

**Normas Regulamentares da Pós-Graduação
em *Strength & Conditioning* da
Faculdade de Motricidade Humana**

Preâmbulo

De acordo com o disposto no artigo 2.º do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau da Faculdade de Motricidade Humana, compete às diferentes unidades operativas desta instituição a criação/alteração dos cursos não conferentes de grau (incluindo Cursos de Pós-Graduação). Define-se ainda no artigo 6.º que as funções de conceção de um curso desta natureza englobam:

- a) A definição da sua estrutura curricular;
- b) A delimitação de públicos alvo;
- c) O ajustamento dos sistemas de avaliação;
- d) Quaisquer outras funções necessárias à delimitação desta iniciativa.

No âmbito específico da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*, considera-se relevante, ao abrigo do disposto na alínea d, definir normas regulamentares que orientem o seu funcionamento. As presentes normas regulamentares definem os objetivos e um conjunto de normas básicas e fundamentais de organização, gestão e funcionamento da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*. Estas normas regulamentares aplicam-se ao funcionamento de 1 ano letivo – duração total de cada edição deste curso pós-graduado.

A Pós-Graduação em *Strength & Conditioning* tem como objetivos gerais:

- Formar profissionais com capacidade autónoma e pensamento crítico, fundamentado e autorregulado para a conceptualização, a inovação e a prestação de serviços em contextos variados (treino desportivo, exercício e saúde, reabilitação e áreas afins), com ênfase especial na avaliação e controlo, na programação e na prescrição do treino da força.
- Desenvolver conhecimentos e competências para conceber, organizar e avaliar intervenções de treino da força seguras e eficazes para pessoas aparentemente saudáveis ou, no âmbito de programas multidisciplinares de prevenção/reabilitação focados em condições que envolvam uma prescrição de natureza mais específica e em que haja evidência para o efeito coadjuvante do exercício físico nos ganhos de saúde e de competência funcional em todo o ciclo de vida. (e.g. infância e juventude, senescência, excesso ponderal e obesidade, cardiopatia).

Os objetivos de aprendizagem (saberes, aptidões e competências) a desenvolver pelos estudantes neste ciclo de estudos incluem:

- Implementar protocolos de avaliação e procedimentos de despiste da competência

funcional pré-exercício de modo a potenciar a atividade física, o rendimento desportivo e maximizar a segurança bem como reduzir o risco de complicações no decurso de programas centrados no treino da força.

- Implementar, acompanhar e interpretar a avaliação da aptidão das diferentes formas de expressão da força muscular, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e composição corporal.
- Implementar os métodos mais atuais e inovadores do treino da força, partindo de uma abordagem metodológica que tem por base a conciliação entre a experiência profissional dos preletores e a evidência científica.
- Definir condições de segurança e planejar programas de treino da força eficazes em diferentes contextos.
- Prescrever e implementar programas de treino da força aplicados a pessoas aparentemente saudáveis com vista à obtenção de ganhos de força máxima, rápida ou resistente.
- Participar na prescrição de exercício em condições que envolvam uma prescrição de natureza mais específica e em que haja evidência para o efeito coadjuvante do exercício físico nos ganhos de saúde e de competência funcional em todo o ciclo de vida (e.g. infância e juventude, senescência, excesso ponderal e obesidade, cardiopatia), e implementar programas de treino da força adaptados a estas condições.
- Otimizar a aplicação de técnicas de intervenção no âmbito da prevenção e reabilitação de lesões músculo-esqueléticas.

Capítulo I Condições de Funcionamento

Artigo 1.º Disposições Gerais

O curso tem uma duração de 1 ano letivo (2 semestres), durante o qual são lecionados 57 ECTS. O curso inclui unidades curriculares comuns ao Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, unidades curriculares específicas e duas unidades curriculares compostas por seminários (i.e., Métodos no Treino da Força e Especialização no Treino da Força). Todos os Seminários integrados na unidade curricular de Métodos no Treino da Força (4 ECTS) são de frequência obrigatória para o estudante. Na unidade curricular de Especialização no Treino da Força (3 ECTS), o estudante poderá optar por parte das ofertas formativas disponíveis.

Os seminários incluídos na unidade curricular de

Normas Regulamentares da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*

Especialização no Treino da Força estão abertos à inscrição de participantes externos ao curso pós-graduado. Esta possibilidade aplica-se aos seguintes casos: 1) alunos de cursos de Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana que escolham esta unidade curricular como disciplina optativa; 2) formandos externos à Pós-Graduação interessados em formalizar a inscrição num seminário específico, mediante pagamento.

Todos os estudantes que completarem 57 ECTS correspondentes aos 2 semestres de formação pós-graduada obtêm o Certificado de Curso Pós-Graduado em *Strength & Conditioning*.

Para os estudantes que optem por dar seguimento à sua formação pós-graduada, serão creditados ECTS das disciplinas comuns ou afins, que são formalmente contabilizados para efeitos de transferência para o Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento da Faculdade de Motricidade Humana (oferta de 2º ciclo) até ao máximo de 36 ECTS (tal como disposto no artigo 6º. do Regulamento de Creditação e Integração Curricular de Experiências Profissionais e Formações Académicas da Universidade de Lisboa).

Adicionalmente, para os estudantes que, após completarem a Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*, optarem por solicitar a transferência para o Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento, aplicam-se as disposições vigentes no regulamento de respetivo Mestrado para obtenção do diploma de Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento.

O funcionamento do curso requer a contratação de, pelo menos, um bolseiro de investigação suportado financeiramente por receitas próprias (angariadas em sede do curso). A figura de bolseiro terá funções específicas, entre as quais se destacam: (1) secretariado, (2) apoio pedagógico e (3) apoio em trabalhos de investigação associados ao âmbito do curso.

Artigo 2.º **Coordenação**

Tal como definido no artigo 6.º do Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau da Faculdade de Motricidade Humana, define-se como função de coordenação as inerentes ao processo de implementação, divulgação e gestão do curso, incluindo a sua coordenação pedagógica e gestão financeira.

A função de coordenação não tem prazo definido e fica sob a responsabilidade de um docente da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning* com

reconhecido mérito científico no âmbito específico do treino da força (e.g. publicações prévias em periódicos internacionais da especialidade, devidamente certificados pela *National Strength & Conditioning Association*, com revisão por pares e fator de impacto; conceção de documentos pedagógicos literários de apoio ao estudo no âmbito específico do treino da força).

A função de coordenação deve ser adjuvada por um coordenador adjunto (nomeado pelo coordenador) que auxilie no processo de gestão do curso e seriação de candidatos, dinamize o processo de ensino-aprendizagem e promova ações de divulgação.

Cabe ao coordenador, adjuvado pelo coordenador adjunto, a responsabilidade de garantir a atualização e relevância dos conteúdos a transmitir ao estudante. Em conformidade, a equipa de coordenação deve reunir anualmente elementos de avaliação contínua dos conteúdos e corpo docente da Pós-Graduação (e.g. questionários de avaliação de qualidade docente e conteudística preenchidos pelos estudantes) com o intuito de aferir a sua qualidade e pertinência ao longo do tempo e garantir um processo de revisão e atualização anual da oferta formativa.

Artigo 3.º **Gestão Financeira**

A viabilidade do curso em cada ano letivo depende de um número mínimo de 26 candidatos inscritos para que seja possível angariar receita para cumprir os seguintes critérios basilares de funcionamento: (1) liquidação de despesas com pessoal docente associadas à lecionação da carga horária específica do curso e (2) liquidação de despesas associadas à contratação de, pelo menos, um bolseiro de investigação.

Salvaguardando o respeito pelas normas previstas no Regulamento de Cursos não Conferentes de Grau da Faculdade de Motricidade Humana, a coordenação da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning* tem autonomia na gestão dos recursos financeiros gerados pelo curso.

A receita apurada na Pós-Graduação, para além do pagamento do *overhead* previsto pela Faculdade de Motricidade Humana, deve ser utilizada para pagamento do corpo docente, pagamento de, pelo menos um bolseiro que apoiará o curso nos seus diferentes aspetos, despesas de creditação (e.g. Instituto Português do Desporto e da Juventude), despesas de aquisição/manutenção de equipamentos e consumíveis necessários à lecionação do curso. A verba remanescente será utilizada para investimento no

Normas Regulamentares da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*

apetrechamento do Laboratório de Função Neuromuscular, garantindo, desse modo, melhoria das condições de lecionação e investigação que suportam a Pós-Graduação.

Artigo 4.º Critérios de Admissão

1. Podem candidatar-se ao acesso à Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*:
 - 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 órgão científico estatutariamente competente do estabelecimento de ensino superior onde pretendem ser admitidos;
 - d) Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, reconhecido como atestando a capacidade para a realização deste ciclo de estudos pelo órgão científico estatutariamente competente do estabelecimento de ensino superior onde pretendem ser admitidos.
2. O reconhecimento a que se referem as alíneas b) a d) do n.º 1 tem como efeito apenas o acesso ao curso Pós-Graduado e não confere ao seu titular a equivalência ao grau de licenciado ou o reconhecimento desse grau.

Artigo 5.º Júri de Seriação

1. O júri de seriação é composto pelo coordenador, coordenador adjunto e por mais um docente da Pós-Graduação em *Strength & Conditioning*, nomeado para o efeito.
2. Critérios de seriação:
 - a) Classificação da licenciatura:
 - i. Aos candidatos licenciados em Ciências do Desporto ou equivalente legal numa instituição Universitária, serão atribuídos:
 - 1 ponto aos classificados com nota igual a 10 valores de média final de curso.
 - 1 ponto adicional por cada valor na média final de curso acima de 10 valores.

- ii. Aos candidatos licenciados em Ciências do Desporto ou equivalente legal noutras instituições de Ensino Superior, serão atribuídos:

- 0.5 pontos aos classificados com 10 valores de média final de curso.
 - 0.5 pontos adicionais por cada valor na média final de curso acima de 10 valores.
- iii. A todos os candidatos portadores de outras licenciaturas afins serão atribuídos:
 - 0.3 pontos aos classificados com 10 valores de média final de curso.
 - 0.3 pontos adicionais por cada valor na média final de curso acima de 10 valores.
- b) Desempates em caso de igualdade pontual entre candidatos.

No caso de o processo de seriação promover situações de empate entre candidatos, particularmente no que respeita às últimas posições de acesso ao curso, valoriza-se como primeiro fator de desempate a Licenciatura em Ciências do Desporto ou equivalente legal. Se ainda assim o empate persistir, será valorizada a experiência profissional do candidato, atribuindo-se 0.1 pontos por cada ano de trabalho enquanto treinador, técnico ou outro agente desportivo.

Artigo 6.º Modo de funcionamento

1. Tanto a componente letiva como a de avaliação na Pós-Graduação em *Strength & Conditioning* decorrem em modo presencial nas instalações da Faculdade de Motricidade Humana, com pontual apresentação de conteúdos em modo digital (e.g. sessões gravadas e lecionação síncrona à distância).
2. O funcionamento calendarizado da Pós-Graduação é regido de ano-para-ano com base no calendário académico da Faculdade de Motricidade Humana.
3. A lecionação do curso distribui-se por aulas teóricas e aulas práticas ao longo dos 2 semestres com frequência bissemanal: (1) período da manhã e tarde às sextas feiras e (2) período da manhã aos sábados.
4. A lecionação das aulas práticas, nomeadamente dos vários seminários, requer o acesso facilitado a diversas instalações da Faculdade de Motricidade Humana que disponham de condições logísticas essenciais à prática letiva (e.g. sala de exercício para diversos seminários, espaços laboratoriais 15C e 1001, pavilhão LORD ou ginásio B em circunstâncias mais pontuais).

5. O curso está devidamente suportado por dois volumes de Treino de Força editados pela FMH. Estes livros, nos seus diferentes capítulos, abordam uma parte significativa das temáticas integrantes do curso, constituindo o apoio bibliográfico principal.

Capítulo II

Regime de avaliação de conhecimentos

Artigo 1.º

Regime de avaliação

1. O regime de avaliação das diferentes Unidades Curriculares encontra-se estabelecido nos respetivos programas elaborados pelos regentes em consonância com as normas de avaliação de conhecimento para cursos ministrados na Faculdade de Motricidade Humana.

Capítulo III

Disposições Finais e transitórias

1. Cabe à Coordenação de Curso 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, 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 tomar nota do presente regulamento.
4. Sempre que as condições o exigirem, a Coordenação de Curso proporá a revisão do regulamento, dando conhecimento ao Conselho Científico da Faculdade de Motricidade Humana.
5. O presente guia entrará em vigor após a sua análise pelos órgãos da Faculdade de Motricidade Humana.