



MESTRADO
**EXERCÍCIO
E SAÚDE**

COORDENAÇÃO: Analiza Silva e Helena Santa-Clara
[120 ECTS]



Decorrente das necessidades cada vez mais emergentes no âmbito do efeito profilático do exercício físico nas doenças crónicas não transmissíveis mais relevantes, é necessário qualificar os procedimentos do diagnóstico, da prescrição e da programação do exercício físico em contexto clínico envolvendo programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação.

O plano de estudos do mestrado em Exercício e Saúde (MES) aprofunda e consolida este perfil de formação através de um conjunto de disciplinas que garantem os necessários conhecimentos, saberes e competências em diversos contextos de prática de exercício físico. O plano de estudos otimiza, articula e reforça as várias disciplinas com conteúdo específico e disponibiliza o aumento da oferta de estágios em contextos clínicos. O MES inclui conteúdos envolvendo o diagnóstico, a prescrição e a programação do exercício físico e assegura as respetivas competências metodológicas e tecnológicas neste domínio.

Este mestrado prepara os estudantes para a atuação autónoma com pessoas aparentemente saudáveis, valorizando a integração profissional em equipas multidisciplinares em contexto clínico. A colaboração da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e da Fundação Champalimaud robustece o plano curricular, configurando um projeto educativo e científico muito qualificado com impacto na qualidade da formação dos estudantes e no aumento da empregabilidade.

Este mestrado contribuirá para redefinir o perfil de saída da oferta formativa, designadamente os conhecimentos, os saberes e as competências para a atuação profissional associada ao Fisiologista do Exercício.



Analiza Silva, Coordenadora
Helena Santa-Clara, Coordenadora Adjunta

OBJETIVOS

O Mestrado em Exercício e Saúde forma profissionais com capacidade autónoma e pensamento crítico, fundamentado e autorregulado para concetualizar, inovar e prestar serviços em contextos clínicos e de investigação, com ênfase especial no diagnóstico, na programação e na prescrição do exercício físico. Este mestrado desenvolve ainda conhecimentos e competências para conceber, organizar e avaliar intervenções de exercício físico seguras e eficazes para pessoas aparentemente saudáveis ou com doença crónica. Neste sentido, a oferta formativa contempla a integração de profissionais em programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, direcionados a pessoas com doenças crónicas não transmissíveis, incluindo patologias cardiovasculares, respiratórias, metabólicas, renais, neurológicas, músculo-esqueléticas, neuromusculares e oncológicas, ou outras patologias e condições em que haja evidência para o efeito coadjuvante do exercício físico nos ganhos de saúde e de aptidão funcional em todos os ciclos da vida. A colaboração da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e da Fundação Champalimaud robustece o plano curricular configurando um projeto educativo e científico de elevado mérito com impacto na qualidade da formação dos estudantes e no aumento da empregabilidade. A oferta formativa deste mestrado, designadamente ao nível dos saberes e competências a adquirir é crucial para a atuação profissional associada ao Fisiologista do Exercício.

- // Implementar protocolos de avaliação e procedimentos de triagem de saúde e aptidão funcional pré-exercício de modo a maximizar a segurança e reduzir o risco
- // Implementar, acompanhar e interpretar a avaliação da aptidão cardiovascular e respiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e composição corporal
- // Definir condições de segurança e planear programas de exercício físico eficazes
- // Prescrever e implementar programas de exercício físico para pessoas aparentemente saudáveis
- // Participar na prescrição de exercício em pessoas com doença cardiovascular, respiratória, metabólica, renal, neurológica, músculo-esquelética, neuromuscular e oncológica, com o médico especialista respetivo, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação, e implementar programas de exercício nestes doentes
- // Otimizar a aplicação de técnicas de intervenção para desenvolver motivação e autorregulação visando a mudança comportamental

CANDIDATURAS

CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE ACESSO

// Titulares de grau de licenciado ou equivalente legal na área das Ciências do Desporto (Exercício e Saúde, Educação Física e Desporto Escolar, Treino Desportivo), ou outra afim e a titulares do grau de licenciado em Dança e em Reabilitação Psicomotora

// Titulares de 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 na área das Ciências do Desporto ou outra afim

// Titulares de um grau académico superior estrangeiro que seja reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana*

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO

O curso funciona em regime diurno

VAGAS

// *Numerus clausus*: 60

// N.º mínimo indispensável para o funcionamento do curso: 15

PROPINAS

Valor total: 3.200,00€

(2.240,00€ no 1.º ano + 960,00€ no 2.º ano)

PLANO DE ESTUDOS

1º ANO		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Fisiologia do Exercício Clínico	6.0
S1	Exercício Físico e Envelhecimento Saudável	6.0
S1	Modificação Comportamental	6.0
S1	Avaliação e Gestão da Composição Corporal	6.0
S1	Prescrição e Programação do Exercício Físico	6.0
S2	Exercício Físico e Doença Cardiovascular e Respiratória	6.0
S2	Exercício Físico e Doença Metabólica e Endócrina	6.0
S2	Exercício Físico e Doença Oncológica	6.0
S2	Exercício Físico e Doença Músculo-Esquelética e Neuromuscular	6.0
S2	Exercício Físico e Doença Neurológica	6.0

2º ANO		
SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Dissertação	24.0
S1	Estágio	24.0
S1	Metodologia da Investigação Científica	6.0
S2	Dissertação	30.0
S2	Estágio	30.0



O meu percurso na FMH foi marcado, sistematicamente, pela procura do saber que determinasse a aquisição de competências capazes de me qualificar para uma intervenção que fizesse a diferença junto da comunidade em que no futuro me inserisse profissionalmente. Foi esse o desígnio, desde o ciclo de formação inicial, que os professores responsáveis sempre procuraram inculcar em nós. Futuros profissionais que, com as ferramentas básicas adquiridas na licenciatura, mas essencialmente com o conhecimento do método tanto de trabalho como científico, aliado à correta pesquisa pelas fontes bibliográficas certas, fossem determinantes para uma atuação consciente e conhecedora a partir do momento em que completássemos os nossos estudos.

A formação de 2.º ciclo em Exercício e Saúde, em geral, procura consolidar esse desígnio da oferta que é ministrada na FMH e, em particular, pretende dotar os estudantes com conhecimentos e competências avançadas para a avaliação e prescrição do exercício físico estruturado em populações especiais.

É de relevar a incorporação permanente nas unidades curriculares da própria investigação que os laboratórios da FMH vão desenvolvendo nas áreas de lecionação do curso, que a par da oportunidade que é dada aos alunos de desenvolverem eles próprios investigação de dissertação alinhada com as áreas de pesquisa dos vários grupos de investigação, fazem deste Mestrado uma experiência pedagógica e científica única.



André Gonçalves
Mestrado em Exercício e Saúde

CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a toda a informação
sobre este mestrado



📍 Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo
☎ (+351) 21 414 91 00
🌐 www.fmh.ulisboa.pt
✉ mestrados@fmh.ulisboa.pt

Segue-nos

📍 [faculdade-de-motricidade-humana](#)
🐦 [FMH_ULisboa](#)
📘 [fmotricidadehumana](#)
📷 [fmh_ulisboa](#)