

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**Despacho n.º 8878/2026**

Sumário: Aprova a criação e o plano de estudos do curso de pós-graduação em Strength & Conditioning no Desporto e Exercício do Instituto Politécnico de Santarém.

Considerando que:

a) Instituto Politécnico de Santarém, no âmbito da sua autonomia estatutária, científica, pedagógica e administrativa, e em conformidade com a respetiva missão, pode criar e ministrar cursos não conferentes de grau académico integrados no seu projeto educativo;

b) Nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, as instituições de ensino superior podem atribuir diplomas pela realização de cursos não conferentes de grau académico integrados no respetivo projeto educativo, encontrando-se reservada a utilização dos termos «pós-graduação» e «formação pós-graduada»;

c) O curso de pós-graduação em Strength & Conditioning no Desporto e Exercício integra-se no projeto educativo do Instituto Politécnico de Santarém e reforça a sua oferta formativa especializada em área de reconhecido interesse científico, pedagógico e profissional;

d) A proposta de criação do curso foi apresentada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, enquanto unidade orgânica responsável pela respetiva ministração;

e) Foram ouvidos os órgãos científica e pedagogicamente competentes e foi obtido parecer do Conselho Académico, em plenário, nos termos do artigo 28.º, n.º 6, dos Estatutos do IPSantarém;

No uso da competência prevista no artigo 92.º, n.º 1, alínea b), da Lei n.º 62/2007, de 10 de setembro, no artigo 28.º, n.º 2, alínea b), dos Estatutos do Instituto Politécnico de Santarém, na redação publicada em anexo ao Despacho Normativo n.º 15/2024, de 8 de outubro, publicado no *Diário da República*, 2.ª série, n.º 206, de 23 de outubro de 2024, e tendo presente o disposto no artigo 4.º, n.º 3, alínea e), e n.ºs 5 e 6, do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, determino o seguinte:

1 — É aprovada a criação do curso de pós-graduação em Strength & Conditioning no Desporto e Exercício, curso não conferente de grau académico, integrado no projeto educativo do Instituto Politécnico de Santarém.

2 — É aprovado o plano de estudos do curso, constante do anexo ao presente despacho, do qual faz parte integrante.

3 — O curso é ministrado pelo Instituto Politécnico de Santarém, através da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

4 — A conclusão do curso, com aproveitamento, confere diploma de pós-graduação não conferente de grau académico.

5 — O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação no *Diário da República* e produz efeitos a partir do ano letivo de 2026/2027.

Publique-se.

3 de julho de 2026. — O Presidente do IPSantarém, João Miguel Raimundo Peres Moutão.

ANEXO

1 — Instituição de ensino: Instituto Politécnico de Santarém, através da Escola Superior de Desporto de Rio Maior

2 — Tipo de curso: Pós-graduação

3 – Denominação: Strength & Conditioning no Desporto e Exercício

4 – Grau ou diploma: Pós-graduação

5 – Número de créditos, segundo o sistema europeu de transferência de créditos, necessário à obtenção do diploma: 30 (trinta) créditos ECTS

6 – Opções, ramos, áreas de especialização, especialidades ou outras formas de organização da estrutura curricular: Não aplicável

7 – Estrutura curricular:

QUADRO N.º 1

Áreas científicas	Sigla	Créditos	
		Obrigatórios	Opcionais
Ciências do Desporto	CD	30	–
Total		30	

8 – Observações: Não aplicável.

9 – Plano de estudos:
QUADRO N.º 2

Unidade curricular (1)	Área científica (2)	Ano curricular (3)	Organização do ano curricular (4)	Horas de trabalho										Créditos (7)	Observações (8)
				Total (5)	Contacto (6)										
					T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Horas totais de contacto		
Fisiologia Aplicada à Strength & Conditioning	CD	1.º	Semestral	84	9	9	–	–	–	–	–	–	18	3	Obrigatórias
Biomecânica e Técnica dos Exercícios de Força e Potência	CD	1.º	Semestral	112	–	20	–	–	–	–	–	–	20	4	
Treino Pliométrico, Velocidade e Agilidade	CD	1.º	Semestral	84		18	–	–	–	–	–	–	18	3	
Avaliação da Performance e Monitorização da Carga	CD	1.º	Semestral	84	4	14	–	–	–	–	–	–	18	3	
Condicionamento Metabólico e Cardiorrespiratório Aplicado à Performance	CD	1.º	Semestral	84	4	14	–	–	–	–	–	–	18	3	
Planeamento e Periodização em Strength & Con- ditioning	CD	1.º	Semestral	84	6	12	–	–	–	–	–	–	18	3	
Otimização Fisiológica da Performance	CD	1.º	Semestral	112	6	14	–	–	–	–	–	–	20	4	
Prevenção de Lesões, Exercício Corretivo e Retorno à Competição	CD	1.º	Semestral	84	6	12	–	–	–	–	–	–	18	3	
Seminários e Projeto Aplicado em Strength & Con- ditioning	CD	1.º	Semestral	112	–	–	–	–	8	–	8	–	16	4	
Total				840	35	113	–	–	8	–	8	–	164	30	

320020975