

**Normas Regulamentares do  
Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento  
da Faculdade de Motricidade Humana**

## Preâmbulo

De acordo com o artigo 6.º do Regulamento de Mestrados da Faculdade de Motricidade Humana cabe às unidades proponentes e ao grupo de Professores responsáveis pela proposta de criação/adequação do mestrado a definição de normas regulamentares específicas de cada mestrado relativas às seguintes matérias:

- a) Condições específicas de ingresso e seriação para além das referenciadas no artigo 13.º quando se justifique;
- b) Condições de funcionamento;
- c) Regime de precedências e de avaliação de conhecimentos no curso de mestrado quando se justifique.

As presentes normas regulamentares definem os objetivos e um conjunto de normas básicas e fundamentais de organização, gestão e funcionamento do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento. Estas normas regulamentares aplicam-se ao funcionamento dos dois anos letivos do mestrado.

O Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento visa contribuir para a formação de treinadores e profissionais de equipas multidisciplinares, permitindo-lhes:

- adquirir e aprofundar conhecimentos e metodologias de intervenção no âmbito do planeamento, condução e avaliação do processo de treino de atletas de Alto Rendimento;
- adquirir e aprofundar conhecimentos que promovam o desenvolvimento das qualidades físicas em contextos de rendimento, controlando os efeitos fisiológicos da carga, evitando e prevenindo situações de lesão músculo-esquelética e/ou fadiga acumulada e imunodepressão associadas a processos de sobressolicitação;
- estimular uma relação recíproca entre investigação e o contexto real de prática desportiva;
- estimular a formação contínua e multidisciplinar dos treinadores de desporto.

Definem-se como objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências):

- Aplicar os princípios fundamentais do treino desportivo na otimização da condição física, da técnica e tática desportivas, e na prevenção de lesões, visando um melhor rendimento desportivo;
- Conhecer os fatores musculares, neurais, cardiorrespiratórios, técnicos, táticos e psicológicos essenciais ao rendimento desportivo, bem como as adaptações agudas e crónicas a estímulos de treino diferenciados;

- Conhecer e aplicar métodos de planeamento, condução e avaliação do processo de treino de atletas de alto rendimento;
- Otimizar a aplicação de técnicas de intervenção visando o desenvolvimento dos fundamentos psicológicos do treino desportivo, em particular em situações de desempenho desportivo;
- Utilizar a informação obtida em treino, competição e avaliação na otimização do rendimento e/ou na prevenção de lesões;
- Desenvolver as diferentes dimensões da intervenção técnica e tática em treino e competição;
- Integrar aptidões de liderança e de comunicação em contextos organizacionais que visam a melhoria do desempenho;
- Desenvolver as competências teóricas e laboratoriais necessárias para a prática da investigação científica em treino desportivo
- Utilizar a evidência científica como auxiliar fundamental na resolução de problemas específicos em treino desportivo.

O presente ciclo de estudos considera as seguintes particularidades:

- Os modelos de formação conhecidos à escala europeia, na área do Treino Desportivo, no âmbito do segundo ciclo;
- Os requisitos de formação preconizados pelo Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), com inclusão de componentes gerais e específicas de formação, garantindo a habilitação exigida para o exercício das competências profissionais e científicas próprias da profissão de Treinador;
- A relação com as necessidades do mercado profissional nas áreas do Treino Desportivo, seja no alto rendimento, na formação de jovens atletas ou no desporto adaptado.

## Capítulo I

### Condições de Funcionamento

#### Artigo 1.º

#### Disposições Gerais

O curso de Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento é um ciclo de estudos orientado para a aquisição de conhecimentos e competências em treino desportivo, com o objetivo de formar profissionais de excelência, habilitados para as exigências da atividade de Treinador, quaisquer que sejam os seus contextos desportivos e as etapas de desenvolvimento dos seus atletas.

O curso tem uma duração de 2 anos letivos (4 semestres), 16 semanas por semestre, com creditação de 120 ECTS (*European Credit Transfer Scale*), funcionando em regime pós-laboral (regime de fim-de-semana).

O plano de estudos pressupõe o cumprimento de um tronco comum de formação (60 ECTS) e a opção por uma de duas Áreas de Especialização (60 ECTS): Investigação ou Profissionalizante, a partir do 2º semestre do curso.

O estudante que optar pela Área de Investigação e conclua os 120 ECTS do curso, acede ao Diploma de Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento – Área de Investigação. No segundo ano do curso, o aluno realiza um trabalho de investigação com a posterior apresentação e discussão públicas de uma dissertação. Para a realização da dissertação, o estudante é enquadrado numa linha de investigação entre as várias disponíveis a cada edição do curso. A orientação científica da dissertação é assegurada por um docente da FMH designado para o efeito.

O estudante cuja opção recaia pela Área Profissionalizante e complete os 120 ECTS do curso, obtém o Diploma de Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento – Área Profissionalizante. No segundo ano do curso, o aluno realiza um estágio, que culmina com a elaboração do respetivo relatório e sua apresentação e discussão públicas. As atividades de estágio são desenvolvidas em diversos Clubes Desportivos ou Federações Desportivas, permitindo ao estudante a realização de todas as atividades de conceção, planeamento, organização, condução de treinos e competições, nos termos previstos no PNFT. Será privilegiada uma orientação tutorial, com supervisão do trabalho autónomo do formando, nas diferentes fases de avaliação, planeamento e implementação do programa de intervenção, com apresentação e discussão públicas de um relatório final.

### **Artigo 2.º**

#### **Coordenação e Comissão Pedagógica de Curso**

1. As condições necessárias ao bom funcionamento do curso são asseguradas pela Coordenação de Curso, sob as figuras de um Coordenador e de um Coordenador Adjunto. Estes são nomeados pelo Conselho Científico da FMH.
2. São funções da Coordenação as definidas n.º 2 do artigo 5.º do Regulamento de Mestrados da FMH.
3. A articulação entre os estudantes e corpo docente do curso e o diagnóstico e a resolução de problemas e dificuldades académicas e

pedagógicas são garantidos por uma Comissão Pedagógica de Curso, que é constituída por dois estudantes do curso, sob a designação de Delegado e Subdelegado, e pela Coordenação, nas pessoas do Coordenador (que preside) e Coordenador Adjunto.

### **Artigo 3.º**

#### **Vagas e Condições de Acesso**

1. O número de vagas é de 40, sendo o número mínimo para o funcionamento do curso de 15 alunos.
2. Podem candidatar-se ao acesso a este ciclo de estudos:
  - a) Titulares do grau de licenciado ou equivalente legal;
  - b) Titulares de um grau académico superior estrangeiro conferido na sequência de um 1.º ciclo de estudos organizado de acordo com os princípios do Processo de Bolonha por um Estado aderente a este Processo;
  - c) Titulares de um grau académico superior estrangeiro que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo Conselho Científico da FMH;
  - d) Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo Conselho Científico da FMH.
3. Os candidatos referenciados no número anterior podem candidatar-se à inscrição e frequência do curso em regime de tempo parcial ou integral.
4. O reconhecimento a que se referem as alíneas b) a d) do n.º 2 tem como efeito apenas o acesso ao ciclo de estudos conducente ao grau de mestre e não confere ao seu titular a equivalência ao grau de licenciado ou o reconhecimento desse grau.

### **Artigo 4.º**

#### **Fases de Candidatura, Seriação e Inscrição**

1. As candidaturas decorrem anualmente, em 3 fases, em datas a definir pelo Conselho Científico da FMH.
2. Os prazos de candidatura, de seriação e de inscrição são divulgados pela Divisão de Gestão dos Assuntos Académicos em lugar de acesso público e no Sítio da FMH.
3. Em qualquer uma das fases de candidatura, os candidatos são seriados de acordo com o disposto

- nos Critérios de Seriação (artigo 5.º), e ordenados por ordem decrescente de pontuação.
4. Os candidatos que nas duas primeiras fases de candidatura (1ª Fase e 2ª Fase) obtenham 2 ou mais pontos são admitidos para inscrição no curso. Os candidatos pontuados com classificação inferior a 2 pontos, ficam em lista de espera e são novamente seriados na última fase em conjunto com os candidatos da 3ª fase (admitidos à 3ª Fase).
  5. Nas duas primeiras fases da candidatura (1ª Fase e 2ª Fase) são reservadas um total de 5 vagas destinadas a candidatos detentores da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning* (PG S&C) da FMH. Estes candidatos são seriados e ordenados de acordo com o disposto nos Critérios de Seriação (artigo 5.º), e admitidos a inscrição independentemente da pontuação obtida. Caso estas vagas não sejam preenchidas nas duas primeiras fases, são disponibilizadas na 3ª fase para todos os candidatos.
  6. Após o processo de seriação da 3ª Fase, a admissão ao curso de mestrado é efetuada mediante inscrição dos candidatos sequencialmente ordenados, até se completar o *numerus clausus* definido (40).
    - Classificações de 14 valores – 3 pontos
    - Classificações de 13 valores – 1,5 pontos
    - Classificações inferiores a 13 – 1 ponto.
- iii. Aos candidatos licenciados em áreas afins é atribuída a seguinte ponderação:
    - Classificações de 14 valores – 2 pontos
    - Classificações de 13 valores – 1 ponto
    - Classificações inferiores a 13 – 0,75 pontos.
  - iv. A todos os outros candidatos portadores de outras licenciaturas é atribuída a seguinte ponderação:
    - Classificações de 14 valores – 1 ponto
    - Classificações de 13 valores – 0,75 pontos
    - Classificações inferiores a 13 – 0,5 pontos.
  - v. Adicionalmente e em todos os casos acima referidos, são atribuídos pontos por cada valor acima de 14, nos seguintes termos:
    - 0,5 pontos aos licenciados em Ciências do Desporto
    - 0,3 pontos aos licenciados em áreas afins às ciências do desporto
    - 0,2 aos restantes licenciados.

### **Artigo 5.º**

#### **Júri e Critérios de Seleção e Seriação**

1. O júri de seleção e seriação é composto pelo Coordenador do Curso, Coordenador Adjunto e por mais um docente do curso, nomeado para o efeito.
2. Definem-se como critérios de seriação os que a seguir se descrevem:
  - a) Classificação da licenciatura, cuja pontuação final tem uma ponderação de 50%. São considerados os seguintes termos:
    - i. Aos candidatos licenciados numa instituição universitária em Ciências do Desporto ou equivalente legal, é atribuída a seguinte ponderação:
      - Classificações de 14 valores – 4 pontos
      - Classificações de 13 valores – 2 pontos
      - Classificações inferiores a 13 – 1,5 pontos.
    - ii. Aos candidatos licenciados em Ciências do Desporto ou equivalente legal, noutras instituições do ensino superior, é atribuída a seguinte ponderação:
      - Classificações de 14 valores – 3 pontos
      - Classificações de 13 valores – 1,5 pontos
      - Classificações inferiores a 13 – 1 ponto.
  - b) Avaliação do Currículo Profissional, cuja pontuação final tem uma ponderação de 50%. Definem-se dois fatores de avaliação: (i) a formação profissional, técnica e científica, e (ii) a experiência profissional.
    - i. A avaliação da formação profissional, técnica e científica, ponderada em 20%, é efetuada de acordo com os seguintes critérios:
      - 0,10 pontos por cada curso de formação frequentado e considerado relevante pelo júri, até um máximo de 1 ponto
      - 0,20 pontos por cada participação como preletor, em ações e cursos de formação, consideradas relevantes pelo júri, até um máximo de 2 pontos
      - 0,20 pontos por cada artigo ou trabalho publicado, no âmbito das Ciências do Desporto, até um

máximo de 2 pontos.

- ii. A experiência profissional, ponderada em 30%, é pontuada entre 0 e 5 pontos de forma a valorizar os anos de prática e o nível de intervenção do treinador:
    - Anos de prática como treinador, até um máximo de 2 pontos. Neste âmbito, considera-se que 1 ponto corresponde a cinco ou menos anos de prática profissional e 2 pontos a uma prática profissional superior a cinco anos.
    - Adicionalmente, é valorizada a qualidade do modelo de intervenção do treinador, atribuindo-se 1 ponto pelo exercício profissional junto de equipas/atletas de âmbito nacional, 2 pontos pelo exercício profissional junto de equipas/atletas detentores de títulos ou recordes nacionais e 3 pontos pelo exercício profissional junto de equipas/atletas participantes em campeonatos da Europa, do mundo ou jogos olímpicos.
  - iii. Em alternativa à experiência profissional como treinador, considerar-se-á pontuar entre 1 a 2 pontos, a experiência dos candidatos como atletas de alta competição.
3. No caso de o processo de seriação promover situações de empate entre candidatos, particularmente no que respeita às últimas posições de acesso ao curso, valorizam-se os seguintes elementos, por ordem decrescente de importância, para desempatar situações de igualdade de classificação final:
    - a) Pontuação da licenciatura
    - b) Pontuação do item da formação profissional, técnica e científica
    - c) Pontuação do item da experiência profissional.
- Artigo 6.º**  
**Modo de Funcionamento**
1. A componente letiva decorre maioritariamente nas instalações da FMH. Complementarmente, considera-se um modo de ensino parcial à distância, assente na apresentação de conteúdos em formato digital (e.g., sessões gravadas e lecionação síncrona à distância).
  2. A calendarização do curso é determinada a cada edição com base no calendário académico da FMH.
  3. A lecionação do tronco comum de formação distribui-se por aulas teóricas e aulas teórico-práticas ao longo dos 4 semestres do curso, com frequência bissemanal: (1) período da manhã e tarde às sextas feiras e (2) período da manhã aos sábados.
  4. As componentes de formação especializada (área de investigação e área profissionalizante) são compostas por unidades curriculares próprias. A correspondente lecionação ocorre a partir do 2º semestre do curso e requer o acesso facilitado a instalações e equipamento diferenciados – Laboratórios da FMH (Investigação) e/ou o envolvimento de entidades e técnicos externos, nomeadamente Federações Desportivas e técnicos especializados (Profissionalizante).
  5. A opção do estudante por uma destas componentes de formação especializada (investigação ou profissionalizante) faz-se até ao final do 1º semestre do curso.
  6. O enquadramento do estudante na área de especialização de investigação é realizado pela coordenação do curso, em articulação com os restantes docentes, através de uma oferta alargada de linhas e estudos de investigação. Sem prejuízo desta iniciativa, os estudantes podem fazer uma autoproposta de dissertação, a qual será avaliada quanto à sua pertinência e condições de realização.
  7. A viabilização da área de especialização profissionalizante é condicionada a um conjunto limitado de modalidades desportivas, para que se garanta a qualidade formativa e o respetivo reconhecimento ao PNFT, por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).
  8. Além do disposto no número anterior, a área de especialização profissionalizante considera formação especializada no domínio do “*Strength & Conditioning*”, cujo acesso é exclusivo a licenciados em Ciências do Desporto e nos termos do disposto no artigo 7º deste regulamento.
  9. A lecionação do conteúdo programático da unidade curricular de Metodologia do Treino Específica (área profissionalizante) no âmbito das modalidades desportivas, é exclusiva àquelas com as quais se encontram protocoladas colaborações no âmbito da formação de treinadores, e cuja componente de formação específica se encontre reconhecida pelo IPDJ.
  10. Os conteúdos programáticos do módulo de “*Strength & Conditioning*” no âmbito da unidade curricular de Metodologia do Treino Específica são definidos em articulação com a PG S&C da FMH e de acordo com o

estipulado no artigo 7º deste regulamento.

11. Decorrente dos pontos anteriores (n.ºs 5 a 8), o enquadramento do estudante na unidade curricular de Metodologia do Treino Específica é definido a cada edição do curso e depende do contexto específico e/ou da modalidade desportiva lecionada.
12. A articulação referida no ponto 10 do presente artigo, poderá vir a ser extensível a outras áreas de especialização de forma direta e/ou em articulação com outras pós-graduações da FMH.

### **Artigo 7.º** **Especialização em** **“Strength & Conditioning”**

1. No domínio da formação especializada, o estudante do MTDAR pode optar por uma especialização em “Strength & Conditioning”.
2. O acesso à formação especializada em “Strength & Conditioning” é exclusivo a estudantes com formação de base (licenciatura) em Ciências do Desporto ou equivalente legal.
3. O número de vagas e as condições de acesso à formação especializada em “Strength & Conditioning” são definidos anualmente pela Coordenação do Curso.
4. O acesso a esta formação especializada implica:
  - a) A realização de Metodologia do Treino Específica em “Strength & Conditioning”.
  - b) A realização de um Estágio Profissionalizante numa entidade de acolhimento que reúna condições específicas de formação.
5. A formação específica em “Strength & Conditioning” no âmbito da unidade curricular de Metodologia do Treino Específica será realizada através da frequência e aproveitamento nas seguintes unidades curriculares da PG S&C da FMH:
  - a) Prescrição de Exercícios de Força (45 horas)
  - b) Métodos no treino de força (30 horas)
  - c) Especialização no treino de força (35 horas).
6. Considerando um eventual desfasamento entre calendários letivos dos cursos de MTDAR e PG S&C admite-se, em exceção ao definido no plano de estudos do curso, a frequência e a conclusão destas unidades curriculares no 2º ano do curso (ao invés do 2º semestre).
7. As atividades definidas no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo são desenvolvidas em diversas instituições públicas ou privadas, com responsabilidades na área do treino desportivo e vocacionadas no âmbito do “Strength & Conditioning”, devidamente reconhecidas pela FMH.

A gestão das vagas nos locais de Estágio e a forma de ordenação e colocação dos estudantes nas instituições é da exclusiva responsabilidade da Coordenação de Curso.

8. O estudante que conclua os 120 ECTS do curso cumprindo a área de especialização em “Strength & Conditioning”, acede a uma menção suplementar no diploma de curso, certificando a conclusão de um curso com reconhecimento da NSCA – *National Strength and Conditioning Association*.
9. O estudante que, independentemente da área específica de formação, conclua os 120 ECTS do curso e seja detentor do diploma da PG S&C, acede igualmente a uma menção suplementar no diploma de curso, certificando a conclusão de um curso com reconhecimento da NSCA – *National Strength and Conditioning Association*.

### **Artigo 8.º** **Regimes de Avaliação,** **Transição e Precedências**

1. O regime de avaliação das diferentes Unidades Curriculares do curso encontra-se estabelecido nos respetivos programas elaborados pelos regentes em consonância com o Regulamento de Avaliação do Aproveitamento dos Estudantes dos 1.º e 2.º ciclos da FMH, aprovado pelo Conselho Pedagógico.
2. O regime de avaliação das componentes de formação específica, pretende utilizar instrumentos, procedimentos e critérios claramente especificados de forma a regular os processos a que se aplica, permitindo também uma clara compreensão dos estudantes relativamente à avaliação da sua atividade (consultar: Secção I e Secção II).
3. A transição entre anos académicos (1º ano para o 2º ano) é feita de acordo com o regulamento de avaliação do aproveitamento dos estudantes do 1.º e 2.º ciclo em vigor na FMH. Um estudante com UC's em atraso só poderá transitar de ano se o número de ECTS em atraso for igual ou inferior a 24, isto é, o estudante não poderá inscrever -se anualmente a mais de 84 ECTS.
4. O estudante pós-graduado em *Strength & Conditioning* pela FMH, pode requerer nos termos da decisão do Conselho Científico da FMH de 8 de novembro de 2023, o reconhecimento de 30 ECTS's, correspondentes às unidades curriculares:
  - a) Crescimento e Maturação e Desempenho Desportivo (6 ECTS);
  - b) Função Neuromuscular (6 ECTS);
  - c) Fisiologia do Treino Desportivo (6 ECTS);
  - d) Desenvolvimento das Qualidades Físicas (9 ECTS);

- e) Periodização e Carga de Treino (3 ECTS).
5. O estudante pós-graduado em Strength & Conditioning pela FMH, que opte pela formação específica em Strength & Conditioning pode requerer o reconhecimento dos 9 ECTS da unidade curricular de Metodologia do Treino Específica, devido à conclusão antecipada das unidades curriculares:
- Prescrição de Exercícios de Força;
  - Métodos no Treino de Força;
  - Especialização no Treino de Força.

**Artigo 9.º**  
**Diploma de Curso**  
**e Menções Suplementares**

- A conclusão do curso é atestada por uma certidão de registo, genericamente designada de diploma de curso.
- O diploma de curso é suplementado com uma menção específica, mediante as seguintes condições:
  - Ao estudante que conclua os 120 ECTS do curso na Área de Especialização de Investigação, é atribuída a Menção de "Investigação", certificando a conclusão de um curso de mestrado na área de especialização de investigação;
  - Ao estudante titular da PG S&C da FMH que conclua os 120 ECTS do curso na Área de Especialização de Investigação, são atribuídas as Menções de "Investigação", e "Curso reconhecido pela NSCA – *National Strength and Conditioning Association*" certificando a conclusão de um processo de formação integrado (PG S&C + MTDAR) com reconhecimento da NSCA;
  - Ao estudante que conclua os 120 ECTS do curso na Área de Especialização Profissionalizante no âmbito de uma modalidade desportiva, é atribuída a Menção de "Profissionalizante na Modalidade X", certificando a conclusão de um curso de mestrado reconhecido pelo IPDJ, no âmbito de uma modalidade desportiva em particular;
  - Ao estudante que conclua os 120 ECTS do curso optando pela Área de Especialização Profissionalizante no âmbito do *Strength & Conditioning*, é atribuída a Menção de "Curso reconhecido pela NSCA – *National Strength and Conditioning Association*" certificando a conclusão de um curso de mestrado com reconhecimento da NSCA.

**Secção I**  
**Conclusão de Curso**  
**Área de Especialização Profissionalizante**  
Unidade Curricular  
Estágio em Treino Desportivo

**Artigo 10.º**  
**Disposições gerais**

A área de especialização profissionalizante culmina com a Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo, que decorre durante o 2º ano do curso (3º e 4º semestres de curso), e que visa o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais que promovem o aprofundamento das competências técnicas, relacionais e organizacionais adquiridas, em parte, durante a componente de formação específica do curso.

As atividades definidas no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo são desenvolvidas em diversas instituições públicas ou privadas, com responsabilidades na área do treino desportivo, devidamente reconhecidas pela FMH, e adiante designadas por Entidades de Acolhimento. Dado a unidade curricular de Estágio em Treino Desportivo culminar com a elaboração, apresentação e discussão pública de um Relatório Final de Estágio, será usado o termo Estágio para se referir a todas as atividades desenvolvidas nesta unidade curricular.

A organização do Estágio compete à Coordenação de Curso, que assegurará a sua programação em função do conjunto de regras mínimas aqui definidas, dos condicionalismos de cada situação e em estreita articulação com a Entidade de Acolhimento e o Treinador Estagiário.

O estágio é aprovado pelo Conselho Científico da FMH, sob proposta do(s) coordenador(es) do mestrado, sendo depois estabelecido um Protocolo de Estágio entre a FMH e a Entidade de Acolhimento, através do qual se definem as responsabilidades de cada uma das partes em presença.

As atividades a desenvolver pelo Estudante Estagiário regem-se por um Plano Individual de Formação (PIF), acordado entre a FMH, a Entidade de Acolhimento e o Estudante Estagiário.

O acompanhamento técnico-pedagógico e científico, bem como a avaliação do Estudante Estagiário, será assegurado pelos seguintes elementos:

- Comissão de Estágio, designada pela FMH de

acordo com o disposto no artigo 12º deste regulamento, sendo responsável pela colocação do Treinador Estagiário e pela comunicação com a Entidade de Acolhimento;

- b) Orientador Académico, designado pela Coordenação de Estágio, sendo responsável pelo acompanhamento direto do Treinador Estagiário, em estreita articulação com o Tutor de Estágio.
- c) Tutor de Estágio, sugerido pela Entidade de Acolhimento, escolhido pelo Treinador Estagiário ou designado pela FMH que é responsável pela tutoria processual das atividades realizadas pelo Estagiário.

O Estágio é objeto de uma avaliação final, realizada no momento da apresentação e discussão públicas do Relatório Final de Estágio, dando lugar a uma classificação autónoma e com obrigatoriedade de aprovação, e cuja nota será integrada no cálculo da classificação final de curso.

### **Artigo 11.º** **Objetivos**

1. O Estágio visa o desenvolvimento supervisionado de práticas profissionais em contexto real de treino, relevantes para o perfil de desempenho associado à modalidade desportiva em causa, com o objetivo de consolidar as competências técnicas, relacionais e organizacionais adquiridas nas restantes componentes de formação.
2. De forma mais detalhada, o Estágio tem como objetivos gerais preparar o estudante para:
  - a) A implementação de modelos de desempenho competitivo e de preparação numa modalidade desportiva escolhida pelo estudante.
  - b) Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação.
  - c) O desenvolvimento, nos domínios do saber (conhecimentos) e do saber-fazer (aplicação), dos procedimentos de planeamento, de controlo do treino, de participação e de análise do rendimento em competição, próprios da modalidade desportiva escolhida.
  - d) A aquisição de atitudes e comportamentos, no domínio do saber ser/estar, fundamentados no conhecimento científico e centrados no desenvolvimento da carreira do atleta e do treinador.

### **Artigo 12.º**

#### **Competências terminais do Estagiário**

No final do Estágio, o estudante deverá evidenciar as seguintes competências:

#### **1. Competências específicas a desenvolver pelo estagiário no domínio dos Saberes (conhecimentos):**

- a) Conhecer de forma aprofundada a sua modalidade desportiva, nomeadamente, os aspetos que conduzem à otimização do rendimento desportivo;
- b) Conhecer os modelos de planeamento anual e plurianual;
- c) Conhecer os procedimentos de avaliação e controlo do treino mais usados na sua modalidade, bem como os aspetos de inovação tecnológica que podem potenciar o desempenho desportivo;
- d) Conhecer os processos de deteção, seleção e planos de desenvolvimento de longo prazo de talentos desportivos;
- e) Conhecer os modelos competitivos que mais se adequam aos diferentes níveis de prática;
- f) Conhecer aspetos fundamentais de organização e gestão de equipas multidisciplinares e saber otimizar a sua intervenção neste âmbito.

#### **2. Competências específicas a desenvolver pelo estagiário no domínio do Saber Fazer (competências práticas):**

- a) Analisar e compreender os contextos de treino e competição, como suporte ao processo de planeamento nas suas diferentes dimensões;
- b) Operacionalizar os processos de planeamento através da conceção e orientação técnica de exercícios de treino e/ou competição;
- c) Integrar e dinamizar processos de observação, análise e intervenção em contextos reais de prática;
- d) Relacionar estilos e teorias de liderança com o envolvimento complexo associado à modalidade, desenvolvendo processos de comunicação eficazes e compreensíveis;
- e) Utilizar a evidência científica e as metodologias do treino emergentes como ferramentas ao incremento do desempenho e prevenção/recuperação de lesões.

#### **3. Competências específicas a desenvolver pelo estagiário no domínio do Saber Estar (atitudes):**

- a) Evidenciar atitudes e comportamentos no seu relacionamento com atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, pais de atletas e demais intervenientes, que se pautem pela correção e pelo respeito das regras da ética e do fair-play;
- b) Evidenciar uma atitude de curiosidade e de vontade de saber mais, procurando no Estágio um espaço para essa aprendizagem contínua;
- c) Comunicar e partilhar conhecimentos específicos da sua especialidade no seio de equipas multidisciplinares.

### **Artigo 13.º**

#### **Comissão de Estágio**

1. A Comissão de Estágios é composta pelos docentes que compõem a Coordenação do Curso, pelo regente da Unidade Curricular de “Estágio em Treino Desportivo”, e por um ou mais docentes nomeados para o efeito.
2. Compete especificamente à Comissão de Estágio:
  - a) Realizar uma sessão de apresentação anual aos estudantes, onde se divulga o âmbito e objetivos da Unidade Curricular, o seu regulamento, e os locais de Estágio previstos;
  - b) Elaborar a lista dos locais de Estágios e respetivas vagas, Orientadores Académicos e Tutores de Estágio;
  - c) Gerir o processo de seriação e colocação dos estudantes nas vagas nos locais de Estágio em função dos critérios acordados;
  - d) Atribuir a cada estudante o seu local de Estágio, designando o respetivo Orientador Académico;
  - e) Auxiliar na resolução de situações colocadas pelos Tutores de Estágio ou Orientadores Académicos;
  - f) Apresentar aos órgãos de gestão da FMH qualquer dúvida resultante da aplicação do presente regulamento;
  - g) Convocar reuniões extraordinárias em caso de necessidade;
  - h) Gerir situações originadas por incumprimento de qualquer das partes envolvidas.

### **Artigo 14.º**

#### **Modo de funcionamento do Estágio**

1. O Estágio é uma Unidade Curricular com a duração de dois semestres letivos (anual). A carga de trabalho

para o estudante é de 48 ECTS, o que corresponde a uma carga horária semanal de 34 horas, incluindo a devida preparação de planos de trabalho e reuniões.

2. O Estágio tem uma duração de 40 semanas, correspondentes à duração de uma Época Desportiva, com início na primeira semana do ano letivo estabelecida pelo conselho pedagógico da FMH<sup>1</sup>.
3. A orientação científica e técnico-pedagógica do estudante será efetuada por dois elementos: (i) o Orientador da FMH, e (ii) o Tutor de Estágio, preferencialmente selecionado no âmbito do protocolo FMH – Entidade de Acolhimento.
4. O Tutor de Estágio fará a tutoria processual das atividades realizadas pelo Estagiário, dada a sua proximidade com o mesmo. Os critérios de seleção dos Tutores de Estágio dependem do contexto de realização do Estágio (modalidade desportiva), e encontram descritos nas respetivas adendas ao programa curricular da unidade didática de Estágio em Treino Desportivo.
5. O horário que o estudante terá de cumprir é determinado pela modalidade de funcionamento da instituição em que se realiza o Estágio, conforme o plano individual de formação (PIF) estabelecido entre o aluno e o Tutor de Estágio, e com a concordância do Orientador Académico.
6. A suspensão da atividade prática no local de Estágio, quer na altura de interrupções letivas como no final desta, é acordada entre o estagiário, o Tutor de Estágio e o Orientador Académico, respeitando as 40 semanas de duração previstas.
7. O Estágio estrutura-se de acordo com as três áreas fundamentais da intervenção profissional do treinador, em modalidade desportiva (ou área de intervenção) escolhida pelo estudante:
  - a) Área 1: Organização e gestão do processo de treino e competição
    - i. Desenvolver e fundamentar a conceção e o planeamento de todas as atividades de treino e competição da equipa;
    - ii. Desenvolver e fundamentar a condução do treino e a sua Intervenção nos diferentes momentos da competição;
    - iii. Desenvolver e fundamentar a avaliação e controlo do processo de treino e competição.
  - b) Área 2: Inovação e investigação

<sup>1</sup> Em algumas Entidades de Acolhimento poderá ser necessário iniciar e/ou finalizar o Estágio noutras datas fora do calendário académico, conforme as necessidades específicas dos programas

desenvolvidos nas mesmas. Neste caso, o início e fim é acordado previamente entre a instituição, Orientadores (tutor de estágio e orientador académico) e informado aos estagiários na reunião de apresentação inicial dos locais de Estágio pela comissão de Estágios.

- i. Projeto de inovação que crie “valor acrescentado” às práticas utilizadas no âmbito do treino, da competição, da análise da performance, da prospeção de talentos/gestão da carreira dos atletas, ou
- ii. Realização de um estudo de investigação que incida numa problemática relevante no contexto de Estágio, ou com a formação futura do Treinador Estagiário.
- c) Área 3: Relação com a comunidade
  - i. Participar na vida de um clube desportivo, ou de outra organização em que o estágio decorra, relacionando-se com os demais membros da comunidade desportiva;
  - ii. Agir na vida interna do clube de forma a contribuir com ações e atividades que o projetem na comunidade local em que está inserido e no âmbito da organização associativa em que se institui (no quadro da associação regional e federação desportiva).
8. O Estágio desenvolve-se segundo um Plano Individual de Formação (PIF), elaborado pelo Estudante Estagiário, e discutido e aprovado pelo Orientador Académico e pelo Tutor de Estágio.
9. O PIF deve ser ajustado ao contexto do estágio e à função desempenhada pelo Estudante Estagiário, e traduzir os aspetos mais relevantes da atividade que este se compromete realizar. Não restringido apenas a estes, o PIF deve identificar:
  - a) Breve contextualização do Estágio;
  - b) Objetivos específicos definidos para o Estágio na modalidade em causa, necessariamente de acordo com os objetivos gerais estabelecidos;
  - c) Os conteúdos a abordar;
  - d) A programação das atividades;
  - e) Os intervenientes na realização do Estágio;
  - f) O período ou períodos em que o Estágio se realiza, fixando as datas de início e fim do Estágio;
  - g) O local ou locais de realização das atividades.

#### **Artigo 15.º** **Seleção dos Estagiários**

1. Os estudantes apresentam a sua candidatura ao Local de Estágio pretendido (quando aplicável) até final de julho do ano letivo anterior àquele em que se vai realizar o Estágio.
2. As candidaturas serão efetuadas em função dos Locais de Estágio propostos pela Comissão de

Estágio. Sempre que o número de candidatos for superior ao número de vagas, será elaborada uma lista de seriação.

3. A seriação é feita obedecendo aos seguintes critérios:
  - a) 1.º critério - Total de ECTS realizados no 1.º ano curricular;
  - b) 2.º critério - Média ponderada das unidades curriculares realizadas no 1.º ano curricular, arredondada às milésimas. No caso de não ter realizado a totalidade dos ECTS no 1.º ano curricular, as unidades curriculares não realizadas, contarão como zero para a realização do cálculo da média ponderada.
4. Aplicados os critérios, nos casos em que existam candidatos em idêntica posição na ordenação efetuada, a tomada de decisão compete à Comissão de Estágios e será alvo de um parecer fundamentado dirigido ao Conselho Pedagógico da FMH, no qual se explicitam as razões da sua decisão quanto à colocação dos estudantes na Entidade de Acolhimento em disputa.

#### **Artigo 16.º** **Regime de Precedências**

Os estudantes só poderão frequentar a unidade curricular de “Estágio em Treino Desportivo” com aprovação às seguintes unidades curriculares do 1º ano do curso:

- a) Desenvolvimento das Qualidades Físicas
- b) Planeamento e Carga de Treino.

#### **Artigo 17.º** **Mudança de Entidade de Acolhimento**

1. Depois de colocado, apenas por razões de força maior devidamente fundamentadas, o estudante pode solicitar a alteração da sua colocação na Entidade de Acolhimento. A apreciação dos fundamentos para esta alteração é da exclusiva responsabilidade da Comissão de Estágio.
2. Por norma, não será autorizada qualquer mudança de Entidade de Acolhimento solicitada pelo estudante depois de decorrido o 1.º mês de funcionamento.

#### **Artigo 18.º** **Desistência ou falta de assiduidade**

1. Nos casos em que o estudante interrompa

definitivamente o Estágio, depois de decorrido o 1.º mês de funcionamento, será considerado reprovado na Unidade Curricular de Estágio em Treino Desportivo.

2. A mesma situação se aplica aos estudantes que não cumpram com a assiduidade correspondente à carga horária definida nos pontos 1 e 2 do artigo 14.º deste regulamento.
3. Esta informação deverá ser passada pelo Tutor de Estágio ao Orientador Académico, que apresenta um parecer à Comissão de Estágios para apreciação.
4. A apreciação dos fundamentos apresentados pelo Orientador Académico, e a tomada de decisão correspondente, competem à Comissão de Estágios e serão alvo de um parecer fundamentado dirigido ao Conselho Pedagógico da FMH.

#### **Artigo 19.º**

##### **Orientação Académica do Estágio**

1. A orientação académica do Estágio é assegurada por um professor da FMH, designado como Orientador Académico.
2. Compete ao Orientador Académico:
  - a) Contactar a Entidade de Acolhimento e o Tutor de Estágio para dar início ao Estágio;
  - b) Agendar a primeira reunião, em função das disponibilidades do Tutor de Estágio designado;
  - c) Apresentar a documentação necessária (ficha de Estágio) para concretização da inscrição do estudante;
  - d) Definir o objeto e a extensão da intervenção;
  - e) Orientar e apoiar o Estudante Estagiário no tratamento de temas de carácter científico e pedagógico-didático, bem como na elaboração dos seus Planos Individuais de Formação;
  - f) Realizar reuniões periódicas com os estudantes para orientação do trabalho que está a ser desenvolvido;
  - g) Acompanhar ativamente o Estudante Estagiário na elaboração e redação do Relatório Final de Estágio;
  - h) Gerir eventuais crises na integração do estudante na Entidade de Acolhimento;
  - i) Avaliar e seleccionar o Orientador Local de Estágio (responsáveis pela supervisão do trabalho do aluno);
  - j) Seleccionar e convocar os membros do júri para a defesa do relatório de Estágio e agendar a data para a prova pública.

#### **Artigo 20.º**

##### **Orientação no Local de Estágio**

1. Cada Entidade de Acolhimento deve indicar um profissional seu colaborador, que assegure a orientação do estudante estagiário no local onde decorre o *Estágio*.
2. A avaliação e seleção dos Tutores de Estágio – colaboradores na Entidade de Acolhimento – são realizadas de acordo com Programa Nacional de Formação de Treinadores e o Regulamento Geral de Mestrados da FMH. Os Tutores de Estágio devem possuir os seguintes elementos:
  - a) experiência profissional mínima de 5 anos na área de especialidade;
  - b) habilitação académica mínima de Licenciatura na área das Ciências do Desporto ou de outro curso no contexto da intervenção na área de especialidade;
  - c) título profissional de treinador de desporto (nos casos aplicáveis), com qualificação igual ou superior à do grau certificado no curso de MTDAR;
  - d) nível de responsabilidade dos cargos desempenhados no contexto da intervenção na modalidade desportiva ou área de especialidade.
3. Tendo como referência os pontos anteriores, o Tutor de Estágio deverá no âmbito das suas competências:
  - a) Planejar e coordenar, em colaboração com o orientador académico, as atividades a desenvolver no contexto do Estágio.
  - b) Orientar o estudante estagiário durante a sua permanência na Entidade de Acolhimento e/ou coordenar a(s) pessoa(s) responsável(eis) pelo acompanhamento do estagiário durante as atividades desenvolvidas.
  - c) Orientar, em colaboração com o orientador académico, o Estudante Estagiário na elaboração do seu Plano Individual de Formação.
  - d) Apoiar e orientar o Estudante Estagiário no planeamento, condução e avaliação das atividades formativas.
  - e) Reunir com o Estudante Estagiário em atividades de supervisão das tarefas a desenvolver em cada uma das áreas de formação no Estágio.
  - f) Proporcionar ao Estudante Estagiário competências de carácter profissional, assim como a tomada de consciência perante as questões de ética e deontologia profissionais.
  - g) Efetuar a avaliação do Estudante Estagiário, no que se refere à componente prática, no prazo

acordado com o orientador académico, e de acordo com os parâmetros definidos pela Comissão de Estágio.

### **Artigo 21.º** **Deveres do Estagiário**

Compete ao Estagiário:

- a) Planificar o seu trabalho ao longo do ano letivo segundo as indicações do Tutor de Estágio e do Orientador Académico;
- b) Cumprir os regulamentos da FMH e as normas de funcionamento do estágio, bem como respeitar o funcionamento interno da instituição de acolhimento onde realiza o Estágio;
- c) Manter uma conduta irrepreensível em todas as atividades de estágio, respeitando todos os intervenientes, nomeadamente, os atletas, os treinadores e todos os profissionais que estejam ao serviço da entidade de acolhimento onde funciona o Estágio;
- d) Elaborar, com o apoio dos orientadores, o Plano de Individual de Formação (PIF);
- e) Cumprir os prazos estipulados para a concretização das diferentes tarefas que lhe forem solicitadas;
- f) Assegurar que os documentos escritos exponham de forma clara, sucinta e fundamentada o conteúdo a que se reportam;
- g) Justificar, devidamente a quem de direito, qualquer falta que seja dada no local em que se realiza o Estágio;
- h) Colaborar na gestão do processo de treino, realizando as funções de planeamento, condução e avaliação;
- i) Participar ativamente na apreciação crítica das suas sessões de treino, com o Tutor de Estágio e elaborar o respetivo relatório;
- j) Colaborar na gestão da competição, assegurando as tarefas que lhe forem solicitadas pelo Orientador;
- k) Participar obrigatoriamente nas atividades de natureza científica e pedagógica realizadas no âmbito do estágio;
- l) Planear, realizar e avaliar as atividades de inovação/investigação e de relação com a comunidade;
- m) Elaborar o Relatório Final de Estágio e entregá-lo ao Orientador Académico, com a antecedência definida por este para cumprir os prazos previstos para as diferentes épocas de entrega.

### **Artigo 22.º** **Elaboração do Relatório de Estágio**

1. O relatório está integrado no âmbito das atividades de formação e de avaliação, sendo por isso a sua apresentação obrigatória, respeitando o disposto no regulamento dos mestrados da FMH (Regulamento n.º 851/2010 publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 227 de 23 de novembro), nomeadamente nos artigos 23.º a 28.º.
2. O relatório final de estágio envolve a descrição objetiva das atividades desenvolvidas ao longo do Estágio, colocando em ênfase os aspetos fundamentais das ações desenvolvidas, seguida de uma análise fundamentada e rigorosa que permita tirar conclusões sobre o processo implementado e o produto final, quer em termos pessoais quer profissionais, tal como proposto no Anexo A.
3. Os estudantes só poderão entregar o relatório final na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos, quando tiverem obtido aprovação em todas as restantes Unidades Curriculares.
4. A submissão do relatório final do estágio na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos deverá respeitar os prazos definidos pelo Conselho Científico da FMH. Considerando o Despacho N.º 1-CC/12 os prazos compreendem:
  - a) Época Normal – entrega até 15 de junho;
  - b) Época de Recurso e Época para estudantes com estatuto especial – entrega entre 16 de junho e 31 de outubro;
  - c) Época Especial para conclusão de mestrado – entrega entre 1 de novembro e 15 de março.

### **Artigo 23.º** **Avaliação Final de Estágio**

1. O Estágio é objeto de uma avaliação final apoiada numa apreciação sistemática (i) das atividades desenvolvidas durante o período de Estágio e constantes do PIF, e (ii) da redação, apresentação e discussão oral do Relatório Final de Estágio.
2. A apresentação e discussão oral do Relatório Final de Estágio são realizadas numa prova pública, com um júri nomeado pelo Conselho Científico da FMH, sob proposta do Orientador Académico, e incidirão sobre o trabalho realizado e expresso no documento entregue para a defesa pública (relatório final de estágio).
3. A classificação é a mesma de uma qualquer outra unidade curricular (escala de 0-20 valores).

4. Os parâmetros de avaliação considerados para avaliação final do Estágio são os seguintes:
  - a) Parâmetro 1 – Competência profissional e comportamental manifestada pelo mestrando ao longo da realização do estágio (contribui para 50% da nota final);
  - b) Parâmetro 2 – Apresentação escrita do relatório e prova de defesa pública do mesmo, incluindo exposição oral e discussão (contribui para 50% da nota final).
5. Na página do Curso, no Sistema de Gestão de Aprendizagem ou no Site da FMH, é disponibilizado no início do ano letivo, um documento próprio com critérios específicos de avaliação e respetiva valorização dos parâmetros gerais identificados no ponto anterior.
7. Porque este é um processo dinâmico, que anualmente pode registar alterações, a cada ano letivo, a Coordenação do Curso divulgará no site da FMH a lista de modalidades com reconhecimento do IPDJ e o respetivo grau de formação.

#### **Artigo 24.º**

##### **Acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) por Reconhecimento de Formação de Ensino Superior**

1. A Lei n.º 106/2019, de 06 de setembro, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, define como uma das vias possíveis de obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), a realização os cursos superiores conferentes de grau académico (licenciaturas e mestrados).
2. De acordo com o estabelecido no art.º 6.º da Lei n.º 106/2019, é condição necessária para a emissão de TPTD por esta via, o reconhecimento prévio pelo IPDJ, dos ciclos de estudos no âmbito do Desporto ou da Educação Física.
3. A componente curricular geral do presente curso de mestrado (tronco comum de formação) encontra-se reconhecido pelo IPDJ ao Grau III da Componente de Formação Geral. Os estudantes que concluíam o tronco comum de formação do curso MTDAR (60 ECTS) podem requerer ao IPDJ, o reconhecimento do Grau III de Formação Geral, no âmbito do PNFT.
4. Na Componente de Formação Específica, o curso MTDAR encontra-se reconhecido pelo IPDJ, nos termos protocolados entre a FMH e as Federações Desportivas (processo em curso), ao Grau II ou Grau III em várias modalidades desportivas.
5. Os estudantes que cumpram as Unidades Curriculares de “Estágio em Treino Desportivo” e “Metodologia do Treino Específica” no âmbito de uma modalidade desportiva podem aceder ao TPTD de nível avançado (Grau II ou Grau III, dependendo da modalidade).
6. De acordo com o PNFT, um estudante só poderá requerer ao IPDJ reconhecimento do nível de

**Secção II**  
**Conclusão de Curso**  
**Área de Especialização de Investigação**  
Unidade Curricular Dissertação

**Artigo 25.º**  
**Disposições gerais**

A área de especialização de investigação culmina com a Unidade Curricular de Dissertação, que decorre durante o 2º ano do curso (3º e 4º semestres de curso), e que visa o aprofundamento de competências científicas afirmadas preferencialmente no desenvolvimento de uma atitude científica e na capacidade de produzir e aplicar conhecimento em sede de prática do treino e da competição em contextos de alto rendimento desportivo.

Dado a unidade curricular de Dissertação envolver o domínio de metodologias de investigação científica e culminar com a elaboração, apresentação e discussão pública de uma dissertação, será usado o termo Dissertação para se referir a todas as atividades desenvolvidas nesta unidade curricular.

Na *Dissertação* é privilegiada uma orientação tutorial, com supervisão do trabalho autónomo do estudante, nas diferentes fases de conceção, implementação e redação final de um projeto de investigação, o qual será posteriormente apresentado e discutido publicamente.

O presente documento apresenta os objetivos e um conjunto de princípios de organização, gestão e funcionamento da *Dissertação* do MTDAR.

A *Dissertação* é objeto de uma avaliação final, realizada no momento da apresentação e discussão públicas da mesma, dando lugar a uma classificação autónoma e com obrigatoriedade de aprovação, e cuja nota será integrada no cálculo da classificação final de curso.

**Artigo 26.º**  
**Objetivos**

1. A *Dissertação* tem como objetivos no âmbito do conhecimento produzido:
  - a) desenvolver competências de investigação científica de nível introdutório;
  - b) desenvolver competências inerentes a este nível de ensino que terão continuidade e aprofundamento no 3º ciclo
2. Alguns dos conteúdos transversais a desenvolver na *Dissertação* incluem:

- a) Aplicação de metodologias científicas na abordagem de problemas nos domínios específicos a cada área científica predominante no MTDAR;
- b) Desenvolvimento de um trabalho pessoal de investigação conjugando os interesses e curiosidade científica própria com as linhas de investigação definidas pelas respetivas áreas científicas;
- c) Preparação dos estudantes para a produção de trabalhos científicos, incluindo a sua promoção e divulgação.

**Artigo 27.º**  
**Competências terminais do estudante de dissertação**

1. Apresentar uma atitude científica crítica e dominar a conceção e implementação de projetos de investigação quer na prática direta, quer em equipas multidisciplinares ou centros de investigação, enquadrados no âmbito do Treino Desportivo de Alto Rendimento;
2. Saber aplicar os seus conhecimentos e a sua capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares, em contextos alargados e multidisciplinares, relacionados com o treino desportivo de alto rendimento;
3. Ter capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada ou incompleta, incluindo reflexões sobre as implicações e responsabilidades éticas e sociais que resultem dessas soluções e desses juízos ou os condicionem;
4. Ser capazes de comunicar as suas conclusões e os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas quer a não especialistas, de uma forma clara e sem ambiguidades;
5. Possuir competências que lhes permitam uma aprendizagem ao longo da vida de um modo fundamentalmente auto-orientado ou autónomo.

**Artigo 28.º**  
**Comissão Científica**

1. A Comissão Científica é composta pelos docentes que compõem a Coordenação do Curso e pelos Regentes das unidades curriculares de “Dissertação” e “Projeto de Investigação”. Esta Comissão consultará quando necessário todos os docentes do mestrado, com orientações de dissertação.
2. Compete especificamente à Comissão Científica:

- a) Elaborar a lista dos projetos de investigação propostos anualmente pelos docentes do mestrado, bem como das dissertações autopostas;
- b) Gerir o processo de colocação dos estudantes nas vagas;
- c) Atribuir a cada estudante o seu tema de dissertação, designando o respetivo Orientador Académico;
- d) Apresentar ao Conselho Científico a listagem das dissertações em cada ano letivo;
- e) Convocar reuniões extraordinárias em caso de necessidade;
- f) Gerir situações originadas por incumprimento de qualquer das partes envolvidas.

#### **Artigo 29.º**

##### **Identificação e distribuição dos temas de investigação**

1. A rentabilização de recursos humanos ligada à atividade de orientação das dissertações, bem como a definição das linhas de investigação prioritárias no Mestrado, justifica a sua delimitação *a priori*, definindo o campo de investigação com maior clareza. Neste sentido, a Comissão Científica solicita aos docentes a identificação das linhas de investigação propostas para o 2.º ano do Mestrado, as quais deverão ser listadas até final do 1º semestre do curso.
2. Em fevereiro (início do 2º semestre do curso) será organizada uma sessão com a participação de todos os alunos que selecionaram a Área de Especialização de Investigação e todos os docentes que propuseram linhas de investigação, dinamizada pela Comissão Científica do curso, tendo como objetivo, apresentar as linhas de investigação do mestrado e o respetivo funcionamento. Posteriormente, cada aluno deverá selecionar um projeto de investigação, no respeito pelos programas previamente definidos, enquadrando-se com o docente responsável pela proposta.
3. Os critérios de seleção e integração dos estudantes nos projetos de investigação são os seguintes:
  - a) 1.º Critério: os mestrandos fazem uma pré-seleção com base nas propostas efetuadas pelos docentes, indicando a 1.ª e 2.ª prioridades;
  - b) 2.º Critério: nos casos em que as escolhas excedam o número de alunos que o docente definiu como máximo para a sua orientação,

o docente efetuará uma entrevista com os candidatos, de forma a selecionar os seus orientandos;

- c) 3.º Critério: os estudantes excluídos terão que efetuar uma segunda escolha, preferencialmente com o docente que correspondeu à sua segunda prioridade.

#### **Artigo 30.º**

##### **Mudança de projeto de investigação**

1. Depois de integrado num tema de investigação, o estudante apenas pode solicitar a alteração do seu projeto de investigação por razões de força maior. A apreciação dos fundamentos para esta alteração é da exclusiva responsabilidade da Comissão Científica.
2. Por norma, não será autorizada qualquer mudança de projeto de investigação solicitada pelo estudante depois de decorrido o 1.º mês de funcionamento.

#### **Artigo 31.º**

##### **Organização das sessões Tutoriais**

As sessões tutoriais têm como objetivo proceder à orientação do projeto de investigação, tendo em vista a definição do problema, a elaboração das questões de investigação, a identificação do quadro teórico, revisão da literatura e seleção das opções metodológicas.

#### **Artigo 32.º**

##### **Carga horária**

1. O trabalho escrito de dissertação é realizado individualmente.
2. A dissertação tem a duração total de 1344 horas (48 ECTS) e deverá iniciar-se até à primeira quinzena do mês de outubro.
3. O tempo de contacto anual é de 28 h em regime tutorial anual (0,5h/semana).

#### **Artigo 33.º**

##### **Deveres do estudante de dissertação**

Compete ao estudante:

1. Planificar o seu trabalho ao longo do ano letivo segundo as indicações do Orientador;
2. Cumprir os princípios incluídos no presente guia;
3. Comparecer às reuniões marcadas pelos Orientadores e pela Comissão Científica;
4. Elaborar a dissertação e entregá-la ao Orientador, 30 dias antes dos prazos previstos para as diferentes

épocas de entrega.

#### **Artigo 34.º**

##### **Elaboração da Dissertação**

1. A dissertação está integrada no âmbito das atividades de formação e de avaliação, sendo por isso a sua apresentação obrigatória, respeitando o disposto no regulamento dos mestrados da FMH (Regulamento n.º 851/2010 publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 227 de 23 de novembro), nomeadamente nos artigos 23.º a 28.º.
2. As normas para a redação da dissertação escrita encontram-se descritas no Anexo B.
3. Os estudantes só poderão entregar a dissertação na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos, quando tiverem obtido aprovação em todas as restantes Unidades Curriculares.
4. A submissão da dissertação na Divisão de Gestão de Assuntos Académicos deverá respeitar os prazos definidos pelo Conselho Científico da FMH. Considerando o Despacho N.º1-CC/12 os prazos compreendem:
  - a) Época Normal – entrega até 15 de junho;
  - b) Época de Recurso e Época para estudantes com estatuto especial – entrega entre 16 de junho e 31 de outubro;
  - c) Época Especial para conclusão de mestrado – entrega entre 1 de novembro e 15 de março.

#### **Artigo 35.º**

##### **Avaliação da Dissertação**

1. Parâmetros gerais de avaliação considerados para avaliação da dissertação são os seguintes:
  - a) Parâmetro 1 – Documento escrito (forma e conteúdo). O parâmetro 1 terá uma ponderação de 70%;
  - b) Parâmetro 2 - Defesa pública. A apresentação oral e argumentação. O parâmetro 2 terá uma ponderação de 30%.
2. Na página do Curso, no Sistema de Gestão de Aprendizagem ou no Site da FMH, é disponibilizado no início do ano letivo, um documento próprio com critérios específicos de avaliação e respetiva valorização dos parâmetros gerais identificados no ponto anterior.

#### **Artigo 36.º**

1. Cabe à Coordenação de Curso, em colaboração com a Comissão de Estágio e a Comissão Científica da Dissertação, decidir sobre os procedimentos a adotar, em caso de não cumprimento das normas e princípios consignados no presente documento, assim como relativamente a qualquer omissão ou dúvida resultante da sua aplicação.
2. Caso qualquer problema não seja resolúvel pela Coordenação de Curso, em colaboração com a Comissão de Estágio e a Comissão Científica da Dissertação, a mesma deverá solicitar a sua resolução aos Órgãos Competentes da Universidade, na linha do espírito da lei geral que regulamenta o ensino superior universitário.
3. Compete à Comissão de Mestrados e Pós-graduações do Conselho Científico da FMH a aprovação do presente regulamento.
4. Sempre que as condições o exigirem, a Coordenação de Curso proporá a revisão do regulamento ao Conselho Científico.
5. O presente guia entrará em vigor após a sua aprovação pelo Conselho Científico.

## **Capítulo II**

### **Disposições Finais e transitórias**

## Anexo A – Normas de Elaboração do Relatório de Estágio

### Anexo A

#### Normas para a elaboração do Relatório de Estágio

O relatório envolve a descrição objetiva, mas sumária, dos factos, acontecimentos ou atividades desenvolvidas ao longo do Estágio e constantes no PIF, colocando em ênfase os aspetos fundamentais das ações desenvolvidas, seguida de uma análise crítica que permita tirar conclusões sobre a repercussão formativa das opções tomadas, quer em termos pessoais quer profissionais.

O corpo do relatório deve valorizar uma análise crítica e reflexiva do contexto de desenvolvimento do Estágio, incluindo os elementos considerados mais pertinentes para a formação.

#### Orientações gerais para a elaboração do relatório final de Estágio

O Relatório Final de Estágio deve apresentar-se com a seguinte configuração:

1. Não ultrapassar as 100 páginas (excluindo anexos), utilizando a letra de tipo arial 11, com espaçamento de um e meio;
2. Ser formatado com as seguintes margens: interna 3 cm, externa 2,5 cm, superior 3 cm e inferior 3 cm;
3. Utilizar imagens de boa qualidade e de fácil legibilidade (gráficos, tabelas, fotografias);
4. Utilizar as regras de referência bibliográfica e de ilustração, de acordo com as normas definidas no ponto 9 (referências bibliográficas);
5. Seguir o acordo ortográfico em vigor.

#### Estrutura do Relatório

##### 1. Capa

A capa deve seguir o modelo de formato oficial do regulamento de mestrados da FMH.

##### 2. Resumo e palavras-chave (português e inglês)

O resumo não deve ultrapassar as 200 palavras. No máximo apresentar 10 palavras-chave.

##### 3. Introdução

A introdução tem de incluir:

- a) Enquadramento do relatório – Estágio em Treino Desportivo no âmbito da Área de Especialização Profissionalizante do MTDAR e de acordo com o PIF;
- b) Objetivos gerais do Estágio;

- c) Identificação do local de Estágio (e.g. nome da instituição, âmbito, valências, etc.);

- d) Estrutura do documento escrito (organização e sequência dos conteúdos).

#### 4. Enquadramento da prática profissional

O enquadramento da prática profissional deve incluir:

- a) Revisão da literatura sobre domínios relevantes para o âmbito do Estágio em causa, com ênfase particular nas áreas de intervenção do estagiário.
- b) Enquadramento institucional formal (caracterização da instituição de acolhimento);
  - Contextualização histórica, cultural, com clara definição da missão e visão da entidade de acolhimento;
  - Caracterização das estruturas e de todos os recursos existentes no âmbito de intervenção do estagiário, com definição de linhas comunicacionais e organizacionais.

#### 5. Organização e gestão do processo de treino e competição

A estrutura que a seguir se apresenta deve ser adequada ao respetivo local de Estágio, devendo, no entanto, incluir os seguintes pontos:

- a) Caracterização dos contextos de intervenção (e.g. calendarização das atividades/horário, enquadramento do estagiário na equipa técnica, com a devida caracterização individual dos elementos e definição de funções e tarefas);
- b) Descrição e organização dos quadros competitivos formais e integração no contexto sócio desportivo local;
- c) Caracterização detalhada e objetiva dos atletas sob orientação do estagiário;
- d) Definição de objetivos finais e parcelares para o processo de treino e competição, de acordo com o âmbito de intervenção do estagiário, e em concordância com o PIF previamente apresentado;
- e) Descrição sistematizada de todo o processo de planeamento (e.g., nas suas diferentes dimensões) e intervenção técnica em contexto de treino e competição, no âmbito de intervenção do estagiário;
- f) Utilização de indicadores qualitativos ou quantitativos que permitam uma análise detalhada do processo de treino e competição, relacionando de forma integrada objetivos, planeamento e operacionalização;
- g) Integração de atividades complementares realizadas no âmbito das equipas multidisciplinares associadas ao treino (e.g., observação e análise, avaliação e monitorização do treino e competição, desenvolvimento das qualidades físicas).

## Anexo A – Normas de Elaboração do Relatório de Estágio

### 6. Projeto/Estudo de Inovação e Investigação em Treino Desportivo

Desenvolvimento e implementação de um projeto de inovação que crie “valor acrescentado” às práticas utilizadas no âmbito do treino, da competição, da análise da performance, da prospeção de talentos ou da gestão da carreira dos atletas ou a realização de um estudo mais aprofundado de uma problemática relevante no contexto de Estágio ou com a formação futura do Treinador Estagiário. O estudo de investigação deve ser estruturado num formato de artigo científico.

O desenvolvimento destes projetos/estudos implica:

- a) A definição de um racional, fundamentado com evidência científica relevante, que justifique a pertinência do tema e o seu contributo para o contexto onde o estagiário se insere, no âmbito do treino desportivo;
- b) A apresentação da estrutura organizativa ou metodológica, que suportará a intervenção/estudo a desenvolver;
- c) A clara descrição ou apresentação dos resultados obtidos;
- d) A discussão e interpretação dos resultados obtidos, devendo estes ser confrontados com evidências de outros estudos e/ou perspetivas teóricas atuais e relevantes;
- e) A avaliação da atividade desenvolvida através de indicadores objetivos, ou a análise crítica dos resultados obtidos, permitindo a obtenção de conclusões acerca do impacto da atividade na área de intervenção do estagiário.

### 7. Relação com a Comunidade

Descrição de todas as atividades desenvolvidas como contributo do estudante para a Entidade de Acolhimento. Consideram-se atividades de contributo à instituição aquelas que não estão incluídas nas tarefas regulares da prática profissional, mas que resultam de iniciativa do próprio estudante ou proposta pelo Tutor de Estágio como complemento ao trabalho desenvolvido. Podem ser exemplos: i) projetos/ações de extensão comunitária (i.e., a realizar diretamente com a totalidade ou parte da comunidade associada à Entidade de Acolhimento), ii) projetos/ações de desenvolvimento na secção desportiva na qual o estagiário se encontra enquadrado, ou iii) estudos acerca de temas relevantes para o desenvolvimento técnico do estagiário ou dos atletas/equipas.

À preparação destas atividades deverá corresponder a produção dos seguintes documentos:

- a) Projeto do evento;
- b) Documentação desenvolvida;
- c) Relatório de balanço do evento.

### 8. Reflexão, síntese geral e perspetivas para o futuro

Reflexão final que demonstre a sua apreciação crítica e reflexiva sobre o processo de Estágio, os seus efeitos profissionais e pessoais, o grau de cumprimento das atividades face ao PIF, e uma projeção sobre as necessidades de desenvolvimento profissional que persistem após o Estágio.

### 9. Referências bibliográficas

Utilização das regras de referência bibliográfica e de ilustração definidas pela *American Psychological Association* (APA 7) ou, em alternativa, a norma de estilo numerado Vancouver.

### 10. Anexos

Deverão constar todos os elementos desenvolvidos ao longo do Estágio nas suas várias vertentes, que sirvam de complemento à informação apresentada no relatório (e.g. imagens, fichas e planos de sessão, panfletos produzidos para a instituição, exemplos de relatórios de avaliação física/desportiva).

## Anexo B – Normas de Elaboração da Dissertação

### Anexo B

#### Normas para a elaboração da dissertação

A dissertação de mestrado implica a descrição objetiva de um trabalho de investigação. O estudante em conjunto com o seu Orientador Académico poderá optar por apresentar a sua dissertação no formato de compilação por artigos.

#### Orientações gerais para a elaboração da Dissertação

A Dissertação deve apresentar-se com a seguinte configuração:

1. Limite máximo de 100 páginas (excluindo anexos), utilizando a letra de tipo arial 11, com espaçamento de um e meio; na compilação por artigos, cada artigo não deve ultrapassar as 25 páginas;
2. Impressão em frente e verso utilizando as seguintes margens: interna 3 cm, externa 2,5 cm, superior 3 cm e inferior 3 cm;
3. Utilização de imagens de boa qualidade e de fácil legibilidade (gráficos, tabelas, fotografias);
4. Utilização das regras de referenciação bibliográfica e de ilustração de acordo com as normas definidas no ponto 9 (referências bibliográficas);
5. Seguir o acordo ortográfico em vigor.

#### Estrutura da Dissertação

##### 1. Capa

A capa deve seguir o modelo de formato oficial do regulamento de mestrados da FMH.

##### 2. Resumo e palavras-chave (português e inglês)

O resumo não deve ultrapassar as 200 palavras. No máximo apresentar 10 palavras-chave.

##### 3. Introdução

A introdução tem de incluir a apresentação do problema específico do estudo, bem como a descrição do método de investigação, introduzindo o problema e os métodos, apresentando ainda a forma de organização do documento. Pode também incluir a síntese bibliográfica na área (argumentos relevantes e evidências), definição das hipóteses, a sua relevância e as motivações para o desenvolvimento do trabalho.

##### 4. Enquadramento Teórico

O enquadramento teórico inclui a discussão da literatura, organizada por temas, envolvendo a análise de estudos e outros trabalhos pertinentes relativamente ao tema de investigação e ao paradigma científico do

Mestrado.

#### 5. Metodologia

A Metodologia é a descrição da forma como o estudo foi conduzido em termos de desenho do estudo, nomeadamente, amostra, variáveis, instrumentos, procedimentos, permitindo apreciar a sua pertinência e a fidelidade/validade dos resultados.

#### 6. Resultados

Dependendo da extensão dos dados recolhidos e do Orientador Académico, podem ser apresentados todos os resultados e só depois encetada a sua discussão, ou podem ser apresentados e discutidos conjuntamente, de acordo com uma estrutura lógica que facilite a apresentação e discussão de resultados.

#### 7. Análise e Discussão de resultados

Após a apresentação de resultados, inclui-se a discussão e interpretação dos dados, devendo estes ser confrontados com as hipóteses ou questões de estudo colocadas inicialmente, com conclusões de outros estudos e/ou perspetivas teóricas, analisando similaridades e diferenças.

#### 8. Conclusão

Após a discussão dos resultados surgem as conclusões que podem incluir um resumo dos principais resultados obtidos e limitações da investigação. Nas conclusões devem-se ainda identificar as implicações práticas e teóricas do trabalho, fazer sugestões de melhorias ou propostas de novos temas de investigação.

#### 9. Referências bibliográficas

Utilização das regras de referenciação bibliográfica e de ilustração definidas pela *American Psychological Association* (APA 7) ou, em alternativa, a norma de estilo numerado *Vancouver*;

#### 10. Anexos

Se aplicável, colocar os elementos que possam complementar informações descritas na dissertação.

#### Estrutura da Dissertação por Compilação de Artigos

A dissertação por compilação de artigos, deve seguir a estrutura identificada no ponto anterior dentro de cada artigo, contudo deve adicionar um ponto prévio:

**Enquadramento** - O enquadramento é um pequeno texto que tem por objetivo identificar o tema em geral da tese e a relação entre os artigos, que estão escritos de forma a serem publicáveis em revistas de forma isolada.