

EDITAL

Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias

1ª 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, 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 no Diário da República, 2ª Série, n.º 109, de 06 de junho de 2017, faz-se saber que está aberto concurso de acesso à Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias, o qual se rege pelas seguintes disposições:

1. Este curso de microcredenciação foi concebido para dotar estudantes do 4.º ano da licenciatura em Fisioterapia de competências avançadas na avaliação do movimento e da aptidão física, bem como na prescrição, implementação e monitorização de intervenções terapêuticas baseadas no exercício. A formação centra-se na resposta às necessidades específicas de pessoas com condições músculo-esqueléticas e cardiorrespiratórias, ao longo do ciclo de vida, seguindo uma abordagem integrada, ancorada na evidência científica e orientada para a pessoa.

Os conhecimentos, aptidões e atitudes a desenvolver encontram-se alinhados com o referencial de competências “Avaliação da aptidão física e prescrição de exercício físico por fisioterapeutas”, publicado pela Associação Portuguesa de Fisioterapeutas em 2020. Pretende-se, assim, que o estudante aprofunde a compreensão dos princípios que regem a avaliação funcional, a seleção de parâmetros de treino, a construção de programas individualizados e a monitorização contínua de resultados clínicos relevantes.

Sustentado por um raciocínio clínico estruturado, o fisioterapeuta é reconhecido como especialista do sistema do movimento humano, considerando a interação entre estruturas e funções corporais, atividades e participação, bem como fatores pessoais e

ambientais. Neste contexto, a prescrição de exercício assume-se como uma ferramenta central na intervenção fisioterapêutica, integrando o conhecimento aprofundado dos fatores de risco, mecanismos de lesão e fisiopatologia de diversas condições de saúde com competências técnico-científicas na terapia pelo movimento.

Este curso de microcredenciação procura, por isso, promover o desenvolvimento de competências acrescidas na prescrição de exercício para pessoas com condições músculo-esqueléticas e cardiorrespiratórias, preparando os futuros fisioterapeutas para uma prática clínica mais diferenciada, segura e eficaz.

O curso de Microcredenciação será constituído por duas unidades curriculares com 30 horas de ensino *b-learning*, correspondente a 3 ECTS.

Área científica predominante: Fisioterapia, 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 a unidade curricular, ECTS, são as constantes do Anexo I do presente Edital.
3. Podem candidatar-se à presente microcredenciação os estudantes do 4º ano do curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC-IPC), bem como os detentores do grau de licenciado em Fisioterapia que sejam estudantes de curso de Mestrado ministrados pela ESTeSC-IPC.
4. Os candidatos que reúnam as condições expressas no número anterior são admitidos e a seriação será realizada através da data/hora da validação/pagamento da candidatura, sendo colocados os candidatos até ao número limite de vagas.
5. As candidaturas decorrem exclusivamente on-line, devendo ser submetidas em <https://infoestudante.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) Outros documentos relevantes para o processo de candidatura, nomeadamente documento comprovativo da licenciatura em Fisioterapia para os estudantes de Mestrado ministrados pela ESTeSC-IPC.

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 8 de fevereiro de 2026;
 - Afixação da lista de admissão e provisória seriada de colocação: 9 de fevereiro de 2026;
 - Reclamações: até 10 de fevereiro de 2026;
 - Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: 11 de fevereiro de 2026;
 - Matrícula e inscrição (exclusivamente on-line): 12 de fevereiro de 2026.
- 7. Os candidatos colocados devem proceder à matrícula e inscrição (exclusivamente on-line) 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 24 o número de vagas colocadas a concurso.

9. A Microcredenciação funcionará com um número mínimo de 10 estudantes. Em caso de não existir um número mínimo de estudantes para a abertura da Microcredenciação são devolvidos os emolumentos a todos os estudantes que efetivarem a sua matrícula/inscrição.
10. O curso de Microcredenciação ocorrerá de 16 de fevereiro de 2026 a 28 de março de 2026, em regime *b-learning* e em horário laboral e pós-laboral, 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.
11. São devidos os seguintes emolumentos e propinas:
- | | |
|----------------------|--|
| Taxa de candidatura: | 25,00 € |
| Taxa de matrícula: | 25,00 € |
| Propina: | 250,00 € (O pagamento da propina vence no 28 de março de 2026) |
12. Aos candidatos colocados que realizem a matrícula e inscrição, que cumpram o estabelecido 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, será atribuída uma bolsa no valor da propina.
13. A frequência da unidade curricular é obrigatória, estando sujeita a um limite de faltas que não pode exceder 10% das horas definidas na unidade curricular. O estudante que ultrapasse o limite de faltas não poderá ser sujeito à avaliação da unidade curricular.
- A avaliação de conhecimentos na unidade curricular do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias tem carácter individual e será efetuada de acordo com as regras comunicadas ao estudante, pelos docentes, no início 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 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.
15. A atribuição de um certificado de conclusão da Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias será concretizada pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra, mediante a aprovação do curso.
16. A não conclusão de unidade(s) curricular(es) confere um certificado curricular, discriminado, com a aprovação da(s) unidade(s) curricular(es) que o estudante frequentou e concluiu com sucesso.
17. Júri:
Presidente: Rui Miguel Monteiro Soles Gonçalves (Coordenador do Curso)
Vogal: Maria Paula Furtado Soares de Albergaria Pacheco
Vogal: Vítor Manuel Fontes Ferreira
18. 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: Fisioterapia (FISIO).

Tabela 1 – Plano de estudos da Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Prescrição de exercício em condições cardiorrespiratórias	TP – 15	39,8	1,5	FISIO
Prescrição exercício em condições músculo-esqueléticas	TP – 15	39,8	1,5	FISIO
TOTAL	30	79,6	3	

Conteúdos programáticos

Prescrição de exercício em condições cardiorrespiratórias

Fundamentos fisiológicos e princípios do exercício

- Bases fisiológicas dos sistemas respiratório, cardiovascular e musculoesquelético
- Produção de energia e vias metabólicas (aeróbias e anaeróbias)
- Respostas fisiológicas agudas e adaptações crónicas ao treino de exercício
- Benefícios da atividade física e consequências da inatividade e do comportamento sedentário
- Princípios de treino: especificidade, sobrecarga, recuperação, progressão, individualização, manutenção e reversibilidade
- Aptidão física orientada para a saúde e relação dose–resposta

Prescrição de exercício e modelo FITT-VP

- Princípios gerais de prescrição do exercício
- Componentes aeróbios, componentes resistivos, componentes neuromotores, flexibilidade e movimento funcional
- Prescrição de exercício aeróbio: intensidade, duração, modo, volume e progressão
- Recomendações gerais de exercício (“exercício para todos”)
- Estrutura e componentes de aquecimento e retorno à calma

Aplicação clínica em condições cardiorrespiratórias

- Reabilitação respiratória: seleção de candidatos, educação, autogestão e intervenção baseada no exercício
- Reabilitação cardíaca: fases I, II e III, avaliação da capacidade funcional e princípios de intervenção

- Desenho de programas de promoção de estilo de vida saudável
- Avaliação e prescrição de treino aeróbio
- Preparação para testes: segurança, contraindicações, critérios de paragem e monitorização de sinais vitais
 - Implementação de testes aeróbios de terreno (ex.: Teste de Caminhada de 6 Minutos)
 - Registo e interpretação de dados (distância, SpO₂, FC, RPE)
 - Estimativa da capacidade aeróbia e determinação de zonas de treino (FC máxima, FC de reserva, RPE)
 - Tradução dos resultados da avaliação para variáveis do treino no modelo FITT-VP
 - Aplicação prática dos princípios de individualização e especificidade
- Simulação clínica e progressão do exercício
- Interpretação de provas de esforço laboratoriais e análise das respostas fisiológicas
 - Adaptação da prescrição em contexto clínico e gestão de sintomas durante o treino
 - Planeamento da progressão do exercício ao longo do tempo
 - Manutenção e prevenção da reversibilidade das adaptações

Prescrição exercício em condições músculo-esqueléticas

Revisão da anatomofisiologia do sistema de movimento

- Sistema neuromuscular e treino de força
- Sistema osteotendinoso e treino pliométrico
- Desenvolvimento das vias energéticas
- Aprendizagem motora
- Hipoalgesia induzida pelo exercício

Integração e desenho de sessão de exercício

- Integração do exercício no raciocínio clínico na intervenção em Fisioterapia
- Considerações gerais sobre a organização de uma sessão de Fisioterapia com base no exercício

Seleção e escolha de exercícios

- Fisiopatologia e intervenção nas condições músculo-esqueléticas mais comuns

i) Lesão do LCA

ii) Lesão muscular dos isquiotibiais

iii) Gonartrose

- Desenho de ferramentas para a implementação de exercício em contexto clínico
- Resolução de estudos de caso