



## CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

Direção-Geral do Ensino Superior

### Aviso n.º 11815/2022

*Sumário:* Regista a criação do curso técnico superior profissional de Exercício Físico e Saúde da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Algarve e da Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada do Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul.

Torna-se público, nos termos do n.º 2 do artigo 40.º-T do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, que, por despacho de 18 de janeiro de 2022, da Diretora-Geral do Ensino Superior, proferido ao abrigo do n.º 1 do artigo 40.º-T do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, foi registada, nos termos do anexo ao presente aviso, que dele faz parte integrante, a criação do curso técnico superior profissional de Exercício Físico e Saúde da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Algarve e da Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada do Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul.

18 de abril de 2022. — A Diretora-Geral do Ensino Superior, *Maria da Conceição Saraiva da Silva Costa Bento*.

#### ANEXO

##### 1 — Estabelecimento de ensino superior

Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul — Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Algarve;  
Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul — Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada

##### 2 — Curso técnico superior profissional

T472 — Exercício Físico e Saúde

##### 3 — Número de registo

R/Cr 1/2022

##### 4 — Área de educação e formação

813 — Desporto

##### 5 — Perfil profissional

##### 5.1 — Descrição geral

Conceber, organizar, planificar, implementar e conduzir tecnicamente, de forma autónoma ou sob orientação, programas de exercício físico adequados às características da população-alvo, que visem a promoção da saúde e da condição física e psicossocial, desenvolvidos em instalações desportivas e outros contextos institucionais, avaliando a qualidade dos serviços prestados e incrementando a adesão à prática de exercício físico, com vista à aquisição de estilos de vida saudáveis.

##### 5.2 — Atividades principais

- a) Avaliar de forma integrada a aptidão física e os aspetos posturais dos indivíduos;
- b) Implementar e supervisionar programas de exercício físico, previamente estabelecidos, a populações específicas com diversas patologias relacionadas com a postura, o sedentarismo e o envelhecimento;

- c) Organizar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, associações ou outras instituições públicas ou privadas, as atividades físicas, desportivas e eventos na área da manutenção e ou promoção da condição física e psicossocial nelas desenvolvidas;
- d) Gerir e supervisionar a implementação de planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos, nas instalações desportivas que prestam serviços na área da manutenção da aptidão física, em associações, clubes ou noutras instituições públicas ou privadas;
- e) Gerir, coordenar e implementar medidas de prevenção e de segurança, inerentes às atividades físicas e desportivas desenvolvidas nos diferentes contextos;
- f) Projetar, acompanhar e orientar tecnicamente programas de atividades físicas e desportivas de acordo com a aptidão física dos indivíduos;
- g) Conceber e implementar estratégias promotoras de estilos de vida saudáveis através de programas de atividade física e desportiva em diferentes contextos;
- h) Avaliar a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, regendo-se pelo código de ética;
- i) Coordenar a implementação de programas de adesão e fidelização de praticantes.

## 6 — Referencial de competências

### 6.1 — Conhecimentos

- a) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de grupo, treino personalizado e educação postural;
- b) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades de “*body mind*”;
- c) Conhecimentos abrangentes de metodologias e técnicas das atividades físicas para diferentes populações;
- d) Conhecimentos abrangentes de anatomia funcional, fisiologia do exercício, morfologia e composição corporal e condições músculo esquelética e cardiorrespiratória;
- e) Conhecimentos abrangentes de biomecânica, psicologia e pedagogia do exercício;
- f) Conhecimentos especializados de regras de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos e das normas de qualidade dos serviços;
- g) Conhecimentos especializados de metodologias e técnicas das atividades em sala de exercício, meio aquático e “*outdoor*”;
- h) Conhecimentos especializados de tipologias de exercícios e atividades que atuam nas componentes específicas da condição física;
- i) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre a organização e gestão de eventos relacionados com a prática de atividades físicas em diferentes contextos;
- j) Conhecimentos especializados de modelos e protocolos de avaliação física e postura;
- k) Conhecimentos especializados de teoria e metodologia do treino;
- l) Conhecimentos especializados de técnicas de planeamento e prescrição de exercícios e atividades conducentes à promoção da saúde física e psicossocial, condição física e estilos de vida saudáveis;
- m) Conhecimentos abrangentes de técnicas de comunicação, relações públicas e interpessoais;
- n) Conhecimentos especializados sobre segurança e saúde aplicadas à atividade profissional;
- o) Conhecimentos abrangentes sobre ética e deontologia desportiva;
- p) Conhecimentos abrangentes de nutrição e suplementação;
- q) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre estatística aplicada e TIC;
- r) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre primeiros socorros;
- s) Conhecimentos abrangentes e especializados sobre incapacidade, funcionalidade e patologias relacionadas com a postura, o sedentarismo e o envelhecimento;
- t) Conhecimentos abrangentes e especializados de psicomotricidade.

## 6.2 — Aptidões

- a) Planear sessões de treino das diferentes atividades de modalidades em relação aos objetivos da atividade e da condição do(s) praticante(s);
- b) Aplicar estratégias de alteração de comportamento e motivação face ao exercício, visando a retenção dos praticantes num programa de treino, utilizando estratégias motivacionais adequadas às condições, motivações, expectativas e atividades do praticante;
- c) Adaptar os exercícios às diferentes populações -alvo, tendo em consideração o seu perfil de funcionalidade e ou incapacidade;
- d) Aplicar as técnicas e estratégias de intervenção pedagógica mais adequadas às atividades e às condições do(s) praticante(s);
- e) Aplicar os princípios de teoria e metodologia do treino, realizando uma sessão de treino de acordo as diferentes fases da mesma;
- f) Conceber e planear programas de atividade física em sala de exercício, meio aquático, “outdoor”, “body mind”, atividades de grupo, treino personalizado e educação postural;
- g) Aplicar protocolos e testes de avaliação da condição física e questionários de identificação de contraindicação para o exercício e necessidade de supervisão médica, identificando e prevenindo situações de risco e de lesões nas várias atividades físicas;
- h) Analisar o decorrer da sessão e, em função da mesma e dos praticantes, adequar e adaptar os exercícios, aplicando as instruções necessárias à correta execução das atividades;
- i) Aplicar as técnicas, os métodos e os procedimentos de controlo da qualidade do exercício físico, de acordo com o perfil de saúde e o estilo de vida do praticante;
- j) Aplicar técnicas de comunicação, de negociação e de profissionais. relações interpessoais, com vista à resolução e ou tratamento de reclamações e sugestões de praticantes;
- k) Organizar, manter e utilizar adequadamente os equipamentos e os espaços desportivos;
- l) Aplicar as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente respeitante à atividade profissional;
- m) Informar o praticante acerca das consequências do uso de suplementos alimentares no âmbito da prática de exercício físico;
- n) Acompanhar o progresso dos programas de controlo de peso;
- o) Utilizar os meios informáticos necessários ao tratamento dos dados recolhidos no âmbito da avaliação da condição física do praticante;
- p) Aplicar procedimentos de emergência e técnicas de primeiros socorros sempre que necessário;
- q) Gerir a organização de eventos relacionados com a prática de atividades físicas em diferentes contextos.

## 6.3 — Atitudes

- a) Demonstrar capacidade para gerir adequadamente o tempo em função das exigências profissionais;
- b) Demonstrar disponibilidade, cortesia e respeito pelos outros no relacionamento com interlocutores diferenciados;
- c) Demonstrar capacidade proativa na sua intervenção profissional, atualização de conhecimentos e formação contínua;
- d) Demonstrar capacidade de atuação em conformidade com o enquadramento legal e regulamentar da atividade profissional;
- e) Demonstrar capacidade de reflexão crítica sobre a atividade profissional numa ótica de desenvolvimento e melhoria contínua das suas competências profissionais;
- f) Demonstrar capacidade de relacionamento e enquadramento em equipas de trabalho e em equipas pluridisciplinares;
- g) Demonstrar capacidade para garantir a confidencialidade dos dados do praticante;
- h) Demonstrar capacidade de adaptação a novas situações e formas de organização do trabalho;
- i) Demonstrar capacidade de se relacionar e adaptar a diferentes perfis de utentes;



- j) Demonstrar segurança e confiança;
- k) Demonstrar capacidade de adequação da sua apresentação pessoal ao contexto da atividade;
- l) Demonstrar capacidade para agir em conformidade com as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho;
- m) Demonstrar capacidade de agir em conformidade com estilos de vida saudáveis e com os princípios éticos e deontológicos;
- n) Demonstrar capacidade de se expressar de forma entusiasta, clara e assertiva;
- o) Demonstrar autocontrolo em situações críticas de limite.

7 — Áreas relevantes para o ingresso no curso:

Uma das seguintes:

Biologia e Geologia  
Matemática Aplicada às Ciências Sociais  
Português

8 — Ano letivo em que pode ser iniciada a ministração do curso

2022-2023

9 — Localidades, instalações e número máximo de alunos

Localidade	Instalações	Número máximo para cada admissão de novos alunos	Número máximo de alunos inscritos em simultâneo
Silves . . . . .	Campus Académico do Instituto Piaget em Silves . . . . .	25	59

10 — Estrutura curricular

Área de educação e formação	Créditos	% do total de créditos
813 — Desporto . . . . .	62	51,67 %
720 — Saúde . . . . .	26	21,67 %
311 — Psicologia . . . . .	9	7,50 %
862 — Segurança e higiene no trabalho . . . . .	4	3,33 %
462 — Estatística . . . . .	4	3,33 %
226 — Filosofia e ética . . . . .	3	2,50 %
223 — Língua e literatura materna . . . . .	3	2,50 %
222 — Línguas e literaturas estrangeiras . . . . .	3	2,50 %
482 — Informática na ótica do utilizador . . . . .	2	1,67 %
345 — Gestão e administração . . . . .	2	1,67 %
347 — Enquadramento na organização/empresa . . . . .	2	1,67 %
<i>Total</i> . . . . .	120	100,00 %



## 11 — Plano de estudos

Unidade curricular (1)	Área de educação e formação (2)	Componente de formação (3)	Ano curricular (4)	Duração (5)	Horas de contacto (6)	Das quais de aplicação (7)	Outras horas de trabalho (8)	Das quais correspondem apenas ao estágio (8.1)	Horas de trabalho totais (9) = (6) + (8)	Créditos (10)
Língua Inglesa . . . . .	222 — Línguas e literaturas estrangeiras.	Geral e científica. . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50		25		75	3
Língua Portuguesa . . . . .	223 — Língua e literatura materna.	Geral e científica. . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50		25		75	3
Psicologia do Desenvolvimento.	311 — Psicologia . . . . .	Geral e científica. . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40		35		75	3
Tecnologias de Informação e Comunicação.	482 — Informática na ótica do utilizador.	Geral e científica. . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	30		20		50	2
Anatomofisiologia . . . . .	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50	30	75		125	5
Atividade Física com Populações Específicas I.	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40	30	35		75	3
Atividades de Grupo . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50	40	25		75	3
Atividades de Musculação e Cardiofitness.	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50	40	25		75	3
Avaliação e Prescrição do Exercício.	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50	40	50		100	4
Biomecânica . . . . .	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40	40	85		125	5
Cinesiologia . . . . .	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40	30	60		100	4
Desenvolvimento Motor e Aprendizagem.	311 — Psicologia . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40	20	35		75	3
Fisiologia do Exercício . . . . .	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40	30	60		100	4
Pedagogia do Exercício . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	30	20	45		75	3
Primeiros Socorros e Reanimação.	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	30	20	20		50	2
Saúde Pública e Atividade Física.	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	30	20	20		50	2
Saúde, Funcionalidade e Incapacidade.	720 — Saúde . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	40	10	60		100	4
Teoria e Metodologia do Treino	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	1.º Ano	Semestral . . . . .	50	30	50		100	4
Empreendedorismo e Gestão	345 — Gestão e administração	Geral e científica. . . . .	2.º Ano	Semestral . . . . .	30		20		50	2
Estatística . . . . .	462 — Estatística . . . . .	Geral e científica. . . . .	2.º Ano	Semestral . . . . .	40		60		100	4
Atividade Física com populações Específicas II.	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . . . .	40	30	35		75	3
Atividades de <i>Body &amp; Mind</i> . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . . . .	50	40	25		75	3
Atividades em Meio Aquático	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . . . .	40	30	35		75	3
Atividades Outdoor Fitness . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . . . .	50	40	25		75	3



Unidade curricular (1)	Área de educação e formação (2)	Componente de formação (3)	Ano curricular (4)	Duração (5)	Horas de contacto (6)	Das quais de aplicação (7)	Outras horas de trabalho (8)	Das quais correspondem apenas ao estágio (8.1)	Horas de trabalho totais (9) = (6) + (8)	Créditos (10)
Ergonomia e Postura . . . . .	862 — Segurança e higiene no trabalho.	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	40	30	60		100	4
Ética e Deontologia . . . . .	226 — Filosofia e ética . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	30	20	45		75	3
Psicologia do Exercício e Coaching. Qualidade de Serviços, Técnicas de Negociação e Venda.	311 — Psicologia . . . . .	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	50	30	25		75	3
Estágio I . . . . .	347 — Enquadramento na organização/empresa.	Técnica . . . . .	2.º Ano	Semestral . . .	40	30	10		50	2
Estágio II . . . . .	813 — Desporto . . . . .	Em contexto de trabalho.	2.º Ano	Semestral . . .			375	350	375	15
	813 — Desporto . . . . .	Em contexto de trabalho.	2.º Ano	Semestral . . .			375	350	375	15
<i>Total . . . . .</i>					1 160	650	1 840	700	3 000	120

Na coluna (2) indica-se a área de educação e formação de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de março.

Na coluna (3) indica-se a componente de formação de acordo com o constante no artigo 40.º-J do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro.

Na coluna (6) indicam-se as horas de contacto, de acordo com a definição constante do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (7) indicam-se as horas de aplicação de acordo com o disposto no artigo 40.º-N do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 63/2016, de 13 de setembro.

Na coluna (8) indicam-se as outras horas de trabalho de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (8.1) indica-se o número de horas dedicadas ao estágio.

Na coluna (9) indicam-se as horas de trabalho totais de acordo com o constante no artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

Na coluna (10) indicam-se os créditos segundo o *European Credit Transfer and Accumulation System* (sistema europeu de transferência e acumulação de créditos), fixados de acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho.

315242997