

## EDITAL

Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas.

### 2<sup>a</sup> Edição

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. No cumprimento do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau do Instituto Politécnico de Coimbra — Despacho n.º 5051/2017 de 26 de abril, publicado na 2.ª Série do Diário da República, n.º 109 de 6 de junho, faz-se saber que está aberto concurso de acesso ao curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas, o qual se rege pelas seguintes disposições:

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.

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.

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 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.

A 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.

2. A estrutura curricular, o plano de estudos e as unidades curriculares, ECTS, são as constantes do Anexo I do presente Edital.
3. Podem candidatar-se à matrícula e inscrição os bacharéis ou licenciados em Fisioterapia, ou equivalente legal.
4. Os candidatos que reúnam as condições expressas no número anterior são seriados e selecionados tendo em atenção os seguintes critérios:
  - a) Classificação de licenciatura em fisioterapia (CL)
  - b) Percurso académico (PA)
  - c) Experiência profissional (EP)

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.

Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados, numa escala de 0 a 20 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.

Critério de desempate: data e hora da submissão da candidatura.

5. As candidaturas decorrem exclusivamente on-line, devem ser submetidas em <https://inforestudante.ipc.pt/>, acompanhado da digitalização (formato pdf) dos seguintes documentos:

- a) Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade e Número de Identificação Fiscal ou Passaporte (terá de escrever no documento que a entrega apenas se destina para confirmação de informação na ESTeSC, caso não pretenda anexar a informação deverá entrar em contacto com os serviços académicos da ESTeSC);
- b) Documento comprovativo de habilitação de curso superior, com informação da classificação final [os candidatos provenientes dos cursos da ESTeSC ficam dispensados de entregar os documentos certificativos (emitido pelos serviços académicos da ESTeSC), devendo para o efeito anexar no respetivo item declaração, devidamente assinada em como cumprem os requisitos necessários à candidatura];
- c) Curriculum vitae de acordo com o modelo europass, e respetivos comprovativos;
- d) Outros documentos relevantes para o processo de candidatura.

No final do processo o candidato deverá imprimir/visualizar o pagamento dos emolumentos associados à sua candidatura e o comprovativo da sua candidatura. A candidatura só será válida após o pagamento da taxa de candidatura até ao último dia de candidatura.

6. Os prazos são os seguintes:

- Candidatura: até 01 de outubro de 2023;
- Afixação da lista de admissão e provisória seriada de colocação: 03 de outubro de 2023;

- Reclamações: até 04 de outubro de 2023;
- Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: 06 de outubro de 2023;
- Matrícula e inscrição: de 09 e 10 de outubro de 2023;

No caso de não serem preenchidas todas as vagas na primeira fase do concurso, poderá realizar-se uma segunda fase de candidaturas mediante autorização do Presidente da ESTeSC com calendário a divulgar.

7. Os candidatos colocados devem proceder à matrícula e inscrição (exclusivamente on-line) em <https://inforestudante.ipc.pt/>, no prazo estabelecido no presente Edital. Em caso de desistência expressa da matrícula e inscrição, ou de não comparência para realização da mesma, a ESTeSC 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. Estes têm prazo improrrogável de 3 dias úteis, após a receção da notificação, para procederem à matrícula e inscrição.

A anulação da matrícula/inscrição implica o pagamento da propina na íntegra.

8. Fixa-se em 15 o número de vagas colocadas a concurso.
9. O curso de microcredenciação funcionará com um número mínimo de 10 estudantes. Em caso de não existir um número mínimo de estudantes para a abertura do curso de microcredenciação são devolvidos os emolumentos a todos os estudantes que efetivarem a sua matrícula/inscrição.

10. O curso de microcredenciação ocorrerá de 24 de outubro de 2023 a 03 de fevereiro de 2024, às terças-feiras das 20h às 22h, e aos sábados das 09h às 13h e das 14h às 18h, em regime *blended learning*, de acordo com o Cronograma Escolar proposto pelo Coordenador de Curso, a aprovar pelo Presidente da ESTeSC, que será divulgado, antes do início das aulas.

As aulas presenciais serão lecionadas nas instalações da ESTeSC.

11. São devidos os seguintes emolumentos e propinas:

Taxa de candidatura: 25 €

Taxa de matrícula: 25 €

Propina: 550,00 € (Pagamento em 5 prestações mensais no valor de 110,00€, se a primeira paga no ato da matrícula)

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

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.

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

13. 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 unidades curriculares que integram o respetivo plano de estudos.

14. A atribuição de um Certificado de Conclusão do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas será concretizada pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, do Instituto Politécnico de Coimbra, mediante a aprovação em todas as unidades curriculares do curso.

15. Júri:

Presidente: Rui Miguel Monteiro Soles Gonçalves (Coordenador do Curso)

Vogal: Maria Paula Furtado Soares Albergaria Pacheco

Vogal: Cristina Maria de Oliveira e Silva Patrício

16. As dúvidas de interpretação e os casos omissos serão decididos pelo Presidente da ESTeSC, ouvida a Coordenação do Curso.

O Presidente da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

## 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

Edital do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício para Pessoas com Condições Músculo-esqueléticas – 2ª Edição  
Página 7 de 10

- 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
- 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
  - Parametrização 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
  - Parametrização 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**

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