

REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PRÁTICA DESPORTIVA DA ESTESC

Sob proposta da Coordenação do curso Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva, após deliberação do Conselho Técnico Científico da ESTeSC, aprova-se as seguintes alterações do Regulamento do Curso de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva:

1 – São alterados os artigos 4º, 6º, 11º e Anexo I que passam a ter a seguinte redação:

Artigo 4.º
(...)

1 - O curso contempla 1,5 ECTS e uma duração de 12 horas.

2 – (...)

3 - O curso é composto por uma unidade curricular (UC), assente num modelo de formação com uma vertente teórica e teórico-prática.

Artigo 6.º
Acesso ao ciclo de estudos

Podem candidatar-se à presente microcredenciação os estudantes do 4º ano do curso de Licenciatura em Dietética e Nutrição da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC-IPC), bem como os detentores do grau de licenciado em Dietética e Nutrição que sejam estudantes de curso de Mestrado ministrados pela ESTeSC-IPC.

Artigo 11.º
(...)

1 - (...)

2 - (...)

3 - Os candidatos que reúnam as condições expressas no artigo 6º são admitidos a concurso e a seriação será realizada através da data/hora da validação/pagamento da candidatura, sendo colocados os candidatos até ao número limite de vagas.

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).

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

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Nutrição e Prática Desportiva	T – 6; TP - 6	40	1,5	CN
TOTAL	12	40	1,5	

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 Teórico-Práticas (6 horas)

Discussão interativa de estudos de casos

2 – Procede-se à republicação do regulamento do Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva.

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 Nutrição e Prática Desportiva.

Artigo 2.º

Âmbito de aplicação

O presente Regulamento aplica-se à Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva, ministrada 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 1,5 ECTS e uma duração de 12 horas.
- 2** - Área científica predominante: Ciências da Nutrição, com a classificação das áreas de educação e formação (CNAEF) 726 – Terapia de 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 teórica e 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 presente microcredenciação os estudantes do 4º ano do curso de Licenciatura em Dietética e Nutrição da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC-IPC), bem como os detentores do grau de licenciado em Dietética e Nutrição 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 doze 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 a concurso 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

Aos estudantes que completem com sucesso a unidade curricular constante do plano curricular, será atribuído um certificado da conclusão 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 funcionamento da Microcredenciação ocorre em regime laboral.
- 2** - As aulas da Microcredenciação decorrerão em regime de *e-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 Nutrição e Prática Desportiva é a classificação 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).

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

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
Nutrição e Prática Desportiva	T – 6; TP - 6	40	1,5	CN
TOTAL	12	40	1,5	

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 Teórico-Práticas (6 horas)

Discussão interativa de estudos de casos

Ficha Técnica

Título

REG4_02.63_01– REGULAMENTO DA MICROCREDENCIAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PRÁTICA DESPORTIVA DA ESTeSC

Emissor

Unidade Científico-Pedagógica de Dietética e Nutrição – ESTESC

Versão 01

Aprovado por

Conselho Técnico-Científico

Data de Aprovação

26.janeiro.2026

Homologado por

Presidente da ESTeSC

Data da Homologação

fevereiro.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