



Licenciatura em Desporto

**CANDIDATURA
2021-2022**

**GUIA DE
PRÉ-REQUISITOS**

REGULAMENTO DAS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA e DESPORTIVA

SETÚBAL
2021

INTRODUÇÃO

Com o objetivo de cumprir os dispositivos constantes do Decreto-Lei nº 296-A/98 de 25 de setembro, alterado pelos Decretos-Leis 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, 45/2007, de 23 de fevereiro e 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**.

O IPS realiza duas chamadas para acesso ao ensino superior no ano letivo de 2021-2022.

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

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 quatro (4) 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).

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

Período de inscrição

De 5 a 23 de abril de 2021

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

Até 10 de maio de 2021

Realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

10 de maio de 2021

Publicação dos resultados dos pré-requisitos (época normal)

Até 21 de junho de 2021

Locais de realização das provas

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

NOTA:

A informação sobre as provas poderá ser consultada no portal do Instituto Politécnico de Setúbal (www.ips.pt)

Época especial

Período de inscrição

De 7 a 18 de junho de 2021

Realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva

5 de julho de 2021

Publicação dos resultados das Provas de Aptidão Física e Desportiva (época especial)

Até 20 de julho de 2021

Locais de realização das provas

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

ACESSO À ÉPOCA ESPECIAL

De acordo com a deliberação da CNAE, só é permitido o acesso à época especial nas seguintes situações: (1) a admissão à época especial das provas está condicionada à devida justificação da falta à época normal, só podendo ser aceite, pela instituição onde for solicitada, se verificados motivos ponderosos impeditivos da apresentação à época anterior; (2) é autorizada a aceitação de novas inscrições de estudantes que não tenham efetuado a inscrição na época normal, 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 época normal 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 época normal, deverão, obrigatoriamente, efetuar a inscrição para a realização das provas na época especial.

(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 (época normal e especial) como possibilidade de realização das provas de Pré-requisitos. Não será agendada qualquer outra data para a realização das provas da época normal e época especial.

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 quatro 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				
Atletismo	<p>Realização de corrida de 1000 metros de acordo com o regulamento técnico.</p> <p>Corrida de 1000 metros</p> <p>a) Partida de Pé b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (<i>1. Aos seus lugares; 2. Tiro</i>)</p> <p>Os candidatos serão considerados/as APTOS se o tempo de realização da prova for igual ou inferior aos seguintes valores:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Homens</th><th>Mulheres</th></tr></thead><tbody><tr><td>3,30 minutos</td><td>4,30 minutos</td></tr></tbody></table> <p><u>NOTA:</u> O candidato só realiza com êxito a prova de Atletismo se obtiver, pelo menos, as marcas indicadas na corrida de 1000 metros.</p>	Homens	Mulheres	3,30 minutos	4,30 minutos
Homens	Mulheres				
3,30 minutos	4,30 minutos				
Modalidade	Normas				
Desportos Coletivos	<p>Os candidatos deverão escolher duas de entre as seguintes modalidades desportivas: Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol.</p> <p>A avaliação dos candidatos nesta matéria realiza-se em situação de jogo reduzido: basquetebol e voleibol (3x3), andebol (4X4) e futebol (5X5), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.</p> <p>Em todas as modalidades, os candidatos devem demonstrar os parâmetros técnicos e táticos do jogo considerados fundamentais.</p>				

Ginástica	<p>A prova de Ginástica compreende a realização de um exercício no solo.</p> <p>Solo – Movimentos livres</p> <p>A avaliação do/a candidato/a processa-se em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100% de acordo com o valor percentual atribuído a cada elemento. (Anexo A)</p> <p><u>NOTA:</u> 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
Atletismo/ Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacidade aeróbia - Target Aerobic Movement Test (TAMT) ou 20m Pacer * (Anexo B1) ▪ Força superior - Suspensão na barra ou Dinamometria manual * (Anexo B2) ▪ Flexibilidade – Sit and reach ou Teste de Apley * (Anexo B3)

Modalidade	Normas
Desportos Coletivos	<p>A avaliação dos candidatos nesta matéria realiza-se em situação de jogo reduzido em 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 e táticos do jogo considerados fundamentais.</p>
Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solo – Movimentos livres <p>A avaliação do candidato decorre da realização de elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 60% de acordo com o valor percentual que é atribuído a cada elemento.</p> <p>O candidato deverá construir uma sequência, com os diversos elementos gímnicos, de forma a obter, no mínimo, 60% do valor global dos elementos técnicos. A sequência gímnica deve apresentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois elementos de equilíbrio (30%) - qualquer posição, bem definida e em que o apoio seja um dos segmentos corporais ou o tronco. - Duas posições que demonstrem flexibilidade (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais. - Dois elementos de força estática e dinâmica (30%) de tronco, membros (superiores ou inferiores) ou diferentes segmentos corporais. - Elementos de ligação (10%).

* 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 100% do valor global dos elementos técnicos.

		
Apoio facial invertido com rolamento em frente (20%)	Rolamento à retaguarda, engupado (10%)	Corrida e salto em extensão com ½ volta (5%)
		
Roda (20%)	Rodada (20%)	Salto de mãos em frente (10%)

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, natação 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.

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.
TAMT	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.	Z.S.
20m Pacer	≥ 50	≥ 35	-	-	-	-	≥ 50	≥ 35	≥ 50	≥ 35
Suspensão na barra	15''	8''	-	-	-	-	-	-	15''	8''
Dinamometria (Kg)	-	-	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29	≥ 49	≥ 29
Senta e alcança	20 cm	30 cm	-	-	-	-	20 cm	30 cm	20 cm	30 cm
Teste de Apley	-	-	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, 5 de abril de 2021.

A presidente do júri dos Pré-Requisitos (grupo H)

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