



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

# REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PRÁTICA DESPORTIVA



**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, 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, 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 do Diário da República, n.º 109, de 06 de junho de 2017, é criado o curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva.

**Artigo 2.º**

*Âmbito de aplicação*

O presente Regulamento aplica-se ao curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva, ministrado na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC).

**Artigo 3.º**

*Justificação*

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.

**CAPÍTULO II**  
**ESTRUTURA E ACESSO**

**Artigo 4.º**

*Estrutura do curso*

**1** - O curso contempla 1 ECTS e uma duração de 12 horas.

2 de 10

Modelo 4.222\_01

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE

**2-** 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.

**3** - O curso está organizado numa unidade curricular (UC), assente num modelo de formação com uma vertente teórico-prática.

**Artigo 5.º**

*Organização e estrutura curricular*

A estrutura curricular, plano de estudos e créditos ECTS da 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:

- 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 4.º 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.

**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 serão afixados pelo Presidente da ESTeSC, e divulgados em Edital.
- 2 - A Microcredenciação só entrará em funcionamento com um número mínimo de quinze participantes.

**Artigo 9.º**

*Calendário académico*

O cronograma será aprovado pelo Presidente da ESTeSC, sob proposta da Coordenação do Curso.

**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.
- 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 expressas no artigo 6º são admitidos e a seriação será realizada 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. Currículo académico e científico (CAC)
- c. Currículo 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.

#### 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, 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 convoca, no prazo de 5 dias úteis 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 a edição a que se refere o início do curso.

**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.

**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, 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 Curso*

1 - Aos estudantes que completem com sucesso a unidade curricular constantes do plano curricular, será atribuído um certificado do curso da Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva com menção da classificação final obtida.

## CAPÍTULO VI NORMAS REGULAMENTARES

### Artigo 17.º

#### *Regimes de funcionamento e avaliação*

- 1 - O regime de funcionamento da Microcredenciação ocorre em regime laboral e pós-laboral.
- 2 - As aulas da Microcredenciação decorrerão em regime *e-learning*.
- 3 - 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.
- 4 - 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.
- 5 - Considera-se aprovado numa unidade curricular o estudante que, tendo sido admitido a avaliação, tenha obtido nota final igual ou superior a dez valores.
- 6 - A classificação final do curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva é a classificações obtida na UC que integra 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.
- 2 - Ao Conselho Técnico-Científico e ao Conselho Pedagógico da ESTeSC 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, considerando a legislação aplicável e ouvida a Coordenação do Curso e outros órgãos competentes da ESTeSC, sempre que aplicável.

**Artigo 20.º**

*Entrada em vigor*

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



**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 (CN).

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

**Aulas Práticas (6 horas)**

Discussão interativa de estudos de casos.

## Ficha Técnica

### Título

RG4\_02.63 – REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PRÁTICA DESPORTIVA DA ESTeSC

### Emissor

Unidade Científica Pedagógica de Dietética e Nutrição da ESTeSC

### Versão 00

abril 2024

### Aprovado por

Conselho Técnico-Científico

### Data de Aprovação

10.abril.2024

### Homologado por

Presidente da ESTeSC

### Data da Homologação

abril.2024

©2020, POLITÉCNICO DE COIMBRA



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

<https://sigq.ipc.pt>

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

10 de 10

Modelo 4.222\_01

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE

