



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO

CÓDIGO DEONTOLÓGICO DO TÉCNICO DE EXERCÍCIO FÍSICO

A Associação Portuguesa dos Técnicos de Exercício Físico (APTEF) tem como seus principais objetivos a criação de uma identidade profissional, da credibilização e união dos técnicos do exercício físico (TEFs). Para atingir esses objetivos, a APTEF deve ser capaz de definir de forma clara e precisa qual o seu código deontológico procurando salvarguardar desde logo que todos os profissionais desta área pautem pela mesma conduta profissional, estando bem cientes dos seus direitos e deveres entre os seus colegas e os seus utentes. A APTEF considera que somente seguindo este código poderá existir uma maior eficiência e seriedade profissional que, por sua vez, permitirá ao profissional ser reconhecido por parte da sociedade como agente principal da promoção do bem estar e saúde através da prática de exercício físico e no treino personalizado desportivo.

Para o efeito, pretende-se criar e implementar o presente código deontológico, para os TEFs que atuam em ginásios, academias, health-clubs e afins, em espaços públicos ou em espaços privados. Este código é uma declaração da conduta ética e moral, alicerce de uma deontologia profissional válida, que quando incorporada na atividade laboral de todos os TEFs proporciona um respeito mútuo entre todos os agentes intervenientes.

Como nota de especial agradecimento e reconhecimento a APTEF gostaria de referir que este código deontológico apresentado teve como base o primeiro código deontológico criado para os profissionais de exercício, criado pela Gnosies, autoria de Sandro R. Freitas e Luís Folgado.

Capítulo I – Âmbito Deontológico

Artigo 1º - Finalidade

1 – Implementar uma conduta profissional própria e eficaz para o técnico de exercício físico (TEF) de forma a que o seu serviço prestado no âmbito da prática do exercício físico relacionado com o bem-estar e saúde seja de qualidade, dignifique a profissão, beneficie o consumidor final e potencie o desenvolvimento do sector do exercício físico em Portugal.

Artigo 2º - Objeto do Código

1 - O presente código destina-se a todo o profissional do exercício físico, devidamente qualificado a nível formativo e legal, que seja sócio da APTEF.

Artigo 3º - Dever do Profissional perante o Código

1 - Cumprir com as orientações deontológicas que fazem parte deste documento.
2 – Servir-se deste código para orientar todas as decisões e ações que opta ou delega no âmbito da sua atuação laboral.



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO

Capítulo II – Definição Profissional

Artigo 4º - Definição de Exercício Físico

1 - Toda a prática de atividade física humana estruturada em que é induzido ao corpo humano um stress através de uma carga (podendo ser esta o próprio corpo, um segmento do mesmo ou uma carga externa), que proporciona um esforço físico e mental por um determinado período de tempo, executada de forma intencional e que vá de encontro a um objetivo bem definido.

Artigo 5º - A função do Técnico de Exercício Físico

1 – O TEF tem como função laboral avaliar, planejar, prescrever, controlar e acompanhar a prática de exercício físico de todos aqueles que procurem os seus serviços, com ou sem condições clínicas associadas, tendo como objetivos a saúde e/ou a performance.

2 – As funções definidas no ponto anterior deste artigo devem ser efetuadas de acordo com as evidências científicas atualizadas.

3 – O TEF tem que ter sempre em conta, ao exercer as suas funções expressas no ponto 1 do presente artigo, a saúde de todos aqueles que o procuram, mesmo que o objetivo seja a performance.

Artigo 6º - Atuação Profissional

1 - A atuação do TEF deve ser em conformidade com as suas capacitações, conhecimentos e competências conferidas pela sua formação e experiência profissional.

2 – A atuação do TEF deve ser no âmbito do disposto do artigo 6º deste código e não pode intervir em áreas que não façam parte da sua função profissional e para as quais não está habilitado por entidades capacitadas para tal.

3 – Sempre que alguém com patologias associadas procure os seus serviços o TEF deve procurar inteirar-se da sua situação e pedir orientações a um profissional competente para diagnosticar e tratar essa patologia, de forma a que a elaboração do exercício físico prescrito pelo TEF para esse utente seja segura e eficaz.

4 – O acompanhamento de todos aqueles que procuram os serviços de um técnico do exercício físico terá que ser presencial.

5 – O TEF deve assumir um papel ativo na determinação de padrões de qualidade superiores no exercício da sua profissão.

6 – A oferta e divulgação dos serviços profissionais prestados pelo TEF tem que dignificar a sua profissão.



ASS. PORTUGUESA
**TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO**

7 – O TEF tem que recusar a prática profissional quando entende que esta coloca em causa a dignidade profissional.

8 – O TEF terá que recusar qualquer atividade profissional para a qual não está habilitado a exercer.

Artigo 7º - Tipologia de Técnico de Exercício Físico

1 – Embora exista diferenças entre TEFs, em relação aos conhecimentos e competências, todos têm como característica comum utilizar o exercício físico como motivo, meio e instrumento de atuação profissional.

2 – Os seguintes desígnios de TEF, entre outros aqui não referidos, devem considerar-se objeto do presente código: treinador pessoal; fisiologista do exercício; preparador físico; professor de exercício físico; especialista em exercício físico; especialista em exercício clínico; instrutores de sala de exercício; instrutores de aulas de grupo em contexto de sala de exercício e piscina; e diretores técnicos de clube.

Capítulo III – Deveres dos Técnicos do Exercício Físico

Artigo 8º - Responsabilidade

1 – Promover e assegurar que a sua prática profissional seja promotora de estilos de vida saudável.

2 – Assegurar que a sua prática profissional seja pautada por valores éticos e morais.

3 – Assumir, no desempenho da profissão, todas as responsabilidades decorrentes dos atos realizados na avaliação, planeamento, prescrição, controle e acompanhamento do programa de exercícios físicos dos utentes que procuram os seus serviços.

4 – Ser zeloso na sua prática profissional de forma a honrar e prestigiar a profissão de técnico de exercício físico

5 – Renunciar a qualquer ato que possa por em causa a autonomia da sua ação e emancipação do seu juízo.

Artigo 9º - Respeito

1 – Respeitar todos os elementos com quem se relaciona na sua atividade profissional.

2 – Ser ético e respeitoso com todos os colegas de profissão, quer colabore ou não com eles diretamente, bem como com a instituição onde exerça a profissão e todas as entidades que se relacione neste sector de intervenção.

3 – Respeitar a vida, a dignidade, a integridade e aos direitos de todos os utentes que o procuram.



ASS. PORTUGUESA
**TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO**

Artigo 10º - Integridade

1 – Ser honesto, íntegro e correto em todas as relações que estabelece profissionalmente de forma a transmitir confiança e respeito.

Artigo 11º - Dever Social

1 – Procurar ser um exemplo na adoção de um estilo de vida saudável e promover a prática de exercício físico e atividade física junto da comunidade onde se insere, igualmente, através de práticas informais.

2 - Ter em conta nas suas ações a sustentabilidade do meio ambiente.

Artigo 12º - Sigilo Profissional

1 – Todas as informações obtidas na relação profissional com o seu utente são confidenciais de forma a salvaguardar o interesse de todos os intervenientes, em especial o do utente.

2 – De igual forma, as informações obtidas no âmbito profissional com instituições, colegas de profissão e outras entidades devem ser salvaguardadas.

Artigo 13º - Valorização da sua Atividade Profissional

1 – Ser um agente ativo, promotor e zelador da profissão de técnico de exercício físico.

2 – Interessar-se pelo valor da ação laboral, atuando com probidade, altruísmo e excelência no exercício profissional em relação a todos os intervenientes.

Artigo 14º - Publicidade Pessoal

1 – Toda a publicidade pessoal exercida no âmbito profissional deve informar de uma forma clara, precisa e objetiva dos serviços por si prestados, assegurando a veracidade dessa informação e, igualmente, que não seja indutora a erro na interpretação.

2 – Assegurar que a divulgação usada para a finalidade enunciada no ponto anterior, cumpre os princípios deontológicos descritos neste documento.

Capítulo IV – Relação com os Utentes

Artigo 15º - Prestação dos Serviços

1 – Assegurar que todo o serviço prestado é sempre feito em benefício e interesse do utente.

2 – Certificar que todo o serviço prestado estar em consonância com as evidências científicas atuais.



ASS. PORTUGUESA
**TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO**

3 – Aceitar ser responsável pela realização do serviço de profissional do exercício físico junto a um utente, quando apresente competências para exercê-lo de forma sensata, segura, motivadora e eficaz em relação ao objetivo pretendido pelo utente.

4 – No exercício das suas funções profissionais ser capaz de prever e tomar iniciativas para combater todas as práticas imorais e não éticas, bem como todas as ações comprovadamente nefastas para o organismo humano.

Artigo 16º - Interesses e Necessidades do Utente

1 - O TEF deve conhecer e atender as verdadeiras necessidades do utente.

2 – O TEF deve compreender que a origem das necessidades do utente ocorrem devido a vários fatores não só biológicos, mas igualmente sociais e culturais. Desta forma, deve assegurar-se do seu conhecimento e da forma correta de o usar para que o utente atinja o seu objetivo.

Artigo 17º - Imparcialidade na Prestação de Serviços

1 - Proporcionar benefício ao utente de acordo com o seu interesse, mantendo sempre o respeito sobre a dignidade e os direitos da pessoa humana, independentemente de qualquer consideração relativa à idade, sexo, etnia, nacionalidade, orientação política, credo religioso, condição socioeconómica e cultural.

Artigo 18º - Respeito no Ato Laboral

1 – Durante o ato laboral o TEF deve respeitar a intimidade física do utente protegendo-o de interferência de terceiros.

2 – O TEF não poderá impor os seus valores e cultura pessoais ao utente, respeitando os do próprio.

3 – O contato corporal e de proximidade do TEF com o seu utente na prática laboral pode ser necessário. Contudo, têm que ser efetuados com respeito pela intimidade do utente e discutidos de forma clara a quando da sua necessidade.

Artigo 19º - Excelência na Atividade Laboral

1 – O TEF deve assegurar que o seu trabalho seja efetuado com mestria e qualidade dentro das condições que tem ao seu dispor.

2 – Qualquer deficiência que possa prejudicar a qualidade do serviço prestado ao utente pelo TEF deve ser comunicada, por via adequada, a quem seja competente para tal ou solucionada pelo próprio quando for responsável pela mesma.

3 – O TEF deve efetuar um controle e avaliação frequentes da qualidade dos seus serviços prestados ao utente, refletindo sobre os mesmos, de forma a melhorá-los.



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO

- 4 – O planeamento e prescrição dos exercícios físicos efetuados pelo TEF deve ter sempre em conta os princípios biológicos, metodológicos e pedagógicos do treino.
- 5 – Quando solicitado pelo seu utente, o TEF deve responder de forma clara e esclarecedora a todas as questões relacionadas com o processo de treino por si prescrito e pelo serviço prestado.
- 6 – As decisões tomadas em relação à avaliação, planeamento e prescrição do exercício físico têm que ser sempre fundamentadas pelo conhecimento científico e válidas para o objetivo pretendido.
- 7 – O TEF tem que garantir a atualização dos seus conhecimentos científico de forma a garantir um serviço ao seu utente seguro, eficaz e motivador.
- 8 – Ao exercer as suas funções o TEF tem que se abster de estar sob a influência de substâncias susceptíveis de produzir perturbação das suas faculdades físicas ou mentais.

Artigo 20º - Informações do Utente

- 1 – As informações do utente obtidas no exercício da atividade laboral pelo TEF são sigilosas. A divulgação dessas informações somente pode ser efetuada com autorização por escrito do utente.
- 2 – A segurança do(s) arquivo(s) que contém as informações do utente tem que ser assegurada pelo TEF, impedindo o livre acesso a terceiros.
- 3 – O utente tem direito à preservação da sua imagem. Todos os registos de imagem bem como a sua divulgação, por qualquer meio (redes sociais, internet, apresentações, publicações, etc.) devem ser previamente autorizados por escrito pelo utente.

Artigo 21º - Segurança do Cliente e Responsabilidade Civil

- 1 – O TEF tem que garantir, no cumprimento da sua atividade profissional, que todos os deveres legais e morais são cumpridos.
- 2 – O TEF tem que garantir que o utente esteja protegido com um seguro que o proteja em caso de acidente durante a prática do exercício físico, seguros esses que poderão ser de acidentes pessoais ou seguro de acidentes desportivos.
Em caso de Exercício Físico dentro das áreas de ginásio, health-club ou similar são destes a responsabilidade garantir que todos os utentes estejam seguros.
Porém, em caso de treino personalizado em espaço público ou privado (fora do espaço de ginásio, health-club ou similar), a responsabilidade é do TEF em garantir que o utente está protegido.
De notar que se o utente for possuidor de um seguro com cobertura igual ou maior ao fornecido pelos agentes anteriormente referidos, este terá que prevalecer.



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO

Artigo 22º - Honorários

- 1 - Os honorários na prestação do serviço profissional de TEF devem refletir a qualidade do serviço prestado ao utente.
- 2 - O utente deve ser sempre informado o porquê do valor do serviço.
- 3 - O TEF não deve aceitar honorários que não sejam respeitosos em relação à sua profissão e à qualidade do serviço por si prestado.

Capítulo V – Em Relação aos Colegas de Profissão

Artigo 23º - Solidariedade e Cooperação

- 1 - A defesa, apoio e proteção dos colegas de profissão deve fazer parte da conduta do TEF desde que estes cumpram com os valores legais e éticos estabelecidos para a profissão.
- 2 - O TEF deve ter a iniciativa de estimular o sentido de entreatajuda, quer ao nível da formação quer ao nível da resolução de problemas com o utente, entre todos aqueles que exercem a profissão de modo a promover o seu crescimento.
- 3 - O respeito dos papéis que os colegas assumem no comprimento da sua função.

Artigo 24º - Concorrência

- 1 - A concorrência desleal entre profissionais não é aceitável. O TEF não deve executar nem promover atos que possam acarretar danos ao desempenho profissional do colega de profissão.
- 2 - O TEF não deve aliciar utentes que já se encontrem a ser acompanhados por outros colegas.
- 3 - Ao atender um utente que está a ser acompanhado por outro colega, quer seja por pedido expresso do colega quer pelo próprio utente, o TEF não deve alterar o plano de treino pré-estabelecido pelo colega nem efetuar juízo de valores sobre o mesmo. Nenhuma infração ética pode ser cometida nesta relação e a não concordância com o plano elaborado pelo colega, para o respetivo utente, somente é discutida com o colega.

Artigo 25º - Perícia Profissional e Referenciação

- 1 - Referenciar um colega deve sempre ser efetuado tendo em conta o benefício e interesse do utente.
- 2 - Sempre que um TEF não se sinta competente para acompanhar um utente deverá transferir o processo de acompanhamento para outro colega apto para o fazer.



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO

3 – O TEF deve estar disposto e recetivo às orientações fornecidas por profissionais de outras áreas profissionais e usá-las em benefício do utente no planeamento, controle e orientação do exercício físico.

Artigo 26º - Comunicação entre Colegas

1 - O TEF deve assegurar que todo o processo de comunicação com os colegas de profissão deve ser claro e livre de desencadear qualquer dúvida.

2 – A comunicação sobre assuntos profissionais que envolvem informações dos utentes terá que ser efetuada através de meios seguros e passíveis de serem comprovados.

Artigo 27º - Litígios Profissionais

1 – O TEF quando detete qualquer comportamento menos apropriado e eticamente indevido deve agir chamando-lhe à atenção, mas nunca de forma desrespeitosa.

2 – A difamação de colegas profissionais é eticamente reprovável. Qualquer litígio deve ser resolvido em local competente para tal.

Capítulo VI – Em Relação a Outros Profissionais

Artigo 28º - Integração

1 – O trabalho com equipas multidisciplinares deve ser privilegiado sempre que beneficie o utente.

2 - O TEF deve assegurar o respeito e a consideração na relação com os restantes profissionais em todos os contextos profissionais.

Artigo 29º - Comunicação

1 – Os meios de comunicação com outros colegas de profissão ou de profissões diferentes deve ser presencial ou através de meios de comunicação que assegurem uma clara e formal transmissão da informação.

Artigo 30º - Saberes e Competências

1 – O TEF tem que garantir que o seu conhecimento, no âmbito da sua profissão, está fundamentado em evidências científicas.

2 – Compete ao TEF assegurar que a sua formação contínua seja de qualidade e que garanta o aumento da qualidade do serviço prestado ao utente.



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO

Artigo 31º - Fronteira Profissional

- 1 – O TEF deve reconhecer claramente a sua fronteira profissional. Para isso, terá que conhecer não só as suas competências mas, igualmente, as competências dos outros profissionais com quem interage.
- 2 – A fronteira profissional do TEF é tudo que vá além da avaliação, planeamento, prescrição e acompanhamento do exercício físico.
- 3 – O TEF tem o dever e obrigação de se impor quando a sua área de atuação é invadida por um profissional de outra área.

Capítulo VII – Com Instituições de Promoção de Atividade Física

Artigo 32º - Proteção da instituição a que pertencem

- 1 – O TEF deve representar de forma prestigiante e profissional a entidade empregadora a que está afeto.
- 2 – O TEF tem a obrigação de se abster de qualquer ato que possa colocar em causa a credibilidade da instituição a que está afeto como profissional e tem que respeitar os seus valores, visão e missão.
- 3 – O TEF não pode sobrepor os seus interesses pessoais em relação aos interesses da entidade empregadora.

Artigo 33º - Sobre as Políticas de Gestão

- 1 – O respeito pelas políticas de gestão da entidade empregadora deve ser tido em conta pelo TEF desde que não violem a legalidade, a ética e a moral da sua profissão.

Artigo 34º - Qualidade profissional

- 1 – O TEF tem que executar as suas tarefas dentro da instituição empregadora com a melhor qualidade possível, tendo em conta os recursos disponíveis no momento.

Artigo 35º - Concorrência

- 1 – O ato difamatório em relação às empresas concorrentes é eticamente reprovável.
- 2 – A concorrência saudável deve ser estimulada e baseada em procedimentos eticamente aceites tendo sempre como principal objetivo a prática adequada de exercício físico por parte da população.



ASS. PORTUGUESA
**TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO**

Capítulo VII – Sobre a prática profissional

Artigo 36º - Consciência

1 – O TEF deve possuir a consciência de todos os seus atos e forma de atuação se refletem em toda a profissão. Desta forma, deve sempre apresentar um padrão de conduta pessoal e profissional que dignifique a profissão.

Artigo 37º - Promoção da Associação Profissional dos Técnicos de Exercício Físico

1 – O TEF deve apoiar todas as iniciativas da APTEF que visem a defesa dos legítimos interesses para a construção da classe profissional dos TEF.

2 – O TEF deve ser solidário com todos os colegas que procuram promover e dignificar a sua profissão.

3 – O TEF deve combater todas as atividades que despromovam a sua identidade profissional e ajudar a APTEF no desenvolvimento de mecanismos que impeçam que outros profissionais não habilitados exerçam a ação exclusiva de técnico de exercício físico.

Artigo 38º - Identidade Profissional

1 – A identificação profissional e pessoal tem que ser vincadamente firmada pelo TEF

2 – Para afirmar a sua identidade o TEF deve-se apresentar, perante a sociedade e todos aqueles com quem tenha contacto profissional, tendo em conta todos os seus conhecimentos e competências adquiridas durante a sua formação inicial e contínua e experiência profissional.

Artigo 39º - Reconhecimento das Competências Profissionais

1 – O TEF deve possuir uma base de formação fornecida por instituições pertencentes ao ensino superior com natureza académica.

2 – A formação contínua é essencial para a qualidade da prestação de serviço por parte do TEF e para a sua afirmação perante os seus pares, profissionais de outras profissões e na sociedade em geral. Desta forma, o TEF deve procurar frequentar formações, cursos e pós-graduações periodicamente e certificar-se que estas são credenciadas e conferidas por entidades formadoras devidamente creditadas de acordo com a lei em vigor, bem como que estas executam as melhores práticas formativas no âmbito científico, técnico e pedagógico.

Artigo 40º - Preparação e Formação Contínua

1 – O TEF tem que estar preparado para exercer a sua profissão a nível técnico, psíquico, deontológico e físico.



ASS. PORTUGUESA
**TÉCNICOS
DE EXERCÍCIO
FÍSICO**

2 – A formação contínua é essencial para assegurar a manutenção da qualidade dos serviços prestados ao utente.

3 – O TEF deve procurar formação contínua essencialmente relacionada com o desenvolvimento dos seus conhecimentos ao nível dos mecanismos geradores de adaptações biológicas, sociais e psicológicas que permitam elaborar sessões de exercício físico seguras, sensatas, motivadoras e eficazes para o objetivo definido para o utente que o procura, e não no carácter comercial exclusivo.

Capítulo IX – Relação com a comunidade científica

Artigo 41º - Reconhecimento

1 – O TEF deve procurar conhecer o perfil e a atividade dos cientistas nacionais e internacionais que investigam no âmbito da Atividade Física, Exercício Físico e Treino, cujos seus trabalhos se relacionem com a sua área de atuação profissional.

Artigo 42º - Interação

1 – Sempre que possível, o TEF deve procurar relaciona-se com os cientistas que produzam trabalhos na sua área de intervenção e partilhar experiências e conhecimentos.

2 - O TEF deve estar disponível, sempre que possível, em colaborar no desenvolvimento de estudos que permitam criar e validar conhecimento sobre a sua área de intervenção e profissional.

Artigo 43º - Reconhecer as Limitações Científicas

1 - O TEF deve ter consciência que o conhecimento científico é mutante e que a Ciência pode no momento não conseguir responder a todas as questões que surgem no seu âmbito profissional.

2 – Embora o conhecimento científico deva imperar na sua atuação profissional, na ausência de investigação científica esclarecedora o TEF deve recorrer-se da lógica.

Artigo 44º - Conhecimento Empírico

1 – O TEF não pode disseminar métodos e estratégias de intervenção na sua profissão, cuja a eficácia não seja suportada cientificamente.

Capítulo X – Disposições Finais

Artigo 45 º - Aperfeiçoamento e Alterações ao Código Deontológico

1 – Com vista ao contínuo aperfeiçoamento deste código, este será reavaliado periodicamente pelas comissões científica e ética da APTEF.



ASS. PORTUGUESA
TÉCNICOS
DE **EXERCÍCIO**
FÍSICO

2 – Todos os TEFs devem contribuir para a melhoria deste código.

3 – Todos os casos omissos neste código deverão ser analisados pelas comissões de ética e científica da APTE.