

Mestrado • Lisboa

# EXERCÍCIO E BEM-ESTAR



## Direção

Marlene Silva  
marlene.silva@ulusofona.pt

## Secretariado

Inês de Sousa  
f5332@ulusofona.pt

## Duração

2 Anos

## Créditos

120 ects

## Apresentação

Mestrado em Exercício e Bem-Estar O método científico é a maior invenção da humanidade. Nas diferentes áreas nota-se uma evolução exponencial, resultado da criatividade e rigor que preside à ciência. A área do Exercício e Bem-Estar não é exceção, tornando a formação avançada uma necessidade para todos os que procuram basear a sua prática na evidência. Nesta prática baseada na evidência faz-se a escolha criteriosa e informada do melhor exercício, para a pessoa que está à nossa frente. Esta tomada de decisão exige um investimento continuado na nossa formação, na nossa literacia científica. É este o princípio que rege este Mestrado: o desenvolvimento da literacia científica, como linguagem comum que está na base da nossa evolução enquanto profissionais do exercício, na procura de tornar a sociedade mais saudável e sustentável.

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco Comum

---

1º Semestre	ects	2º Semestre	ects
Fisiologia do Exercício	5	Psicologia do Exercício e Saúde	5
Métodos e Técnicas de Investigação em Exercício e Bem-estar	8	Teoria e Metodologia da Investigação Científica	4
Nutrição e Exercício	8		
Planeamento e Prescrição do Exercício para a Promoção da Saúde e Bem-estar	10		

## 1º Ano / Área de Especialização em Fitness

---

2º Semestre	ects
Atividades de Grupo	7
Atividades Individuais	7
Opção 1	3

## 1º Ano / Área de Especialização em Exercício, Nutrição e Saúde

---

2º Semestre	ects
Exercício, Nutrição e Saúde Cardiovascular	7
Exercício, Nutrição, Obesidade e Doenças Metabólicas	7
Opção 1	3

## 2º Ano / Tronco Comum

---

Anual	ects
Dissertação ou Estágio	60

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT