



PÓS-GRADUAÇÃO

# STRENGTH & CONDITIONING

in Training and Rehabilitation

COORDENAÇÃO: Gonçalo Vilhena de Mendonça

[58 ECTS]



*A Pós-Graduação em Strength & Conditioning (PG S&C) visa desenvolver conhecimentos, saberes e competências inerentes ao domínio e aplicação dos principais métodos de treino para o desenvolvimento da força, bem como aos procedimentos da sua avaliação e controlo.*

*Os contextos de intervenção incluídos na PG S&C são muito abrangentes, tal como é a aplicabilidade do Treino da Força (TF) na sociedade atual. O TF será aprofundado para diferentes tipos de população (crianças, adolescentes, adultos e idosos, grávidas, atletas e não atletas, pessoas saudáveis e com patologia), para diferentes contextos (no desporto de competição nas suas vertentes de potenciação do rendimento e de prevenção de lesões, ou na população em geral como instrumento essencial na melhoria da saúde, da funcionalidade e da qualidade de vida) e considerando os diversos métodos de treino para o desenvolvimento das diferentes formas de manifestação de força.*

*O Plano de Estudos é composto por unidades curriculares de fundamentação que desenvolvem os fundamentos biológicos e metodológicos com base na evidência científica mais atual, e por um vasto leque de seminários temáticos (20).*

*Para a implementação do Plano de Estudos, esta PG conta com um corpo docente constituído por Professores doutorados da FMH e de outras instituições do Ensino Superior, bem como por especialistas nas diferentes áreas e por reputados e experientes profissionais com intervenção prática nas diferentes vertentes do TF. Mais de 40 preletores de perfil diversificado e intervenientes nas diferentes áreas: investigadores, treinadores, preparadores físicos/fisiologistas, responsáveis e profissionais de academias, fisioterapeutas, médicos.*

*A PG S&C e os seus seminários conferem creditação junto do IPDJ como formação contínua do âmbito do Plano Nacional de Formação de Treinadores e dos Técnicos de Exercício Físico.*



**Gonçalo Vilhena de Mendonça**, Coordenador

---

## OBJETIVOS

Esta Pós-Graduação está concebida para contribuir para a formação de treinadores e profissionais do exercício no âmbito do treino físico e das aplicações ao desporto de rendimento e à atividade física.

A formação inclui Unidades Curriculares de fundamentação teórica, de natureza metodológica e uma grande diversidade de aplicações práticas no âmbito do rendimento desportivo, da atividade física e da prevenção e recuperação de lesões.

São objetivos gerais desta Pós-Graduação:

- // Conhecer e compreender as bases de fundamentação teórica, de natureza biológica e metodológica, para entender a importância, aplicações e metodologias específicas do TF
- // Conhecer, compreender e aplicar os princípios do TF, bem como os fundamentos, características e aplicações dos principais métodos de treino para o desenvolvimento dos diferentes tipos de força, bem como os procedimentos de avaliação e controlo dos mesmos
- // Enquadrar o TF numa grande diversidade de aplicações práticas no âmbito do rendimento desportivo, da atividade física e da prevenção e recuperação de lesões

## CANDIDATURAS

### CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE ACESSO

- // Titulares de grau de licenciado em Ciências do Desporto ou equivalente legal
- // Titulares de grau de licenciado ou equivalente legal em áreas afins às Ciências do Desporto, nomeadamente, licenciatura em Fisioterapia e Nutrição
- // Em alternativa aos pontos anteriores, poderá ser considerada formação pós-graduada ou experiência profissional relevante na área científica de Ciências do Desporto

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CURSO

// Sexta-feira: 9h00 às 13h00 e 14h30 às 18h30  
(nos dias de Seminários, as aulas terminam às 19h30)

// Sábado: 9h00 às 13h00  
(nos dias de Seminários, as aulas terminam às 14h00)

## VAGAS

// *Numerus clausus*: 40

// Número mínimo indispensável para o funcionamento do curso: 26

## PROPINAS

Valor total: 2.000,00€

(Faseamento dos Pagamentos: até 6 prestações)

# PLANO DE ESTUDOS

É composto por um conjunto de Unidades Curriculares de fundamentação fisiológica, biomecânica e metodológica, comuns ao mestrado em Treino de Alto Rendimento.

Adicionalmente, integra Unidades Curriculares próprias e um conjunto de Seminários obrigatórios e opcionais.

## UNIDADES CURRICULARES DO MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO

UNIDADE CURRICULAR	DOCENTE	ECTS
Crescimento, Maturação e Desempenho Desportivo	Isabel Fragoso	6.0
Fisiologia do Treino Desportivo	José Gomes Pereira	6.0
Função Neuromuscular	Pedro Pezarat Correia	6.0
Desenvolvimento das Qualidades Físicas	Pedro Mil-Homens Joana Reis	9.0
Periodização e Carga de Treino	Joana Reis	3.0

## UNIDADES CURRICULARES DA PÓS-GRADUAÇÃO STRENGTH & CONDITIONING

UNIDADE CURRICULAR	DOCENTE	ECTS
Prescrição de Exercícios de Força	Paulo Santos Pedro Pezarat Correia	9.0
Avaliação e Controlo do Treino	Gonçalo Vilhena de Mendonça Miguel Gomes	7.0
Nutrição, Suplementação e Hidratação em Desporto	Cláudia Minderico José Gomes Pereira	2.0
Prevenção de Lesões	Raúl Oliveira	3.0

## UNIDADES CURRICULARES COM SEMINÁRIOS [4+3 ECTS]\*

UNIDADE CURRICULAR	ECTS
Métodos no Treino da Força	6.0
Especialização no Treino da Força	3.0
Seminários - Avaliação e Controlo do Treino	-

Os Seminários são uma forte aposta desta Pós-Graduação (PG). Estão organizados ao longo dos dois semestres do curso, contabilizando para os ECTS da PG e permitindo aos alunos a definição do respetivo plano de formação.

Simultaneamente, os Seminários da Unidade Curricular de Especialização no Treino da Força estão pensados para abranger outros públicos, entre os quais se destacam alunos de outros cursos, nomeadamente os dos Mestrados em Treino Desportivo, Treino de Alto Rendimento e Exercício e Saúde, bem como outros interessados em ofertas de formação neste domínio. Os Seminários decorrem às sextas-feiras das 14h30 às 19h30 e aos sábados das 9h00 às 14h00.

Os seminários estão creditados pelo IPDJ no âmbito do processo de formação contínua para as cédulas profissionais de Diretor Técnico, Técnico de Exercício Físico e Treinador de Desporto.

\* As primeiras duas Unidades Curriculares são constituídas por um conjunto de Seminários temáticos. Visite a página [Seminários](#) para detalhes e para conhecer toda a oferta de Seminários desta Pós-Graduação.



*Como Strength and Conditioning Coach no futebol de formação, ter frequentado esta Pós-graduação permitiu-me aplicar de forma sustentada os mais recentes avanços teóricos nos âmbitos da avaliação, monitorização e prescrição do treino.*

*Com uma grande base teórica complementada pela participação de diversos profissionais de excelência, a formação recebida permite ao aluno refletir sobre os conteúdos abordados e como utilizá-los no dia a dia, nos mais variados contextos desportivos.*

*Sem dúvida que o (muito) tempo de prática e contacto com profissionais de diversas áreas preparou-me para a enfrentar a atividade prática com uma panóplia diversificada de instrumentos metodológicos e um sentido crítico fundamental para o exercício das minhas funções.*



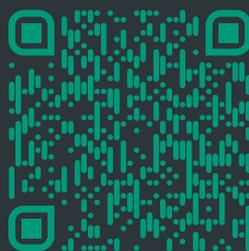
**Paulo Correia**

*Youth Strength and Conditioning Coach no Sport Lisboa e Benfica  
Pós-Graduação em Strength & Conditioning*

# CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a toda a informação  
sobre esta Pós-Graduação



 Estrada da Costa, 1499-002 Cruz Quebrada - Dafundo  
 (+351) 21 414 91 00  
 [www.fmh.ulisboa.pt](http://www.fmh.ulisboa.pt)  
 [posgraduacoes@fmh.ulisboa.pt](mailto:posgraduacoes@fmh.ulisboa.pt)

## Segue-nos

 [faculdade-de-motricidade-humana](#)  
 [FMH\\_ULisboa](#)  
 [fmotricidadehumana](#)  
 [fmh\\_ulisboa](#)