

EDITAL

Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva

2ª 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 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 12 horas de ensino *e-learning*, correspondente a 1,5 ECTS.

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.

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 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.
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://infoforestudante.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 Dietética e Nutrição 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 15 de fevereiro de 2026;
 - Afixação da lista de admissão e provisória seriada de colocação: 16 de fevereiro de 2026;
 - Reclamações: até 18 de fevereiro de 2026;
 - Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: 19 de fevereiro de 2026;
 - Matrícula e inscrição (exclusivamente on-line): 20 de fevereiro de 2026.

7. Os candidatos colocados devem proceder à matrícula e inscrição (exclusivamente on-line) em <https://infoforestudante.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.
9. A Microcredenciação funcionará com um número mínimo de 12 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 6 a 13 de março de 2026, em regime *e-learning*, das 14h às 18h (sexta-feira) e das 9h às 13h (sábado) 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: | 75,00 € (O pagamento da propina vence no 13 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 Nutrição e Prática Desportiva 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 de Microcredenciação em Nutrição e Prática Desportiva corresponderá à classificação obtida na unidade curricular que integra o plano de estudos.

15. A atribuição de um certificado de conclusão 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: Marlene da Costa Coimbra Lages

Vogal: Pedro Miguel Tavares Mendes

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 (CN).

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

Unidades Curriculares	Horas Contacto	Horas trabalho totais	ECTS	Área Científica
<i>Nutrição e Prática Desportiva</i>	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