

## REGULAMENTO ESPECÍFICO DO CICLO DE ESTUDOS CONDUCENTE AO GRAU DE MESTRE EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE<sup>1</sup>

### **Artigo 1º – Âmbito de aplicação**

O presente Regulamento aplica-se ao ciclo de estudo conducente ao grau de mestre em Atividade Física e Saúde, cuja estrutura curricular e plano de estudos adequado ao processo de Bolonha consta de Aviso que aguarda publicação em Diário da República e se anexam ao presente Regulamento, dele fazendo parte integrante.

### **Artigo 2º – Objetivos do curso**

O curso de Mestrado em Atividade Física e Saúde tem como objetivo a aquisição de competências tendentes a reforçar e ampliar o conhecimento acerca do papel da Atividade Física na saúde humana e dos diversos mecanismos associados à prevenção de patologias e a doenças crónicas, bem como à sua recuperação, que implica a prescrição de práticas corporais adequadas às diversificadas populações e que pressupõe uma avaliação clínica que as caracteriza, a partir da qual é prescrita e ministrada a Atividade Física.

### **Artigo 3º - Concretização da componente específica do mestrado**

A componente do mestrado que concretiza o previsto na alínea b) do n.º 1 do artigo 20º do Decreto-Lei n.º 74/2006, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008 é a Dissertação, prevista no 2º ano do plano de estudos com 42 ECTS.

### **Artigo 4º - Habilitações de acesso**

1. Serão admitidos à candidatura, titulares de graus académicos na área das Ciências do Desporto, habilitados nos termos do n.º 1 do artigo 3º do Regulamento Geral de Mestrados do ISCS-N.
2. Após análise curricular, poderá a Comissão de Coordenação do curso de Mestrado admitir à candidatura licenciados em áreas científicas não abrangidas no n.º anterior.

### **Artigo 5º – Limitações quantitativas e calendário de acesso**

O n.º de alunos novos a admitir anualmente e calendário de acesso são aprovados anualmente pela entidade instituidora, sendo tornados públicos através de edital.

### **Artigo 6º – Seleção e seriação**

1. A seriação e ordenação dos candidatos terão em consideração, designadamente, os seguintes critérios:
  - a) Currículo académico;
  - b) Currículo científico;
  - c) Currículo profissional.
2. A Comissão de Coordenação do Mestrado poderá solicitar aos candidatos carta de intenções ou realização de entrevista.

### **Artigo 7º – Curso de especialização**

---

<sup>1</sup> Aprovado em reunião de Conselho Científico de 23-07-2014.

A aprovação em todas as unidades curriculares do 1º ano do curso confere o direito a um diploma de especialização em Atividade Física e Saúde.

### Artigo 8º – Vigência

O presente Regulamento Específico entra em vigor a partir do ano letivo de 2014-2015.

---

## ANEXO I

### Estrutura e plano de estudos do Mestrado em Atividade Física e Saúde

1. Estabelecimento de ensino: Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte.
2. Unidade orgânica: Não aplicável.
3. Curso: Atividade Física e Saúde.
4. Grau ou diploma: Mestre.
5. Área científica predominante do curso: Ciências do Desporto.
6. Número de créditos, segundo o sistema europeu de transferência de créditos, necessário à obtenção do grau ou diploma: 120 ECTS.
7. Duração normal do curso: 4 semestres.
8. Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau ou diploma:

ÁREA CIENTÍFICA	SIGLA	CRÉDITOS	
		OBRIGATÓRIOS	OPTATIVOS
Ciências do Desporto	CDesp	90	0
Ciências Biológicas	CBiol	10	0
Metodologia da Observação e da Investigação	MOI	8	0
Ciências Humanas	Chum	6	0
Ciências da Educação	CEduc	6	0
TOTAL		120	0

9 - Plano de estudos:

Instituto Superior de Ciências da Saúde - Norte  
Atividade Física e Saúde  
Mestrado  
Quadro 2 - 1º Ano

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TIPO	TEMPO DE TRABALHO (HORAS)		CRÉDITOS	OBSERV.
			TOTAL	CONTACTO		
Metodologia de Investigação	MOI	Semestral	224	T: 26; PL: 52	8	
Estudos Avançados em Fisiologia do Esforço	CBiol	Semestral	168	T: 26; PL: 26	6	
Nutrição e Dietética	CBiol	Semestral	112	T: 26; PL: 13	4	
Psicologia do Exercício e da Saúde	CHum	Semestral	168	TP: 52	6	
Pedagogia das Atividades Físicas	CEduc	Semestral	168	TP: 52	6	
Avaliação e Prescrição do Exercício	CDesp	Semestral	224	T: 26; PL: 52	8	
Atividade Física para Populações Especiais	CDesp	Semestral	168	T: 26; PL: 39	6	
Atividade Física e Saúde	CDesp	Semestral	280	T: 26; PL: 130	10	
Atividade Física e Saúde Pública	CDesp	Semestral	168	T: 26; PL: 39	6	

Quadro 2 - 2º Ano

UNIDADES CURRICULARES	ÁREA CIENTÍFICA	TIPO	TEMPO DE TRABALHO (HORAS)		CRÉDITOS	OBSERV.
			TOTAL	CONTACTO		
Dissertação	CDesp	Anual	1176	OT: 104	42	
Seminários Temáticos	CDesp	Anual	504	S: 26	18	

## ANEXO II

### Regras específicas para apresentação da Dissertação

#### I - Âmbito e Objetivos

Considera-se imprescindível incluir neste regulamento específico as regras para a apresentação da Dissertação no final do 2º ano do curso e cujos procedimentos estão definidos no Regulamento Geral dos Mestrados do ISCS-N, acrescentando assim alguns pormenores que caracterizam o Mestrado em Atividade Física e Saúde e que implica a participação plena dos alunos em linhas de investigação pertinentes e relevantes em termos do *state-of-the-art* acerca da relação da Atividade Física com a Saúde., razão pela qual a avaliação final resultará da defesa pública da dissertação, baseada em investigação original e da apresentação de um artigo a submeter (ou já submetido) a uma revista com *peer-review*.

#### II - Regras específicas:

##### a. Sobre o artigo

1. Nome dos autores a constar na proposta de submissão: em primeiro lugar, o autor do artigo, seguindo o nome dos restantes elementos da equipa de investigação e outras colaborações.

2. Instituição:

Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento

Mestrado em Atividade Física e Saúde

Centro de investigação de Ciências da Saúde (CICS)

Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte/CESPU

3. Formato do artigo

O artigo deverá respeitar as regras editoriais da revista escolhida para submissão.

##### b. Sobre a Dissertação

###### Dimensão

Não poderá exceder as 50 páginas, excluindo "Bibliografia" e "Anexos"

###### Capa e Lombada

a. Nome do autor

b. Título

c. Instituição

d. Curso

e. Ano

f. Na lombada, deverá constar: Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte, título da dissertação, primeiro e último nome e ano.

###### Página de rosto (1ª página interior)

a. Nome do autor

b. Orientador: (nome) e Co-orientador: (nome), se existir

c. Título

d. "Dissertação apresentada no Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte para obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde"

###### Sequência de apresentação

Agradecimentos

Índice Geral (seguindo opcionalmente os índices de anexos, figuras e tabelas)

Resumos em português, francês e inglês, nas páginas imediatamente seguintes à de rosto (1 página por resumo).

- Introdução
- Objetivos
- Métodos
- Resultados
- Discussão
- Conclusão
- Bibliografia
- Anexos
- Apêndice 1 (proposta de artigo)

#### **Processamento de texto**

O processamento de texto será feito em fonte "times" ou "arial" 12, espaçamento normal entre caracteres e de 1,5 entre linhas.

Notas: a) em citações longas, notas de rodapé, figuras, tabelas e respectivas legendas, poderão ser utilizados tamanhos de letra menores (entre 8 e 10) e entrelinhamento simples; b) as citações diretas deverão surgir entre aspas e, as maiores do que 5 linhas, deverão iniciar-se com um avanço de 1,5 cm em relação ao texto, em tamanho de letra menor (8 a 10) e devendo terminar com referência ao(s) autor(es), data e página(s).

#### **Margens**

As margens deverão ser de 3 cm do lado da lombada e de 2 a 3 cm dos restantes lados.

#### **Numeração**

- a. Numeração árabe em todas as páginas a partir da 1ª página da introdução
- b. Numeração das páginas anteriores à introdução de forma distinta
- c. Numeração romana em todos os capítulos
- d. Figuras e tabelas todas numeradas (em sequências distintas) e legendadas

#### **Bibliografia**

Colocação após a última página de texto e antes dos anexos, respeitando as normas da APA.