



LICENCIATURA

# CIÊNCIAS DO DESPORTO

COORDENAÇÃO: António Paulo Ferreira

[180 ECTS]



LICENCIATURA

# CIÊNCIAS DO DESPORTO

Anos: 3 | Semestres: 6 | ECTS: 180



*A licenciatura visa desenvolver uma sólida formação de base em Ciências do Desporto qualificando para o desenvolvimento das carreiras de treinador e de fisiologista do exercício.*

*Adicionalmente, este curso confere preparação fundamental para o prosseguimento de estudos em 2.º ciclo, designadamente na formação de Professores de Educação Física e na formação especializada em Treino Desportivo e Exercício e Saúde.*

*A especialidade de Treino Desportivo procura desenvolver competências de planeamento e direção do treino com a finalidade de se otimizar a formação e o rendimento desportivo. O plano de estudos da licenciatura em Ciências do Desporto na especialidade de Treino Desportivo garante a correspondência às exigências formativas do Plano Nacional de Formação de Treinadores para o Grau I e o Grau II.*

*A especialidade de Exercício e Saúde prepara os estudantes para a condução de processos de diagnóstico, aconselhamento, promoção e prescrição de exercício para pessoas saudáveis e com condições clínicas de baixo risco com a finalidade de se melhorar a saúde e a condição física. Esta especialidade cumpre os requisitos de acesso ao título profissional de Diretor Técnico e ao título profissional de Técnico de Exercício Físico emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.*

*A licenciatura em Ciências do Desporto constitui um plano de formação atual e coerente que responde às necessidades do mercado e prepara os estudantes para o exercício de práticas profissionais seguras e legais, promovendo a saúde, empreendedorismo, liderança e inovação.*



**António Paulo Ferreira, Coordenador**



## OBJETIVOS

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências) a desenvolver pelos estudantes

### EXERCÍCIO E SAÚDE

// Avaliar a aptidão física

// Implementar e prescrever programas de exercício

// Realizar aconselhamento do exercício e estratégias comportamentais

// Garantir práticas profissionais seguras e legais

// Promover empreendedorismo, comunicação e inovação

### TREINO DESPORTIVO

// Planificar e monitorizar o processo de treino

// Conduzir processos de formação desportiva e de treino de alto rendimento

// Liderar e gerir projetos e equipas

// Exercer práticas profissionais seguras e legais

// Promover empreendedorismo, comunicação e inovação

# PLANO DE ESTUDOS

## 1.º ANO: TRONCO COMUM

SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Análise do Processo Ensino-Aprendizagem	6.0
S1	Anatomofisiologia I	6.0
S1	Bioquímica	3.0
S1	Didática das Atividades Desportivas I	9.0
S1	Sociologia, Antropologia e História do Desporto	6.0
S2	Anatomofisiologia II	6.0
S2	Cinesiologia	3.0
S2	Desenvolvimento, Controlo Motor e Aprendizagem	6.0
S2	Didática das Atividades Desportivas II	9.0
S2	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas I	6.0

## 2.º ANO: EXERCÍCIO E SAÚDE

SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Atividade Física e Desportiva Adaptada	6.0
S1	Biomecânica	6.0
S1	Didática das Atividades Desportivas III	9.0
S1	Estatística I	3.0
S1	Fisiologia do Exercício	6.0
S2	Cin antropometria	3.0
S2	Diagnóstico da Aptidão Física	6.0
S2	Didática das Atividades Desportivas IV	6.0
S2	Exercício na Saúde e na Doença	6.0
S2	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	9.0

## 2.º ANO: TREINO DESPORTIVO

SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Atividade Física e Desportiva Adaptada	6.0
S1	Biomecânica	6.0
S1	Didática das Atividades Desportivas III	9.0
S1	Estatística I	3.0
S1	Fisiologia do Exercício	6.0
S2	Cin antropometria	3.0
S2	Didática das Atividades Desportivas IV	6.0
S2	Metodologia do Treino Específica (Opção Desportiva)	6.0
S2	Psicologia do Desporto	6.0
S2	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	9.0

## 3.º ANO: EXERCÍCIO E SAÚDE

SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Gestão e Empreendedorismo em Exercício e Saúde	6.0
S1	Metodologia de Atividades de Fitness	6.0
S1	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas II	6.0
S1	Prescrição do Exercício	6.0
S1	Psicologia do Exercício	6.0
S2	Atividades de Estágio em Exercício e Saúde	9.0
S2	Estatística II	3.0
S2	Nutrição, Exercício e Saúde	3.0
S2	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas III	6.0
S2	Prevenção, Segurança e Emergência	3.0
S2	Programas de Exercício Físico	6.0

## 3.º ANO: TREINO DESPORTIVO

SEMESTRE	UNIDADE CURRICULAR	ECTS
S1	Carreiras em Desporto	3.0
S1	Estágio em Treino Desportivo I	12.0
S1	Gestão e Empreendedorismo nas Organizações do Desporto	6.0
S1	Nutrição no Treino Desportivo	3.0
S1	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas II	6.0
S2	Análise da Performance no Desporto	6.0
S2	Estágio em Treino Desportivo II	12.0
S2	Estatística II	3.0
S2	Pedagogia das Atividades Físicas e Desportivas III	6.0
S2	Prevenção, Segurança e Emergência	3.0

# CARREIRAS

## EMPREGABILIDADE



Diplomados que obtiveram emprego em setores de atividade relacionados com a área do ciclo de estudos



Diplomados que obtiveram emprego após um ano de conclusão da Licenciatura

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

### PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

---

Quando complementada em 2.º ciclo

### ESPECIALIZAÇÃO EM EXERCÍCIO E SAÚDE

---

Academias, ginásios, clubes desportivos, clubes de saúde e/ou prática privada, assim como em outras instituições com oferta de serviços na área do Exercício e Saúde

### ESPECIALIZAÇÃO EM TREINO DESPORTIVO

---

Treinador Desportivo com acesso direto ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD)\* nas principais modalidades desportivas

- // Preparador Físico
- // Técnico Superior de Desporto (autarquias)
- // Diretor Técnico
- // Animador Desportivo
- // Formador



*Referindo-me à minha passagem pela licenciatura em Ciências do Desporto, maior em Educação Física, menor em Exercício e Saúde, na Faculdade de Motricidade Humana, é inevitável lembrar-me do espírito motricitário, que senti ao longo dos três anos da Licenciatura. Frequentar qualquer curso nesta Faculdade tem associado um sentimento de pertença que recorro com tamanha saudade e carinho.*

*A formação nesta instituição possibilitou-me o contacto com os melhores profissionais nacionais de várias áreas de especialidade, que estão na vanguarda do conhecimento científico. O plano de estudos engloba conhecimentos atualizados, válidos e variados na área das Ciências do Desporto, tendo em vista a aplicação tanto na Educação Física, como no Treino Desportivo e no Exercício e Saúde.*

*De destacar a possibilidade de no último semestre da licenciatura ter tido a oportunidade de estagiar numa das melhores cadeias de ginásios em Portugal. As unidades curriculares preparam devidamente para este estágio curricular que é sem dúvida uma grande mais-valia do curso e até uma ótima porta de entrada no mercado de trabalho.*

*Para sempre um orgulhoso motricitário.*



**Tiago Ribeiro**

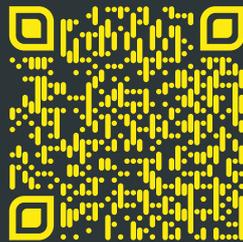
Licenciatura em Ciências do Desporto

Maior em Educação Física, Menor em Exercício e Saúde

# CONSTRÓI O TEU FUTURO

BUILDING YOUR FUTURE

Acede a toda a informação  
sobre esta licenciatura



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

## Segue-nos

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