



RAC

Relatório de Avaliação do Curso

Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis

Ano Letivo: 2025-26 - 1º Semestre

Elaboração: Gabinete da Avaliação e Promoção da Qualidade

Data de criação do documento: 2026/05/25

Índice

1. DADOS GLOBAIS	3
1.1. UNIDADE ORGÂNICA	3
1.2. NOME DO CURSO	3
1.3. GRAU CONFERIDO	3
1.4. NÚMERO DE ECTS PARA OBTENÇÃO DO GRAU	3
1.5. DURAÇÃO	3
1.6. PLANO DE ESTUDOS	4
1.7. MODO DE APRENDIZAGEM	5
1.8. REGIME DE FREQUÊNCIA	5
2. CORPO DOCENTE	5
2.1. COORDENADOR/DIRETOR DO CURSO	5
2.2. DOCENTES QUE LECIONAM AS UC DO CURSO	5
3. ESTUDANTES	5
3.1. CARACTERIZAÇÃO	6
3.2. PROVENIÊNCIA	6
3.3. INSCRIÇÕES E REGIME DE ESTUDOS	6
3.4. ESTUDANTES COM O ESTATUTO TRABALHADORES-ESTUDANTE	6
3.5. ESTUDANTES BOLSEIROS OU COM APOIO SOCIAL	6
3.6. ESTUDANTES COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS	7
4. SUCESSO ACADÉMICO	8
4.1. MÉDIA DAS APROVAÇÕES POR UNIDADE CURRICULAR	8
4.2. TAXA DE SUCESSO POR UNIDADE CURRICULAR	8
5. QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO	9
5.1. AVALIAÇÃO DAS UNIDADES CURRICULARES PELOS ESTUDANTES	9
5.2. AVALIAÇÃO DAS UNIDADES CURRICULARES PELOS DOCENTES	10
6. APRECIACÃO GLOBAL	11
6.1. ANÁLISE DOS RESULTADOS	11
6.2. AÇÕES DE MELHORIA A PROPOR	11
6.3. IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS	11
7. COMENTÁRIO FINAL	11

1. DADOS GLOBAIS

1.1. UNIDADE ORGÂNICA

Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro

1.2. NOME DO CURSO

Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis

1.3. GRAU CONFERIDO

Licenciatura

1.4. NÚMERO DE ECTS PARA OBTENÇÃO DO GRAU

0

1.5. DURAÇÃO

3 Anos

1.6. PLANO DE ESTUDOS

Ano Curricular	Designação da Unidade Curricular	Área Científica	Tipo	Horas Totais			ECTS
				Horas Trabalho	Horas Contacto	% HC à distância	
1º	Anatomia Funcional	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Atividades Desportivas I	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Crescimento e Desenvolvimento Motor	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Estatística Aplicada	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
1º	Intervenção na mudança comportamental em atividade física e recreação	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Psicologia do Desporto	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
1º	Atividades Desportivas II	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Fisiologia do Exercício	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Gestão Desportiva e das Atividades Físicas	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Metodologia de Investigação em Ciências do Desporto	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
1º	Pedagogia do Desporto	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
1º	Sociologia do Desporto	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
2º	Atividades Desportivas III	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Atividades Desportivas IV	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Aulas de Grupo de Fitness	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Biomecânica do Exercício	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Controlo e Aprendizagem Motora	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
2º	Teoria e Metodologia do Treino	-	Semestral	81:00	35:00	0%	3
2º	Atividades Desportivas V	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Atividades físicas e recreação urbana	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Cardiofitness e Treino de Força	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Dança	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
2º	Prescrição do Exercício para Condições Clínicas I	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
2º	Sociologia do Tempo Livre e Lazer	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Avaliação e Prescrição do Exercício	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
3º	Didática das Atividades Físicas	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Espaços e equipamentos lúdico-desportivos	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Iniciação à Prática Profissional I	-	Semestral	243:00	110:00	0%	9
3º	Noções de Traumatologia e Socorrismo no Desporto	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Psicomotricidade	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Tecnologia Aplicada às Atividades Físicas	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
3º	Treino Personalizado	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Animação Desportiva	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Atividade Física e Saúde Pública	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Atividades de Recreação e Lazer ao Ar Livre	-	Semestral	81:00	35:00	0%	3
3º	Atividades Físicas Adaptadas	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Iniciação à Prática Profissional II	-	Semestral	243:00	110:00	0%	9
3º	Nutrição, Saúde e Bem-Estar	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Organização de Eventos de Atividade Física e Recreação	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3
3º	Prescrição do Exercício para Condições Clínicas II	-	Semestral	162:00	60:00	0%	6
3º	Projetos de promoção da Atividade Física e Saúde	-	Semestral	81:00	40:00	0%	3

1.7. MODO DE APRENDIZAGEM

Presencial

1.8. REGIME DE FREQUÊNCIA

Diurno

2. CORPO DOCENTE

2.1. COORDENADOR/DIRETOR DO CURSO

Pedro Miguel Gomes Forte

2.2. DOCENTES QUE LECIONAM AS UC DO CURSO

Nome	Categoria	Grau Académico	Regime	Tipo Contrato	ETI
Alberto Fernando Moreira da Rocha	- Professor Adjunto	- Doutoramento	- TI	-	1.00
Amanda Batista Santos	- Professora Adjunta	- Doutoramento	- TI	-	1.00
António Miguel Nunes Ferraz Leal Araújo	- Professor Adjunto	- Doutoramento	- TI	-	1.00
Artur Jorge Baptista Santos	- Professor Adjunto	- Doutoramento	- TI	-	1.00
Carlos Manuel da Silva Soares	- Professor Adjunto Convidado	- Doutoramento	- TP	-	0.59
Edgar Alexandre da Cunha Bernardo	- Professor Coordenador	- Doutoramento	- TI	-	1.00
Joana Maria Ribeiro Soares	- Professora Coordenadora	- Doutoramento	- TI	-	1.00
José Mário Lopes de Sá Cachada	- Professor Adjunto	- Doutoramento	- TP	-	0.50
José Rafael Gonçalves Sousa Peixoto	- Professor Adjunto	- Doutoramento	- TI	-	1.00
Luís Filipe Brandão Martins Ferreira	- Professor Adjunto	- Mestre; Especialista	- TI	-	1.00
Pedro Miguel Gomes Forte	- Professor Coordenador C/ Agregação	- Doutoramento	- TI	-	1.00
Pedro Miguel Teixeira Flores	- Professor Adjunto Convidado	- Doutoramento	- TP	-	0.59
Ricardo Emanuel Carvalho da Silveira	- Professor Adjunto Convidado	- Licenciado	- TP	-	0.59
Vítor Manuel Pereira de Carvalho	- Professor Adjunto	- Doutoramento	- TI	-	1.00

3. ESTUDANTES

3.1. CARACTERIZAÇÃO

Género	Ano Curricular								Total	%
	1º Ano		2º Ano		3º Ano		4º Ano			
	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%		
Feminino	2	40.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	2	28.57%
Masculino	3	60.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	5	71.43%
Total	5	100.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	7	100.00%

Idade	Ano Curricular								Total	%
	1º Ano		2º Ano		3º Ano		4º Ano			
	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%		
< 20 anos	4	80.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	4	57.14%
20-23 anos	0	0.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	2	28.57%
>= 28 anos	1	20.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	1	14.29%
Total	5	100.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	7	100.00%

3.2. PROVENIÊNCIA

Distrito	Ano Curricular								Total	%
	1º Ano		2º Ano		3º Ano		4º Ano			
	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%		
Aveiro	1	20.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	1	14.29%
Braga	1	20.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	1	14.29%
Porto	3	60.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	5	71.43%
Total	5	100.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	7	100.00%

(*) Estudantes abrangidos pelos regimes de ingresso PALOP e Estudante Internacional.

3.3. INSCRIÇÕES E REGIME DE ESTUDOS

Regime de Estudos	Ano Curricular								Total	%
	1º Ano		2º Ano		3º Ano		4º Ano			
	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%	Nº Estudantes	%		
Tempo inteiro	5	100.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	7	100.00%
Total	5	100.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	7	100.00%

3.4. ESTUDANTES COM O ESTATUTO TRABALHADORES-ESTUDANTE

Não existem estudantes com estatuto de trabalhador estudante para este curso.

3.5. ESTUDANTES BOLSEIROS OU COM APOIO SOCIAL

Apoio Social	2023/24	2024/25	2025/26
Nº Alunos Bolseiros	0	0	0

3.6. ESTUDANTES COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

Necessidades Educativas	2023/24	2024/25	2025/26
Nº Alunos	0	0	0

4. SUCESSO ACADÉMICO

4.1. MÉDIA DAS APROVAÇÕES POR UNIDADE CURRICULAR

Ano Curricular	Unidade Curricular	Média da Nota Final
1º ano	Psicologia do Desporto	16
1º ano	Estatística Aplicada	12
1º ano	Sociologia do Desporto	14
1º ano	Crescimento e Desenvolvimento Motor	13
1º ano	Atividades Desportivas I	11
1º ano	Metodologia de Investigação em Ciências do Desporto	14
1º ano	Anatomia Funcional	13
2º ano	Atividades Desportivas III	19

4.2. TAXA DE SUCESSO POR UNIDADE CURRICULAR

Ano Curricular	Unidade Curricular	Estudantes					Taxa de sucesso	
		Inscritos	Nota < 10	Nota >= 10	Outros	Total Avaliados	Sucesso/ Inscritos	Sucesso/ Avaliados
1º ano	Fisiologia do Exercício	5	0	0	5	0	0.0%	0.0%
1º ano	Pedagogia do Desporto	7	0	0	7	0	0.0%	0.0%
1º ano	Sociologia do Desporto	5	0	5	0	5	100.0%	100.0%
1º ano	Psicologia do Desporto	7	0	7	0	7	100.0%	100.0%
1º ano	Anatomia Funcional	7	0	7	0	7	100.0%	100.0%
1º ano	Estatística Aplicada	5	2	3	0	5	60.0%	60.0%
1º ano	Crescimento e Desenvolvimento Motor	7	5	2	0	7	28.6%	28.6%
1º ano	Intervenção na mudança comportamental em atividade física e recreação	5	0	0	5	0	0.0%	0.0%
1º ano	Atividades Desportivas I	7	0	6	1	6	85.7%	100.0%
1º ano	Atividades Desportivas II	7	0	0	7	0	0.0%	0.0%
1º ano	Gestão Desportiva e das Atividades Físicas	5	0	0	5	0	0.0%	0.0%
1º ano	Metodologia de Investigação em Ciências do Desporto	7	0	7	0	7	100.0%	100.0%
2º ano	Atividades Desportivas III	2	0	2	0	2	100.0%	100.0%
2º ano	Atividades Desportivas V	2	0	0	2	0	0.0%	0.0%
3º ano	Tecnologia Aplicada às Atividades Físicas	2	0	0	2	0	0.0%	0.0%

5. QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO

5.1. AVALIAÇÃO DAS UNIDADES CURRICULARES PELOS ESTUDANTES

Nº. de Quest. Respondidos	Nº. de Quest. Pendentes	Total Quest. Gerados	Taxa de Resposta
5	41	46	10.87%

Questionário:

Relativamente à Unidade Curricular proceda à sua avaliação

- Q1 Apresentação do programa e dos objetivos da unidade curricular (UC)
- Q2 Clareza na explicitação dos métodos e critérios de avaliação
- Q3 Adequação da duração e carga horária da UC
- Q4 Adequação do material disponibilizado pelos docentes (apresentações, textos, recursos digitais, bibliografia, entre outros) às necessidades de aprendizagem
- Q5 Utilização de métodos de ensino promotores da participação e aprendizagem ativa
- Q6 Correspondência das avaliações realizadas com os conteúdos abordados e os objetivos da Unidade Curricular
- Q7 Disponibilidade dos docentes para esclarecer dúvidas e prestar apoio
- Q8 Incentivo, por parte dos docentes, à análise crítica e à aplicação prática dos conhecimentos
- Q9 Qualidade da relação pedagógica estabelecida com o docente
- Q10 Contributo da Unidade Curricular para a minha formação académica e profissional

Unidade Curricular	Total Resp.	Total Quest.	Taxa Resp.	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Anatomia Funcional	1	8	12.50%	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Atividades Desportivas I	1	8	12.50%	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Atividades Desportivas III	0	2	0.00%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Crescimento e Desenvolvimento Mo...	1	8	12.50%	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	5.00
Estatística Aplicada	1	6	16.67%	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Intervenção na mudança comportam...	0	6	0.00%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Psicologia do Desporto	1	8	12.50%	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00

5.2. AVALIAÇÃO DAS UNIDADES CURRICULARES PELOS DOCENTES

Questionário:

Relativamente à Unidade Curricular proceda à sua avaliação

- Q1 Adequação da duração e carga horária da UC
 Q2 Integração dos estudantes nos trabalhos de pesquisa e ou investigação
 Q3 Relação pedagógica estabelecida com os estudantes
 Q4 Níveis de sucesso dos estudantes no processo de aprendizagem
 Q5 O nível de preparação anterior dos estudantes mostrou ser adequado às exigências desta UC
 Q6 Os estudantes assumiram uma atitude participativa nas atividades de ensino/aprendizagem
 Q7 Qualidade e acesso à bibliografia e outros elementos de trabalho

Unidade Curricular	Docente	Q 4.1	Q 4.2	Q 4.3	Q 4.4	Q 4.5	Q 4.6	Q 4.7
Atividades Desportivas I	Carlos Manuel da Silva Soares	5	5	5	4	4	5	5
Atividades Desportivas I	Luís Filipe Brandão Martins Ferreira	-	-	-	-	-	-	-
Atividades Desportivas III	José Mário Lopes de Sá Cachada	-	-	-	-	-	-	-
Psicologia do Desporto	Alberto Fernando Moreira da Rocha	4	4	5	4	3	4	5

6. APRECIÇÃO GLOBAL

6.1. ANÁLISE DOS RESULTADOS

A análise dos dados do curso de Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis evidencia um cenário misto, caracterizado por uma reduzida dimensão amostral, mas com indicadores relevantes para reflexão pedagógica e organizacional. Ao nível da caracterização dos estudantes, verifica-se uma baixa procura do curso, com apenas 5 estudantes no 1.º ano e 2 no 2.º ano, o que condiciona a robustez das análises estatísticas e a dinâmica pedagógica.

No que respeita ao sucesso académico, observa-se uma variabilidade significativa entre unidades curriculares. Algumas UC apresentam taxas de sucesso elevadas (100%), como Psicologia do Desporto, Anatomia Funcional e Metodologia de Investigação, enquanto outras evidenciam dificuldades relevantes, como Crescimento e Desenvolvimento Motor (28%) e Estatística Aplicada (60%). Adicionalmente, há unidades curriculares com ausência de avaliação efetiva (0% de sucesso), o que pode indicar problemas ao nível da avaliação, frequência ou organização pedagógica.

Relativamente aos questionários de avaliação pedagógica, destaca-se uma taxa de resposta muito baixa (5 respostas em 46 possíveis), limitando a representatividade dos resultados. Ainda assim, os dados disponíveis revelam avaliações tendencialmente positivas (valores entre 4 e 5), sugerindo uma perceção global favorável por parte dos estudantes quanto à qualidade do ensino.

6.2. AÇÕES DE MELHORIA A PROPOR

Face aos resultados apresentados, propõem-se as seguintes ações de melhoria:

- Reforço da captação de estudantes, através de estratégias de marketing académico, parcerias com escolas secundárias e valorização da empregabilidade do curso;
- Monitorização pedagógica das unidades curriculares com menor sucesso, promovendo reuniões com docentes para análise de metodologias de ensino, critérios de avaliação e adequação dos conteúdos;
- Reforço do apoio ao estudante, nomeadamente em unidades com maior exigência técnica (ex.: Estatística Aplicada), através de tutorias, sessões de apoio e recursos complementares;
- Aumento da taxa de resposta aos inquéritos pedagógicos, sensibilizando os estudantes para a importância do seu contributo e integrando momentos de resposta em contexto de aula;
- Promoção de metodologias ativas de ensino, reforçando práticas centradas no estudante, aprendizagem baseada em problemas e integração de tecnologias educativas;
- Acompanhamento contínuo do percurso académico, com identificação precoce de dificuldades e implementação de medidas preventivas de insucesso.

6.3. IDENTIFICAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

Apesar das limitações identificadas, destacam-se várias boas práticas no funcionamento do curso:

- Elevadas taxas de sucesso em diversas unidades curriculares, refletindo adequação pedagógica e eficácia dos docentes;
- Avaliações pedagógicas positivas, ainda que com baixa adesão, indicando uma boa relação pedagógica e qualidade do ensino;
- Estrutura curricular abrangente e multidisciplinar, integrando áreas como biomecânica, fisiologia, psicologia e intervenção prática;
- Integração progressiva da prática profissional, através das unidades de Iniciação à Prática Profissional, promovendo ligação ao contexto real;
- Diversidade de unidades curriculares práticas, que potenciam o desenvolvimento de competências aplicadas e empregabilidade dos estudantes;
- Corpo docente diversificado, permitindo uma abordagem plural e integrada das diferentes áreas do conhecimento.

7. COMENTÁRIO FINAL

O curso de Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis apresenta uma estrutura sólida e alinhada com as exigências atuais do setor, evidenciando potencial para consolidação e crescimento. No entanto, enfrenta desafios significativos, nomeadamente ao nível da captação de estudantes e da consistência dos resultados académicos em algumas unidades curriculares.

Enquanto coordenador, considera-se prioritário investir na melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem, reforçando a monitorização pedagógica, o apoio ao estudante e a articulação entre docentes. Paralelamente, torna-se fundamental implementar estratégias eficazes de promoção do curso, aumentando a sua visibilidade e atratividade.

Em suma, apesar das fragilidades identificadas, o curso apresenta condições para evoluir positivamente, desde que sejam implementadas ações estratégicas sustentadas e orientadas para a qualidade pedagógica e sucesso dos estudantes.