

1 2



9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

PRINCIPIOS E NORMAS

Provas Especialmente Adequadas Destinadas a Avaliar
a Capacidade para a Frequência
do Ensino Superior dos Maiores de 23 Anos

COIMBRA
2022

1. INTRODUÇÃO

Com o objetivo de cumprir com o disposto no n.º 3 do artigo 10.º do **Regulamento n.º 43/2007** – *Regulamento das Provas Especialmente Adequadas Destinadas a Avaliar a Capacidade para a Frequência do Ensino Superior dos Maiores de 23 Anos*, adiante designado por Regulamento, a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) estabelece como condições das provas:

- A avaliação dos conhecimentos indispensáveis para o ingresso e progressão no curso escolhido;
- A avaliação da aptidão funcional;
- A avaliação da aptidão física.

O Conselho Científico da FCDEF-UC nomeou o Júri que irá organizar e acompanhar a realização das provas para a candidatura no ano letivo 2022-2023:

- Prof. Doutor Hugo Sarmiento (Presidente)
- Prof. Doutora Susana Ramos
- Prof. Doutor Miguel Fachada
- Suplente – Prof. Doutor Vaz

As informações constantes neste documento não dispensam a consulta do Regulamento e o site da FCDEF-UC.

2. HABILITAÇÃO DE ACESSO

A aprovação nas provas confere habilitação de acesso para a candidatura à matrícula e inscrição:

- Instituição:
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (**Código DGES 0508**)
- Curso:
Licenciatura em Ciências do Desporto (regime laboral) – **Código DGES9707**

As provas têm exclusivamente o efeito de conferir habilitações de acesso, não lhes sendo concedida qualquer equivalência a habilitações escolares.

3. A QUEM SE DESTINAM AS PROVAS

Todos os candidatos ao curso de Ciências do Desporto que reúnam as seguintes condições:

- 1) Completem 23 anos até ao dia 31 de dezembro do ano que antecede a realização das provas;
- 2) Não sejam titulares de habilitação de acesso ao ensino superior.

4. INSCRIÇÕES

4.1. Local

- Candidaturas efetuadas via online, através do Inforestudante/requerimentos (Link de candidatura: <https://inforestudante.uc.pt/nonio/security/login.do>)

4.2. Documentos obrigatórios a apresentar no ato da inscrição:

- Boletim de inscrição devidamente preenchido (disponível em: <http://www.uc.pt/fcdef/>);
- *Curriculum vitae* atualizado;
- Declaração, sob compromisso de honra, de que satisfaz o disposto na alínea b) do artigo 4º do regulamento das provas especialmente adequadas destinadas a avaliar a capacidade para a frequência do Ensino superior dos maiores de 23 anos;
- Documentos (diplomas, certificados de habilitações, relatórios e obras de que seja autor) que comprovem as habilitações constantes do *curriculum vitae*;
- Fotocópia do documento de identificação (cartão cidadão, bilhete de identidade ou passaporte) e do cartão de contribuinte (NIF);
- Atestado de Robustez Física;

A inscrição encontra-se sujeita ao pagamento de: 50,00€ (inclui seguro).

Não serão aceites pelo Júri documentos entregues após o término do período fixado para a realização das inscrições.

5. COMPONENTES DE AVALIAÇÃO

A avaliação da capacidade para a frequência íntegra, obrigatoriamente:

- 1) Apreciação do currículo escolar e profissional do candidato;
- 2) Avaliação das motivações do candidato;
- 3) Provas específicas teóricas de avaliação dos conhecimentos e competências considerados indispensáveis ao ingresso e progressão no curso;
- 4) A avaliação da aptidão funcional e física.

COMPONENTE DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
<u>PROVA ESPECÍFICA TEÓRICA:</u> <ul style="list-style-type: none">• Exame de Ciências Sociais• Exame de Biologia <p>(OBS: a classificação final é a média aritmética das duas provas. Se o candidato tiver nota inferior a 9,5 valores, em qualquer um dos exames, o seu processo de candidatura termina nesta fase)</p>	<u>50%</u>
<u>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FUNCIONAL E FÍSICA:</u> <ul style="list-style-type: none">• Prova de Natação• Prova de Atletismo <p>(OBS: caso o candidato fique Não Apto, o seu processo de candidatura termina nesta fase)</p>	<u>Apto /</u> <u>Não Apto</u>
<u>APRECIACÃO DO CURRÍCULO ESCOLAR E PROFISSIONAL DO CANDIDATO</u>	<u>25%</u>
<u>AVALIAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES DO CANDIDATO (ENTREVISTA)</u>	<u>25%</u>

5.1 APRECIACÃO DO CURRÍCULO ESCOLAR E PROFISSIONAL

Compete ao Júri comprovar e avaliar as habilitações académicas, a formação e a experiência profissional e desportiva de cada candidato bem como a sua adequação ao curso, com base na documentação entregue aquando da inscrição.

Salienta-se que deverão ser entregues documentos comprovativos de todos os aspetos relevantes para avaliação curricular (certificados de habilitações, comprovativos de experiência profissional, de prática desportiva, de atividade de treinador, etc.).

Não serão aceites pelo Júri documentos entregues após o término do período fixado para a realização das inscrições.

5.2 AVALIAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES DO CANDIDATO (ENTREVISTA)

A entrevista consiste num breve questionamento estruturado. A duração máxima não poderá exceder os 15 minutos por candidato.

O Júri irá apreciar:

- 1) As motivações, apresentadas pelo candidato, para a escolha do curso e da Faculdade;
- 2) O conhecimento sobre o curso a que se candidata, o seu plano de estudos, as exigências e as saídas profissionais;
- 3) A capacidade de resolução de conflitos no âmbito do desporto e da atividade física;
- 4) A capacidade de expressão e fluência verbais.

5.3 PROVA ESPECÍFICA TEÓRICA

De acordo com o n.º 1 do artigo 14.º do Regulamento, a prova específica teórica destina-se a avaliar se o candidato dispõe dos conhecimentos indispensáveis para o ingresso e progressão no curso escolhido.

A prova específica teórica implica a realização dos exames de Biologia e Ciências Sociais, sendo ambos realizados a 4 de maio de 2022, com início às 18 horas, em sala a definir, caso exista possibilidade da sua realização ser feita presencialmente, ou por meios telemáticos, em alternativa.

São eliminados da prova:

- Os candidatos que obtenham uma classificação inferior a 9,5 valores, em qualquer dos exames.
- Os candidatos que não compareçam, ou que dela expressamente desistam.

A prova referente à matéria é eliminatória. Os resultados são expressos na escala de 0 a 20 valores.

5.4 AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FUNCIONAL E FÍSICA

O Júri pretende verificar as capacidades de robustez e domínio técnico básicas necessárias à condução do ensino e treino de especialidades desportivas.

Avaliação da Aptidão Funcional

O candidato tem de apresentar o Atestado de Robustez Física a fim de comprovar a sua condição de APTO, no sentido de se garantirem os pressupostos funcionais indispensáveis para o curso.

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 exame e, conseqüentemente, não será aceite a inscrição do candidato. Neste exame estão garantidos os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos em Educação Física e Desporto.

Avaliação da Aptidão Física

Serão realizadas duas chamadas. Só terão acesso à 2.ª chamada, os candidatos que:

- Tenham faltado à 1.ª chamada por motivos ponderosos impeditivos da apresentação à chamada anterior, quando devidamente aceite pelo Júri;
- Tenham desistido no decorrer das provas da 1.ª chamada devido a problemas de saúde, acidentes ou lesões verificados e devidamente registados pelos elementos do respetivo Júri.

Aos candidatos considerados não aptos na 1.ª chamada das provas práticas é interdita a apresentação à 2.ª chamada.

A 2.ª chamada das provas práticas não pode ser utilizada para efeitos de melhoria de classificação.

Serão eliminatórias e os resultados expressos em APTO ou NÃO APTO.

A qualificação APTO nas provas de Aptidão Física é o resultado das avaliações nas duas (02) matérias a realizar, não podendo o candidato ser considerado NÃO APTO em nenhuma delas.

Provas a realizar:

- Atletismo
- Natação

6. CALENDÁRIO DAS ACÇÕES

N.º	Ação	De	Até	Local e Observações
1	Publicação das normas do concurso e divulgação das áreas de conhecimento e das matérias sobre as quais incidem as provas específicas	---	24-02-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
2	Inscrição nas provas	01-03-2021	31-03-2022	Inscrições Online
3	Afixação da lista dos candidatos admitidos	---	06-04-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
4	Divulgação dos locais e horas da realização das provas específicas	---	06-04-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
5	Prazo de reclamação da lista dos candidatos admitidos	08-04-2021	22-04-2022	No Gabinete de Apoio Pedagógico da FCDEF
6	Decisão sobre a reclamação da lista dos candidatos admitidos	---	No prazo de 5 dias após a receção da mesma	
7	Provas específicas teóricas	---	04-05-2022 (18h-20h)	Sala a definir na FCDEF
8	Afixação dos resultados da prova específica teórica	---	18-05-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
9	Provas específicas de aptidão física	---	25-05-2022	Pavilhão 3 do Estádio Universitário/Piscinas de S. Martinho
10	Afixação dos resultados das provas específicas de aptidão física	---	27-05-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
11	Provas específicas de aptidão física (2.ª chamada)*	---	01-06-2021	Pavilhão 3 do Estádio Universitário/Piscinas de S. Martinho

12	Afixação dos resultados das provas específicas de aptidão física (2. ^a chamada)*	---	03-06-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
13	Apreciação curricular	---	23 e 24-06-2022	
14	Entrevista	---	23 e 24-06-2022	Sala a definir na FCDEF
15	Divulgação da classificação final e seriação dos candidatos	---	27-06-2022	Nos locais de estilo da FCDEF e na página web: www.uc.pt/fcdef
16	Envio do relatório síntese	---	30-06-2022	

(2.^a chamada)* - Destina-se apenas aos candidatos que não realizaram as provas específicas físicas a 27 de maio de 2022 de acordo com o disposto nas "Normas de realização das provas específicas".

NOTA:

O calendário das provas encontra-se afixado no placard do átrio de entrada do Pavilhão III do Estádio Universitário de Coimbra e disponível em: <http://www.uc.pt/fcdef/>

7. JUSTIFICAÇÃO DE AUSÊNCIA NA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

Em caso de **doença**:

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

Em caso de **lesão** no decorrer das provas:

- Se o candidato se lesionar durante a realização de alguma das provas, deverá imediatamente e de forma verbal, comunicar o facto ao responsável pelas mesmas.

NOTA:

- 1) Para os candidatos que 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 motivos de saúde, devidamente comprovada, não possam comparecer às provas de Aptidão Física e Desportiva ou se lesionaram no decorrer das provas da 1.^a chamada, devem obrigatoriamente solicitar ao Júri a inscrição para a realização das provas na 2.^a chamada.
- 3) Chama-se a atenção dos candidatos que, independentemente do problema de saúde, apenas poderão utilizar as duas datas propostas (1.^a e 2.^a chamada), como possibilidade de realização da avaliação da aptidão física. Não será agendada qualquer outra data para a realização das provas.

8. DA PROVA ESPECÍFICA

A prova específica destina-se a avaliar se o candidato dispõe dos conhecimentos indispensáveis para o ingresso e progressão no curso escolhido.

Guião de Estudo para BIOLOGIA

A avaliação de Biologia terá como base os tópicos que se consideram básicos para o ingresso no Curso de Ciências do Desporto.

Assim sendo, os candidatos devem ser detentores de conhecimentos básicos de biologia, ao nível do 12º ano de escolaridade. Tendo em conta esta premissa, a prova irá incidir sobre os seguintes temas:

- Moléculas estruturais e funcionais do corpo humano (ex: lípidos, hidratos de carbono e proteínas), estrutura de cada uma das moléculas indicadas e quais as suas principais funções no corpo humano, nomeadamente a nível celular.
- Constituição geral das células humanas, com conhecimento das funções dos principais organelos.
- Noções básicas de genética: conceito de gene, estrutura do DNA e RNA e síntese de proteínas.
- Fisiologia da contração muscular esquelética. Conceitos bases da estrutura da célula muscular esquelética e da mecânica da contração com identificação das moléculas envolvidas.
- Estrutura e função do aparelho cardiovascular. Caracterização das estruturas e funcionamento do coração e sistema vascular. A pequena e grande circulação.
- Estrutura e função do aparelho respiratório. Constituição e mecanismos das trocas gasosas a nível alvéolar.

O teste de avaliação será de escolha múltipla em que apenas uma das questões está correta.

Bibliografia:

- Paula Tavares. Fisiologia Simples; Princípios Básicos de Fisiologia Humana vol. 1 e 2. Coimbra 2017¹
- Fisiologia Simples - https://www.youtube.com/channel/UC1onBKWKJMU4g3ZF_VliOpA
- Fried GH, Haldemos GJ. *Biologia. Curso intensivo*; Schaum's easy outlines. McGrawHill, 2001.
- Manual de Biologia do 12º Ano.
- Pato A, Carvalho C, Ferrand F, Madeira V, Nobre A, Pires E. *Biologia Funcional*; Almedina ed, Coimbra, 1998.

Guião de Estudo para CIÊNCIAS SOCIAIS

1. O desporto de alta competição tem sido utilizado pelos Estados para promoverem as interpretações que procuram demonstrar como deve funcionar a vida social. O *record* revela as provas desportivas como uma das metáforas dominantes da conceção da sociedade. Valores como o mérito, trabalho,

¹ Os documentos estão disponíveis na biblioteca da FCDEFUC.

espírito de equipa, ambição, união, esforço, modéstia, respeito e disciplina, entre outros, tornam proeminente a crença no mérito e na superação de si. Por outro lado, a normalização dos desportos e a constituição de instâncias organizadoras e fiscalizadoras dos quadros competitivos espelharam as formas de organização política dos Estados modernos. O desporto moderno constitui-se assim um espaço social, que embora tido como um *mundo* à parte da *vida real*, dado o seu carácter lúdico, se apresenta como uma *imitação* da vida social. Comente estas afirmações tendo em conta o que sabe sobre a origem histórica do Desporto (Gomes, 2005, ver pp. 105-121).

2. *“Enquanto as políticas educativas dos estados europeus desvalorizam a Educação Física escolar, assiste-se ao crescimento de iniciativas comerciais de atividade física.”* Gomes (2009) refere-se a novas formas de governo do corpo, que integram quer uma nova responsabilização do indivíduo, quer uma nova visão do indivíduo na sociedade. Comente esta citação referindo-se a estes dois aspetos. (Gomes, 2009, ver pp. 29-34)

3. *«Entende-se por “desporto” todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis»* (Carta Europeia do Desporto, 1992). O desporto apresenta características bastante diversas segundo o contexto em que se realiza, as finalidades a que se destina e os motivos invocados pelos praticantes. Podemos, assim, identificar várias formas de desporto – competição, lazer, saúde, etc. Identifique cinco contextos diferentes em que o desporto se concretiza e cinco tipos de motivações dos praticantes e discuta as suas características num texto com não mais de 50 linhas (Gomes, 2005, pp. 39-53).

4. A racionalização, a quantificação e a busca constante do *record* são três características que fazem do desporto um fenómeno social homólogo dos fundamentos da sociedade industrial e da modernização. Identifique e desenvolva num texto de 35 linhas as principais características do desporto moderno e das suas relações com a sociedade industrial (Gomes, 2005, ver pp. 105-121).

5. “A educação corporal e a busca da saúde constituem contextos favoráveis à expressão de modos pedagógicos que transmitem um certo repertório de experiências de si.” As práticas de manutenção física incluem vários dispositivos pedagógicos, “que contribuem para constituir ou transformar a experiência que cada um tem de si. Identifique estes dispositivos, explicando por palavras suas a sua influência no indivíduo. (Gomes, 2009, ver pp. 34-37)

6. «A qualidade de vida e o bem-estar estão cada vez mais dependentes de instituições que uniformizam as estruturas, regulam as vivências e ‘escolhem’ o que se compra, o que está na moda, os lugares que se frequentam. Assim, também as necessidades, desejos e interesses são dificilmente a expressão da vontade individual, resultando, na realidade, da interiorização de uma cultura social que influencia as atitudes dos indivíduos e, por isso, também a sua estrutura de consumo (ao nível dos objetos, dos serviços e dos lugares), dado que cria barreiras ou motiva as suas relações em sociedade (vizinhança, comunidade, trabalho, lazer)» (Santos, 2001). Comente esta citação, num texto de 35 linhas, tendo em consideração os consumos que se fazem na área desportiva (Gomes, 2005, ver pp. 122-143).
7. As estatísticas europeias sobre a participação desportiva confirmam uma tendência de maior participação masculina do que feminina em grande parte dos países europeus. Esta assimetria é ainda mais notória no caso do desporto de alta competição. Identifique algumas das razões e explicações apresentadas pelas ciências sociais para esta desigualdade no acesso à prática desportiva (Gomes, 2005, ver pp. 39-53).
8. São os jovens estudantes das classes mais elevadas que mais importância dão às atividades físicas de musculação, a pequena-burguesia às atividades individuais, enquanto os desportos coletivos apresentam um perfil interclassista. A frequência da prática é maior entre as novas classes médias, sugerindo talvez a inculcação de valores e de práticas precoces nas primeiras idades. Por que motivo é importante introduzir as variáveis sociais – como a classe social – na análise das atividades físicas e desportivas? (Gomes, 2005, ver pp. 55-76).

Bibliografia

- Gomes, Rui Machado (2005). *Os Lugares do Lazer*. Lisboa: IDP. (Biblioteca FCDEF: 3 exemplares: cotas REC/L 35, REC/L 35 e REC/L 49)
- Gomes, Rui Machado (2009). *O Corpo e a Política da Vida*. Coimbra: CEB. (Biblioteca FCDEF: 2 exemplares: cotas SOD 120, REC/L 53)

9. DA APTIDÃO FÍSICA

Tem por finalidade a avaliação das capacidades no domínio físico, técnico e das habilidades motoras básicas.

Os candidatos serão submetidos à prestação de duas (02) provas para a avaliação da Aptidão Física a saber:

- Atletismo
- Natação



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Aos candidatos submetidos à prestação de Aptidão Física, será exigido a obtenção da qualificação APTO no conjunto das matérias realizadas.

Os candidatos que obtenham a qualificação de NÃO APTO em qualquer das matérias que realize, quer no decurso das mesmas ou na última prova, serão automaticamente eliminados

Descrição das provas e tabelas de avaliação

Modalidade	Normas				
ATLETISMO	<p>A execução da corrida de 1000 metros de acordo com o regulamento técnico.</p> <p><u>Corrida de 1000 metros</u></p> <p>► Dos 23 aos 35 anos de idade</p> <p>a) Partida de Pé b) Obediência às vozes regulamentares do Juiz de partida (1. <i>Aos seus lugares;</i> 2. <i>Tiro</i>)</p> <p>Os candidatos serão <i>APTOS</i> se os resultados mínimos se situarem nos seguintes valores:</p> <table border="1" data-bbox="668 1155 1160 1227"><thead><tr><th data-bbox="671 1155 930 1189">Homens</th><th data-bbox="930 1155 1157 1189">Mulheres</th></tr></thead><tbody><tr><td data-bbox="671 1189 930 1227">4,00 minutos</td><td data-bbox="930 1189 1157 1227">5,00 minutos</td></tr></tbody></table> <p>► Idade igual ou superior a 35 anos</p> <p>a) Técnica de execução da corrida de resistência;</p> <p>Os candidatos serão <i>APTOS</i> se executarem a prova sem desistência e sem interrupções e aplicarem a técnica correta de corrida.</p>	Homens	Mulheres	4,00 minutos	5,00 minutos
Homens	Mulheres				
4,00 minutos	5,00 minutos				



Modalidade	Normas															
NATAÇÃO	<p><u>Prova de 50 metros</u> no estilo que o candidato entender (livres, bruços, costas ou mariposa).</p> <p>► Dos 23 aos 35 anos de idade</p> <p>O candidato tem que realizar uma das quatro técnicas e respeitar os tempos mínimos definidos para cada uma:</p> <table border="1" data-bbox="571 869 1216 1043" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Homens</th> <th>Mulheres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Livres</td> <td>57"</td> <td>59"</td> </tr> <tr> <td>Bruços</td> <td>1'.05"</td> <td>1'.10"</td> </tr> <tr> <td>Costas</td> <td>57"</td> <td>59"</td> </tr> <tr> <td>Mariposa</td> <td>1'.00"</td> <td>1'.05"</td> </tr> </tbody> </table> <p>a) A partida pode ser feita em qualquer estilo, exceto na técnica de costas; b) O salto é avaliado pela realização de um salto de partida ventral; c) A avaliação das quatro técnicas de natação pura desportiva deve obedecer a uma execução eficiente e não evidenciar erros técnicos graves; d) O candidato não pode interromper a prova e recomeçar.</p> <p>► Idade igual ou superior a 35 anos</p> <p>a) A partida pode ser feita em qualquer estilo, exceto na técnica de costas; b) O salto é avaliado pela realização de um salto de partida ventral; c) A avaliação das quatro técnicas de natação pura desportiva deve obedecer a uma execução eficiente e não evidenciar erros técnicos graves; d) O candidato não pode interromper a prova e recomeçar.</p>		Homens	Mulheres	Livres	57"	59"	Bruços	1'.05"	1'.10"	Costas	57"	59"	Mariposa	1'.00"	1'.05"
	Homens	Mulheres														
Livres	57"	59"														
Bruços	1'.05"	1'.10"														
Costas	57"	59"														
Mariposa	1'.00"	1'.05"														

(Professor Doutor Hugo Sarmento)

(Presidente do Júri das Provas Especialmente Adequadas Destinadas a Avaliar a Capacidade para a Frequência do Ensino Superior dos Maiores de 23 Anos)