

MESTRADO

# ATIVIDADE FÍSICA e SAÚDE

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR





PROF. DOUTOR,  
**MARCO BRANCO**  
(COORDENADOR DE CURSO)

*Este mestrado nasce da convicção de que o exercício físico, quando sustentado pela ciência e apoiado pela tecnologia, tem um papel determinante na promoção da saúde e da funcionalidade ao longo da vida. Procuramos formar profissionais capazes de avaliar, intervir e tomar decisões informadas, com base na evidência científica, preparando-os para responder aos desafios atuais e emergentes da área do exercício e saúde.*

*O que nos distingue é a forma como articulamos a avaliação funcional e análise do movimento com a utilização de tecnologias emergentes, sempre com uma forte ligação à prática profissional. Ao longo do mestrado, os estudantes têm contacto com realidades diversas, intervindo junto de populações com características e necessidades diferenciadas, como crianças, grávidas, idosos e atletas, bem como junto de pessoas com condições clínicas específicas, nomeadamente doenças oncológicas, cardiovasculares, musculoesqueléticas, metabólicas, neurológicas/psicológicas e imunológicas. A proximidade à investigação aplicada permite transformar o conhecimento científico em soluções concretas e ajustadas às necessidades reais.*

*Com um corpo docente altamente qualificado, próximo e exigente, acompanhamos de perto o percurso de cada estudante.*

*Se procura uma formação atual, desafiante e com impacto real, este mestrado é uma **oportunidade para valorizar o seu percurso académico, fortalecer a identidade profissional e construir uma carreira sólida na área do exercício e saúde.***



MESTRE  
**TIAGO COSTA**  
(FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO)

***O mestrado deu-me confiança, conhecimento e especialização para intervir com segurança e afirmar-me na área do exercício em populações clínicas.***

*Atualmente trabalho como fisiologista do exercício, sendo o mestrado determinante para a transição da minha área de formação inicial para o contexto do exercício e saúde. Esta especialização permitiu-me adquirir competências que abrem novas oportunidades profissionais e consolidaram o meu percurso.*

*Destaco os conhecimentos desenvolvidos na intervenção com populações específicas e clínicas, que hoje fazem parte do meu dia a dia profissional. A dissertação de mestrado teve um papel especialmente relevante, permitindo-me aprofundar a área do exercício no doente oncológico, onde continuo a investir e a especializar-me.*

*O mestrado contribuiu decisivamente para o aumento da confiança na intervenção e para uma atuação mais segura e fundamentada. Esta formação reforçou o meu perfil profissional e tem permitido um reconhecimento crescente na área em que trabalho.*

*Para quem pretende trabalhar com exercício e saúde, especialmente com populações clínicas, este mestrado representa uma base sólida para uma intervenção qualificada e diferenciada.*

## **OBJETIVOS**

- Foco multidisciplinar, inovador e orientado para a prática;
- Aquisição de conhecimentos teóricos e práticos relacionados com os efeitos do exercício físico e da atividade física na saúde e na qualidade de vida;
- Aprendizagem qualificada, baseada na experiência e na investigação/produção de conhecimento;
- Métodos tecnologicamente avançados, que auxiliam na avaliação e monitorização do exercício físico em populações especiais;
- Desenvolvimento de competências de investigação, análise e interpretação de dados provenientes da monitorização do exercício físico;
- Formação de fisiologista do exercício especialista e de diretor técnico, com competências essenciais para o sucesso na indústria do fitness;
- Empreendedorismo nas áreas da atividade física e saúde.

## **SAÍDAS PROFISSIONAIS**

- Exercício de funções em ginásios, health clubs e centros de exercício;
- Intervenção em autarquias, IPSS e instituições de apoio à população idosa
- Participação em projetos comunitários de promoção da saúde;
- Integração em equipas multidisciplinares, no domínio da atividade física e do exercício, em hospitais, clínicas e centros de saúde;
- Desenvolvimento de atividades no âmbito da promoção da atividade física, em conformidade com a legislação aplicável.

## RECONHECIMENTO PROFISSIONAL

- O ciclo de estudos confere formação que permite o exercício das funções de Técnico de Exercício Físico e de Diretor Técnico, nos termos da legislação em vigor, designadamente no quadro jurídico aplicável ao exercício da atividade profissional na área do desporto, e mediante o cumprimento dos requisitos definidos pelas entidades competentes.
- O grau atribuído releva, exclusivamente para efeitos de progressão na carreira docente, nos grupos de recrutamento 260 (2.º ciclo do ensino básico) e 620 (3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário), ao abrigo do disposto no n.º 3 do artigo 5.º da Portaria n.º 344/2008, de 30 de abril.

## DESTINATÁRIOS

- Titulares do grau de licenciado ou equivalente legal, preferencialmente nas áreas do desporto e afins;
- Titulares de um grau académico superior estrangeiro, reconhecido como satisfazendo os objetivos do grau de licenciado pelo conselho técnico-científico da ESDRM;
- Detentores de um currículo escolar, científico ou profissional, que seja reconhecido como atestando capacidade para realização deste ciclo de estudos pelo conselho técnico-científico da ESDRM.

## FUNCIONAMENTO

- Regime Misto – Presencial e *Online*, de acordo com os horários definidos para cada ano letivo.
- Preferencialmente, às quintas-feiras (*online*) e sextas-feiras (presencial), das 8:30h às 13:30h e das 14:30h às 17:30h

## PROPINAS

- Estudante Nacional: 1000€
- Estudante Internacional: 1500€

## VAGAS

- 20

## PLANO DE ESTUDOS - 120 ECTS

### 1.º ano - 1.º Semestre

NOME	ECTS
Avaliação e Prescrição do Exercício em Condições Clínicas I	5,0
Avaliação e Prescrição do Exercício nas Fases Especiais da Vida	5,0
Fisiologia do Exercício em Fases Especiais da Vida e Condições Clínicas	4,0
Intervenção Pedagógica em Exercício	4,0
Metodologia da Investigação em Desporto	4,0
Tecnologias Emergentes em Atividade Física e Saúde	4,0
Opção (a definir em cada ano/semestre)	4,0

### 1.º ano - 2.º Semestre

NOME	ECTS
Análise de Dados em Atividade Física e Saúde	4,0
Avaliação e Prescrição do Exercício em Condições Clínicas II	5,0
Biomecânica do Exercício	4,0
Controlo e Aprendizagem Motora em Fases Especiais da Vida e Condições Clínicas	4,0
Mudança Comportamental em Atividade Física e Saúde	4,0
Saúde Pública e Atividade Física	5,0
Opção (a definir em cada ano/semestre)	4,0

### 2º ano - Escolha: 1 disciplina(s) 60 ECTS

NOME	ECTS
Dissertação	60,0
Estágio	60,0
Projeto	60,0



**TOMÁS FERNANDES**  
(ALUNO DE MESTRADO)

***O mestrado está a ser uma experiência profundamente enriquecedora, que me desafia, motiva e faz crescer tanto a nível académico como pessoal.***

*Decidi candidatar-me ao mestrado com o objetivo de orientar o meu percurso para a investigação e para uma carreira académica. Ao longo da formação, encontrei um equilíbrio entre prática e investigação, com experiências que me permitiram crescer de forma consistente.*

*O estágio revelou-se especialmente marcante, contribuindo para o desenvolvimento da minha capacidade de adaptação e consolidando competências essenciais como a organização e a autonomia profissional.*

*Destaco a forte componente prática, a ligação à investigação e o acompanhamento próximo dos docentes, bem como o ambiente colaborativo entre colegas. Este mestrado proporciona uma preparação sólida, tanto para a intervenção profissional como para o percurso científico, apoiada por oportunidades reais de networking e desenvolvimento.*

*Para quem pretende especializar-se ou seguir investigação, considero este mestrado uma escolha segura e diferenciadora.*



**DIOGO ROLIM**  
(ALUNO DE MESTRADO)

***Este mestrado representou um verdadeiro reencontro com o meio académico e, após 10 anos, permitiu-me assistir à evolução e transformação das tecnologias aplicadas à atividade física e à saúde.***

*Candidatei-me ao mestrado com o objetivo de aprofundar os meus conhecimentos em exercício e saúde, aliando a experiência prática a uma base científica mais sólida. A necessidade de desenvolver competências na avaliação e prescrição do exercício, sustentadas por evidência científica, foi determinante para esta escolha.*

*Ao longo do curso, destaco o equilíbrio entre teoria e prática e a possibilidade de conciliar a formação com a atividade profissional. O regresso ao contexto académico, após vários anos, constituiu um desafio marcante, permitindo atualizar competências e acompanhar a evolução da área.*

*Este mestrado distingue-se pela forte ligação entre conhecimento científico e aplicação prática, preparando profissionais para uma intervenção mais informada e ajustada a diferentes populações, incluindo contextos clínicos. A proximidade com os docentes e a diversidade de experiências entre colegas contribuem para um ambiente de aprendizagem enriquecedor.*


*A formação oferece ainda oportunidades reais de colaboração, participação em projetos e contacto com o meio científico, reforçando tanto a vertente profissional como académica.*


*Para quem pretende continuar a evoluir profissionalmente sem abdicar da sua atividade, este mestrado representa uma opção sólida e diferenciadora.*

# #SOUDESPORTO




[WWW.IPSANTAREM.PT/ESDRM/MESTRADOS/](http://WWW.IPSANTAREM.PT/ESDRM/MESTRADOS/)

 GERAL@ESDRM.IPSANTAREM.PT

 ESDRM.OFICIAL

 ESDRM.IPSANTAREM

 ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO  
DE RIO MAIOR - ESDRM