



MESTRADO

# TREINO DESPORTIVO

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR



PROF.<sup>ª</sup> DOUTORA,  
**CARLA CHICAU BORREGO**  
(COORDENADORA DE CURSO)

*Este mestrado nasce da ambição de formar mais do que profissionais que “sabem treinar”. Procuramos desenvolver treinadores capazes de decidir com critério, adaptar-se com rapidez e otimizar o processo de treino, sempre com uma forte ligação à realidade do terreno. A articulação entre a ciência do treino e a prática profissional, aliada ao reconhecimento de graus de treinador em diferentes componentes, reflete esse compromisso com uma formação aplicada e orientada para o desempenho desportivo.*

*O que nos distingue é a proximidade ao contexto real e a forte ligação ao mercado de trabalho, integrando investigação e experiência prática na formação de treinadores. Ao longo do mestrado, os estudantes aprofundam competências na planificação, monitorização e otimização do treino, desenvolvendo a capacidade de analisar o desempenho, controlar a carga de treino, prevenir lesões e intervir de forma crítica e eficaz.*

*Acreditamos numa formação exigente, atual e alinhada com as necessidades do setor, apoiada por um corpo docente experiente, que combina investigação com prática no terreno. Preparamos profissionais capazes de elevar a qualidade do treino, contribuindo para processos mais eficientes e melhores resultados desportivos.*

*Com acompanhamento próximo e foco na diferenciação profissional, este mestrado pode representar um passo decisivo na tua carreira. **Se procuras evoluir, desafiar-te e fazer a diferença no treino desportivo, este é o teu lugar.***



MESTRE  
**MIGUEL ROLDÃO SANTOS**  
(FUNCIONÁRIO PÚBLICO, TREINADOR DE NATAÇÃO)

***O mestrado deu-me ferramentas, confiança e credibilidade para evoluir como treinador e afirmar-me profissionalmente.***

*Atualmente desempenho funções como técnico de desporto e treinador de natação, sendo o mestrado fundamental para a minha evolução profissional. Esta formação permitiu-me assumir funções como treinador principal e formador na área do treino.*

*Destaco a componente de investigação, que me deu maior confiança e competências para desenvolver trabalho numa área ainda pouco explorada, como a técnica de nado. Ao longo do curso, desenvolvi também uma abordagem mais estruturada na resolução de problemas, o que se reflete diretamente na minha prática profissional.*

*O mestrado reforçou a credibilidade do meu desempenho e abriu novas oportunidades, como a criação e liderança de uma secção de natação. Contribuiu não só para o meu crescimento profissional, mas também para uma intervenção mais consciente, fundamentada e diferenciadora.*

*Para quem procura evoluir e desafiar-se a atingir novos patamares, este é um percurso altamente recomendável.*

## OBJETIVOS

- Aprofundamento do conhecimento técnico, científico e profissional do(a) treinador(a) e dos membros das equipas técnicas integrado em contextos reais de prática profissional;
- Na intervenção planeamento, organização, observação, análise e avaliação em treino e competição;
- Na prevenção e recuperação de atletas;
- Ao nível multidisciplinar na área das ciências do desporto (i.e. Liderança, relação Treinador-Atleta);
- Nas Vertentes aplicadas da investigação e da intervenção em treino desportivo;
- Na compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares;
- Em Áreas do conhecimentos emergentes determinantes no processo de treino.

## 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.

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Treinador | Treinador Analista | Treinador de Guarda-Redes | Scout;
- Preparador Físico | Recuperador Físico;
- Coordenador Técnico de clubes | Coordenador Formação.

## RECONHECIMENTO PROFISSIONAL (pelo IPDJ)

### Formação Geral

- Grau III – Em todas as modalidades

MODALIDADE DESPORTIVA*	C. FORMAÇÃO ESPECÍFICA		ESTÁGIO
	Grau II	Grau III	Grau II
Andebol		x	
Atletismo	x		x
Badminton		x	x
Basquetebol	x		x
Canoagem Águas Lisas		x	x
Futebol	x		x
Futsal	x		x
Ginástica Trampolins		x	
Hóquei Patins		x	
Karate		x	
Natação Pura		x	
Natação Artística	x		x
Surf		x	
Taekwondo	x		x
Ténis			
Triatlo	x		x
Voleibol		x	

**\*As restantes modalidades serão apreciadas pelo IPDJ**

## PLANO DE ESTUDOS

### 1.º ano - 1.º Semestre

NOME	ECTS
Análise de Dados em Desporto	4,0
Desenvolvimento de Qualidades Físicas	4,0
Função e Análise Neuromuscular no Treino	3,0
Intervenção Pedagógica em Treino Desportivo	4,0
Modalidade Desportiva I	10,0
Psicologia do Treino Desportivo	5,0
Opção (a definir em cada ano/semestre)	4,0

### 1.º ano - 2.º Semestre

NOME	ECTS
Análise da Performance Desportiva	4,0
Gestão do Desporto	4,0
Métodos de Análise em Observação	5,0
Modalidade Desportiva II	10,0
Otimização Fisiológica da Performance	4,0
Projeto de Investigação e Desenvolvimento	3,0
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



**KEVIN SANTOS**  
(ALUNO DE MESTRADO)

***Fazer este mestrado despertou em mim a vontade de seguir para doutoramento.***

*Escolhi este mestrado com o objetivo de evoluir na minha carreira enquanto docente/treinador e de aprofundar competências que me permitissem uma intervenção mais qualificada. A possibilidade de valorização profissional na minha modalidade foi também um fator relevante.*

*Ao longo do percurso, destaquei particularmente o contacto com a investigação – uma área que não fazia parte da minha rotina e que acabou por se tornar num dos aspetos mais enriquecedores da experiência. O desenvolvimento de competências de recolha e análise de dados revelou-se fundamental para uma compreensão mais profunda da prática.*

*O mestrado distingue-se pelo grau de especialização e pela capacidade de adaptar o conhecimento à realidade específica de cada modalidade e contexto profissional. A partilha de experiências entre docentes e colegas de diferentes áreas enriquece o processo de aprendizagem e abre novas perspetivas de intervenção.*

*A proximidade entre todos facilita a troca de ideias e a colaboração, criando oportunidades para desenvolvimento de projetos, participação em congressos e crescimento académico.*

*Para quem pondera candidatar-se, deixo um conselho simples: aproveitar cada trabalho e cada unidade curricular como uma oportunidade de aprender com diferentes abordagens e contextos.*



**MIGUEL VERIATO**  
(ALUNO DE MESTRADO)

***Tem sido uma experiência completa, que alia conhecimento científico, contacto com profissionais e partilha entre colegas de diferentes áreas, promovendo um crescimento contínuo.***

*Candidatei-me ao mestrado para aprofundar conhecimentos e expandir a minha intervenção no treino desportivo, especialmente no surf. Procurei evoluir como treinador e, simultaneamente, aproximar-me do meio académico. Destaco a dinâmica das aulas, assentes na partilha e discussão, bem como o contacto com profissionais e com tecnologias de avaliação. Experiências como a visita ao CAR do Jamor permitiram aproximar a formação da realidade do alto rendimento.*

*Este mestrado diferencia-se pela adaptação às várias modalidades e pela forte ligação entre prática e ciência. A componente de investigação está sempre presente, promovendo uma intervenção mais fundamentada.*


*A proximidade com os docentes e o ambiente colaborativo entre colegas enriquecem a aprendizagem e potenciam oportunidades de networking e colaboração.*


*Para quem pondera candidatar-se, o conselho é simples: avançar e aproveitar todas as oportunidades de crescimento.*


# #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