as constantes do Anexo I ao presente regulamento e que dele faz parte integrante.

**Artigo 6.º**

*Acesso ao ciclo de estudos*

Podem candidatar-se à matrícula e inscrição os bacharéis ou licenciados em Fisioterapia, ou equivalente legal.

**Artigo 7.º**

*Creditação*

Os procedimentos de creditação de competências enquadram-se no sistema europeu de acumulação e transferência de créditos e estabelecem-se nos termos da legislação e regulamentos em vigor, nomeadamente do Regulamento de Creditação do IPC.

**Artigo 8.º**

*Limitações quantitativas*

- 1 - O número de vagas, definição de contingentes e os prazos de candidatura para a matrícula e inscrição

REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM  
CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC

serão afixados pelo Presidente da ESTeSC-IPC, e divulgados em Edital.

**2** - O curso de Microcredenciação só entrará em funcionamento com um número mínimo de dez participantes.

**Artigo 9.º**

*Calendário académico*

O cronograma será aprovado pelo Presidente da ESTeSC-IPC, sob proposta da Coordenação da Microcredenciação.

CAPÍTULO III

**SELEÇÃO E SERIAÇÃO**

**Artigo 10.º**

*Apresentação de candidaturas*

As candidaturas são efetuadas conforme fixado em Edital.

**Artigo 11.º**

*Seleção, classificação e seriação dos candidatos*

- 1** - O Júri de seleção e seriação é nomeado pelo Conselho Técnico-Científico da ESTeSC-IPC.
- 2** - Compete ao Júri de seleção e seriação proceder à seleção, classificação e seriação de acordo com o ponto seguinte.
- 3** - Os candidatos que reúnam as condições do artigo 6.º são seriados e selecionados tendo em conta a aplicação dos seguintes critérios:

- a) Classificação de licenciatura em fisioterapia (CL)
- b) Percurso académico (PA)
- c) Experiência profissional (EP)

**4** - Aos candidatos titulares do grau de bacharelato em fisioterapia ou de equivalência ao grau de licenciado em fisioterapia, atribuído sem classificação, bem como aos titulares de reconhecimento do grau de licenciado, será atribuída para efeitos de seriação a classificação de 10 (dez) valores.

**5** - Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados, numa escala de 0 a 20 (vinte) valores arredondada às centésimas, tendo em consideração a classificação obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

$$CF = 0,4 CL + 0,3 PA + 0,3 EP$$

Em que:

CL - representa a classificação de licenciatura expressa através de uma escala num intervalo de 10 a 20

valores;

PA - para a pontuação atribuída ao percurso académico é tido em conta o grau académico que o candidato tem: detentor do grau de doutor 20 valores; detentor do grau de mestre 18 valores; detentor do grau de licenciado 14 valores; detentor do grau de bacharel 10 valores;

EP - a classificação atribuída a este item corresponde a um ponto por cada ano de serviço completo até um máximo de 20 valores.

**6** - Critério de desempate: data e hora da submissão da candidatura.

#### CAPÍTULO IV MATRÍCULA E INSCRIÇÃO

##### **Artigo 12.º**

##### *Matrículas e inscrições*

- 1** - Os candidatos colocados devem proceder à matrícula e inscrição nos Serviços Académicos da ESTeSC-IPC, no prazo e condições fixados no Edital.
- 2** - Em caso de desistência expressa da matrícula e inscrição, ou de não comparência para realização da mesma, a ESTeSC-IPC convoca, no prazo de 5 dias após o termo do período de matrícula e inscrição, os candidatos constantes da lista seriada, pela ordem aí indicada.
- 3** - Os candidatos a que se refere o número anterior têm um prazo improrrogável de 3 dias úteis, após a receção da notificação, para procederem à matrícula e inscrição.
- 4** - A decisão de admissão apenas produz efeito para edição a que se refere o início do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas.

##### **Artigo 13.º**

##### *Taxas de candidatura, de matrícula e de inscrição*

- 1** - Pela inscrição no curso são devidas:
  - a)** Uma taxa de candidatura;
  - b)** Uma taxa de matrícula;
  - c)** Propinas.
- 2** - O estudante pode desistir do curso em que se inscreveu em qualquer momento desde que a desistência seja feita em formulário próprio, enviado ao Presidente da ESTeSC-IPC.
- 3** - A desistência de estudos não desobriga o estudante do pagamento das prestações devidas a título de propina e de emolumentos, dos quais se constitui devedor no ato de inscrição.

CAPÍTULO V  
GESTÃO DO CICLO DE ESTUDOS

**Artigo 14.º**

*Coordenador do Curso*

A coordenação do curso será assegurada por um coordenador do curso, nomeado pelo Presidente da ESTeSC-IPC, sob parecer do Conselho Técnico-Científico.

**Artigo 15.º**

*Competências da Coordenação do Curso*

Compete à coordenação do curso, sem prejuízo do n.º 2 do artigo 18.º deste regulamento:

- a) Despachar os assuntos correntes;
- b) Assegurar a gestão corrente do curso;
- c) Promover a coordenação entre unidades curriculares e outras atividades do curso;
- d) Acompanhar o desenvolvimento do curso e propor eventuais correções.

**Artigo 16.º**

*Certificado de conclusão*

A aprovação em todas as unidades curriculares constantes do plano curricular, correspondente a sete ECTS, confere o direito a um certificado de conclusão do curso Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas com menção da classificação final obtida.

CAPÍTULO VI  
NORMAS REGULAMENTARES

**Artigo 17.º**

*Regimes de funcionamento e avaliação*

- 1- O regime de funcionamento do curso de Microcredenciação ocorre preferencialmente em regime pós-laboral.
- 2 - As aulas presenciais do curso de Microcredenciação decorrerão nas instalações da ESTeSC-IPC.
- 3 - A frequência das unidades curriculares é obrigatória, estando sujeita a um limite de faltas que não pode exceder os 10 % das horas definidas para a unidade curricular.

REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM  
CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC

4 - O estudante que ultrapasse o limite de faltas não poderá ser sujeito a avaliação da unidade curricular.

5 - A avaliação de conhecimentos nas unidades curriculares tem carácter individual e será efetuada de acordo com as regras comunicadas ao estudante, pelos docentes, na primeira aula da unidade curricular.

6 - Considera-se aprovado numa unidade curricular o estudante que, tendo sido admitido a avaliação, tenha obtido nota final igual ou superior a dez valores.

7 - A classificação final do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas corresponde à média aritmética ponderada, calculada até às centésimas e arredondada às unidades (considerando-se como unidade a fração não inferior a 50 centésimas) das classificações obtidas nas UC que integram o respetivo plano de estudos.

**Artigo 18.º**

*Acompanhamento pelos órgãos científico e pedagógico*

1 - A direção, a coordenação e a avaliação da Microcredenciação são acompanhadas pelo Conselho Técnico-Científico e pelo Conselho Pedagógico da ESTeSC-IPC.

2 - Ao Conselho Técnico-Científico e ao Conselho Pedagógico da ESTeSC-IPC compete estabelecer as atribuições e competências do coordenador do curso.

CAPÍTULO VII  
**DISPOSIÇÕES FINAIS**

**Artigo 19.º**

*Casos omissos*

Os casos omissos no presente regulamento serão decididos pelo Presidente da ESTeSC-IPC, considerando a legislação aplicável e ouvida a Coordenação do Curso e outros órgãos competentes da ESTeSC-IPC, sempre que aplicável

**Artigo 20.º**

*Entrada em vigor*

O presente regulamento entra em vigor na data de homologação pelo Presidente da ESTeSC-IPC.

Anexo I

**Plano de estudos e conteúdos programáticos, com indicação da duração do curso, horas totais e horas de contacto, respetivos créditos ECTS e Áreas Científicas**

Área Científica: Fisioterapia (FT).

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Conceitos e aplicações do exercício físico	TP: 15	39,8	1,5	FT
Avaliação e prescrição de treino aeróbio	TP: 10	26,5	1	FT
Avaliação e prescrição de treino de força e pliometria	TP: 25	66,3	2,5	FT
Intervenção com exercício em condições músculo-esqueléticas	TP:20	53,0	2	FT
TOTAL	TP:70	185,5	7	FT

Tabela 1 – Plano de estudos do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas

**Conteúdos programáticos**

**Conceitos e aplicações do exercício físico**

Bases Fisiológicas

- Sistema Respiratório
- Sistema Cardiovascular
- Sistema Musculoesquelético
- Produção de Energia e Vias Energéticas
- Metabolismo Aeróbio e Anaeróbio durante o Exercício
- Respostas Fisiológicas Agudas e Adaptações Crónicas a Treino de Exercício

Fisiologia do Exercício

- Princípios Gerais da Prescrição de Exercício
- Teoria de Stress de Selye
- Modelo FITT-VP
  - Componentes Aeróbios
  - Componentes Resistivos
  - Componentes Neuromotores
  - Flexibilidade e Movimento Funcional

Atividade Física

- Benefícios da Atividade Física
- Consequências da Inatividade Física e Comportamento Sedentário

Treino

- Aptidão Física do ponto de vista desportivo vs da Saúde
- Relação Dose-Resposta

8 de 11

Modelo 4.222\_01

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE



REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM  
CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC

- Princípios de Treino
  - Especificidade
  - Sobrecarga
  - Descanso/Recuperação/Adaptação
  - Progressão
  - Individualização
  - Manutenção
  - Retrogressão/Plateau/Reversibilidade
  - Aquecimento e Retorno à Calma

### **Avaliação e prescrição de treino aeróbio**

Princípios Gerais da Prescrição de Exercício Aeróbio

- Recomendações FITT-VP na óptica de 'Exercício para todos'
  - Prescrição de Intensidade do Exercício Aeróbio (I)
  - Prescrição da Duração do Exercício Aeróbio (T)
  - Prescrição do Modo do Exercício Aeróbio (T)
  - Prescrição do Volume do Exercício Aeróbio (V)
  - Prescrição da Progressão do Exercício Aeróbio (P)
- Como desenhar um Programa de Intervenção de Estilo de Vida Saudável

### **Avaliação e prescrição de treino de força e pliometria**

Treino de Força

- Anatomofisiologia Sistema Muscular
  - Da intenção ao movimento
  - Influência de estruturas centrais e periféricas na produção de força
  - A contração muscular
- Prescrição de Treino de Força
  - Indicação do Treino de Força
  - Princípios de Treino
  - Parametriação de treino de Força
- Componente Prática Treino de Força
  - Métodos de Avaliação de propriedades de força (máxima e potência)
  - Operacionalização de exemplos de prescrição de treino de força
  - Componente experimental

Pliometria

- Anatomofisiologia Sistema Osteotendinoso
  - Histologia e particularidades do tendão na transmissão de força
- Prescrição Treino Pliométrico
  - Fisiologia dos ciclos de encurtamento-estiramento
  - Indicação do Treino Pliométrico
  - Parametriação do Treino Pliométrico
- Componente Prática Pliometria
  - Métodos de Avaliação de capacidade pliométrica
  - Operacionalização de exemplos de prescrição de treino pliométrico
  - Componente experimental

Aprendizagem Motora

- Breve Introdução à fisiologia dos Sistemas de Aprendizagem Motora
  - O que constitui Aprendizagem Motora
  - Componentes no desenho de estratégias de intervenção para a Aprendizagem Motora
- Componente Prática Aprendizagem Motora
  - Operacionalização de exemplos de prescrição de intervenções para aprendizagem motora
  - Componente experimental

### **Intervenção com exercício em condições músculo-esqueléticas**

9 de 11

Modelo 4.222\_01

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE

**REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS COM  
CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC**

Integração e desenho de sessão de exercício

- Integração do exercício dentro do raciocínio clínico na intervenção em Fisioterapia
- Organização de uma sessão de Fisioterapia tendo como base o exercício

Seleção e escolha de exercícios

- Considerações globais e especificidades na seleção dos exercícios
- Componente experimental
- Fisiopatologia e intervenção em condições músculo-esqueléticas mais comuns
- Lesões Musculares
- Tendinopatias
- LCA

Resolução de Estudos de Caso



## Ficha Técnica

### Título

RG4\_02.46 – REGULAMENTO DO CURSO DE MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO PARA  
PESSOAS COM CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DA ESTeSC-IPC

### Emissor

ESTeSC-IPC

### Versão 00

fevereiro 2023

### Aprovado por

Conselho Técnico Científico

### Data de Aprovação

março 2023

### Homologado por

Presidente da ESTeSC-IPC

### Data da homologação

março 2023

©2020, POLITÉCNICO DE COIMBRA



[www.ipc.pt](http://www.ipc.pt)

<https://sigq.ipc.pt>

[qualidade@ipc.pt](mailto:qualidade@ipc.pt)

