ATA DE REUNIÃO

JÚRI PARA A ATRIBUIÇÃO DE BOLSAS DE INVESTIGAÇÃO PARA ESTUDANTES INSCRITO(A)S EM CURSO DE DOUTORAMENTO, DUAS VAGAS
Ref.ª BI_ ALT2030-FEDER-02660000_1/2026

N.º 1/2026

Aos dois dias do mês de outubro, do ano de dois mil e vinte seis, pelas nove horas e trinta minutos, teve início a reunião do Júri do concurso para atribuição de duas bolsas de investigação para estudantes inscrito(a)s em curso de doutoramento, na área Científica das Ciências do Desporto – Atividade Física e Saúde, 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, Investigação científica e desenvolvimento tecnológico (IC&DT), aviso ALT2030-2024-60 / Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
Estiveram presentes:
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.

Ordem de Trabalhos:

Ponto 1 – Requisitos de admissão e fatores preferenciais

Ponto 2 – Plano de trabalhos

Ponto 3 – Métodos de seleção

Ponto 4 – Legislação aplicável e duração

Ponto 5 – Local de trabalho e orientação

Ponto 1 – Requisitos de admissão e fatores preferenciais

Foram definidos por consenso os seguintes requisitos de admissão e fatores preferenciais.

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 classe 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.

Ponto 2 – Plano de trabalhos

Foi definido por consenso o seguinte 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.

Ponto 3 – Métodos de seleção

Foram definidos por consenso os seguintes 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;

Ponto 4 – Legislação aplicável e duração

A concessão da bolsa ocorrerá 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.

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.

Ponto 5 – Local de trabalho e orientação

O local de trabalho preferencial será 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 investigadore(a)s associado(a)s ao projeto.

Nada mais havendo a tratar, deu-se por encerrada a reunião pelas dez horas e trinta minutos. Lavrou-se a presente ata, que, colocada à aprovação de todos os membros, foi aprovada e vai ser assinada pela presidente do júri e pelo secretário.

Rio Maior, aos dois dias do mês de outubro, do ano de dois mil e vinte e seis

A Presidente do Júri	O Secretário
[Rita Santos Rocha]	[Marco Branco]

Professora Coordenadora Principal
Assinado por: **Rita Alexandra Prior Falhas Santos Rocha**
Num. de Identificação: 09542722
Data: 2026.10.17 12:11:56+01'00'
Localização: Escola Superior de Desporto de Rio Maior
CHAVE MÓVEL

Professor Adjunto
Assinado por: **Marco António Colaço Branco**
Num. de Identificação: 11300903
Data: 2026.10.17 12:19:53+01'00'
Localização: Escola Superior de Desporto de Rio Maior
CHAVE MÓVEL