

## EDITAL

### Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva

#### 1ª Edição

Nos termos do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, com as alterações que lhe foram introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho, 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 à 1ª Edição do curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva, o qual se rege pelas seguintes disposições:

1. O curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva tem como objetivo: Compreender a base biológica e nutricional do desporto; Compreender a importância do uso adequado de suplementos ergogénicos; Identificar os nutrientes utilizados como substrato energético durante o exercício; Compreender os conceitos básicos inerentes aos processos de perda de massa gorda e aumento de massa muscular; Conhecer abordagens nutricionais diferenciadas para potenciação da performance nas diversas modalidades e patologia de acordo com o sexo. Contribuindo para uma melhoria do procedimento de execução e uniformidade de intervenção nutricional no Desporto.

O curso de Microcredenciação será constituído por uma unidade curricular com um total de 12 horas de ensino *e-learning*, correspondente a 1 ECTS.

Área científica predominante: Ciências da Nutrição, com a classificação das áreas de educação e formação (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:
  - a) Titulares do grau de licenciado ou equivalente legal em Dietética e Nutrição ou Ciências da Nutrição, Licenciados em Desporto / Ciências do Desporto, Licenciados em Fisioterapia ou alunos inscritos no 3.º ou 4º ano do curso de licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSC;
  - b) Titulares de um grau académico superior estrangeiro conferido na sequência de um 1.º ciclo de estudos em Dietética e Nutrição ou Ciências da Nutrição, Licenciados em Desporto / Ciências do Desporto, Licenciados em Fisioterapia organizado de acordo com os princípios do Processo de Bolonha por um Estado aderente a este Processo;
  - c) Titulares de um grau académico superior estrangeiro que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado em Dietética e Nutrição ou Ciências da Nutrição, Licenciados em Desporto / Ciências do Desporto, Licenciados em Fisioterapia pelo conselho técnico científico da ESTeSC;
  - d) Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo conselho técnico científico da ESTeSC.

O reconhecimento a que se referem as alíneas b) a d) tem como efeito apenas o acesso ao curso e não confere ao seu titular a equivalência ao grau de licenciado ou o reconhecimento desse grau.

4. Os candidatos que reúnam as condições expressas no número 5 são admitidos a concurso e seriados tendo em atenção os seguintes critérios:

- Para candidatos detentores do grau de licenciatura:

Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados, numa escala de 0 a 20 valores arredonda às centésimas, tendo em consideração a classificação obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

$$CF=0,3 CL + 0,4 CAC + 0,3 CP$$

Em que:

CF – classificação final

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

CAC - representa a classificação atribuída na escala de 0 a 20 valores, ao currículo académico e científico

CP – representa a classificação atribuída na escala de 0 a 20 valores, ao currículo profissional

- a. Classificação de licenciatura (CL)
- b. Curriculum académico e científico (CAC)
- c. Curriculum profissional (CP)

Aos candidatos titulares de equivalência ao grau de licenciado que haja sido atribuída sem classificação, bem como aos titulares de reconhecimento do grau de licenciado, será atribuída para efeitos de seriação a classificação de 10 (dez) valores.

- Para alunos inscritos no 3.º ou 4º ano do curso de licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSC.

Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados, numa escala de 0 a 20 valores arredonda às centésimas, tendo em consideração a classificação parcial do curso à data da candidatura.

5. As candidaturas decorrem exclusivamente on-line, devendo 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 22 de maio de 2024;
- Afixação da lista de admissão e provisória seriada de colocação: 24 de maio de 2024;
- Reclamações: até 27 de maio de 2024;
- Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: até 28 de maio de 2024;
- Matrícula e inscrição: de 29 de maio de 2024.

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 online) em <https://infoestudante.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, 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 20 o número de vagas colocadas a concurso, das quais 5 vagas destinam-se a estudantes com inscrição válida em Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP), Licenciatura ou Mestrado no Instituto Politécnico de Coimbra (IPC). Caso não sejam preenchidas as vagas fixadas para cada um dos contingentes, podem as mesmas ser transferidas para outro contingente onde o número de candidatos seja superior ao das vagas fixadas.

9. O curso funcionará com um número mínimo de 12 alunos. Em caso de não existir um número mínimo de alunos para a abertura da Microcredenciação são devolvidos os emolumentos a todos os alunos que efetivarem a sua matrícula/inscrição.
10. O curso de Microcredenciação ocorrerá nos dias 3, 4 e 14 de junho de 2024, funcionará, em horário laboral das 14h00 às 18h00, em regime *e-learning*, de acordo com o Cronograma Escolar a definir pelo Presidente da ESTeSC, que será aprovado e divulgado, antes do início das aulas.
11. São devidos os seguintes emolumentos e propinas:
- |                      |   |       |
|----------------------|---|-------|
| Taxa de candidatura: | 25 €*<br>Taxa de matrícula:             | 0 €** |
| Propina:             | 75,00 € (Pagamento no ato da matrícula) |       |
- \*De acordo com o estabelecido no ponto 10.5 da tabela de emolumentos do IPC "Os trabalhadores do IPC, quando abrangidos pelo Regulamento da Formação e valorização Profissional dos Trabalhadores do IPC, estão isentos do pagamento de taxas e emolumentos previstos dos pontos 1 ao 2.13 inclusive, da presente Tabela.". Neste sentido todos os trabalhadores do IPC após a lacragem da candidatura não deverão proceder ao pagamento da taxa de candidatura.
- \*\*No caso de micro credenciações incluídas no projeto "Impulsionar as Pessoas e o Território" o valor da taxa de candidatura será deduzido ao valor da taxa de inscrição.
12. Aos candidatos colocados que sejam estudantes com inscrição válida em Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP), Licenciatura ou Mestrado no Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), através das vagas definidas no ponto 8, que realizem a matrícula e inscrição, será atribuída uma bolsa no valor da propina, nos termos estabelecidos no Regulamento de Apoios e Bolsas ao Abrigo do Projeto Impulsionar as Pessoas e o Território, Despacho n.º 11289/2022, publicado em Diário da República, 2.ª série, N.º 182 de 20 de setembro de 2022, alterado pelo Despacho n.º 12369/2023, publicado em Diário da República, 2.ª série, N.º 233 de 4 de dezembro de 2023.
13. A frequência da unidade curricular 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.

14. A classificação final do curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva é a classificação obtida na unidade curricular que integra o respetivo plano de estudos.

15. A atribuição de um Certificado de Conclusão do curso da Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva será concretizada pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra, mediante a aprovação da unidade curricular do curso.

16. Júri:

Presidente: Maria Helena Vieira Soares Loureiro (Coordenador do Curso)

Vogal: Margarida João Ribeiro de Liz Martins

Vogal: João Pedro Marques Lima

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

O Vice-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

Áreas Científicas: Ciências da Nutrição (CS).

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Nutrição e Prática Desportiva	T-6; TP-6	38	1	CN
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	

Tabela 1 – Plano de estudos da Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva

## Conteúdos programáticos

### Nutrição e Prática Desportiva

#### Aulas Teóricas (6 horas)

Bases fisiológicas e substratos energéticos que caracterizam a prática de exercício físico.

Necessidades energéticas em desportos de força/potência e em desportos de endurance.

Composição corporal: Hipertrofia muscular vs Otimização de massa gorda.

Nutrição como motor de otimização do processo de treino vs momento competitivo.

Atleta adulto vs atleta jovem

Suplementos nutricionais: o que realmente se sabe? Quais os suplementos a utilizar?

As particularidades da abordagem nutricional segundo o sexo.

A intervenção nutricional no atleta diabético.

Dietas da moda: Podem os atletas aderir sem condicionarem a sua performance?

#### Aulas Práticas (6 horas)

Discussão interativa de estudos de casos.