**EDITAL PARA A ATRIBUIÇÃO DE BOLSAS I&D**
**Ref.ª BI_ ALT2030-FEDER-02660000_1/2026**

**BOLSA(S) DE INVESTIGAÇÃO PARA ESTUDANTES INSCRITO(A)S EM CURSO DE DOUTORAMENTO, DUAS VAGAS**

Encontra-se aberto concurso para a atribuição de duas Bolsas de Investigação para titulares de mestrado, no âmbito do projeto **WOMEN'S POWER - Promoção e capacitação dos estilos de vida ativos & saudáveis das mulheres ao longo do ciclo de vida**, com a referência ALT2030-FEDER-02660000, financiado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa ALENTEJO 2030, nas seguintes condições:

**Área Científica**: Ciências do Desporto – Atividade Física e Saúde

**Requisitos de admissão:**

I. Estar habilitado(a) com mestrado na área científica das ciências do desporto – subárea de atividade física e saúde.

**II.** Em cumprimento do disposto no artigo 6.º do Regulamento de Bolsas de Investigação da FCT (Reg. n.º 950/2019):

a. Bolsa de investigação (estudante de doutoramento): estar inscrito(a) num curso de doutoramento em ciências do desporto.

III. Candidatos que tenham obtido o grau no estrangeiro devem ter o grau reconhecido em Portugal, nos termos do Decreto-Lei n.º 66/2018, de 16 de agosto e a Portaria n.º 33/2019, de 25 de janeiro. A apresentação do certificado é obrigatória para a assinatura do contrato. Mais informação poderá ser obtida em: https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/reconhecimento?plid=374

IV. Ter licença de condução válida para veículos ligeiros da categoria B.

**Como fatores preferenciais:**

Diploma de Mestrado na área científica das Ciências do Desporto, subárea científica da Atividade Física e Saúde.

Ter publicações científicas na área do concurso.

Ter obtido uma bolsa de iniciação à investigação em projetos na área do concurso.

Ter formação especializada no âmbito da Avaliação e Prescrição do Exercício durante as fases especiais da vida.

Ter formação especializada no âmbito da Tecnologia aplicada ao Exercício e Saúde.

Ter Título Profissional de Técnico de Exercício Físico.

Ter experiência profissional na intervenção com a população feminina.

**Plano de trabalhos**: A bolsa destina-se a apoiar as atividades de investigação do projeto, nomeadamente:

1. Caraterização da prevalência e determinantes da saúde, atividade física, condição física, e estilo de vida saudável de mulheres nas fases reprodutiva, gravidez, pós-parto, e climatério, residentes na região do Alentejo;
2. Planeamento, desenvolvimento e validação de programas de promoção do estilo de vida ativo e saudável para mulheres nas fases reprodutiva, gravidez, pós-parto, e climatério, segundo a diretriz CREDECI2;
3. Protocolo de intervenção baseada em programa de exercício físico combinado com promoção do estilo de vida ativo e saudável para mulheres nas fases reprodutiva, gravidez, pós-parto, e climatério, segundo a diretriz – SPIRIT 2025;
4. Implementação, resultados e avaliação de programas de exercício físico combinado com promoção do estilo de vida ativo e saudável para mulheres nas fases reprodutiva, gravidez, pós-parto, e climatério, segundo a diretriz – CONSORT 2025;
5. Implementação de programas de exercício físico combinado com promoção do estilo de vida ativo e saudável para mulheres nas fases reprodutiva, gravidez, pós-parto, e climatério, correspondendo ao mínimo de 250 sessões de treino;
6. Avaliação dos parâmetros em estudo (aptidão física, atividade física, estilo de vida), através de questionários e testes de terreno, em dois momentos, antes e após a frequência dos programas;
7. Avaliação da adesão e satisfação com os programas de exercício físico combinado com promoção do estilo de vida ativo e saudável para mulheres nas fases reprodutiva, gravidez, pós-parto, e climatério, através de questionário específico;
8. Análise das preferências, usabilidade, construção da estrutura e teste de aplicações móveis – APP WOMEN´S POWER – Mulher Ativa / Gravidez Ativa / Mamã Ativa / Menopausa Ativa – com suporte em website, que permitam a orientação e capacitação de mulheres ao longo do ciclo de vida, relativamente aos fatores associados a um estilo de vida ativo e saudável, a comunicação com e entre profissionais de saúde e profissionais de exercício físico, e o

registo e análise de dados para produção de informação baseada em evidência, além da interoperabilidade com outros sistemas;

9. Apoio no processo de registo de propriedade intelectual (processo) da estrutura das aplicações móveis com suporte em website;
10. Análise das preferências, mapeamento de oportunidades, e apoio no desenvolvimento e atualização de recursos educativos em formato digital (ex., Guia para Profissionais da Saúde da Mulher, MOOC WOMEN´S POWER), com suporte em website, para capacitação de profissionais.
11. Análise das preferências, mapeamento de oportunidades, e apoio no desenvolvimento e atualização de recursos educativos em formato digital (ex., Guia da Mulher Ativa, Guia da Gravidez Ativa, etc.), com suporte em website, para capacitação de mulheres ao longo do ciclo de vida.
12. Apoio na organização de uma conferência para capacitação de profissionais da saúde e do exercício físico e educação física.

**Legislação e regulamentação aplicável:** A concessão da Bolsa de Investigação será realizada mediante a celebração de um contrato entre a Universidade Politécnica de Santarém e o(a) bolseiro(a), nos termos do Regulamento de Bolsas de Investigação da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. (FCT) e do Estatuto do Bolseiro de Investigação Científica (Lei n.º 40/2004 de 18 de agosto, na redação que lhe foi dada pelo Aviso (extrato) n.º 412/2026/2 que altera e republica o Regulamento de Bolsas de Investigação da FCT, I. P., Regulamento n.º 950/2019 , publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 241, de 16 de dezembro de 2016) https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/aviso-extrato/412-2026-996320857

**Local de trabalho:** O trabalho será desenvolvido nas instalações da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, e pontualmente, nos locais de implementação do projeto através dos seus parceiros situados na região do Alentejo, sob a orientação científica da Professora Coordenadora Principal Rita Alexandra Prior Falhas Santos Rocha, professora da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, e investigadora do SPRINT – Centro de Investigação e Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde, podendo colaborar com outro(a)s docentes e investigador(a)s associado(a)s ao projeto.

**Duração da(s) bolsa(s**): A bolsa terá a duração de **12 meses** eventualmente renovável até à data de término do projeto ou até ao limite máximo da duração desta tipologia de bolsa, com início previsto em **novembro de 2026**.

**Valor do subsídio de manutenção mensal:** O montante da bolsa corresponde a 1.359,64€ conforme tabela de valores das bolsas atribuídas pela FCT, I.P. no País (https://www.fct.pt/wp-content/uploads/2026/03/Tabela-de-Valores-SMM-2026.pdf).
O/As Bolseiro(a)s usufruirão de um seguro de acidentes pessoais e, caso não se encontrem abrangidos por qualquer regime de proteção social, podem assegurar o exercício do direito à segurança social mediante adesão ao regime do seguro social voluntário, nos termos previstos no Decreto-Lei n.º 40/89, de 1 de fevereiro. A periodicidade de pagamento da bolsa é mensal.

**Métodos de seleção**: Os métodos de seleção a utilizar serão avaliação curricular, com a opção de entrevista de avaliação. Na avaliação das candidaturas serão tidos em conta os seguintes critérios:

a) **Avaliação curricular**, expressa numa escala de 0 a 20, com uma ponderação de acordo com os seguintes critérios e ponderações:
    a. Formação académica, percurso profissional e de investigação (50%);
    b. Outra experiência profissional e de formação relevantes (40%);
    c. Carta de motivação (10%).
b) Os candidatos admitidos a concurso serão ordenados de acordo com os critérios de avaliação curricular. Caso a diferença de pontuação entre os três primeiros lugares da lista ordenada seja igual ou inferior a dois valores será realizada uma entrevista individual presencial ou por videoconferência. Neste caso, a ponderação percentual dos métodos usados na seleção será: avaliação curricular = 80%; entrevista = 20%. A ordenação dos candidatos será expressa numa escala de 0 a 20, com o valor arredondado às décimas;

**Composição do Júri de Seleção:**

Presidente do Júri – Rita Alexandra Prior Falhas Santos Rocha, Professora Coordenadora Principal da Escola Superior de Desporto de Rio Maior da Universidade Politécnica de Santarém, e Coordenadora do Curso de Doutoramento em Ciências do Desporto.
Vogal Efetivo – Marco António Colaço Branco, Professor Adjunto da Escola Superior de Desporto de Rio Maior da Universidade Politécnica de Santarém, e Coordenador do Curso de Mestrado em Atividade Física e Saúde.

Vogal Efetivo – Vera Alexandra Costa Simões, Professora Adjunta da Escola Superior de Desporto de Rio Maior da Universidade Politécnica de Santarém, e Coordenadora do Curso de Licenciatura em Desporto Condição Física e Saúde.
1.º Suplente – Susana Mendes Alves, Professora Adjunta da Escola Superior de Desporto de Rio Maior da Universidade Politécnica de Santarém, e Coordenadora do Curso de Licenciatura em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis.
2.º Suplente – Nuno Manuel Queiroz Pimenta de Magalhães, Professor Coordenador da Escola Superior de Desporto de Rio Maior da Universidade Politécnica de Santarém, e Diretor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

As candidaturas devem ser formalizadas obrigatoriamente através de correio eletrónico para ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt e acompanhadas dos seguintes documentos:

a) Carta de motivação;
b) *Curriculum Vitae* detalhado, em formato Ciência Vitae: https://cienciavitae.pt/;
c) Certificados de habilitações e outros comprovativos;
d) Comprovativo de inscrição num curso de doutoramento em ciências do desporto;
e) Declaração de compromisso de Honra – BI (minuta disponível em https://www.ipsantarem.pt/projetos/gabineteprojetos/;
f) Outros documentos que os/as candidatos/as considerem relevantes (facultativo).

A referência ao concurso, Ref.ª **"BI_ ALT2030-FEDER-02660000_1/2026"** deve ser indicada no assunto do e-mail.

**Forma de publicitação/notificação dos resultados**: Os resultados finais da avaliação serão publicitados através de lista ordenada por nota final obtida afixada na página web da Universidade https://www.ipsantarem.pt/idi/bolsas-de-investigacao/, no prazo máximo de 90 dias úteis após data final de submissão de candidatura, e o candidato(a) aprovado(a) notificado através de correio eletrónico, sendo fixado para efeito de audiência prévia de interessados o prazo de 10 dias úteis, previsto pelo Código do Procedimento Administrativo. No final do prazo fixado para audiência dos interessados e, no caso de ausência de qualquer resposta dos mesmos, a lista de seriação de candidatos converter-se-á em definitiva. Da decisão final, os candidatos podem interpor reclamação no prazo de 15 dias úteis, ou recurso para o órgão executivo máximo da entidade financiadora no prazo de 30 dias úteis após a notificação de decisão final, de acordo com o previsto no artigo 12.º do Regulamento de Bolsas de Investigação da Fundação para a Ciência e Tecnologia.

**Prazo de candidatura:** O concurso encontra-se aberto no período de 20 de outubro a 02 de novembro de 2026 [10 dias úteis], sendo apenas admitidas candidaturas dentro do prazo estabelecido.

Santarém, 20 de outubro de 2026

O Reitor da Universidade Politécnica de Santarém,

Assinado por: **JOÃO MIGUEL RAIMUNDO PERES MOUTÃO**
Num. de Identificação: 10991850
Data: 2026.10.20 09:58:42+01'00'
Certificado por: **Diário da República**
Atributos certificados: **Reitor - Universidade Politécnica de Santarém**
CARTÃO DE CIDADÃO

Cofinanciado por:

ALENTEJO 2030
Os Fundos Europeus mais próximos de si.
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia