



## ***Licenciatura em Desporto***

**CANDIDATURA  
2020-2021**

**GUIA DE  
PRÉ-REQUISITOS**

**REGULAMENTO DAS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA e DESPORTIVA  
(Adaptado devido à pandemia)**

2020

## INTRODUÇÃO

Com o objetivo de cumprir os dispositivos constantes do Decreto-Lei nº 296-A/98 de 25 de setembro, alterado pelos Decretos-Lei n.º(s) 99/99, de 30 de março, 26/2003, de 7 de fevereiro, 76/2004, de 27 de março, 158/2004, de 30 de junho, 147-A/2006, de 31 de julho, 40/2007, de 20 de fevereiro e 45/2007, 23 de fevereiro, 90/2008, de 30 de maio, retificado pela Declaração de Retificação n.º 32-C/2008, de 16 de junho, nomeadamente nos seus artigos 22º, 23º, 24º e 26º, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS), através da Escola Superior de Educação, estabelece como condições de Pré-Requisitos para acesso ao curso de Licenciatura em Desporto (Grupo H):

- ✓ **A avaliação da aptidão funcional**
- ✓ **A avaliação da aptidão física e desportiva**

## CURSO

**Instituto Politécnico de Setúbal / Escola Superior de Educação**

**Licenciatura em Desporto**

### **A QUEM SE DESTINAM AS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS**

Todos os candidatos aos cursos de Desporto, Ciências do Desporto ou área afim que:

- a) frequentem ou tenham concluído o 12º ano, independentemente da respetiva área de estudos;
- b) se encontrem matriculados / inscritos ou que já tenham estado matriculados / inscritos num curso do ensino superior e pretendam solicitar a **transferência** de estabelecimento de ensino ou a **mudança de curso**;
- c) pretendam candidatar-se ao ensino superior ao abrigo dos **Concursos Especiais** e dos **Regimes Especiais** de acesso ao ensino superior.

## TIPOLOGIA DOS PRÉ-REQUISITOS

### GRUPO H

#### PRÉ-REQUISITOS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA

Verificação das capacidades de robustez e de domínio técnico básicas necessárias à condução do ensino e treino de especialidades desportivas.

As provas de pré-requisitos têm carácter eliminatório e os seus resultados são expressos sob a forma de **APTO** ou **NÃO APTO**.

**NOTA: Os candidatos sem necessidades educativas especiais, considerados Aptos no pré-requisito do Grupo H, podem igualmente candidatar-se aos pares Curso/Instituição que exigem o Pré-requisito do Grupo C, mediante declaração comprovativa do respetivo resultado e emitida pelas Instituições do Grupo H.**

#### **1. Provas de Aptidão Funcional**

(a) O candidato tem de apresentar o Atestado de Robustez Física ou o Atestado Médico de Incapacidade Multiuso a fim de comprovar a sua condição de *APTO* para a frequência do curso. Serão eliminatórias e o respetivo resultado é expresso sob a forma de *APTO* ou *NÃO APTO*.

(b) Não é exigido nenhum formulário específico para o exame médico, no entanto deve constar que o candidato está **“APTO e SEM RESTRIÇÕES para a prática desportiva”**. Será obrigatório indicar o número da cédula profissional do médico e a vinheta do médico ou o carimbo do centro de saúde. Em caso do não cumprimento desta indicação, será considerado inválido o respetivo documento e, conseqüentemente, não será aceite a inscrição do candidato.

#### **2. Provas de Aptidão Física e Desportiva**

Com o objetivo de cumprir a Deliberação da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal, tendo em atenção o momento que o país atravessa e as Diretivas da Direção Geral de Saúde, alterou e simplificou as provas de Avaliação da Aptidão Física e Desportiva que compõem os pré-requisitos, com carácter excecional, no sentido de minimizar os riscos de transmissão do SARS CoV-2.

Em relação à Avaliação da Aptidão Física e Desportiva, as provas de carácter prático serão organizadas tal como estão descritas neste documento.

Serão eliminatórias e os resultados expressos em *APTO* ou *NÃO APTO*. A qualificação *APTO* nas provas de Aptidão Física e Desportiva é o resultado das avaliações em três (3) provas práticas a realizar, não podendo o candidato ser considerado *NÃO APTO* em nenhuma delas.

##### **2.1. Provas a realizar por candidatos sem necessidades educativas especiais:**

A) Atletismo

B) Ginástica

C) Desportos coletivos: (escolha de duas modalidades entre: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol).

## 2.2. Provas a realizar por candidatos com necessidades educativas especiais:

A) Atletismo / Aptidão Física

B) Ginástica

C) Desportos Coletivos (escolha de duas modalidades entre: Andebol, Basquetebol, Futebol, Rugby, Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), Voleibol Sentado ou Goalball).

## INSCRIÇÕES

A realizar no sítio do Instituto Politécnico de Setúbal ([www.ips.pt](http://www.ips.pt)).

### Documentos a submeter:

- Ficha de inscrição;
- Fotocópia do Atestado de Robustez Física ou Atestado Médico de Incapacidade Multiuso; (\*)
- Fotocópia do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade;
- Taxa de inscrição;
- Indicação do NIF (número de identificação fiscal) para ser passado o respetivo recibo.

As inscrições só serão consideradas quando acompanhadas dos documentos acima mencionados.

(\*) O original do Atestado de Robustez Física ou Atestado Médico de Incapacidade Multiuso deve ser entregue na Divisão Académica no prazo abaixo indicado.

## CALENDÁRIO DAS AÇÕES

### Época Normal (1ª Chamada)

#### Período de inscrição

**De 9 a 27 de março de 2020**

#### Entrega do original do atestado médico na Divisão Académica (\*)

**Este ano e a título excecional, motivado pela pandemia, o atestado médico deverá ser entregue no momento das provas.**

#### Dias de realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

**Dias 29 e 30 de junho de 2020 e 01 e 02 de julho**

#### Locais de realização das provas

- *Campus* do Instituto Politécnico de Setúbal – Estefanilha – Setúbal (todas as modalidades, exceto Atletismo).

- A prova de Atletismo será realizada na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Municipal do Vale da Rosa.

**NOTA:** As informações sobre as provas serão consultadas através do sítio ([www.ips.pt](http://www.ips.pt))

## **Época Especial (2ª Chamada)**

### Período de inscrição

22 de junho a 03 de julho

### Dias de realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

**20, 21 e 22 de julho**

### Locais de realização das provas

- *Campus* do Instituto Politécnico de Setúbal – Estefanilha – Setúbal (todas as modalidades exceto Atletismo).
- A prova de Atletismo será realizada na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo Municipal do Vale da Rosa.

## **ACESSO À ÉPOCA ESPECIAL (2ª CHAMADA)**

De acordo com a deliberação da CNAE, só é permitido o acesso à época especial (2ª chamada) nas seguintes situações: (1) a admissão à 2ª chamada das provas está condicionada à devida justificação da falta à 1ª chamada (época normal), só podendo ser aceite, pela instituição onde for solicitada, se verificados motivos ponderosos impeditivos da apresentação à chamada anterior; (2) é autorizada a aceitação de novas inscrições de estudantes que não tenham efetuado a inscrição na 1ª chamada, desde que não a tenham efetuado por motivos devidamente fundamentados, a apreciar pelas instituições de ensino superior onde o pedido for apresentado; (3) aos estudantes inscritos na 1ª chamada que desistam no decorrer das provas, se a desistência se dever a problemas de saúde, acidentes ou lesões verificadas e devidamente registados pelo respetivo júri.

## **JUSTIFICAÇÃO DE AUSÊNCIA NAS PROVAS DE PRÉ-REQUISITOS**

### Em caso de doença

- A comprovação da doença é feita por Atestado Médico, passado sob compromisso de honra do médico (cf. nºs. 1 e 2, do artigo 31º do Decreto-Lei n.º 100/99, de 31 de março).

Para efeitos de organização interna, solicita-se que, se possível, o Atestado Médico seja entregue no primeiro dia da realização das provas.

### Em caso de lesão no decorrer das provas

- Se o candidato se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediatamente comunicar o facto ao docente responsável e ao Coordenador das Provas de Pré-Requisitos.

## SEGURO DE SAÚDE / ACIDENTES PESSOAIS

Independentemente da não obrigatoriedade da realização de um seguro para a prestação das provas de aptidão física e desportiva, **recomenda-se veementemente que os candidatos subscrevam um seguro desportivo para o efeito, de modo a estarem protegidos na eventualidade de uma lesão ou acidente durante a prestação das provas.**

Também se informa que o Instituto Politécnico de Setúbal não se responsabiliza por qualquer lesão dos candidatos ou outro problema de saúde que ocorra durante a realização das provas de aptidão física e desportiva.

### NOTAS:

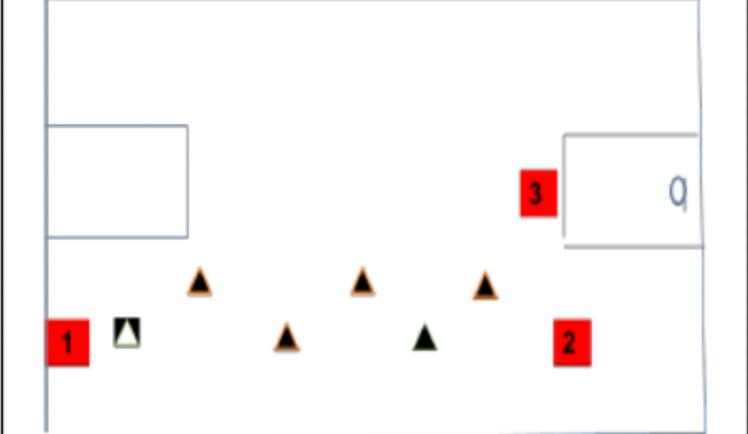
- (1) Para os candidatos que, em qualquer um dos dois dias de provas, realizem a totalidade das provas e não manifestem que tenha ocorrido qualquer tipo de lesão decorrente da realização das mesmas, não será aceite Atestado Médico entregue posteriormente.
- (2) Os candidatos que, por motivo de saúde devidamente comprovado, não possam comparecer às provas de Aptidão Física e Desportiva ou que se lesionem no decorrer das provas da 1ª chamada, deverão, obrigatoriamente, efetuar a inscrição para a realização das provas na 2ª chamada.
- (3) Chama-se a atenção dos candidatos para o facto de que, independentemente do problema de saúde verificado e comprovado, estes apenas poderão utilizar as duas datas propostas (1ª e 2ª Chamada) como possibilidade de realização das provas de Pré-requisitos. Não será agendada qualquer outra data para a realização das provas da 1ª e da 2ª chamada.

## REGULAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS E DESPORTIVAS

1. Tem por finalidade a avaliação das capacidades no domínio físico, técnico e das habilidades motoras básicas.
2. O candidato será considerado APTO, se realizar com êxito todas as provas destinadas à avaliação da Aptidão Física e Desportiva.
3. Os candidatos que obtenham a qualificação de NÃO APTO numa das provas, serão automaticamente eliminados.
4. Não será considerado válido para a candidatura a estas provas de Pré-requisitos, a apresentação de provas físicas e desportivas de anos anteriores.

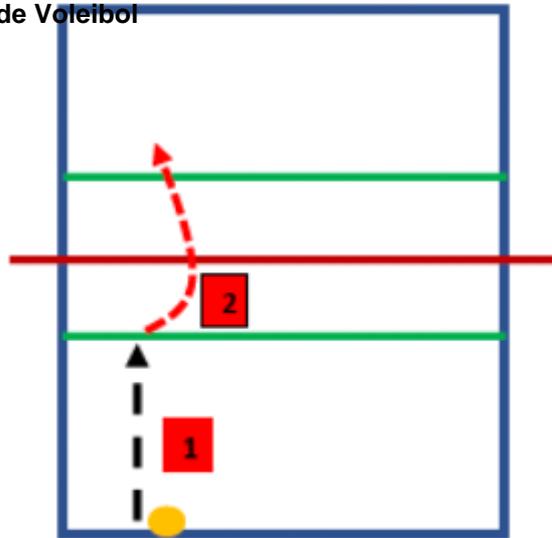
## Descrição das provas, regulamento e tabelas de avaliação

### 1. Aplicável a candidatos sem necessidades educativas especiais

Modalidade	Normas				
<p><b>Atletismo</b></p>	<p><b>Corrida de 1000 metros</b></p> <p>a) Partida de Pé b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (1. Aos seus lugares; 2. Tiro)</p> <p>Os candidatos serão considerados/as <b>APTOS</b> se os resultados mínimos se situarem nos seguintes valores:</p> <table border="1" data-bbox="675 891 1131 956"> <tr> <td>Homens</td> <td>Mulheres</td> </tr> <tr> <td>4 minutos</td> <td>5 minutos</td> </tr> </table>	Homens	Mulheres	4 minutos	5 minutos
Homens	Mulheres				
4 minutos	5 minutos				
Modalidade	Normas				
<p><b>Desportos Coletivos</b></p>	<p>Os candidatos deverão <b>escolher duas</b> de entre as seguintes modalidades desportivas: Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol.</p> <p>A avaliação nos desportos coletivos é realizada através de provas feitas individualmente para cumprir um circuito de habilidades técnicas com bola nas modalidades escolhidas.</p> <p><b>Circuito de Basquetebol</b></p> <div data-bbox="453 1442 1201 2056"> <p style="text-align: center;"><b>SLALOM EM DRIBLE + LANÇAMENTO NA PASSADA + LANCE LIVRE</b></p>  <p><b>Descrição:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - O candidato executa drible em zig-zag entre cones;</li> <li>2 - Lançamento na passada no seguimento do drible;</li> <li>3 - Dois lançamentos da linha de lance livre.</li> </ol> </div>				

## PROGRESSÃO

### Circuito de Voleibol

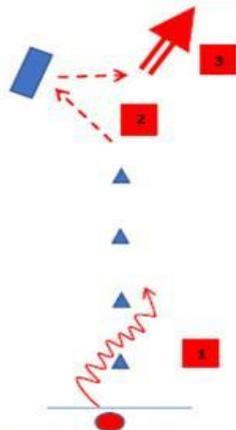


#### Descrição:

- 1 - O candidato efetua auto-lançamento e deverá progredir com a bola até à linha dos 3 metros, utilizando as técnicas de passe e manchete, sem deixar cair a bola e podendo dar entre 3 a 6 toques;
- 2 - Chegando à linha dos 3 metros, deverá colocar a bola do outro lado da rede, usando passe ou remate em apoio.

## SLALOM EM DRIBLE + PASSE + REMATE EM SUSPENSÃO

### Circuito de Andebol



#### Descrição:

- 1 - O candidato dribla contornando os sinalizadores (afastados 3m);
- 2 - Passe e recepção com apoio do *tchoukball*;
- 3 - Remate em suspensão para baliza com tela de precisão que serve apenas como referência.

## REMATE

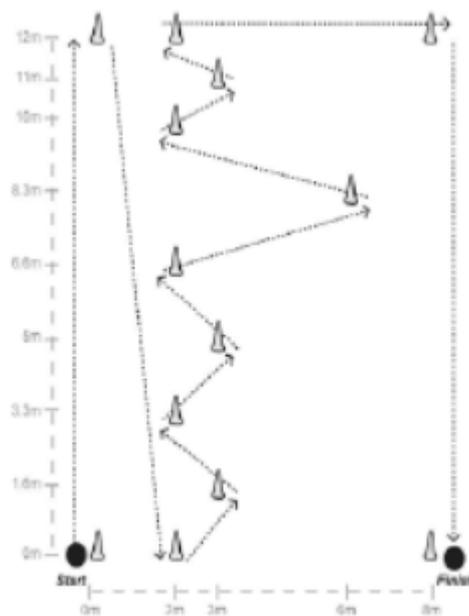
Circuitos de Futebol



**Descrição:**

O candidato remata à baliza, encontrando-se a bola entre a linha da área de penalti (azul) e a linha que passa pela marca de pontapé de penalti (vermelha). O remate pode ser realizado ao primeiro toque ou após condução.

## CONDUÇÃO DE BOLA



**Descrição:**

O candidato inicia o percurso de condução da bola, antes do primeiro cone, tendo que realizar o percurso assinalado, o mais rapidamente possível. A tarefa termina quando o candidato e a bola ultrapassam o cone final.

<b>Ginástica</b>	<p>Nesta matéria, realizar-se-á uma prova gímnica de exercício no solo.</p> <p><b>Solo – Movimentos livres</b></p> <p>A avaliação do/a candidato/a processa-se em função da realização dos elementos técnicos, num valor máximo de 100% de acordo com o valor percentual atribuído a cada elemento. (Anexo A)</p> <p><b><u>NOTA:</u></b> O candidato só realiza com êxito a prova de Ginástica se obtiver uma pontuação igual ou superior a 50% na prova de Solo.</p>
------------------	---

## 2. Aplicável a candidatos com necessidades educativas especiais

Modalidade	Normas
<b>Desportos Coletivos</b>	<p>A avaliação nos desportos coletivos é realizada através de provas feitas individualmente para cumprir um circuito de habilidades técnicas com bola nas modalidades escolhidas.</p> <p>Os candidatos deverão escolher duas das seguintes modalidades: Andebol; Basquetebol; Futebol; Rugby; Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), Voleibol Sentado ou Goalball.</p> <p>Em todas as modalidades, os candidatos devem demonstrar os parâmetros técnicos considerados fundamentais.</p>
<b>Atletismo/ Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidade aeróbia – Target Aerobic Movement Test (TAMT) ou 20m Pacer* (<b>Anexo B1</b>)</li> <li>▪ Força superior – Suspensão na barra ou Dinamometria manual* (<b>Anexo B2</b>)</li> <li>▪ Flexibilidade – Sit and reach ou Teste de Apley* (<b>Anexo B3</b>)</li> </ul>
Modalidade	Normas
<b>Ginástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Solo – Movimentos livres</b></li> </ul> <p>A avaliação do candidato processa-se em função da realização dos elementos técnicos, num valor máximo de 100% de acordo com o valor percentual atribuído a cada elemento.</p> <p>O candidato deve selecionar os elementos gímnicos, de forma a obter no mínimo 60%, do valor global dos elementos técnicos. sendo obrigatória a inclusão de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dois elementos de equilíbrio (35%) - qualquer posição, bem definida e em que o apoio seja um dos segmentos corporais ou o tronco.</li> <li>- Duas posições que demonstrem flexibilidade (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais.</li> <li>- Dois elementos de força estática e dinâmica (35%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais.</li> </ul>

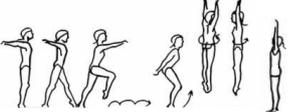
\* Em função da condição de deficiência

## GINÁSTICA

### SOLO

(Masculino e Feminino)

Construa uma sequência, com os diversos elementos gímnicos, de forma a obter no mínimo 60%, do valor global dos elementos técnicos.

		
<b>Apoio facial invertido com rolamento em frente (20%)</b>	<b>Rolamento à retaguarda, engrupado (10%)</b>	<b>Corrida e salto em extensão com 1/2 volta (5%)</b>
		
<b>Roda (20%)</b>	<b>Rodada (20%)</b>	<b>Salto de mãos em frente (10%)</b>

Para além destes elementos ainda deve incluir na sequência:

- um elemento de equilíbrio (qualquer posição, bem definida e em que o apoio seja um dos pés ou a sua meia-ponta), exemplos: avião; elevação lateral de perna (livre ou agarrada), etc. (5%)
- uma posição que demonstre flexibilidade de tronco, de pernas ou de vários segmentos corporais, exemplos: espargata com afastamento lateral ou antero-posterior de pernas; ponte; etc. (10%)

## Anexo B

### Atletismo/Aptidão Física

#### Descrição detalhada dos testes

Todas as provas abaixo descritas serão realizadas com base no protocolo de testes de aptidão física do *Brockport Physical Fitness Test Manual - A Health-Related Assessment For Youngsters With Disabilities* (Winnick & Short, 2014).

## Anexo B1

### CAPACIDADE AERÓBIA

#### PACER 20m

O/a participante coloca-se atrás da linha de partida. Ao primeiro sinal, parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20 m em linha reta), pisando ou ultrapassando a linha ao ouvir o sinal sonoro. Ao sinal sonoro inverte o sentido e corre até à outra extremidade. Se atingir a linha antes do sinal sonoro espera pelo mesmo para correr em sentido contrário.

Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso, e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função que o sinal sonoro único avisando ainda os alunos de que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar. O teste termina quando o/a participante desiste ou falha dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos).

A duração do teste depende da aptidão cardiorrespiratória de cada pessoa, sendo máximo e progressivo, menos intenso no início e tornando-se mais intenso no final, perfazendo um total possível de 21 minutos (estágios).

#### Target Aerobic Movement Test (TAMT)

Exercitação durante 15 minutos. Os participantes podem envolver-se em qualquer tipo de atividade física (e.g. corrida, corrida em cadeira de rodas e ergometria de membros superiores ou inferiores) desde que envolvam intensidade suficiente para atingir uma frequência cardíaca mínima e para sustentar a frequência cardíaca numa zona de frequência cardíaca alvo (THRZ). O nível básico do teste (nível 1) estima a capacidade de manter uma intensidade moderada de atividade física (ou seja, 70% da frequência cardíaca máxima prevista) sem exceder 85% da frequência cardíaca máxima prevista.

Para a maioria dos participantes, incluindo aqueles que praticam exercícios físicos com todos os segmentos corporais, o THRZ é definido como 70 a 85% de uma frequência cardíaca máxima prevista (operacionalmente, 140 a 180 batimentos por minuto). Existem duas exceções:

- A primeira aplica-se a participantes com lesão medular resultando em quadriplegia de baixo nível (LLQ, qualquer lesão medular entre C6 e C8, inclusive). Para esses jovens, a THRZ pode ser definida de duas maneiras: i) Se um indivíduo tiver uma frequência cardíaca em repouso (sentado) inferior a 65 batimentos por minuto, o THRZ é definido como 85 a 100 batimentos por minuto; ii) Se a frequência cardíaca em repouso de um indivíduo for igual ou superior a 65 batimentos por minuto, o THRZ é definido como um intervalo de 20 a 30 batimentos acima do valor em repouso.

- A segunda exceção aplica-se àqueles que se envolvem em exercícios exclusivamente com os membros superiores, para os quais o THRZ é de 130 a 170 batimentos por minuto.

## **Anexo B2**

### **FORÇA DOS MEMBROS SUPERIORES**

#### **Suspensão na barra**

O/a candidato(a) deverá suspender-se na barra com pega em pronação, mantendo os braços fletidos e o queixo acima da parte superior da barra, sem lhe tocar, podendo receber ajuda para atingir esta posição. O/a candidato(a) mantém esta posição o máximo de tempo possível. O corpo não deve balançar e deve permanecer estático e em extensão.

#### **Dinamometria**

Os participantes apertam um dinamómetro com a mão dominante de modo a gerar tanta força quanto possível. O participante deve estar sentado numa cadeira, com os pés apoiados no chão e deve apertar o dinamómetro com o máximo de força.

## **Anexo B3**

### **FLEXIBILIDADE**

#### **Senta e alcança**

O participante descalça-se e senta-se junto à caixa. Estende completamente um membro inferior, ficando a planta do pé em contacto com a caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão.

Os MS estão estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra. Com as palmas das mãos viradas para baixo, e os dedos médios sobrepostos, o participante flete o corpo para a frente 3 a 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa, pelo menos durante 1 segundo. Depois de medir um dos lados, o participante troca a posição e mede-se o lado oposto. É registado o resultado, expresso em cms, obtido em cada um dos lados.

### Teste de Apley

O/a candidato(a) deve alcançar a escápula com a mão oposta, passando-a por cima da cabeça. O esquema de pontuação é o seguinte:

3 - Toque no ângulo medial

superior da escápula oposta 2 -

Toque no topo da cabeça

1 - Toque na boca

0 - Incapaz de tocar na boca

Tabela 1 – Valores mínimos para a realização com êxito das provas de atletismo/ aptidão física a candidatos com necessidades educativas especiais

	Deficiência visual		Lesados vertebro-medulares		Paralisia cerebral		Anomalias congénitas e amputações		Deficiência intelectual	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
<b>TAMT</b>	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.
<b>20m Pacer</b>	≥ 50	≥ 35	-	-	-	-	≥ 50	≥ 35	≥ 50	≥ 35
<b>Suspensão na barra</b>	15''	8''	-	-	-	-	-	-	15''	8''
<b>Dinamometria (Kg)</b>	-	-	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29
<b>Senta e alcança</b>	20 cm	30 cm	-	-	-	-	20 cm	30 cm	20 cm	30 cm
<b>Teste de Apley</b>	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-

Adaptado de: *Brockport Physical Fitness Test Manual - A Health-Related Assessment For Youngsters With Disabilities*

(Winnick & Short, 2014)

ESE de Setúbal, 4 de junho de 2020.

**A Coordenadora dos Pré-Requisitos (grupo H)**

**Prof. Teresa Figueiredo**  
(teresa.figueiredo@ese.ips.pt)