

EDITAL

Curso de Estudos Pós-Graduados em Nutrição e Performance Desportiva

(Edição 2019/2020)

Nos termos do Decreto-Lei nº 42/2005, de 22 de fevereiro, do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, com as alterações que lhes foram introduzidas pelo Decreto-Lei nº 115/2013, de 7 de julho, e demais legislação aplicável. No cumprimento do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau do Instituto Politécnico de Coimbra — Despacho n.º 5051/2017 de 6 de junho, publicado na 2ª Série do Diário da República, n.º 109, faz-se saber que está aberto concurso de acesso ao referido ciclo de estudos, a iniciar no ano letivo de 2019/2020, o qual se rege pelas seguintes disposições:

1. A Pós-Graduação em Nutrição e performance desportiva visa o aprofundamento de conhecimentos e o desenvolvimento de competências na área da Nutrição e performance desportiva dividindo-se em 6 unidades curriculares, perfazendo um total de 104h horas de ensino presencial, correspondente a 30 ECTS.
2. A estrutura curricular, o plano de estudos e as unidades de créditos, ECTS, são as constantes do Regulamento Pós-Graduação em Nutrição e performance desportiva, disponível para consulta em: <http://www.estescoimbra.pt/>
3. Podem candidatar-se à matrícula e inscrição ao Curso de Estudos Pós-Graduados em Nutrição e performance desportiva, os titulares de licenciatura e outros profissionais de saúde.
4. Os candidatos que reúnam as condições expressas no número anterior são seriados e selecionados tendo em atenção os seguintes critérios:
 - a. Classificação de licenciatura (CL)
 - b. Curriculum académico e científico (CAC)
 - c. Curriculum profissional (CP)
- 4.1. Aos candidatos titulares de equivalência ao grau de licenciado que haja sido atribuída sem classificação, bem como aos titulares de reconhecimento do grau de licenciado, será atribuída para efeitos de seriação a classificação de 10 (dez) valores.
- 4.2. Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados, numa escala de 0 a 20 valores, tendo em consideração a classificação obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

$$CF=0,3 CL + 0,4 CAC + 0,3 CP$$

Em que:

CL - representa a classificação de licenciatura expressa através de uma escala num intervalo de 10 a 20 valores;

CAC - representa a classificação atribuída na escala de 0 a 20 valores, ao currículo académico e científico

CP – representa a classificação atribuída na escala de 0 a 20 valores, ao currículo profissional

5. As candidaturas devem ser submetidas através da página da escola em www.estescoimbra.pt, em formulário próprio, disponível na área do candidato, acompanhado dos seguintes documentos:

- a) Documento comprovativo de habilitação de curso superior, com informação da classificação final;
- b) *Curriculum vitae* de acordo com modelo *europass*,
- c) Fotocópia do Bilhete de Identidade e do Número de Identificação Fiscal, ou Cartão de Cidadão, com autorização expressa de cedência de cópia para efeito do processo individual;

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.

6. Os prazos são os seguintes:

1ª Fase:

- Candidatura: 1 de Julho a 30 de Agosto de 2019;
- Afixação da lista de candidatos admitidos a concurso: até 4 de Setembro de 2019;
- Reclamações: até 6 de Setembro de 2019
- Decisão sobre reclamações: até 10 de Setembro de 2019;
- Afixação da lista seriada dos candidatos colocados: até 10 de Setembro de 2019;
- Reclamações: até 11 de Setembro de 2019;
- Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: até 13 de Setembro de 2019;
- Matrícula e inscrição: de 16 a 19 de Setembro de 2019;

No caso de não serem preenchidas todas as vagas na primeira fase do concurso, realizar-se-á uma segunda fase de candidaturas com a seguinte calendarização:

2ª Fase:

- Candidatura: 20 a 27 de Setembro de 2019;
- Afixação da lista de candidatos admitidos a concurso: até 04 de outubro de 2019;
- Reclamações: até 8 de Outubro de 2019;
- Decisão sobre reclamações: até 11 de Outubro de 2019;
- Afixação da lista final seriada dos candidatos colocados: até 11 de Outubro de 2019;
- Reclamações: até 14 de Outubro de 2019
- Decisão sobre reclamações/lista final seriada de colocação: até 16 de Outubro de 2019;
- Matrícula e inscrição: de 16 a 21 de Outubro de 2019.

No caso de não serem preenchidas todas as vagas na segunda fase do concurso, poderá realizar-se uma terceira fase de candidaturas, com calendário a definir.

7. Sob proposta do Conselho Técnico-Científico da ESTeSC, fixa-se em 20 o número de vagas colocadas a concurso.
8. A Pós-graduação funcionará com um número mínimo de 15 alunos. Em caso de não existir um número mínimo de alunos para a abertura da Pós-Graduação são devolvidos os emolumentos a todos os alunos que efetivarem a sua matrícula/inscrição.
9. O curso de Pós-graduação ocorrerá de Outubro de 2019 a Julho de 2020, aos sábados, das 9:00 às 13:00h e das 14:00 às 18:00, de acordo com o Cronograma Escolar a definir pelo Presidente da ESTeSC, que será aprovado e divulgado, antes do início das aulas.
10. As aulas práticas serão lecionadas na ESTESC e em instituições que colaboram com a ESTESC.
11. São devidos os seguintes emolumentos e propinas:
 - Taxa de candidatura: 75 €
 - Taxa de matrícula: 150 €
 - Propina: 650,00 € (Pagamento em 10 prestações no valor de 65€.)
12. A avaliação é de natureza individual e pode assumir a forma de uma ou mais provas de avaliação de conhecimentos, trabalhos escritos ou outros métodos de avaliação que, no seu conjunto, fornecerão os elementos necessários à classificação final do módulo, sendo a sua ponderação da responsabilidade do professor.

13. A classificação obtida no Curso de Estudos Pós-Graduados em Nutrição e performance desportiva será equivalente a 30 ECTS, corresponderá à média das classificações obtidas nas unidades de ensino, ponderada pelo número de créditos ECTS de cada unidade curricular, de acordo com a seguinte fórmula:

$$CPG = \frac{\sum_i (UCi \times ECTSi)}{30}$$

Em que:

CPG = classificação da Pós-Graduação

UCi = classificação de cada unidade curricular individual i.

ECTSi = número de ECTS de cada unidade curricular individual i.

14. A atribuição de um Diploma de Estudos Pós-Graduados em Nutrição e performance desportiva será concretizada pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, do Instituto Politécnico de Coimbra, mediante a aprovação a todas as unidades curriculares do curso.
15. Os estudantes colocados e inscritos nesta edição da Pós-Graduação que não a completem nos prazos legais poderão fazê-lo no âmbito de edição subsequente, caso venha a existir, ficando sujeitos ao pagamento dos emolumentos e propinas dessa edição.
16. As dúvidas de interpretação e os casos omissos serão decididos pelo Presidente da ESTeSC, ouvida a Coordenação do Curso.

Coimbra, 28 de Junho de 2019.

O Vice-Presidente da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

Anexo I PROGRAMA

Nutrição e performance desportiva

Objetivos do ciclo de estudos de pós-graduação

Num momento em que a Nutrição se afigura como um dos pilares fundamentais na performance desportiva, é importante lançar a discussão sobre temas pertinentes neste âmbito.

Constituem objetivos deste ciclo de estudos:

- * Consolidar e acrescentar conhecimento técnico-científico na área da nutrição e performance desportiva;
- * Incrementar e atualizar as competências profissionais baseadas na mais recente evidência científica;
- * Promover a reflexão, discussão e compreensão sobre temáticas com impacto na nutrição desportiva;
- * Acrescentar valor científico e clarividência nesta área do conhecimento;
- * Contribuir para uma melhor prática profissional, esclarecida e sustentada;
- * Desenvolver capacidades para análise crítica e abordagem no desportista ao longo do ciclo da vida;
- * Desenvolver as capacidades de análise e os procedimentos associados à investigação em nutrição desportiva.

	Horas de contacto	Horas totais	ECTS
Unidade Curricular 1. Métodos de investigação e desenho experimental			
Conteúdos: 1. Ética e investigação em nutrição e performance desportiva 2. Publicações e pesquisa bibliográfica 3. Estatística de investigação	T-10; TP-7	106	4
Unidade Curricular 2. Fisiologia do exercício			
Conteúdos: 1. Fisiologia muscular 2. Bioenergética e metabolismo 3. Substratos energéticos 4. Gasto energético 5. Adaptações cardiorespiratórias ao exercício 6. Prescrição de Exercício para diferentes populações	T-10; TP-7	106	4
Unidade Curricular 3. Exercício físico e saúde			
Conteúdos: 1. Nutrição do atleta. Particularidades do atleta e as condicionantes da abordagem nutricional; 2. Cálculo das Necessidades energéticas; 3. Importância da ingestão de macronutrientes: o papel das proteínas, hidratos de carbono e gorduras. Relação proteínas/ calorias não proteicas; 4. Prescrição de Exercício; 5. Exercício físico e sistema imunitário; 6. Força; Potência e Endurance.	T-18; TP-7	106	4
Unidade Curricular 4. Nutrição e prática desportiva			

Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fisiologia dos diferentes desportos: intensidade e duração enquanto determinantes da abordagem nutricional 2. Necessidades energéticas e em macronutrientes no exercício de força, potência e endurance; 3. Hipertrofia muscular e perda de massa gorda; 4. Suplementos nutricionais com evidência sólida para o rendimento desportivo e modificação da composição corporal; 5. Proteína: o macronutriente chave. 	T-18; TP-7	133	5
Unidade Curricular 5. Composição Corporal				
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação da composição corporal. <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Nutrição e massa gorda versus hipertrofia muscular. 2. Impacto da composição corporal na performance desportiva. 	T-8; P-5	80	3
Unidade Curricular 6. Hidratação e reposição eletrolítica				
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratação 2. Desidratação: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Fisiologia da desidratação e seus determinantes; 2.2 Grau de desidratação e impacto no rendimento desportivo; 2.3 Bebidas isotónicas e a sua pertinência; 	T-9; TP-4	80	3
Unidade Curricular 7. Exercício e nutrição no envelhecimento				
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentação e exercício físico em geriatria 2. Sarcopenia 	T-5; TP-4	53	2
Unidade Curricular 8. Suplementação e exercício				
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evidencia Científica sobre Suplementação e performance 2. A suplementação e a hipertrofia 3. Enquadramento legal <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Diferenças entre Alimento, Suplemento e Medicamento 3.2 Rotulagem: menções obrigatórias e complementares 3.3 Segurança 3.4 Doping versus suplementação 4. Funcionamento da indústria 	T-9; TP-4	80	3
Unidade Curricular 9. Hot topics em Nutrição e performance desportiva				
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seminários 	T-6; TP-3	53	2