

REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS E CARDIORRESPIRATÓRIAS DA ESTESC

**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 no Diário da República, 2ª Série, n.º 109, de 06 de junho de 2017, é criado o curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias.

Artigo 2.º

Âmbito de aplicação

O presente Regulamento aplica-se à Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias, ministrada na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC).

Artigo 3.º

Justificação

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.

CAPÍTULO II ESTRUTURA E ACESSO

Artigo 4.º

Estrutura do curso

- 1** - O curso contempla 3 ECTS e uma duração de 30 horas.
- 2** - 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.
- 3** - O curso é composto por uma 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.

3 de 11

Mod4_222_02

Modelo C.16_2.0

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE

Artigo 6.º

Acesso ao ciclo de estudos

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.

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 anualmente pelo Presidente da ESTeSC, e divulgados em Edital.
- 2 - A 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, 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 através da data/hora da validação/pagamento da candidatura, sendo colocados os candidatos até ao número limite de vagas.

**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 o ano letivo 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*

A aprovação em todas as unidades curriculares do curso de Microcredenciação em Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias confere o direito a um certificado de conclusão com menção da classificação final obtida.

CAPÍTULO VI NORMAS REGULAMENTARES

Artigo 17.º *Regimes de funcionamento e avaliação*

REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS E CARDIORRESPIRATÓRIAS DA ESTeSC

- 1** - O funcionamento da Microcredenciação ocorre em regime laboral e pós-laboral.
- 2** - As aulas da Microcredenciação decorrerão em regime de *b-learning*.
- 3** - A frequência do curso 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.
- 4** - A avaliação de conhecimentos na unidade curricular 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 Prescrição de Exercício em Condições Músculo-esqueléticas e Cardiorrespiratórias 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.
- 7** - 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.

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: 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	79,5	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

Ficha Técnica

Título

REG4_02.83 – REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO EM CONDIÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS E CARDIORRESPIRATÓRIAS DA ESTeSC

Emissor

Unidade Científico-Pedagógica de Fisioterapia – ESTESC

Versão 00

Aprovado por

Conselho Técnico-Científico

Data de Aprovação

05.dezembro de 2025

Homologado por

Presidente da ESTeSC

Data da Homologação

Janeiro de 2026

©2020, POLITÉCNICO DE COIMBRA



www.ipc.pt

www.estesc.ipc.pt

<https://sigq.ipc.pt>

qualidade@ipc.pt

11 de 11

Mod4_222_02

Modelo C.16_2.0

SISTEMA INTERNO DE GARANTIA DA QUALIDADE



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**



**Financiado pela
União Europeia**
NextGenerationEU