

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

Para os devidos efeitos, nos termos da Deliberação n.º 450/2025, publicada em 26 de março, da Comissão Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), são abertas as inscrições para a realização das provas de pré-requisitos - Grupo C – exigidos para a candidatura à matrícula e inscrição, no ano letivo de 2025/2026, na licenciatura em Desporto e Lazer, da Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC), conforme o calendário constante do Anexo 1.

1. Natureza e Conteúdos dos pré-requisitos

- 1.1. O pré-requisito é de seleção, sendo o resultado expresso em Apto ou Não Apto, não influenciando no cálculo da nota de candidatura ao ensino superior.
- 1.2. A prova de pré-requisitos consta de duas partes:
 - Aptidão funcional – mediante apresentação de atestado médico;
 - Aptidão física – mediante realização de provas práticas.
- 1.3. Os conteúdos e as condições de realização das provas práticas são as definidas no anexo 2 do presente edital, conforme Deliberação n.º 450/2025, de 26 de março, da CNAES.
- 1.4. Os candidatos considerados Aptos nas provas de pré-requisitos para a Licenciatura em Desporto e Lazer da ESEC são considerados igualmente Aptos para qualquer outro dos cursos indicados no grupo C.
- 1.5. Os candidatos considerados Aptos nas provas de pré-requisitos para a Licenciatura em Desporto e Lazer da ESEC (grupo C) são considerados igualmente Aptos para qualquer outro dos cursos indicados no grupo H.

2. Calendário

As datas de concretização das ações relacionadas com a inscrição, avaliação e certificação dos pré-requisitos são as constantes do Anexo 1.

3. Condições de Inscrição

- 3.1. A avaliação dos pré-requisitos que exigem a satisfação de provas de natureza física, desportiva e funcional, realiza-se em 2 chamadas (época normal e época especial).
- 3.2. À época normal das provas devem apresentar-se todos os candidatos que pretendem concorrer, no ano letivo 2025/2026, ao curso de licenciatura em Desporto e Lazer.
- 3.3. A admissão de candidatos à época especial das provas está condicionada à devida justificação da falta à época normal, só podendo ser aceite se verificados motivos ponderosos impeditivos da apresentação à chamada anterior.
- 3.4. Para acesso à época especial das provas é autorizada a aceitação de novas inscrições de candidatos que não tenham efetuado a inscrição na época normal, desde que a não tenham efetuado por motivos devidamente fundamentados, a apreciar pela Presidência da ESEC.
- 3.5. Aos candidatos inscritos na época normal que desistam no decorrer das provas, não é permitida a inscrição na época especial, salvo se a desistência ficar a dever-se a problemas de saúde, acidentes ou lesões verificadas e devidamente registados pelos elementos do respetivo júri.
 - a) Os candidatos que desistam no decorrer das provas por motivos de problemas de saúde, acidentes ou lesões ocorridas na prova devem preencher e assinar uma autodeclaração (Anexo 3), entregá-la ao Presidente do Júri, imediatamente após a prova onde a desistência ocorreu, e comprovar a mesma mediante entrega de declaração médica do SNS que ateste a sua condição, nos termos da alínea seguinte.

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

- b) Devem obrigatoriamente dirigir-se a um serviço integrado no Sistema Nacional de Saúde, no próprio dia da ocorrência, e a declaração médica a atestar problema de saúde ou lesão deve ser entregue no Serviço de Gestão Académica da ESEC até 5 dias úteis após a data de realização das provas.
 - c) Findo o prazo, o júri analisa a declaração médica e, caso seja aceite, regista na pauta “lesão/problema de saúde comprovado”.
 - d) Caso o candidato não entregue a declaração médica a atestar problema de saúde ou lesão no Serviço de Gestão Académica da ESEC no prazo indicado na alínea b), este é considerado Não Apto pelo Júri e a condição de Não Apto é registada em Pauta.
- 3.6. Aos candidatos considerados Não Aptos na época normal das provas de pré-requisitos é interdita a apresentação à época especial.

4. Inscrição nas provas de pré-requisitos

- 4.1. A inscrição nas provas de pré-requisitos é efetuada online, no Inforestudante [AQUI](#), nos prazos fixados no Anexo 1, e instruída com os seguintes documentos obrigatórios, carregados no sistema pelo candidato:
- Ficha de inscrição (disponível na página dos Pré-requisitos - <https://www.esec.pt/candidato/licenciaturas/pre-requisitos/inscricao-e-calendarios/>), devidamente preenchida e assinada;
 - Cópia de documento de identificação ou equivalente legal (na cópia deve indicar expressamente o seguinte “*Apenas para uso do SGA/ESEC*” e assinar);
 - Atestado médico, que comprove a condição de Apto do candidato, no sentido de se garantir os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos na licenciatura em Desporto e Lazer da ESEC (anexo 4 – modelo disponível na página dos Pré-requisitos - <https://www.esec.pt/candidato/licenciaturas/pre-requisitos/inscricao-e-calendarios/>);
 - Pagamento da taxa de inscrição no valor de 50 euros, nos termos da Tabela de Emolumentos em vigor.
- 4.2. Até ao final do prazo de inscrição, o candidato deverá entregar no Serviço de Gestão Académica da ESEC o documento original do atestado médico. Caso o candidato se veja impossibilitado de o fazer, o original deverá ser entregue ao Júri, no 1.º dia da realização das provas. A não entrega é impeditiva da realização das provas.
- 4.3. São liminarmente indeferidas as inscrições que:
- Não efetuem o pagamento da taxa de inscrição no prazo fixado para o efeito (último dia de inscrição nas provas);
 - Sejam realizadas fora do prazo fixado no Anexo 1;
 - Não estejam instruídas com a documentação obrigatória;
- 4.4. Não há lugar à devolução das taxas de inscrição, qualquer que seja o motivo apresentado, nem transferência de valores para fase seguinte de candidatura.

5. Júris da Provas de Pré-requisitos

Ao Júri compete:

- Avaliar as provas conforme as disposições da Deliberação CNAES;
- Registrar as classificações obtidas pelos candidatos em Pauta (APTO/ NÃO APTO) ou outra observação adequada à situação.
- Submeter à Presidência da ESEC a Pauta de resultados para homologação.

6. Realização das Provas e Publicação de Resultados

- 6.1. As datas e os locais de realização das provas estão definidas no Anexo 1.
- 6.2. Os candidatos não podem realizar provas em mais de uma instituição de ensino superior.

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

- 6.3. 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.
- 6.4. O cartão de cidadão (ou equivalente legal) deverá ser exibido por todos os candidatos em todas as provas às quais se apresentem, sob pena de não lhe ser permitida a sua realização.
- 6.5. Os resultados são tornados públicos através de pauta publicada na plataforma informática na qual o estudante se inscreveu, nos prazos fixados no Anexo 1.

7. Certificação

- 7.1. Compete ao serviço de Gestão Académica da ESEC o registo no sistema informático da DGES a condição de APTO ou Não APTO dos candidatos e a emissão da ficha de pré-requisitos 2025, no prazo fixado no Anexo 1.
- 7.2. A ficha de comprovação de satisfação do pré-requisito é disponibilizada pelo Serviço de Gestão Académica ao candidato, em formato pdf e o original poderá ser levantado no Serviço de Gestão Académica da ESEC pelo próprio, no prazo fixado no Anexo 1.
- 7.3. No ato da candidatura ao ensino superior os candidatos indicam, obrigatoriamente, no formulário da candidatura *online*, os pré-requisitos realizados, transcrevendo a informação constante da ficha de pré-requisitos emitida pela ESEC, nomeadamente o código de ativação.

8. Exclusão de Candidatos

São excluídos do processo de inscrição, em qualquer momento deste, os candidatos que:

- Prestem falsas declarações;
- Atuem de forma fraudulenta no decurso do processo de inscrição e de realização das provas.

Escola Superior de Educação de Coimbra, 26 de março de 2025

A Vice-Presidente



(Sofia de Lurdes Rosas da Silva)

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

ANEXO 1

Calendário - ÉPOCA NORMAL

AÇÃO	PRAZO
Inscrições	04 a 23 de abril de 2025
Realização dos Pré-requisitos	04 de junho de 2025
Divulgação dos Resultados dos Pré-Requisitos	13 de junho de 2025
Certificação	Até 08 de julho de 2025
Levantamento dos Certificados	A partir de 10 de julho de 2025

Calendário das Provas – Época Normal

Prova*	Data	Hora**	Local	Morada
Natação	04/06/2024	08:30h	Complexo Olímpico de Piscinas (COP)	Praça Heróis do Ultramar, 3030-327 Coimbra
Atletismo		10:30h	Estádio Municipal de Coimbra (EMC)	Rua D. Manuel I 3030-320 Coimbra
Ginástica		14:30h	Ginásio da ESEC	R. Dom João III 3030-329 Coimbra
Desportos Coletivos		16:30h	Ginásio da ESEC	

* O horário das provas, assim como a sua ordem, podem ser alterados em função das condições meteorológicas e da disponibilização dos espaços.

** Os candidatos deverão comparecer no local, 30 minutos antes do horário de realização da prova.

Calendário - ÉPOCA ESPECIAL

AÇÃO	PRAZO
Inscrições	27 de maio a 28 de junho de 2025
Realização dos Pré-requisitos	09 de julho de 2025
Divulgação dos Resultados dos Pré-Requisitos	16 de julho de 2025
Certificação	Até 22 de julho 2025
Levantamento dos Certificados	A partir de 24 de julho 2025

Calendário das Provas – Época Especial

Prova*	Data	Hora**	Local	Morada
Natação	09/07/2024	08:30h	Complexo Olímpico de Piscinas (COP)	Praça Heróis do Ultramar, 3030-327 Coimbra
Atletismo		10:30h	Estádio Municipal de Coimbra (EMC)	Rua D. Manuel I 3030-320 Coimbra
Ginástica		14:30h	Ginásio da ESEC	R. Dom João III 3030-329 Coimbra
Desportos Coletivos		16:30h	Ginásio da ESEC	

* O horário das provas, assim como a sua ordem, podem ser alterados em função das condições meteorológicas e da disponibilização dos espaços.

** Os candidatos deverão comparecer no local, 30 minutos antes do horário de realização da prova.

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

ANEXO 2

GRUPO C APTIDÃO FUNCIONAL, FÍSICA E DESPORTIVA

I. OBJETIVOS E NATUREZA DOS PRÉ-REQUISITOS:

- I.1. Os pré-requisitos exigidos para acesso aos cursos constantes do Grupo C 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. CONTEÚDO DOS PRÉ-REQUISITOS

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

III.2. A – **Aptidão Funcional:**

O candidato deve apresentar comprovação médica da sua condição de Apto, no sentido de se garantir os pressupostos funcionais indispensáveis à prossecução dos estudos nos diversos cursos de Desporto.

III.3. B – **Aptidão Física:**

O candidato tem de realizar as seguintes provas práticas:

- 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:**
 - c.1) Salto em comprimento.
 - c.2) Corrida de resistência – 1000 m.
- d) **Ginástica** - Prova gímnica composta por uma prova de solo e uma prova de salto (masculino, feminino).

IV. CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA.

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

IV.1. **Desportos coletivos** – Avaliação em situação de jogo reduzido da seguinte forma:

Basquetebol (3X3), voleibol (3X3), Andebol (4X4) e futebol (5X5).

Tendo em atenção os parâmetros técnicos e táticos de jogo considerados fundamentais.

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

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

IV.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.

b) Corrida de Resistência

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

- 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 1000m e no salto em comprimento.

IV.4. **Ginástica** – Avaliação em função da realização dos elementos técnicos apresentados em sequência num valor máximo de 100% no solo e de um salto no aparelho gímnicco.

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 ter um valor inferior a 30% em nenhuma delas.

Solo – movimentos livres.

Realização de uma sequência gímnicca (Masculino e Feminino).

Construa uma sequência, com as diversas figuras, de forma a obter no mínimo 60% de média do valor global dos elementos técnicos.



Apoio facial invertido, com rolamento à frente (20%)



Salto em extensão com 1/2 pirueta (5%)



Rolamento à retaguarda (10%)



Roda (20%)



Rondada (20%)



Salto de mãos à frente (10%)



Posição de equilíbrio (avião, bandeira, etc....) (5%)



Posição de flexibilidade (ponte, espargata, 'sapo') (10%)

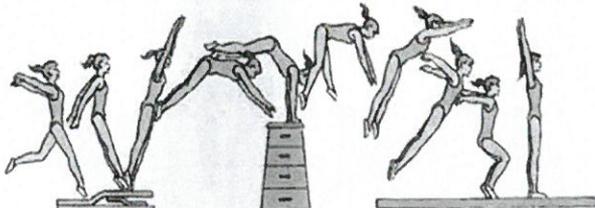
Dos últimos dois elementos o candidato escolhe uma posição de equilíbrio e uma de flexibilidade.

EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

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%, Receção ao solo – 10%.



EDITAL
PRÉ-REQUISITOS
2025/2026
DESPORTO E LAZER (GRUPO C)

ANEXO 4
(a descarregar na página dos pré-requisitos)

Candidatura aos Pré-Requisitos do grupo C para o ano letivo 2024/2025

Aptidão Funcional, Física e Desportiva

Declaração Médica / Atestado de Saúde

Nome do candidato: _____

Data de Nascimento: |_|_| - |_|_| - |_|_|_|_|

Cartão Cidadão/Outro: |_|_|_|_|_|_|_|_| - |_|_|_|_|_| Válido: |_|_| - |_|_| - |_|_|_|_|

Morada: _____

Código Postal: |_|_|_|_| - |_|_|_| Localidade: _____

Contacto telefónico: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Declara-se que o candidato possuiu, na presente data, a robustez física e psíquica necessárias à prossecução dos estudos, no curso de Licenciatura em Desporto e Lazer da Escola Superior de Educação de Coimbra, e que está apto e sem restrições para a prática de atividade física e desportiva.

Emitida em: |_|_| - |_|_| - |_|_|_|_|

O MÉDICO: _____

Nº de inscrição na Ordem dos Médicos: colocar vinheta

