
	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

Homologo

Regulamento

Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva

 <p>ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE COIMBRA - ESTeSC</p>	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p>Data:</p> <p>Elaborado:</p> <p>Aprovado:</p>
---	---	---

CAPÍTULO I

Disposições gerais

Artigo 1.º

Enquadramento jurídico

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;

O presente Regulamento está enquadrado no 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, o qual se rege pelas seguintes disposições:

Artigo 2.º

Âmbito de aplicação

O presente Regulamento aplica-se à Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva, ministrada na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC), do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC).

Artigo 3.º

Justificação

O presente ciclo de estudos justifica-se na perspetiva de poder dotar profissionais de saúde e do desporto, de conhecimentos robustos teóricos e práticos baseados na evidência científica, na área da Nutrição Desportiva.


CAPÍTULO II

Estrutura e acesso

Artigo 4.º

Estrutura do curso de Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva

1. O curso contempla 30 créditos e uma duração normal de 2 semestres curriculares de trabalho dos estudantes (30 semanas).
2. Área científica predominante: Saúde, com a classificação CNAEF 720.

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

3. O curso está organizado em unidades curriculares, assente num modelo de formação com uma vertente prática baseada na evidência e outra científica.
4. Aos estudantes que completem com sucesso todos as UC constantes do plano curricular dos dois semestres, correspondente a um total de 30 ECTS, será atribuído um diploma de Pós graduação em Nutrição e Performance Desportiva.
5. A não conclusão de uma das UC confere um certificado curricular, discriminado, com a aprovação das UC que o estudante frequentou e concluiu com sucesso.

Artigo 5.º

Organização e estrutura curricular

A estrutura curricular, plano de estudos e créditos ECTS da Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva, são as constantes do anexo I ao presente regulamento e que dele faz parte integrante.

Artigo 6.º

Acesso ao ciclo de estudos

1. 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.

Artigo 7.º


Limitações quantitativas

1. O número de vagas, definição de contingentes e os prazos de candidatura para a matrícula e inscrição serão afixados anualmente por despacho do Presidente do IPC, sobre proposta do Presidente da ESTeSC.
2. A Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva só entrará em funcionamento com um número mínimo de quinze participantes.

Artigo 8.º

Calendário escolar

O cronograma será aprovado anualmente pelo Presidente da ESTeSC, sob proposta da Coordenação do Curso.

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

CAPÍTULO III

Seleção e seriação

Artigo 9.º

Apresentação de candidaturas

1. As candidaturas são efetuadas conforme fixado anualmente em Edital.

Artigo 10.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 número anterior são seriados e selecionados tendo em atenção os seguintes critérios:

- a. Classificação de licenciatura (CL)
- b. Currículo académico e científico (CAC)
- c. Currículo profissional (CP)

3.1 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.

3.2 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

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

4. Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados, tendo em consideração a pontuação obtida. A admissão ao curso poderá estar sujeita à existência de contingentes especiais a fixar pelos órgãos legal e estatutariamente competentes.
5. As reclamações relativas aos processos da seleção, classificação e seriação dos candidatos são apreciadas e decididas pelo Júri de Seleção e seriação.

CAPÍTULO IV

Matrícula e inscrição

Artigo 11.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, através de carta registada com aviso de receção, 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 5 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 12.º


Taxas de candidatura, de matrícula e de inscrição

1. Pela frequência do curso ou dos módulos individuais são devidas:
 - a) Uma taxa de candidatura;
 - b) Uma taxa de matrícula;
 - c) Propinas.

CAPÍTULO V

Gestão do ciclo de estudos

Artigo 13.º

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

Coordenação do Curso

1. A coordenação do curso de Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva será assegurada por um coordenador de curso nomeado pelo Presidente da Escola.

Artigo 14.º

Competências da Coordenação do Curso

1. Compete à coordenação do curso:
 - a) Assegurar a gestão corrente do curso;
 - b) Promover a coordenação entre unidades curriculares e outras atividades do ciclo de estudos;
 - c) Acompanhar o desenvolvimento do ciclo de estudos e propor eventuais correções;
 - d) Exercer as demais competências que lhe sejam delegadas pelo Conselho Técnico-Científico da ESTESC ou pelo Presidente da Escola.

Artigo 15.º

Comissão Científica

A Comissão Científica da Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva é coincidente com a Comissão Científica da Licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSC.

Artigo 16.º

Diploma

A aprovação em todas as unidades curriculares da Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva confere o direito a um Diploma com menção da classificação final obtida.


CAPÍTULO VII

Normas regulamentares

Artigo 17.º

Regimes de funcionamento e avaliação

1. O regime de funcionamento da Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva ocorre preferencialmente em regime pós-laboral.

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

2. O regime de frequência e avaliação de cada unidade curricular será definido na ficha da unidade curricular e obedecerá às normas legais em vigor,
3. A avaliação de conhecimentos nas unidades curriculares do curso da Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva tem carácter individual e será efetuada de acordo com as regras comunicadas ao estudante, pelos docentes, no início das unidades curriculares.
4. O resultado da avaliação será expresso na escala numérica inteira de zero a vinte valores. Considera-se aprovado numa unidade curricular o estudante cuja nota final de avaliação seja igual ou superior a dez valores.
5. 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:

$$CPG = \frac{\sum_i (UC_i \times ECTS_i)}{30}$$

Em que:

CPG = classificação da Pós-Graduação


UC_i = classificação de cada unidade curricular individual i.

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

Artigo 18º

Acompanhamento pelos órgãos científico e pedagógico

A direção, a coordenação e a avaliação da Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva são acompanhadas pelo Conselho Técnico-científico e pelo Conselho Pedagógico da ESTeSC.

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p style="text-align: right;">Data:</p> <p style="text-align: right;">Elaborado:</p> <p style="text-align: right;">Aprovado:</p>
---	---	--

CAPÍTULO VIII

Disposições finais

Artigo 19.º

Casos omissos

Os casos omissos no presente regulamento serão resolvidos pela legislação aplicável, ou órgãos competentes do IPC e da ESTeSC.

Artigo 20.º

Entrada em vigor

O presente regulamento entra em vigor na data de homologação pelo Presidente da ESTeSC.



REGULAMENTO

Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva

Regulamento/Revisão:

Data:

Elaborado:

Aprovado:

Anexo I - Plano Curricular

Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva
Área Científica predominante: CNAEF 720 – Saúde

QUADRO N.º 1 Semestre 1

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TIPO	TEMPO DE TRABALHO (HORAS)		ECTS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS
			TOTAL	CONTACTO		
Métodos de investigação e desenho experimental	CE	Semestral	106	10 T, 7 TP	4	1. Ética e investigação em nutrição e performance desportiva 2. Publicações e pesquisa bibliográfica 3. Estatística de investigação
Fisiologia do Exercício	CN	Semestral	106	10 T, 7 TP	4	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
Exercício Físico e Saúde	CN	Semestral	106	18 T, 7 TP	4	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.



REGULAMENTO

Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva

Regulamento/Revisão:


Data:

Elaborado:

Aprovado:

Nutrição e Prática Desportiva	CN	Semestral	133	18 T, 7 TP	5	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.
Totais			451	56 T, 28 TP	17	

CE: ciências exactas; CN: ciências da nutrição; Ex: T: ensino teórico; TP: ensino teórico-prático; PL: ensino prático e laboratorial; E: estágio; S: seminário; OT: orientação tutorial; TC: trabalho de campo

	<p style="text-align: center;">REGULAMENTO</p> <p style="text-align: center;">Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva</p>	<p>Regulamento/Revisão:</p> <p>Data:</p> <p>Elaborado:</p> <p>Aprovado:</p>
---	---	---

QUADRO N.º 2
Semestre 2

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TIPO	TEMPO DE TRABALHO (HORAS)		ECTS	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS
			TOTAL	CONTACTO		
Composição Corporal	CN	Semestral	80	8 T, 5 P	3	1. Avaliação da composição corporal. 1.1 Nutrição e massa gorda versus hipertrofia muscular. 2. Impacto da composição corporal na performance desportiva.
Hidratação e reposição eletrolítica	CN	Semestral	80	9 T, 4 TP	3	1. Hidratação 2. Desidratação: a. Fisiologia da desidratação e seus determinantes; b. Grau de desidratação e impacto no rendimento desportivo; 3. Bebidas isotónicas e a sua pertinência;
Exercício e nutrição no envelhecimento	CN	Semestral	53	5 T, 4 TP	2	1. Alimentação e exercício físico em geriatria 2. Sarcopenia
Suplementação e exercício	CN	Semestral	80	9 T, 4 TP	3	1. Evidência Científica sobre Suplementação e performance 2. A suplementação e a hipertrofia 3. Enquadramento legal 3.1 Diferenças entre Alimento, Suplemento e Medicamento



REGULAMENTO

Pós-Graduação em Nutrição e Performance Desportiva

Regulamento/Revisão:

Data:

Elaborado:

Aprovado:

						3.2 Rotulagem: menções obrigatórias e complementares 3.3 Segurança 3.4 Doping versus suplementação 4. Funcionamento da indústria
Hot topics em Nutrição e Performance Desportiva	CN	Semestral	53	6 T, 3 TP	2	Seminários
Totais			346	37 T, 15 TP, 5P	13	

CN: ciências da nutrição;

Ex: T: ensino teórico; TP: ensino teórico-prático; PL: ensino prático e laboratorial; E: estágio; S: seminário; OT: orientação tutorial; TC: trabalho de campo