

## *Licenciatura em Desporto*

**CANDIDATURA**

**2026-2027**

**REGULAMENTO DAS PROVAS DE APTIDÃO FUNCIONAL E DE APTIDÃO FÍSICA**

**CANDIDATURA AO ENSINO SUPERIOR**  
**PRÉ-REQUISITOS DO GRUPO H – APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA**  
**REGULAMENTO**

## **I. OBJETIVOS E NATUREZA DOS PRÉ-REQUISITOS**

- I.1. Os pré-requisitos exigidos para acesso aos cursos constantes do Grupo H visam comprovar a aptidão funcional, física e desportiva adequada às exigências do curso.
- I.2. O pré-requisito é de seleção, sendo o respetivo resultado expresso em Apto ou Não Apto, não influenciando no cálculo da nota de candidatura ao ensino superior.
- I.3. A realização dos pré-requisitos deve, sempre que possível, ocorrer nas mesmas datas em todas as escolas abrangidas pelo presente regulamento.
- I.4. Os candidatos não podem realizar provas em mais de uma instituição de ensino superior abrangida pelo presente regulamento.
- I.5. Na eventualidade de realização de provas em mais de uma instituição de ensino superior, apenas é atendido o resultado da prova realizada em primeiro lugar, sendo considerados nulos os resultados obtidos nas restantes provas realizadas pelo mesmo candidato.

## **II. FORMA DE COMPROVAÇÃO**

Ficha de pré-requisitos emitida pelas Instituições de Ensino Superior no ano da candidatura.

## **III. CALENDÁRIO DOS PRÉ-REQUISITOS**

### **Calendário de Ações**

#### **Época normal**

- Período de inscrição: De **3 a 24 de abril de 2026**
- Entrega do original do atestado médico na Divisão Académica: **até 10 de maio de 2026**
- Realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva: **19 de maio de 2026**
- Publicação dos resultados dos pré-requisitos (época normal): **13 de junho de 2026**
- Certificação dos pré-requisitos: **até 10 de julho de 2026**
- Locais de realização das provas:  
*Campus* do Instituto Politécnico de Setúbal – Estefanilha – Setúbal (todas as modalidades, exceto Atletismo e Natação). A prova de Atletismo realiza-se na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo do Vale da Rosa (Setúbal). A prova de Natação realiza-se na Piscina das Palmeiras (Setúbal).

#### **Época especial**

- Período de inscrição: **de 19 a 29 de junho de 2026**
- Entrega do original do atestado médico na Divisão Académica: **até 29 de junho de 2026**
- Realização das Provas de Aptidão Física e Desportiva: **7 de julho de 2026**
- Publicação dos resultados das Provas de Aptidão Física e Desportiva (época especial): **15 de julho de 2026**
- Certificação dos pré-requisitos: **até 22 de julho de 2026**
- Locais de realização das provas:  
*Campus* do Instituto Politécnico de Setúbal – Estefanilha – Setúbal (todas as modalidades, exceto Atletismo e Natação). A prova de Atletismo realiza-se na Pista de Atletismo do Complexo Desportivo do Vale da Rosa (Setúbal). A prova de Natação realiza-se na Piscina das Palmeiras (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 justificação da falta na 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.

#### **Notas:**

- (1) A informação sobre as provas poderá ser consultada no portal do Instituto Politécnico de Setúbal ([www.ips.pt](http://www.ips.pt))
- (2) 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.
- (3) 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.
- (4) 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.

## IV. CONTEÚDO DOS PRÉ-REQUISITOS

IV.1. A prova de pré-requisitos constará de duas partes: Aptidão Funcional (A) e Aptidão Física (B).

### IV.2. A – Aptidão Funcional:

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

Nos documentos acima mencionados, **deve constar que o/a candidato/a 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/a candidato/a. Neste documento, deverão estar garantidos os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos em Educação Física e Desporto.

### IV.3. B – Aptidão Física:

Provas a realizar por candidatos sem necessidades educativas especiais:

- a) **Desportos coletivos** – Avaliação em situação de jogo reduzido em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol e voleibol.

**b) Natação** - Avaliação pela execução de 50m numa das quatro técnicas de natação pura desportiva e um salto de partida ventral com a exceção da técnica de costas, com partida dorsal de dentro de água.

**c) Atletismo:**

a. Salto em comprimento;

b. Corrida de resistência - 1000 m;

**d) Ginástica** – Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de salto (masculino, feminino).

Provas a realizar por candidatos com necessidades educativas especiais:

a) Desportos coletivos: realização de um circuito de habilidades técnicas com bola, concretizadas individualmente, em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol, rugby, Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), voleibol sentado ou Goalball;

b) Ginástica: prova de solo;

c) Atletismo (prova de Resistência: 20 metros PACER), Força (Dinamometria Manual) e Flexibilidade (Senta e Alcança).

**V- CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA para candidatos sem necessidades educativas especiais.**

**Nota: O candidato só obterá a classificação final de Apto se realizar com êxito todas as provas.**

**V.1. Desportos coletivos** – Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma: basquetebol e voleibol (3X3), andebol (4X4) e futebol (5X5), tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

**V.2. Natação** – Os tempos mínimos (50 m) são os seguintes:

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)
Crol.....	47	51
Bruços.....	54	57
Costas.....	50	54
Mariposa.....	48	52

**V.3. Atletismo** – Avaliação em função dos seguintes aspetos:

a) Salto em comprimento:

Masculinos – 4m e 50cm; Femininos – 3m e 50cm;

Três tentativas para cada candidato;

Execução conforme regulamento técnico.

b) Corrida de Resistência – 1.000 metros Masculinos – 3m:30s;

1 000 metros Femininos – 4m:30s;

Execução conforme regulamento técnico.

**Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de atletismo se obtiver as marcas mínimas na corrida de 1000 m e no salto em comprimento.**

**V.4. Ginástica** – Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100%:

Avaliação pela execução técnica de cada elemento;

Valores conforme descrição, junto às figuras.

**Nota: O candidato só realiza com êxito a prova de ginástica se obtiver uma pontuação igual ou superior a 50% na média aritmética das provas de solo e de salto, não podendo apresentar um valor inferior a 30% em nenhuma delas.**

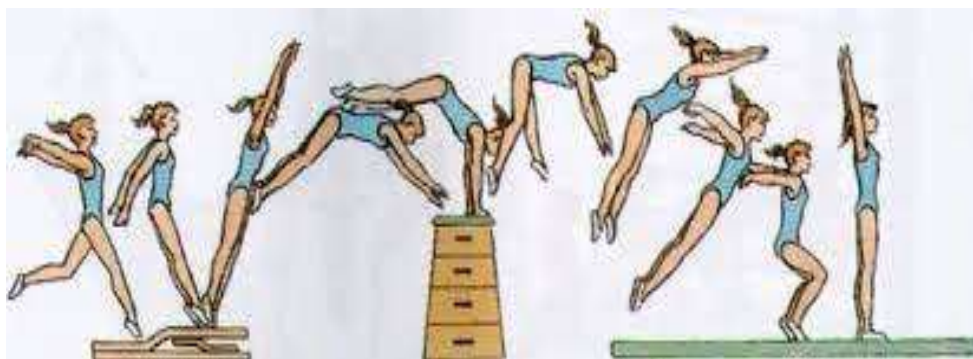


**Salto**  
(Masculino e Feminino)

**Salto de eixo com fase de 1.º voo**

**Aparelho (mesa de saltos ou plinto ou cavalo) colocado transversalmente, a 1,20 m (masculino) e 1,10 m (feminino) de altura e a uma distância mínima de 50 cm de trampolim reuther.**

**1.º voo – 40%, Fase de apoio – 20%, 2.º voo – 30%, Recepção ao solo – 10%**



**VI — CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA para candidatos com necessidades educativas especiais.**

**Nota: O candidato será considerado Apto se realizar com êxito todas as provas.**

VI.1 — Natação — Os tempos mínimos (25 m) são os seguintes:

	Homens (em segundos)	Mulheres (em segundos)
Crol.....	60	60
Bruços.....	60	60
Costas.....	60	60
Mariposa.....	60	60

VI.2 — Desportos coletivos — realização de um circuito de habilidades técnicas com bola, concretizadas individualmente, em duas das seguintes modalidades, à escolha do candidato: futebol, andebol, basquetebol, rugby, Boccia (modalidades com possibilidade de realizar em cadeira de rodas), voleibol sentado ou Goalball.

VI.3 — Ginástica — Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência, num valor máximo de 100 %:

Solo — Movimentos livres

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.

O candidato deve construir uma sequência, com os diversos elementos gímnicos, de forma a obter no mínimo 60 %, do valor global dos elementos técnicos. A sequência gímnicadeve apresentar:

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 %)

VI.4 — Atletismo/Aptidão Física — Avaliação em função dos seguintes aspetos:

a) Capacidade aeróbia — 20 m Pacer\* (Anexo C1)

b) Força superior — Dinamometria manual\* (Anexo C2)

c) Flexibilidade — Sit and reach (Anexo C3)

Execução conforme regulamento técnico.

VI.4.1 — Descrição detalhada dos testes de Atletismo/Aptidão Física

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).

a) Capacidade Aeróbia

#### PACER 20 m

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).

b) Força dos Membros Superiores

#### Dinamometria

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.

c) 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.

**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.
20 m Pacer	≥ 50	≥ 35	-	-	-	-	≥ 50	≥ 35	≥ 50	≥ 35
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

Adaptado de: Brockport Physical Fitness Test Manual — A Health-Related Assessment For Youngsters With Disabilities (Winnick & Short, 2014)

Adaptado de: Brockport Physical Fitness Test Manual — A Health -Related Assessment For Youngsters With Disabilities (Winnick & Short, 2014)

## **VII – SEGURO PARA PROTEÇÃO PESSOAL EM CASO DE ACIDENTE OU LESÃO**

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.

ESE de Setúbal, 4 de maio de 2026.

A Presidente do Júri dos Pré-Requisitos (grupo H)

Prof. Teresa Figueiredo

(teresa.figueiredo@ese.ips.pt)