ATIV A-TE

MANUAL DO ATLETA

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL ESCOLAR
UNIVERSIDADE POLITÉCNICA DE VISEU

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Manual do Atleta

ELABORADO POR

Mário Coutinho
Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar - UPV
Licenciado em Comunicação Social

João Ferreira
Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar - UPV
Licenciado em Desporto e Atividade Física

José Santos
Estagiário do Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar - UPV
Escola Superior de Educação de Viseu- Licenciatura de Desporto e Atividade Física

Mariana Pereira
Estagiária do Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar - UPV
Escola Superior de Educação de Viseu- Licenciatura de Desporto e Atividade Física

Rafael Costa
Estagiário do Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar - UPV
Escola Superior de Educação de Viseu- Licenciatura de Desporto e Atividade Física

REVISTO POR

António Azevedo
Diretor do Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade

PREFÁCIO

Sê bem-vindo(a) ao mundo do Desporto da Universidade Politécnica de Viseu, um universo de movimento, superação, dedicação e paixão.

O Desporto vai muito além da prática de uma modalidade. É uma ferramenta de desenvolvimento pessoal, social e físico, capaz de promover saúde, bem-estar, inclusão, espírito de equipa e valores como o respeito, a disciplina e a determinação.

Ao longo deste percurso, terás a oportunidade de conhecer diferentes modalidades, compreender a importância da atividade física e descobrir os desafios e as oportunidades que fazem parte deste fascinante universo.

Este manual pretende ser um guia de apoio, reunindo informações, conhecimentos e orientações essenciais para te acompanhar nesta nova etapa.

Prepara-te para aprender, experimentar, evoluir e, acima de tudo, viver o Desporto!
Bem-vindo(a) a esta aventura!

CAPÍTULO I. OFERTAS DESPORTIVAS

I.I. INTRODUÇÃO

Na Universidade Politécnica de Viseu (UPV), o Desporto está ao alcance de toda a comunidade académica.

Temos uma oferta diversificada de atividades, pensada para diferentes interesses e níveis de experiência.

- Desportos coletivos
- Desportos individuais
- Walking Football
- Desporto Internacional

Todas as modalidades estão disponíveis para estudantes, docentes e não docentes da UPV.

Mais do que praticar exercício, é uma oportunidade para cuidar do bem-estar, conviver e fazer parte da comunidade UPV.

Escolhe a tua modalidade. Mexe-te. Participa. Vive o Desporto!

I.II. COMPETIÇÕES

I.II.I. FADU

No contexto do desporto universitário em Portugal, a Federação Académica do Desporto Universitário (FADU) assume um papel importante na promoção e organização da prática desportiva no Ensino Superior. A sua principal função passa por incentivar os estudantes a participar em diferentes atividades e competições desportivas, contribuindo para o seu desenvolvimento físico, pessoal e social. Para além da vertente competitiva, o desporto universitário permite também criar momentos de convívio e de interação entre estudantes de diferentes instituições. Neste sentido, são valorizados princípios como o fair play, o espírito de equipa, a inclusão, o respeito e a ética desportiva, tornando a prática desportiva uma componente relevante da vida académica.

fadu
portugal
university sports

I.II.II. COMPETIÇÕES FADU COLETIVAS

Modalidades coletivas oferecidas pela UPV

- Basquetebol (Feminino e Masculino)
- Voleibol (Feminino e Masculino)
- Futsal (Feminino e Masculino)
- Andebol (Feminino e Masculino)



I.II.III. COMPETIÇÕES FADU INDIVIDUAIS

- Atletismo
- Karting
- Karáte
- Kickboxing
- Natação
- Taekwondo
- Ténis



I.III. ATIVA-TE EM MOVIMENTO

"Ativa-te em Movimento" é a vertente do programa Ativa-te dedicada a atividades não competitivas, como dança e fitness, que promovem a saúde, o bem-estar e um estilo de vida ativo. De participação gratuita, e é dirigida a toda a comunidade académica da UPV.



I.IV. WALKING FOOTBALL

O Walking Football é uma variante adaptada do futebol tradicional, destinada principalmente a pessoas com 50 ou mais anos, permitindo a prática desportiva de forma mais segura e adequada às capacidades dos praticantes. Em Portugal, a modalidade é promovida pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), integrada na sua estratégia de "Futebol para Todos". A principal diferença está no facto de os jogadores terem de se deslocar a andar, sendo proibido correr, assim como ações como saltos, rasteiras e carrinhos, reduzindo o risco de lesões. Para além dos beneficios físicos, o Walking Football promove o convívio, a inclusão e a interação social, contribuindo para combater o sedentarismo e o isolamento. A modalidade pode ser praticada de forma recreativa ou competitiva, proporcionando aos participantes uma oportunidade de manterem um estilo de vida ativo e saudável.

FPF
WALKING
FOOTBALL



I.V. DESPORTO INTERNACIONAL - EUNICE

A EUNICE - European University for Customised Education é uma aliança universitária europeia criada em 2020, no âmbito da iniciativa European Universidades do programa Erasmus+. O seu principal objetivo é reforçar a cooperação entre instituições de ensino superior europeias, promovendo uma educação mais flexível, personalizada, inclusiva e internacional.

Atualmente, a EUNICE reúne 10 universidades e instituições de ensino superior de 10 países europeus:

- 🇩🇪 Alemanha – Brandenburg University of Technology cottbus-Senfzenburg (BTU)
- 🇧🇪 Bélgica – University of Mons (UMONS)
- 🇫🇮 Finlandia – University of Vaasa (UVA)
- 🇫🇷 França – Université Polytechnique Hauts-de-France (UPHF)
- 🇬🇷 Grécia – University of the Peloponnese (UoP)
- 🇮🇹 Itália – University of Catania (UNICT)
- 🇵🇱 Polónia – Poznan University of Technology (PUT)
- 🇵🇹 Portugal – Universidade Politécnica de Viseu (UPV)
- 🇸🇪 Suécia – Karlstad University (KAU)



I.VI. DESPORTO INTERNACIONAL - ALLIANCE GAMES

Os EUNICE Alliance Games 2025 realizaram-se entre os dias 10 e 14 de novembro de 2025, tendo sido organizados pela nossa instituição pela primeira vez.

Os Alliance Games são constituídos por dois torneios: Basquetebol 3x3 misto e Voleibol 4x4 misto.

Este evento constitui um importante momento de convívio, partilha cultural e intercâmbio entre os participantes.

Todos têm em comum o gosto pelo desporto, que funciona como um elo de união e permite valorizar e partilhar as diferentes culturas representadas.



I.VII. PALMARÉS DESPORTO UPV

Desde o ano de 2010, de acordo com os dados da FADU, a UPV conseguiu as seguintes medalhas no Desporto Universitário:

- Ouro: 17
- Prata: 26
- Bronze: 10

Ranking Geral 2025/2026 das competições da FADU:

14	Universidade Politécnica de Viseu UPV



ATIV A-TE

CAPÍTULO II.
ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA

II.I. O QUE É O ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA?

De acordo com o Decreto-Lei nº 55/2019, de 24 de abril, o Estatuto de Estudante-Atleta da Universidade Politécnica de Viseu pode ser atribuído a qualquer estudante que participe em Campeonatos Nacionais ou Internacionais Universitários, organizados pela FADU, EUSA ou FISU, desde que cumpra os respetivos requisitos de elegibilidade, tanto no âmbito académico como desportivo.

Direitos do Estatuto de Estudante-Atleta
(Decreto-Lei n.º 55/2019, de 24 de abril)



II.II. DIREITOS DO ESTATUTO DE ESTUDANTE-ATLETA

Direitos do Estatuto de Estudante-Atleta

(Decreto-Lei n.º 55/2019, de 24 de abril)

- Prioridade na escolha de horários ou turmas cujo regime de frequência melhor se adapte à sua atividade desportiva, desde que tal seja devidamente comprovado por parte do requerente;

- Relevação de faltas que sejam motivadas pela participação em competições oficiais da modalidade que representam;

- Possibilidade de alteração de datas de momentos formais de avaliação individual que coincidam com os dias dos campeonatos e competições referidos nas alíneas a) e b) do n.º 1 do artigo 3.º;

- Possibilidade de requerer a realização de, no mínimo, dois exames anuais ou equivalente em época especial de exames.

II.III. DEVERES DO ESTATUTO DE ESTUDANTE-ATLETA

Deveres do Estatuto de Estudante-Atleta

(Decreto-Lei n.º 55/2019, de 24 de abril)

- Desenvolver a sua prática desportiva na observância dos princípios da ética desportiva respeitando a integridade moral e física dos intervenientes
- Defender e respeitar o bom-nome da UPV.
- Não faltar sem justificação às competições e treinos para os quais seja expressamente convocado;

II.IV. REQUISITOS DO ESTATUTO DE ESTUDANTE-ATLETA

Requisitos do Estatuto de Estudante-Atleta

(Decreto-Lei n.º 55/2019, de 24 de abril)

- Cumprir todos os regulamentos, normas e orientações definidos pelo Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar da Universidade Politécnica de Viseu,
- Participado, no mínimo, em 75% dos treinos da sua equipa ou seleção, ou em 25% no caso de atletas federados, desde que se realize pelo menos um treino semanal, com exceção dos períodos de férias ou de exames
- Aprovação, no ano letivo anterior, "no mínimo, a 36 créditos, ou a todos os créditos em que estiveram inscritos, caso o seu número seja inferior a 36.
  Não aplicável a alunos com 1ª matrícula.

II.V COMO OBTER O ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA?

O estatuto estudante-atleta obtém-se através do acesso à página https://sas.ipv.pt/desporto/

1. Em seguida e, na página inicial , clicar em “Desporto”



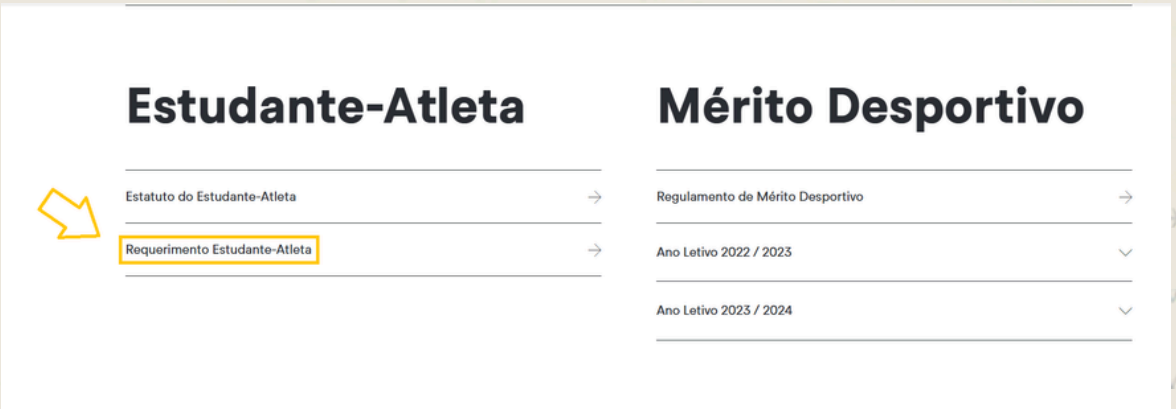
II.V. COMO OBTER O ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA?

3. Clicar em “Estudante-Atleta”

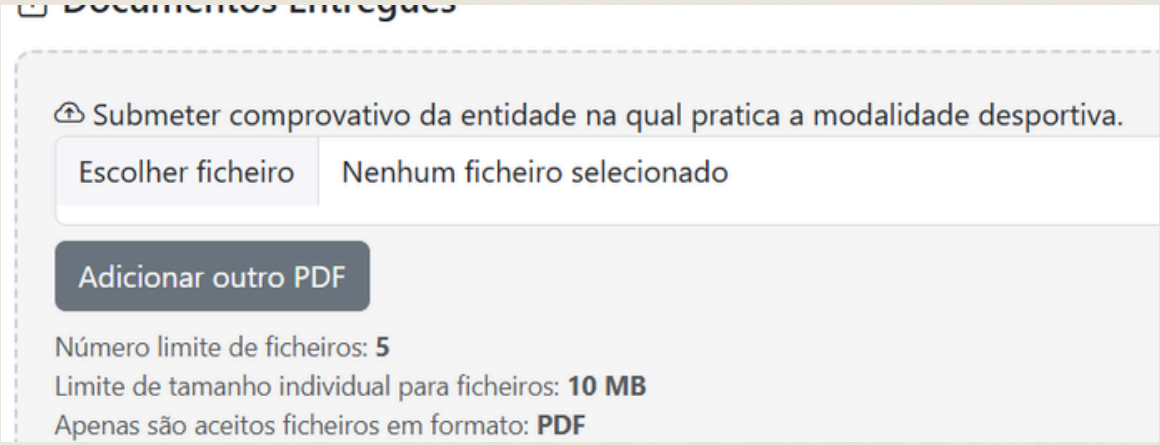


II.V. COMO OBTER O ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA?

4. Clicar em “Requerimento Estudante-Atleta”



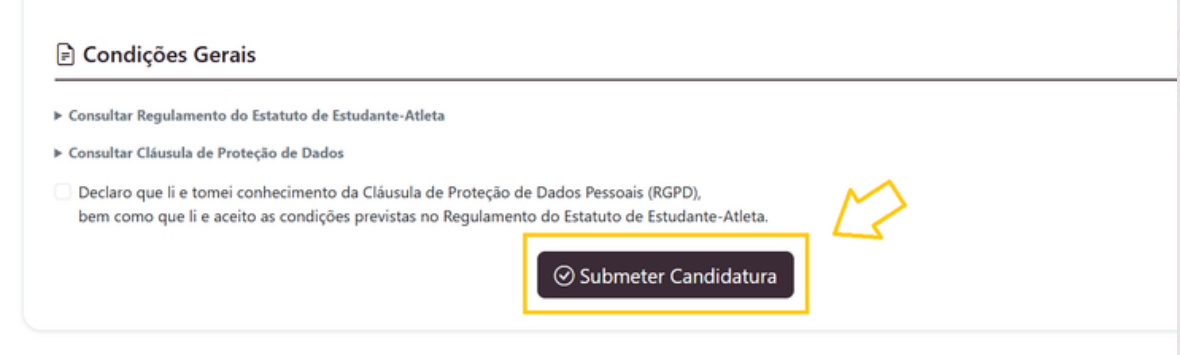
5.Em seguida anexar um documento comprovativo do clube em que participa



II.V. COMO OBTER O ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA?

6. Preecher o formulário da página apresentada, e submeter a candidatura no final da página apresentada, para que seja posteriormente colocada para aceitação.

AVISO:O Estatuto Estudante-Atleta poderá ser obtido de dia 04/09/26 até dia 02/11/26 e de 01/02/27 até dia 19/02/27.



II.V. COMO OBTER O ESTATUTO ESTUDANTE-ATLETA?

Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar

Horário de atendimento presencial: segunda a sexta-feira, das 10h00 às 12h30.
Local: Gabinete de Desporto, Saúde e Bem-Estar, situado no 1.º andar do Edifício Multiusos Professor Fernando Sebastião.
Caso necessário, poderão também ser efetuadas marcações para outros horários através do endereço de email: **gdsbe@univiseu.pt.**

Nota: Em caso de dúvida, contactar o Nº de telefone +351 232 480 700

ATIV A-TE

CAPÍTULO III. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

Universidade Politécnica de Viseu
Polytechnic University of Viseu
Cunice
Universidade Politécnica de Viseu Agrária
Universidade Politécnica de Viseu Educação
Universidade Politécnica de Viseu Saúde
Universidade Politécnica de Viseu Tecnologia e Gestão Viseu

III.I. INTRODUÇÃO

Instalações Desportivas da Universidade Politécnica de Viseu

A Universidade Politécnica de Viseu dispõe de várias instalações destinadas à prática desportiva, que permitem à comunidade académica usufruir de diferentes modalidades e atividades físicas. Estes espaços têm como objetivo promover a prática regular de exercício físico, o bem-estar e um estilo de vida saudável entre os estudantes e restantes membros da instituição.

As instalações incluem o Edifício Multiusos Professor Fernando Sebastião, onde são desenvolvidas várias atividades desportivas em espaço interior, e uma área exterior composta por diferentes espaços destinados à prática de modalidades individuais e coletivas.

No exterior, a UPV dispõe de três campos de ténis, um campo de pickleball, um campo relvado de futebol e um campo polivalente, proporcionnando condições para a prática de diferentes modalidades e para a realização de atividades desportivas, recreativas e de lazer.

Desta forma, o conjunto de instalações disponíveis contribui para uma oferta desportiva diversificada, permitindo que os estudantes tenham acesso a diferentes formas de prática física e desportiva durante o seu percurso académico.

III.II. INSTALAÇÕES DA UPV



Campos de Ténis



Polidesportivo Exterior

III.II. INSTALAÇÕES DA UPV



Campo de Futebol



Pavilhão Desportivo

III.II. INSTALAÇÕES DA UPV

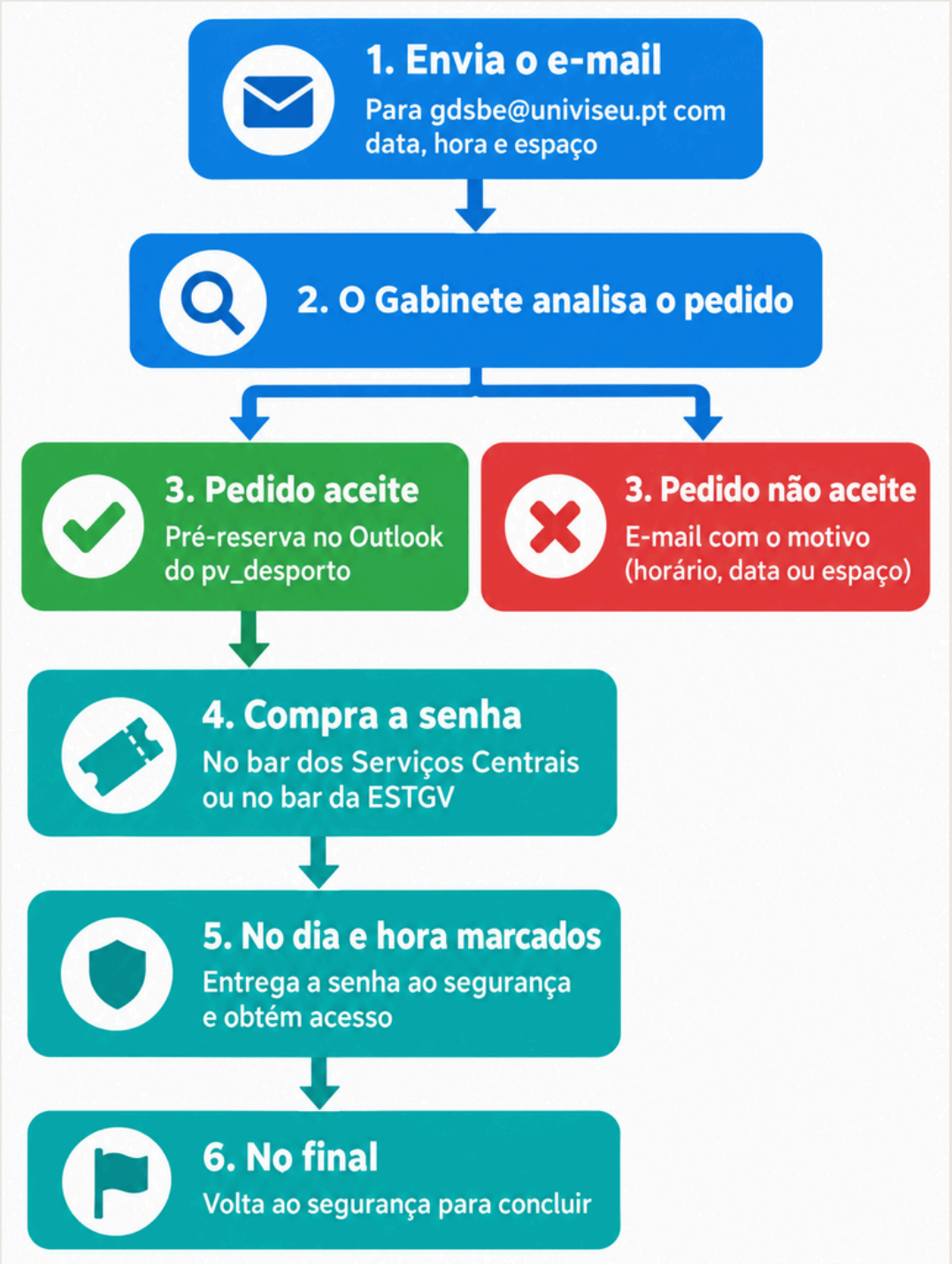


Ginásio 1 - UPV



Ginásio 2 - UPV

III.III. REQUISIÇÃO DAS INSTALAÇÕES



ATIV A-TE

CAPÍTULO IV. LICENCIATURA DE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA

Universidade Politécnica de Viseu
Universidade Politécnica de Viseu
Polytechnic University of Viseu
Cunice
Universidade Politécnica de Viseu Agrária
Universidade Politécnica de Viseu Educação
Universidade Politécnica de Viseu Saúde
Universidade Politécnica de Viseu Tecnologia e Gestão Lamego
Universidade Politécnica de Viseu Tecnologia e Gestão Viseu

IV.I. INTRODUÇÃO

O curso de licenciatura em Desporto e Atividade Física da ESEV visa formar técnicos desportivos especializados na prescrição e gestão do exercício e treino desportivo, de forma a intervirem no apoio técnico especializado de praticantes regulares de desporto e de atividade física, com objetivos de melhoria do seu rendimento no âmbito da motricidade, nas suas diversas manifestações biopsicossociais, com relevância principal para os contextos do desporto (formação educativa/rendimento competitivo) e da atividade física (fitness – melhoria da saúde e condição física/wellness – saúde e bem estar), sendo definidas as seguintes competências referenciadas para as diversas saídas profissionais:

- Avaliação, programação e condução de ensino e treino no ámbito de uma especialidade desportiva em escolas de formação desportiva, clubes, associações e federações;
- Programação e condução da prática de atividades físicas e desportivas em contextos institucionais diversos como Autarquias, Empresas, Acadias, Clubes de Fitness e Wellness, Turismo Ativo, etc.;
- Acompanhamento da atividade física e desportiva de populações especiais e grupos de risco;
- Integração na direção técnica de Instalações Desportivas, Ginásios, Clubes Desportivos, Centros de Condição Física e Saúde, etc.;
- Integração em equipas de promação e organização e eventos no âmbito do desporto e da atividade física.

IV.II. SAÍDAS PROFISSIONAIS

A licenciatura em Desporto e Atividade Física da ESEV – Instituto Politécnico de Viseu prepara profissionais para atuar em diversas áreas do desporto, oferecendo uma formação abrangente e sem uma especialização precoce.

O curso combina conhecimentos biológicos, psicológicos e sociais, juntamente com competências pedagógicas, técnicas e metodológicas, aplicadas a várias modalidades desportivas e de atividade física.

As principais saídas profissionais são:

- Treinador de Desporto – orientação e acompanhamento de atletas e equipas em contexto competitivo.
- Técnico de Exercício Físico – planeamento e orientação de exercício em ginásios, academias e health clubs.
- Diretor Técnico – coordenação e supervisão das atividades e dos profissionais de instalações de fitness.
- Técnico de Atividade Física e Desportiva nas AEC – desenvolvimento de atividades físicas no 1.º ciclo do Ensino Básico.
- Técnico de Atividade Física e Desportiva – planeamento e orientação de atividades físicas e desportivas em diferentes contextos.
- Como saídas complementares, o curso permite ainda trabalhar como:
- Gestor de Desporto – organização de eventos e gestão de organizações desportivas.
- Formador e Investigador em Desporto – formação e produção de conhecimento científico e técnico na área do desporto.

IV.III. PLANO DE ESTUDOS

1º Ano 1º Semestre

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
3181200601	Anatomofisiologia I	108	45	4
3181200602	Biomecânica	108	45	4
3181200603	Antropologia e História das Atividades Corporais	108	45	4
3181200604	Desenvolvimento Motor	135	60	5
3181200605	Atividades Físicas e Desportivas I	162	120	6
3181200606	Metodologia da Investigação em Desporto	108	60	4
3181200607	Língua Estrangeira — Inglês	81	45	3
3181200608	Língua Estrangeira — Francês	81	45	3

1º Ano 2º Semestre

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
3181200609	Anatomofisiologia II	108	45	4
3181200610	Controlo Motor e Aprendizagem	135	60	5
3181200611	Fisiologia do Exercício	108	60	4
3181200612	Psicologia do Desporto	108	45	4
3181200613	Atividades Físicas e Desportivas II	162	120	6
3181200614	Técnicas de Avaliação em Desporto	108	60	4
3181200615	Informática e Multimédia no Desporto	81	60	3

IV.III. PLANO DE ESTUDOS

2º Ano 1º Semestre

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
3181200616	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas I	162	90	6
3181200617	Atividade Física e Populações Especiais I	108	45	4
3181200618	Atividades Físicas e Desportivas III	162	120	6
3181200619	Teoria e Metodologia de Treino I	108	60	4
3181200620	Sociologia do Desporto	108	45	4

2º Ano 2º Semestre

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
3181200622	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas II	162	90	6
3181200623	Atividades Físicas e Desportivas IV	162	120	6
3181200624	Atividade Física e Populações Especiais II	108	45	4
3181200625	Organização e Gestão do Desporto	108	45	4
3181200626	Teoria e Metodologia do Treino II	108	60	4

IV.III. PLANO DE ESTUDOS

Unidades Curriculares de Opção Ano letivo 2026/2027

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
31813049	Opção Andebol e Basquetebol	162	90	6
31813091	Opção Ginástica e Atletismo	162	90	6
3181200477	Opção Natação	162	90	6
31813092	Opção Artes Marciais e Atividades de Academia	162	90	6
3181200486	Opção Desportos de Rede	162	90	6
3181200949	Opção Futebol	162	90	6

IV.III. PLANO DE ESTUDOS

3º Ano 1º Semestre

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
3181200628	Dinâmicas de Grupo no Desporto	108	45	4
3181200629	Atividade Física e Lazer	108	45	4
3181200630	Estágio I	432	180	16

3º Ano 2º Semestre

Código	Unidade Curricular	Total (h)	Contacto (h)	ECTS
3181200632	Lesões Desportivas e Primeiros Socorros	108	45	4
3181200633	Ética e Deontologia no Desporto	108	45	4
3181200635	Estágio II	432	180	16

ATIV A-TE

CAPÍTULO V. INFORMAÇÕES

V.I. CONTACTOS

Gabinete Desporto Saúde e Bem-Estar:

- Email: gdsbe@univiseu.pt
- Localização do gabinete: situado no 1º andar do Edifício Multiusos Professor Fernando Sebastião.
- Horário de antendimento presencial: segunda a sexta-feira, das 10H00 às 12H30, ou com marcação prévia para o email do gabinete.

Serviços de Ação Social Escolar - Viseu:

- Email: sas@univiseu.pt
- Localização:Av. Cor. José Maria Vale de Andrade, 3504-510
- Contacto: 232 480 690

Serviços de Ação Social Escolar - Lamego:

- Localização: Av. Visconde Guedes Teixeira, 5100-074 Lamego
- Contacto: 254 615 477
- Email: h.teixeira@estgl.ipv.pt

Contacto Geral UPV:

- Email: upv@univiseu.pt
- Localização: Av.VaCor.José Maria Vale de Andrade, Jardim Universitário Santa Maria, 3504-510 Viseu, Portugal.

ATIV A-TE

CAPÍTULO VI. BIBLIOGRAFIA

Universidade Politécnica de Viseu · Polytechnic University of Viseu · Cunice European University · Universidade Politécnica de Viseu Agrária · Universidade Politécnica de Viseu Educação · Universidade Politécnica de Viseu Saúde · Universidade Politécnica de Viseu Tecnologia e Gestão Lamego · Universidade Politécnica de Viseu Tecnologia e Gestão Viseu

VI.I. BIBLIOGRAFIA

Decreto-Lei n.º 55/2019, de 24 de abril do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (2019). Diário da República n.º 80/2019, Série I de 2019-04-24, pp. 2267-2269.

EUNICE European University. (2025). Alliance Games 2025. https://eunice-university.eu/alliance-games-2025/

EUNICE European University. (s.d.). EUNICE European University. https://eunice.pt/

Federação Portuguesa de Futebol. (s.d.). Walking Football. https://www.fpf.pt/pt/WalkingFootball

Federação Académica do Desporto Universitário. (s.d.). FADU – Federação Académica do Desporto Universitário. https://www.fadu.pt/

Serviços de Ação Social Instituto Politécnico de Viseu. (2025). Serviços de Ação Social. https://sas.ipv.pt/

Licenciatura em Desporto e Atividade Física. https://esev.ipv.pt/estudar/licenciaturas/desporto-e-atividade-fisica/

ATIV
A-TE

UNIVERSIDADE POLITÉCNICA DE VISEU

