



## SUPLEMENTO AO DIPLOMA

A estrutura do Suplemento ao Diploma segue o modelo elaborado pela Comissão Europeia, pelo Conselho da Europa e pela UNESCO/CEPES. Tem por objetivo fornecer dados independentes e suficientes para melhorar a 'transparência' internacional e o reconhecimento académico e profissional equitativo das qualificações (diplomas, graus, certificados, etc.). Destina-se a descrever a natureza, o nível, o contexto, o conteúdo e estatuto dos estudos realizados com êxito pelo titular do diploma a que este Suplemento está apenso. São de excluir quaisquer juízos de valor, declarações de equivalência ou sugestões de reconhecimento. Devem ser preenchidas as oito secções, caso contrário, deverá ser apresentada justificação.

### 1 Informações sobre o titular da qualificação

- 1.1 **Apelido(s):** XXXXXX
- 1.2 **Nome(s) próprio(s):** XXXX XXXX XXXXXXXXXXXX
- 1.3 **Data de nascimento (dia/mês/ano):** XX/XX/XXXX
- 1.4 **Número ou código de identificação do estudante (se existir) e número do bilhete de identidade:**  
Número de estudante: XXXXX  
Número de Identificação Civil: XXXXXXXXX

### 2 Informações que identificam a qualificação

- 2.1 **Designação da qualificação e título (se aplicável) que confere:**  
Mestrado em Exercício e Saúde. Título de Mestre.
- 2.2 **Principal(ais) área(s) de estudo da qualificação:**  
Ciências do Desporto, Ciências da Saúde.
- 2.3 **Designação e estatuto da instituição que emite o diploma ou certificado:**  
Instituto Politécnico de Bragança (IPB). Instituição Pública de Ensino Superior criada em 1979 pelo Decreto-Lei N.º 513-T/79, publicado no Diário da República N.º 296 (1.ª Série) de 26 de dezembro, e tutelada pelo Ministério da Educação e Ciência.  
Escola Superior de Educação de Bragança (ESE) - unidade orgânica do IPB.
- 2.4 **Designação e estatuto da instituição (se diferente da instituição referida em 2.3) que ministra o curso:**  
Não se aplica.
- 2.5 **Língua(s) de aprendizagem e de avaliação:**  
Português

### 3 Informações sobre o nível da qualificação

- 3.1 **Nível da qualificação:**  
2.º Ciclo de Estudos. Nível 7 do EQF. Nível 5 do ISCED.
- 3.2 **Duração oficial do programa de estudos:**  
100 Créditos ECTS. 3 Semestres e 1 Trimestre curriculares (1,5 anos). 40 Semanas de estudo por ano (20 semanas por semestre). 1620 Horas Totais de estudo por ano (27 Horas Totais de estudo por cada Crédito ECTS). Número variável de Horas de Contacto (aulas) dependendo do horário estabelecido para cada Unidade Curricular. Inclui uma dissertação de natureza científica, um trabalho de projeto ou um estágio de natureza profissional objeto de relatório final de 40 Créditos ECTS.
- 3.3 **Requisito(s) de acesso:**  
Podem candidatar-se ao 2.º ciclo de estudos os titulares de grau de licenciado ou equivalente, os titulares de um grau académico superior estrangeiro e os detentores de um currículo escolar, científico ou profissional relevante, conforme consta da descrição do Sistema de Ensino Superior Português, disponibilizada pelo NARIC (<http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Reconhecimento/NARICENIC/>) e apresentada na secção 8 do Suplemento ao Diploma.

### 4 Informações sobre o conteúdo e os resultados obtidos

- 4.1 **Regime de estudos:**  
Tempo inteiro.
- 4.2 **Requisitos do programa de estudos:**  
O grau de mestre em Exercício e Saúde é conferido aos alunos que demonstrem possuir os conhecimentos, as capacidades e as competências necessários para lidar com questões complexas e desenvolver soluções, em contextos

alargados e multidisciplinares, nos seguintes domínios: avaliação, prescrição e programação do exercício para a prevenção da doença, promoção da saúde e estilos de vida saudável, nomeadamente em organizações e instituições vocacionadas para a promoção/manutenção da saúde como hospitais e centros de saúde; implementar e supervisionar programas de intervenção na comunidade, com especial destaque para a direção de programas individuais e de grupo, que visem a promoção da saúde através da prática de atividade física/exercício físico; conceção de intervenções estratégicas para a promoção da atividade física e de políticas públicas de promoção da saúde; promoção e implementação da atividade física e ações de promoção da saúde em ambientes específicos (p. ex. escolas, centros de saúde, empresas, etc.); desenvolver e implementar ações para o delineamento de programas de atividade física/exercício físico para doenças e fatores de risco específicos (p. ex.: diabetes, cardiopatias, osteoporose, etc.).

Para concluir a qualificação, o aluno terá de obter aprovação a todas as unidades curriculares obrigatórias do plano de estudos.

#### 4.3 Pormenores do programa de estudos (por exemplo, unidades curriculares ou módulos) e, para cada unidade do programa, as classificações obtidas e os créditos atribuídos:

Áreas científicas que integram o plano de estudos:

| Área Científica                        | Créditos ECTS |            |
|--|---------------|------------|
|  | Obrigatórios  | Opcionais  |
| Ciências do Desporto/Ciências da Saúde | 46.0          | 0.0        |
| Ciências do Desporto                   | 29.0          | 0.0        |
| Ciências da Saúde                      | 25.0          | 0.0        |
| <b>TOTAL</b>                           | <b>100.0</b>  | <b>0.0</b> |

O registo académico do aluno encontra-se detalhado no anexo I.

#### 4.4 Sistema de classificação e, se disponíveis, orientações sobre a atribuição das classificações:

a) Escala de classificação nacional e utilizada no IPB:

A classificação final da qualificação e a de cada unidade curricular são expressas através de uma nota na escala numérica inteira de 0 a 20. Considera-se "Aprovado" numa unidade curricular o aluno que nela obtenha uma nota não inferior a 10. Para concluir a qualificação, à qual corresponde uma classificação final de 10 a 20, é necessário obter aprovação a todas as unidades curriculares obrigatórias do plano de estudos.

b) Escala de classificação do ECTS:

A escala de classificação do ECTS (escala europeia de comparabilidade de classificações), para os diplomados e para os alunos aprovados em unidades curriculares, é constituída por cinco classes, identificadas pelas letras A a E (sendo A a classificação mais elevada e E a mais baixa), e visa simplificar a comparação entre a escala de classificação aplicada a nível nacional e as vigentes noutros países e tornar mais transparente o processo de avaliação e o reconhecimento académico dos resultados obtidos. As classificações A, B, C, D e E deverão ser atribuídas a 10%, 25%, 30%, 25% e 10% dos estudantes, respetivamente.

A fixação das classificações abrangidas por cada uma das classes da escala europeia de comparabilidade de classificações é efetuada: (i) para cada curso, de cada ciclo de estudos; (ii) para cada unidade curricular. A atribuição da classificação de acordo com o ECTS é baseada na distribuição das classificações, 10 a 20, dos diplomados (ou alunos aprovados), nos três anos letivos anteriores àquele em que o diplomado (ou aluno) concluiu a qualificação (ou obteve aproveitamento), de modo que o número total de diplomados (ou alunos aprovados) nesse período seja não inferior a 30. Quando tal dimensão (trinta) não for atingida naquele período, o mesmo deverá evoluir, faseadamente, para: (i) o 4.º ano anterior; (ii) o 5.º ano anterior. Se, ainda assim, a dimensão referida continuar a não se verificar, são utilizados os seguintes universos:

(i) para os cursos, consideram-se todos os diplomados de cursos: 1.º - com objetivos de formação similares; 2.º - do mesmo ciclo de estudos/nível; 3.º - da Escola e do IPB, sucessivamente, de quaisquer ciclos de estudos; (ii) para as unidades curriculares, consideram-se todos os alunos aprovados em unidades curriculares: 1.º - com resultados de aprendizagem similares; 2.º - do mesmo curso, ano curricular e semestre; 3.º - do mesmo curso e ano curricular; 4.º - de cursos com objetivos de formação similares do mesmo ano curricular e semestre; 5.º - de cursos com objetivos de formação similares do mesmo ano curricular; 6.º - do mesmo curso; 7.º - de cursos com objetivos de formação similares; 8.º - de cursos do mesmo ciclo de estudos/nível; 9.º - da Escola e do IPB, sucessivamente, de quaisquer ciclos de estudos.

#### 4.5 Classificação ou qualificação final e eventual menção qualitativa (artigos 16.º e 17.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de Fevereiro):

Na escala nacional de classificações: 16 (Dezasseis)  
Na escala ECTS: C

## 5 Informações sobre a função da qualificação

#### 5.1 Acesso a um nível de estudos superior:

O grau de mestre permite o prosseguimento de estudos doutoramento (3.º ciclo de Estudos do Ensino Superior), de acordo com o organograma do Sistema de Ensino Superior Português, disponibilizado pelo NARIC (<http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Reconhecimento/NARICENIC/>) e apresentado na secção 8 do Suplemento ao Diploma.

#### 5.2 Estatuto profissional (se aplicável):

Os detentores deste título estão habilitados para a candidatura à carreira técnica superior da administração central, local e autárquica e a quadros superiores de empresas ou de outras instituições privadas, bem como para o desenvolvimento de atividade independente qualificada.

## 6 Informações complementares

#### 6.1 Informações complementares:

Atividades complementares desenvolvidas pelo estudante:

Apoiou trabalhos de I&D de interesse para a Instituição no período 31/12/2010 a 24/03/2011, sob a orientação do(a) docente "Professor Doutor Tiago Manuel Cabral dos Santos Barbosa".

Representou o IPB no evento "35º Congresso Técnico Científico da APTN" realizado em 29/04/2012.

#### 6.2 Outras fontes de informação:

<http://enic-naric.net/>  
<http://www.ipb.pt/sd>

## 7 Autenticação do suplemento

7.1 **Data:** 7-03-2013

7.2 **Assinatura:**

*Assinatura*

Carla Cidália Ribeiro da Costa

7.3 **Cargo:**  
Responsável dos Serviços Académicos

7.4 **Selo branco ou carimbo:**  
Este documento é autenticado com o selo branco da Instituição, em todas as suas folhas.

## 8 Informação sobre o sistema nacional de ensino superior

Descrição e organograma do Sistema de Ensino Superior Português, disponibilizados oficialmente pelo NARIC (National Academic Recognition Information Centre) em <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Reconhecimento/NARICENIC/>.

### Descrição do Sistema de Ensino Superior Português:

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº 46/86, de 14 de Outubro, posteriormente alterada, nalguns dos seus articulados pelas Leis nºs 115/97, de 19 de Setembro, e 49/2005, de 30 de Agosto, republicada e renumerada em anexo à última), estabelece o quadro geral do sistema educativo.

A educação escolar desenvolve-se em três níveis: os ensinamentos básico, secundário e superior. A educação pré-escolar é facultativa e destina-se às crianças com idade compreendida entre os três anos e a idade de ingresso no ensino básico.

O ensino básico é universal, obrigatório e gratuito e compreende três ciclos sequenciais, sendo o primeiro de quatro anos, o segundo de dois e o terceiro de três.

O ensino secundário é obrigatório e compreende um ciclo de três anos (10.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade).

### Organização do ensino superior

Em 2005 foram dados os primeiros passos para a reforma do sistema de ensino superior, com a introdução de um novo sistema de créditos (ECTS) para ciclos de estudo, mecanismos de mobilidade, suplemento ao diploma, entre outros. Foram efetuadas alterações à Lei de Bases do Sistema Educativo de modo a implementar o Processo de Bolonha.

A nova estrutura organizada em três ciclos de estudo foi introduzida em 2006 e totalmente implementada, em Portugal, a partir do ano letivo de 2009/2010. Os descritores de qualificação genéricos foram também estabelecidos para cada ciclo de estudos, com base nas competências adquiridas, assim como a definição de intervalos ECTS para o primeiro e segundo ciclo de estudos.

O ensino superior português compreende o ensino universitário e o ensino politécnico. O ensino universitário é ministrado em instituições universitárias públicas e privadas e o ensino politécnico em instituições de ensino superior não universitárias públicas e privadas. Os estabelecimentos de ensino privado obtêm reconhecimento prévio do Ministério da Educação e Ciência. A rede de ensino superior integra ainda uma instituição de ensino concordatário.

### Grau de Licenciado

As instituições universitárias e politécnicas conferem o grau de licenciado.

O ciclo de estudos conducente ao grau de licenciado no ensino politécnico tem uma duração normal de seis semestres curriculares de trabalho dos alunos correspondentes a 180 créditos, ou excepcionalmente, em casos cobertos por normas jurídicas nacionais ou da União Europeia, uma duração normal de até sete ou oito semestres curriculares de trabalho e uma formação de até 240 créditos.

O ciclo de estudos conducente ao grau de licenciado no ensino universitário tem 180 ou 240 créditos e uma duração normal compreendida entre seis e oito semestres curriculares de trabalho dos alunos. No primeiro ciclo de estudos das instituições universitárias ou politécnicas o grau de licenciado é conferido aos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do curso de licenciatura, tenham obtido o número de créditos fixado.

### Grau de Mestre

As instituições universitárias e politécnicas conferem o grau de mestre.

O ciclo de estudos conducente ao grau de mestre tem 90 a 120 créditos e uma duração normal compreendida entre três e quatro semestres curriculares de trabalho dos alunos ou, excepcionalmente, em consequência de uma prática estável e consolidada internacionalmente, 60 créditos e uma duração de dois semestres.

No ensino politécnico o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre deve assegurar, predominantemente, a aquisição de uma especialização de natureza profissional. No ensino universitário o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre deve assegurar, predominantemente, a aquisição de uma especialização de natureza académica com recurso à atividade de investigação ou que aprofunde competências profissionais.

No ensino universitário o grau de mestre pode igualmente ser conferido após um ciclo de estudos integrado, com 300 a 360 créditos e uma duração normal compreendida entre 10 e 12 semestres curriculares de trabalho nos casos em que a duração para o acesso ao exercício de uma determinada atividade profissional seja fixada por normas legais da União Europeia ou resulte de uma prática estável e consolidada na União Europeia. Neste ciclo de estudos é conferido o grau de licenciado aos que tenham realizado os 180 créditos correspondentes aos primeiros seis semestres curriculares de trabalho.

No segundo ciclo de estudos das instituições universitárias ou politécnicas o grau de mestre é conferido aos que através da aprovação em todas as unidades curriculares que integram o plano de estudos do curso de mestrado e da aprovação no ato público de defesa da dissertação, do trabalho de projeto ou do relatório de estágio, tenham obtido o número de créditos fixado.

### Grau de Doutor

O grau de doutor é conferido pelas universidades e institutos universitários aos que tenham obtido aprovação nas unidades curriculares do curso de doutoramento quando exista, e no ato público de defesa da tese.

### Condições de Acesso

#### Regime geral de acesso ao ensino superior

Para se candidatarem ao primeiro ciclo de estudos conducente ao grau de licenciado ou ao ciclo de estudos de mestrado integrado conducente ao grau de mestre, através do regime geral, os estudantes nacionais e estrangeiros devem satisfazer as seguintes condições:

- Ter aprovação num curso de ensino secundário ou habilitação nacional ou estrangeira legalmente equivalente;
- Ter realizado as provas de ingresso exigidas para o curso a que se candidata com a classificação igual ou superior à mínima fixada (há instituições de ensino superior que aceitam provas ou exames estrangeiros);
- Satisfazer os pré-requisitos exigidos (se aplicável) para o curso a que se candidata.

#### Regimes especiais de acesso

Para além do regime geral existem regimes especiais de acesso ao ensino superior para atletas de alta competição, cidadãos portugueses em missão oficial no estrangeiro, funcionários nacionais e estrangeiros em missão diplomática, oficiais das Forças Portuguesas e bolseiros no quadro dos acordos de cooperação firmados pelo Estado Português.

#### Concursos especiais

Para além do regime geral e dos regimes especiais há concursos especiais para candidatos que reúnam condições habilitacionais específicas possibilitando o ingresso no ensino superior a novos públicos numa lógica de aprendizagem ao longo da vida:

- Adultos maiores de 23 anos que tenham obtido aprovação em provas especialmente adequadas destinadas a avaliar a capacidade para a frequência do ensino superior;
- Titulares de um curso de especialização tecnológica (curso pós-secundário não superior).

O ingresso em cada instituição de ensino superior está sujeito a *numerus clausus*.

#### **Ingresso no segundo ciclo de estudos**

Podem candidatar-se ao ingresso no segundo ciclo de estudos conducentes ao grau de **mestre** :

- Os titulares de grau de licenciado ou equivalente legal;
- Os titulares de um grau académico superior estrangeiro, que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo órgão científico estatutariamente competente do estabelecimento de ensino superior onde pretendem ser admitidos;
- Os detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo órgão científico estatutariamente competente do estabelecimento de ensino superior onde pretendem ser admitidos.

#### **Ingresso no terceiro ciclo de estudos**

Podem candidatar-se ao ingresso no terceiro ciclo de estudos conducentes ao grau de **doutor** :

- Os titulares de grau de mestre ou equivalente legal;
- Os titulares de grau de licenciado detentores de um currículo escolar ou científico especialmente relevante, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo órgão científico legal e estatutariamente competente da universidade onde pretendem ser admitidos;
- Os detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo órgão científico legal e estatutariamente competente da universidade onde pretendem ser admitidos.

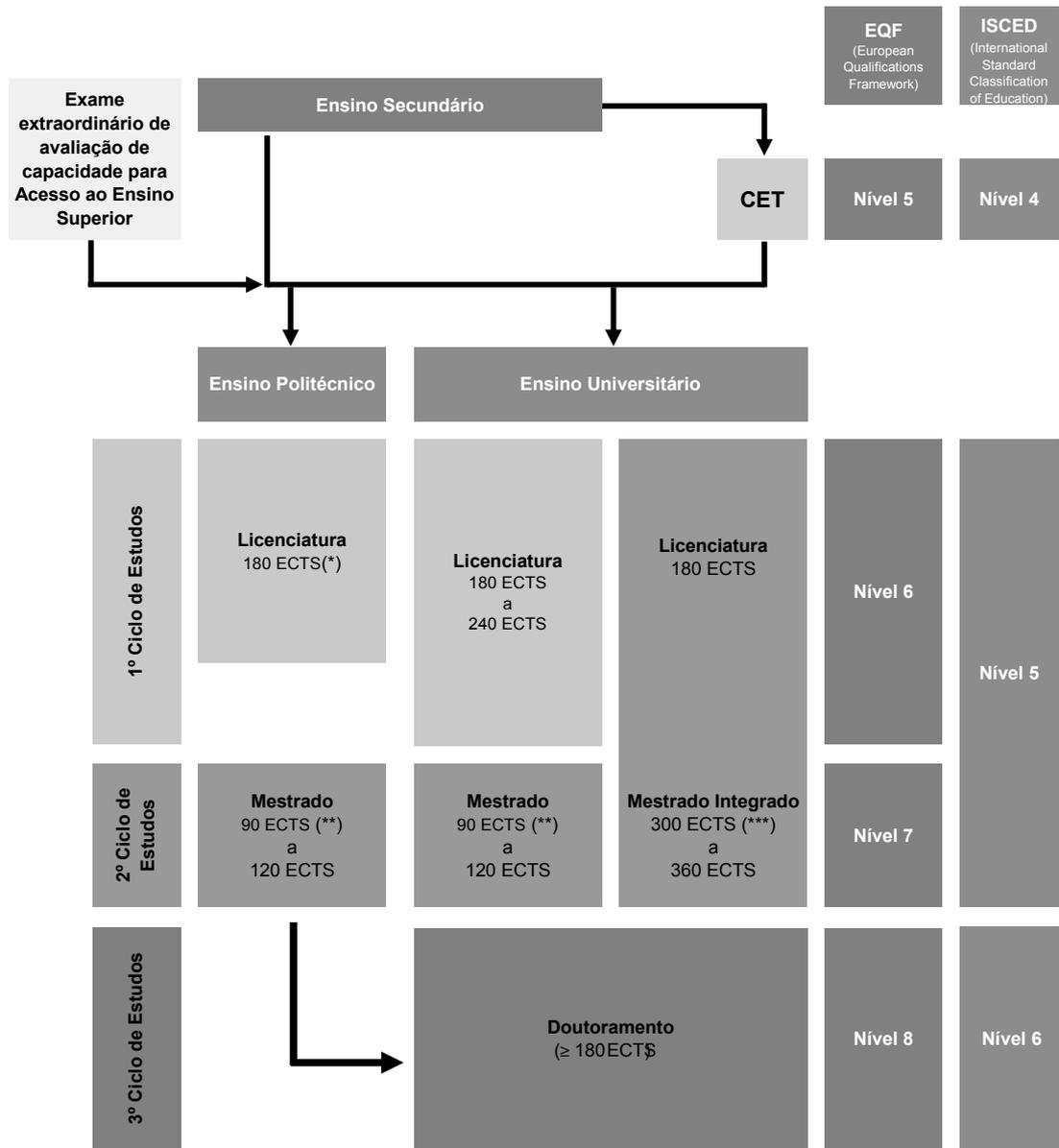
#### **Sistema de classificação**

Ao grau de **licenciado** e **mestre** é atribuída uma classificação final expressa no intervalo 10-20 da escala numérica inteira de 0 a 20, bem como o seu equivalente na escala europeia de comparabilidade de classificações.

Ao grau académico de **doutor** é atribuída uma qualificação final nos termos fixados pelas normas regulamentadas aprovadas pela universidade que o atribuiu.

Selo  
Branco do  
IPB  
7-3-2013

**Organograma do Sistema de Ensino Superior Português de acordo com os Princípios de Bolonha:**



(\*) Excetuam-se os casos em que seja indispensável, para o acesso ao exercício de determinada atividade profissional, uma formação compreendida entre 210 e 240 ECTS.

(\*\*) Excepcionalmente, e sem prejuízo de ser assegurada a satisfação de todos os requisitos relacionados com a caracterização dos objetivos do grau e das suas condições de obtenção, o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre numa especialidade pode ter 60 créditos em consequência de uma prática estável e consolidada internacionalmente nessa especialidade.

(\*\*\*) O grau de mestre pode igualmente ser conferido após um ciclo de estudos integrado, nos casos em que, para o acesso ao exercício de uma determinada atividade profissional, essa duração: a) seja fixada por normas legais da União Europeia e; b) resulte de uma prática estável e consolidada na União Europeia. Nestes casos, o grau de licenciado é atribuído aos alunos que tenham realizado 180 ECTS (3 anos, 6 semestres).

Este documento é autenticado com o selo branco de Instituição, em todas as suas folhas.



**I Anexo** Registo Académico

| Ano (*)      | Sem. (**) | Unidade Curricular  | Ano Letivo | Classificação Nacional (***) | Classificação ECTS (****) | Créditos ECTS | Obs. |
|--------------|-----------|---|------------|------------------------------|---------------------------|---------------|------|
| 1            | 1         | Avaliação e Prescrição do Exercício                                 | 2010/2011  | 14 (Catorze)                 | B                         | 9             | -    |
| 1            | 1         | Fisiologia do Exercício   | 2010/2011  | 14 (Catorze)                 | B                         | 8             | -    |
| 1            | 1         | Metodologia da Investigação e Análise de Dados em Exercício e Saúde | 2010/2011  | 14 (Catorze)                 | B                         | 6             | -    |
| 1            | 1         | Nutrição e Exercício  | 2010/2011  | 16 (Dezasseis)               | A                         | 6             | -    |
| 1            | 2         | Biomecânica do Exercício  | 2010/2011  | 15 (Quinze)                  | A                         | 6             | -    |
| 1            | 2         | Educação e Aconselhamento em Saúde                                  | 2010/2011  | 14 (Catorze)                 | C                         | 4             | -    |
| 1            | 2         | Epidemiologia   | 2010/2011  | 15 (Quinze)                  | B                         | 6             | -    |
| 1            | 2         | Exercício em Idosos   | 2010/2011  | 15 (Quinze)                  | B                         | 6             | -    |
| 1            | 2         | Exercício em Patologias Específicas                                 | 2010/2011  | 16 (Dezasseis)               | A                         | 9             | -    |
| 2            | 1         | Dissertação/Trabalho de Projeto/Estágio                             | 2011/2012  | 17 (Dezassete)               | A                         | 40            | -    |
| <b>TOTAL</b> |           |   |            |                              |                           | 100           |      |

(\*) Ano Curricular.

(\*\*) Semestre: "1" e "2" são usados para identificar as unidades curriculares do 1.º e do 2.º semestre, respetivamente, enquanto "-" é usado nas unidades curriculares anuais.

(\*\*\*) Escala de classificação nacional:

A avaliação final de uma unidade curricular é expressa através de uma classificação na escala numérica inteira de 0 a 20. Considera-se aprovado numa unidade curricular o aluno que nela obtenha uma classificação não inferior a 10.

(\*\*\*\*) Escala de classificação do ECTS:

A escala de classificação do ECTS (escala europeia de comparabilidade de classificações), para os resultados de aprovado, é constituída por cinco classes, identificadas pelas letras A a E, e visa simplificar a comparação entre a escala de classificação aplicada a nível nacional e as vigentes noutros países e tornar mais transparente o processo de avaliação e o reconhecimento académico dos resultados obtidos. A correspondência entre esta escala e a de classificação nacional encontra-se descrita na secção 4.4 deste suplemento.

Selo  
Branco do  
IPB  
7-3-2013



## DIPLOMA SUPPLEMENT

This Diploma Supplement model was developed by the European Commission, Council of Europe and UNESCO/CEPES. The purpose of the supplement is to provide sufficient independent data to improve the international 'transparency' and fair academic and professional recognition of qualifications (diplomas, degrees, certificates etc.). It is designed to provide a description of the nature, level, context, content and status of the studies that were pursued and successfully completed by the individual named on the original qualification to which this supplement is appended. It should be free from any value judgements, equivalence statements or suggestions about recognition. Information in all eight sections should be provided. Where information is not provided, an explanation should give the reason why.

### 1 Information identifying the holder of the qualification

- 1.1 **Family name(s):** XXXXXX
- 1.2 **Given name(s):** XXXX XXXX XXXXXXXXXXXX
- 1.3 **Date of birth (day/month/year):** XX/XX/XXXX
- 1.4 **Student identification number or code (if available):**  
Student number: XXXXX  
Civil ID number: XXXXXXXX

### 2 Information identifying the qualification

- 2.1 **Name of qualification and (if applicable) title conferred (in original language):**  
"Mestrado em Exercício e Saúde". Title of "Mestre".
- 2.2 **Main field(s) of study for the qualification:**  
Sports Sciences, Health Sciences.
- 2.3 **Name and status of awarding institution (in original language):**  
Instituto Politécnico de Bragança (IPB). Public Higher Education Institution created in 1979 by the Decree-Law No. 513-T/79, published in the Diário da República (Official State Gazette) No. 296, 1st series, on 26 December 1979, under Ministry of Education and Science.  
Escola Superior de Educação de Bragança (ESE) - a school of IPB
- 2.4 **Name and status of institution (if different from 2.3) administering studies (in original language):**  
Not applicable.
- 2.5 **Language(s) of instruction/examination:**  
Portuguese

### 3 Information on the level of the qualification

- 3.1 **Level of qualification:**  
2nd Cycle of Studies. EQF level 7. ISCED level 5.
- 3.2 **Official length of programme:**  
100 ECTS Credits (30 per semester). 3 Semesters and one Trimester (1.5 years). 40 Weeks of study per year (20 weeks per semester). 1620 total Hours of study per year; 1 credit corresponds to 27 hours. A variable number of Contact (teaching) Hours, depending on the established schedule for each Course Unit. It includes a scientific dissertation, a project work or a professional traineeship which will be concluded with a final report comprising 40 credits.
- 3.3 **Access requirement(s):**  
The holders of the licenciado degree or legal equivalent, the holders of a foreign academic degree and the holders of a relevant academic, scientific or professional curriculum vitae may apply to the 2nd cycle of studies, as stated in the description of the Portuguese Higher Education System, provided by NARIC (<http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Reconhecimento/NARICENIC/>) and presented in section 8 of the Diploma Supplement.

### 4 Information on the contents and results gained

- 4.1 **Mode of study:**  
Full-time.
- 4.2 **Programme requirements:**  
The degree of "mestre" (master) in Physical Exercise and Health is awarded to those students that demonstrate the knowledge, skills and competencies required to deal with complex matters and develop solutions, in wide

multidisciplinary situations, in the following domains: assessment, prescription and programming exercise for disease prevention, health promotion and healthy lifestyles, particularly in organizations and institutions responsible for the promotion/maintenance of health such as hospitals and health centers; implement and supervise intervention programs in the community, with special emphasis on the conduction of individual and group programs, that aim to promote health through physical activity/exercise; designing strategic interventions to promote physical activity and public policies for health promotion; promotion and implementation of physical activity and health promotion activities in specific environments (e.g. schools, health centers, companies, etc.); develop and implement actions for the design of physical activity/exercise programs for specific diseases and risk factors (e.g., diabetes, heart disease, osteoporosis, etc.).

To complete the qualification, the student is required to pass all compulsory course units of the study plan.

#### 4.3 Programme details (e.g. modules or units studied), and the individual grades/marks/credits obtained:

Scientific areas of the study plan:

| Scientific Area                 | ECTS Credits |            |
|---------------------------------|--------------|------------|
|                                 | Compulsory   | Optional   |
| Sports Sciences/Health Sciences | 46.0         | 0.0        |
| Sports Sciences                 | 29.0         | 0.0        |
| Health Sciences                 | 25.0         | 0.0        |
| <b>TOTAL</b>                    | <b>100.0</b> | <b>0.0</b> |

The student's transcript of records is fully detailed in appendix I.

#### 4.4 Grading scheme and, if available, grade distribution guidance:

a) National and IPB classification scale:

The overall classifications of the qualification and of each course unit are expressed through a mark on a numerical integer scale from 0 to 20. In order to "Pass" a course unit the student must obtain a mark not under 10. To complete a qualification, to which it will be assigned an overall classification from 10 to 20, the student is required to pass all compulsory course units of the study plan.

b) ECTS classification scale:

The ECTS classification scale (European scale of comparability of classifications), for graduates and for students that pass course units, is composed by five levels, identified by letters A to E (where A is the highest and E the lowest grade), and aims to simplify the comparison between the classification scale used at national level and those current in other countries and to make more transparent the process of evaluation and the academic recognition of the results obtained. Classifications A, B, C, D and E will be awarded to 10%, 25%, 30%, 25% and 10% of the students, respectively.

The settle of the classifications included by each one the levels of the European scale of comparability of classifications is carried out: (i) for each programme, of each cycle of studies; (ii) for each course unit. The awarding of classifications according to the ECTS is based in the distribution of marks, from 10 to 20, of the graduates (or students that pass a course unit), in the three academic years before the one when the graduate (or student) completed the qualification (or passed the course unit), in such a way that the number of graduates (or students that pass a course unit) in that period is not below 30. When such dimension (thirty) is not reached for that period, it will evolve, at each stage, to: (i) the 4th year before; (ii) the 5th year before. If the referred dimension is still not verified, the following universes will be used:

(i) for programmes, we will consider all graduates from programmes: 1st - with similar goals; 2nd - of the same cycle of studies; 3rd - of the school and IPB, successively, from any cycle of studies;

(ii) for course units, we will consider all students that have passed course units: 1st - with similar outcomes; 2nd - of the same programme, curricular year and semester; 3rd - of the same programme and curricular year; 4th - of programmes with similar goals and of same curricular year and semester; 5th - of programmes with similar goals and of the same curricular year; 6th - of the same programme; 7th - of programmes with similar goals; 8th - of programmes of the same cycle of studies; 9th - of the school and IPB, successively, from any cycle of studies.

#### 4.5 Overall classification of the qualification (in original language):

In the national classification scale: 16 (Sixteen)

In the ECTS scale: C

### 5 Information on the function of the qualification

#### 5.1 Access to further study:

The degree of "mestre" allows to proceed to 3rd cycle studies, according to the diagram of the Portuguese Higher Education System, provided by NARIC (<http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Reconhecimento/NARICENIC/>) and presented in section 8 of the Diploma Supplement.

#### 5.2 Professional status (if applicable):

Holders of this diploma are entitled to apply to the career of high staff in central and local public administration, as well as in private enterprises and institutions or to undertake their own independent qualified activity.

### 6 Additional information

#### 6.1 Additional information:

Complementary activities developed by the student:

The student contributed to R&D activities relevant for the Institution from 31/12/2010 to 24/03/2011, under supervision of the lecturer "Professor Doutor Tiago Manuel Cabral dos Santos Barbosa".

The student represented the IPB in the event "35º Congresso Técnico Científico da APTN" that took place in 29/04/2012.

#### 6.2 Further information sources:

<http://enic-naric.net/>

<http://www.ipb.pt/sd>

<http://www.esse.ipb.pt>

e-mail: [eseb@ipb.pt](mailto:eseb@ipb.pt)

### 7 Certification of the supplement

#### 7.1 Date: 7-03-2013

7.2 **Signature:**

Signature

Carla Cidália Ribeiro da Costa

7.3 **Capacity:**

Head of the Academic Services

7.4 **Official stamp or seal:**

This document is officially stamped in all pages.

## 8 Information on the national higher education system

Description and diagram of the Portuguese Higher Education System, officially provided by NARIC (National Academic Recognition Information Centre) at <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/Reconhecimento/NARICENIC/>.

### Description of the Portuguese Higher Education System:

The Framework Law on the Education System (Law nr. 46/86, dated 14 October 1986, further amended by Laws nr.115/97, dated 19 September and nr. 49/2005, dated 30 August) establishes the general legal framework of the Education System.

According to this Law, the educational system comprises three levels: basic, secondary and higher education.

Pre-school education is optional and is for children between the ages of three and the age of entering basic education.

Basic Education is universal, compulsory and free and comprises three cycles, the first cycle lasts for four years, the second lasts for two years and the third lasts for three years.

Secondary education is compulsory and it comprises a three year cycle (corresponding to 10th, 11th and 12th year of schooling).

#### Higher Education Structure

The first steps towards the legal reform of the system of higher education were made in 2005, with the introduction of the new credit system (ECTS) for the cycles of study, mobility mechanisms, diploma supplement, amongst others. Changes were also made to the Basic Law for the Education System in order to implement the Bologna Process.

The new structure divided into three cycles of studies was created in 2006 and it was completely implemented in Portugal in 2009/2010. Generic qualification descriptors were also defined for each of the cycles of studies, based on acquired competences, as well as the structure for the first and second cycles of study in terms of typical ECTS intervals.

Portuguese higher education includes university and polytechnic education. University education is offered by public and private university institutions while polytechnic education is offered by public and private non-university institutions. Private higher education institutions must be subject to the previous recognition of the Ministry of Education and Science. The higher education system comprises also a concordatory institution.

#### Licenciado degree

Both university and polytechnic institutions confer the degree of *licenciado* (*bachelor*). In polytechnic education, the cycle of studies that leads to the degree of *licenciado* has 180 credits and a normal length of six curricular semesters of students' work. In certain cases namely those covered by internal legislation or by European legislation, the cycle of studies can have up to 240 credits with a normal length of up to seven or eight curricular semesters of students' work.

In university education, the cycle of studies that leads to the degree of *licenciado* has from 180 to 240 credits and a normal length between six to eight curricular semesters of students' work.

In the first cycle of studies the degree of *licenciado* is conferred, by universities or polytechnics institutions, to those that, after concluding all the curricular units that integrate the study programme of the *licenciatura* course, have obtained the established number of credits.

#### Mestre degree

Both university and polytechnic institutions confer the degree of *mestre* (master). The cycle of studies that leads to the degree of *mestre* has from 90 to 120 credits and a normal length of between three to four curricular semesters of students' work or in exceptional circumstances, 60 credits and a duration of two semesters, resulting from a stable and consolidated practice in that specific field at international level.

In polytechnic education, the cycle of studies that leads to the *mestre* degree must ensure predominantly that the student acquires a professional specialization. In university education, the cycle of studies that leads to the *mestre* degree must ensure that the student acquires an academic specialization resorting to research, innovation or expansion of professional competences. In university education, the *mestre* degree may also be conferred after an integrated cycle of studies, with 300 to 360 credits and a normal length of 10 to 12 curricular semesters of students' work, in cases for which the access to the practice of a certain professional activity depends on that length of time established by legal EU standards or resulting from a stable practice consolidated in the European Union. In this cycle of studies the degree of *licenciado* is

conferred to those who have obtained 180 credits corresponding to the first six semesters of work.

The degree of *mestre* is conferred to those that, after concluding all the curricular units that integrate the study programme of the *mestrado* course, have obtained the established number of credits, as well as successfully defended in public their dissertation, their project work or their traineeship report.

#### Doutor degree

The *Doutor* (doctor) degree is conferred by universities and university institutes. The degree of *Doutor* is conferred to those that, after concluding all the curricular units that integrate the study programme of the *Doutoramento* (doctorate) course, when applicable, and have successfully defended their thesis in the public act.

#### Access conditions

##### General regime to accede to higher education

National and foreign students wishing to apply through the general regime to the first cycle of studies, must fulfil the following conditions:

- Have successfully completed a secondary course or a national or foreign qualification legally equivalent;
- Have set for the entrance examinations required for the degree programme the student wishes to attend and get the minimal mark required (there are higher education institutions that accept foreign tests or exams);
- Have fulfilled the prerequisites for the higher education course the student wishes to attend, if required.

#### Special conditions

Besides the *regime geral* (general regime), there are special conditions for top level athletes, Portuguese citizens on an official mission abroad, national or foreign staff in diplomatic mission, permanent staff of the Portuguese Armed Forces and scholarship holders within the framework of cooperation agreements signed by Portugal.

#### Special Competitions

Besides the general regime and the special conditions there are also special competitions for applicants with certain specific qualifications thus allowing new publics to accede to higher education in a perspective of lifelong learning, namely:

- applicants over 23 years old who have passed a special exam for assessing their capacity to accede to higher education;
- holders of a specialization technological course (non higher education post-secondary course).

Admission to higher education institutions is subject to *numerus clausus*.

#### Admission to the second cycle of studies

Those who meet the following conditions may apply to the cycle of studies that leads to the *mestre* degree:

- Holders of the *licenciado* degree or legal equivalent;
- Holders of a foreign academic degree duly recognised as satisfying the objectives identical to the *licenciado* degree by the competent scientific body of the higher education institution where one wishes to be admitted;
- Holders of an academic, scientific or professional curriculum vitae that is recognized as attesting the capacity to carry out this cycle of studies by the statutorily competent scientific body of the higher education institution to which they wish to be admitted.

#### Admission to the third cycle of studies

Those who meet the following conditions may apply to the cycle of studies that leads to the *doutor* (doctor) degree:

- Holders of the *mestre* (master) degree or legal equivalent;
- Holders of a *licenciado* degree who have a particularly relevant academic or scientific *curriculum vitae* that is recognized as attesting the capacity to carry out this cycle of studies by the statutorily competent scientific body of the higher education institution to which they wish to be admitted.
- Holders of an academic, scientific or professional *curriculum vitae* that is recognized as attesting the capacity to carry out this cycle of

studies by the statutorily competent scientific body of the higher education institution to which they wish to be admitted.

**Classification System**

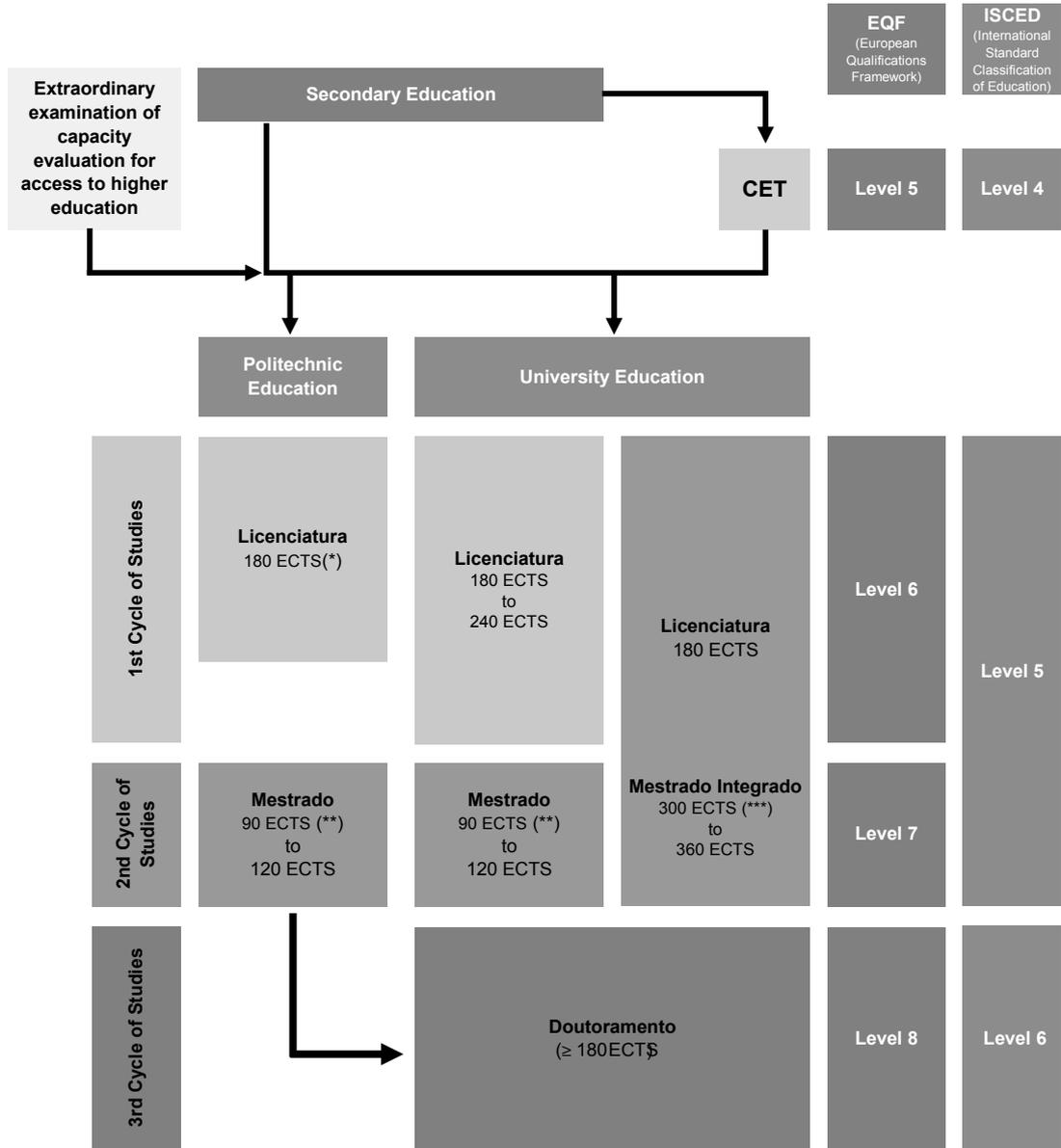
The degrees of *licenciado* and *mestre* shall have a final classification between 10 and 20 on a numerical scale of 0 to 20, as well as its equivalent in the European scale of comparability of classifications.

The academic degree of *doutor* is assigned a final classification pursuant to the regulating standards approved by the university that confers it.

This document is officially stamped in all pages.



**Diagram of the Portuguese Higher Education System according to Bologna:**



(\*) Except when in order to exercise a certain professional activity requiring education and training rating between 210 and 240 ECTS.

(\*\*) In exceptional circumstances, and subject to the fulfillment of every requirement relating to the definition of the objectives of the degree and the conditions for acquiring the latter, a cycle of studies leading to a Mestre degree in a specialized field may be amount 60 credits resulting from a stable and consolidated practice in that specific field at international level.

(\*\*\*) A Mestre degree may also be granted following an integrated cycle of studies of which the duration, for the purposes of obtaining access to a professional activity, a) is established by European Union regulations; and b) results from a regular and consolidated practice within the European Union; in such cases, a Licenciado degree is granted to students having obtained 180 ECTS (3 years, 6 semesters).

This document is officially stamped in all pages.



## I Appendix Transcript of records

| Year (*)     | Sem. (**) | Course Unit  | Academic Year | National Grade (***) | ECTS Grade (****) | ECTS Credits | Notes |
|--------------|-----------|--|---------------|----------------------|-------------------|--------------|-------|
| 1            | 1         | Evaluation and Prescription of Exercise                                | 2010/2011     | 14 (Fourteen)        | B                 | 9            | -     |
| 1            | 1         | Physiology of Exercise   | 2010/2011     | 14 (Fourteen)        | B                 | 8            | -     |
| 1            | 1         | Research Methodology and Data Analysis in Health and Physical Exercise | 2010/2011     | 14 (Fourteen)        | B                 | 6            | -     |
| 1            | 1         | Nutrition and Exercise   | 2010/2011     | 16 (Sixteen)         | A                 | 6            | -     |
| 1            | 2         | Biomechanics of Exercise   | 2010/2011     | 15 (Fifteen)         | A                 | 6            | -     |
| 1            | 2         | Education and Counselling in Health                                    | 2010/2011     | 14 (Fourteen)        | C                 | 4            | -     |
| 1            | 2         | Epidemiology   | 2010/2011     | 15 (Fifteen)         | B                 | 6            | -     |
| 1            | 2         | Exercise for the Elderly   | 2010/2011     | 15 (Fifteen)         | B                 | 6            | -     |
| 1            | 2         | Exercise in Specific Pathologies                                       | 2010/2011     | 16 (Sixteen)         | A                 | 9            | -     |
| 2            | 1         | Internship or Project  | 2011/2012     | 17 (Seventeen)       | A                 | 40           | -     |
| <b>TOTAL</b> |           |  |               |                      |                   | 100          |       |

(\*) Curricular Year.

(\*\*) Semester: "1" and "2" are used for identifying 1st and 2nd semester curricular units, respectively, while "-" is used for annual curricular units.

(\*\*\*) National classification scale:

The overall classification of a course unit is expressed through a mark on a numerical integer scale from 0 to 20. In order to pass a course unit the student must obtain a mark not under 10.

(\*\*\*\*) ECTS scale:

The ECTS classification scale (European scale of comparability of classifications), for students that pass course units, is composed by five levels, identified by letters A to E, and aims to simplify the comparison between the classification scale used at national level and those current in other countries and to make more transparent the process of evaluation and the academic recognition of the results obtained. The conversion between this scale and the national classification scale is described in section 4.4 of this supplement.

Official  
stamp of  
IPB  
7-3-2013

This document is officially stamped in all pages.