

Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

PÓS-GRADUAÇÃO EM ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

REGULAMENTO

Artigo 1.º

Designação

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) do Instituto Politécnico de Santarém (IPS) ministra a Pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto, curso não conferente de grau.

Artigo 2.º

Âmbito

No âmbito do Exercício e Saúde, as várias formas de actividade física durante as fases da Gravidez e do Pós-Parto, concorrem para o desenvolvimento das componentes da condição física, melhoria da saúde e bem-estar, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida nesta fase especial. O Exercício na Gravidez contempla a realização e adaptação de diversas formas de actividade física, cada vez mais contempladas no mercado de trabalho. O alargamento das modalidades do Fitness às populações especiais, requer a especialização dos profissionais. No caso particular das grávidas, várias formas de exercício podem ser adaptadas às diferentes fases da gravidez, pós-parto e amamentação, no sentido de melhor conseguir os respectivos benefícios. Torna-se também essencial o conhecimento mais aprofundado sobre o desenvolvimento intra-uterino e as alterações anatomofisiológicas e psicológicas da mulher nesta fase especial da vida. Serão abordadas as questões fundamentais sobre a orientação e formas de adaptação de determinadas modalidades que podem ser prescritas durante a gravidez (exemplo: localizada, musculação, cardiofitness, aeróbica, step, hidroginástica, preparação para o parto, recuperação do parto, entre outras), bem como as contra-indicações para o exercício. A Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém possui professores com formação superior pós-graduada e experiência profissional no âmbito da área socioprofissional do Exercício e Saúde, em particular no trabalho com esta população. Contamos ainda com a colaboração de profissionais de Saúde especializados na intervenção com grávidas.

Artigo 3.º

Objectivos

São objectivos da Pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto:

- a) Identificação das características físicas e psicológicas das várias fases da gravidez e pós-parto, e sua relação com a actividade física;
- b) Conhecimento sobre o desenvolvimento intra-uterino, e sua relação com a actividade física;
- c) Conhecimento sobre os cuidados de enfermagem necessários na gravidez e pós-parto, e sua relação com a actividade física;
- d) Conhecimento sobre composição corporal e necessidades alimentares na gravidez e amamentação;
- e) Conhecimento sobre as principais necessidades e objectivos da população em causa;

- f) Conhecimento sobre as principais formas de Avaliação das componentes da Condição Física e avaliação subjectiva, e capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis;
- g) Adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício à população em causa;
- h) Domínio técnico e pedagógico das actividades físicas adaptadas às várias fases da gravidez e pós-parto;
- i) Capacidade de estabelecimento de uma relação positiva com a praticante grávida, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;
- j) Desenvolvimento de trabalho de projecto.

Artigo 4.º

Área Científica

O curso de pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto, está inserido na área científica das Ciências do Desporto.

Artigo 5.º

Destinatários

O curso de pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto, tem como destinatários preferenciais:

- a) Técnicos Superiores de Desporto (preferencialmente profissionais da área do Exercício e Saúde);
- b) Profissionais da Saúde (enfermeiros, fisioterapeutas).

Artigo 6.º

Diploma de curso

Os estudantes que completem com sucesso as unidades curriculares que integram o curso têm direito a um diploma de curso de pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto.

Artigo 7.º

Duração e calendarização

- 1 - O curso de pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto tem a duração de 1 semestre.
- 2 - O curso de pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto decorre preferencialmente entre os meses de Outubro a Março.
- 3 - O curso funciona preferencialmente às sextas-feiras das 14:00 às 19:00 horas e sábados das 8:30 às 13:30h.

Artigo 8.º

Organização e estrutura curricular

- 1 - O curso está organizado segundo o sistema europeu de transferência de créditos (ECTS), correspondendo a 30 ECTS.
- 2 - O curso de pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto inclui 8 unidades curriculares, tendo a seguinte estrutura curricular:

Unidades curriculares	ECTS	Tempo contacto	Tempo total
Saúde e gravidez	4	30	100
Adaptações psicológicas da gravidez e pós-parto	3	15	75
Espaço social na gravidez e pós-parto	3	15	75
Educação para a saúde na gravidez, parto e puerpério	3	15	75
Composição corporal e nutrição na gravidez e pós-parto	3	15	75
Prescrição de exercício na gravidez e pós-parto	4	30	100
Actividade física na gravidez e pós-parto	7	75	175
Trabalho de projecto	3	15	75
Total	30	210	750

Artigo 9.º

Coordenação do curso e competências

- 1 - O coordenador de curso é nomeado pelo Conselho Técnico-Científico.
- 2 - São competências do coordenador de curso:
 - a) Representar o curso junto dos órgãos;
 - b) Regulamentar o curso;
 - c) Propor ao Conselho Técnico-Científico o regulamento do curso;
 - d) Propor alterações ao regulamento específico do curso;
 - e) Propor ao Conselho Técnico-Científico a nomeação de um Subcoordenador;
 - f) Elaborar um plano e um relatório anual de actividades, a aprovar pelo Director;
 - g) Elaborar o planeamento do curso, a aprovar pelo Director;
 - h) Elaborar o plano de promoção do curso, a aprovar pelo Director;
 - i) Apreciar e seriar os candidatos;
 - j) Validar a listagem final dos candidatos;
 - k) Assegurar que os objectivos de aprendizagem das diversas unidades curriculares concorram para os objectivos de formação definidos do curso;
 - l) Coordenar os programas das unidades curriculares e as actividades docentes do curso, de forma a assegurar uma correcta articulação entre objectivos, conteúdos e metodologias de ensino, nas unidades curriculares;
 - m) Analisar os programas das unidades curriculares;
 - n) Propor alterações nos planos de estudos do curso;
 - o) Propor alterações nos planos de estudos do curso;
 - p) Constituir o júri do trabalho de projecto, incluindo o regente;
 - q) Validar as avaliações das Unidades Curriculares;
 - r) Organizar e dar parecer sobre propostas gerais ou individuais de creditação ou de substituição de unidades curriculares, em colaboração com a comissão de creditação;
 - s) Garantir o bom funcionamento do curso, podendo para isso:
 - i. Convocar, os regentes e docentes das unidades curriculares do curso para a realização de reuniões, acções de informação ou de formação, jornadas de

- reflexão e para outras iniciativas que tenham relação directa com a actividade pedagógica exercida no curso;
- ii. Distribuir tarefas, relacionadas com a organização administrativa e pedagógica do curso, aos regentes e docentes das unidades curriculares;
- t) Propor os docentes e regentes das unidades curriculares, e respectiva distribuição de serviço docente, ao Conselho Técnico-Científico;
- u) Propor ao LID a aquisição de materiais e equipamento que viabilizem o desenvolvimento e a implementação das actividades do curso;
- v) Assegurar-se da guarda, manutenção e substituição de material afecto ao curso;
- w) Propor ao Director a celebração de contratos com entidades públicas ou privadas, nacionais ou estrangeiras;
- x) Assegurar o despacho normal do expediente e coordenar os trabalhos relacionados com o arquivo respeitante ao curso;
- y) Desenvolver todas as demais iniciativas e acções tendentes a assegurar o bom funcionamento e prestígio do curso, nomeadamente a sua promoção externa.
- z) Acompanhar o desenvolvimento do curso.

Artigo 10.º

Condições e início de funcionamento do curso

- 1 - A entrada em funcionamento do curso carece de autorização prévia por parte do Director, sob proposta do coordenador de curso.
- 2 - A matrícula e a inscrição no curso estão sujeitas a limitações quantitativas, a fixar anualmente por parte do Director, sob proposta do coordenador de curso.
- 3 - O curso funcionará com um mínimo de 15 e o máximo de 30 estudantes.
- 4 - O curso, sendo predominantemente constituída por aulas teóricas, aulas práticas, seminários e orientação tutorial, funcionará nas instalações a definir pelo Director, sob proposta do coordenador de curso.
- 5 - A informação sobre o curso será publicitada na página da ESDRM.
- 6 - O curso funciona dentro do calendário lectivo da ESDRM, preferencialmente às sextas-feiras e sábados. Não obstante, o coordenador deverá preparar um calendário específico, disponibilizado aos estudantes antes do início do curso.
- 7 - O secretariado do curso é assegurado pelos Serviços Académicos.

Artigo 11.º

Candidatura, seriação e inscrição no curso

- 1 - O prazo de candidatura para o curso é definido pelo Director.
- 2 - Procedimentos para candidatura:
- a) Preenchimento da ficha de candidatura disponibilizada pelos serviços académicos da ESDRM;
- b) Entrega de certificado de habilitações;
- c) Entrega do *curriculum vitae*;
- d) Pagamento da taxa de candidatura (não reembolsável);
- 3 - A candidatura à inscrição no curso está condicionada à titularidade do grau de licenciado em Desporto, Enfermagem, Fisioterapia, ou áreas afins.
- 4 - A selecção e seriação dos candidatos são da responsabilidade do coordenador de curso.
- 5 - Condições preferenciais de acesso:

- a) Licenciatura em Condição Física, Desporto, Educação Física, ou áreas afins;
- b) Licenciatura em Fisioterapia;
- c) Licenciatura em Enfermagem;
- d) Mínimo de 1 ano de experiência profissional na área socioprofissional do Exercício e Saúde (preferencialmente).

6 - Os candidatos serão seleccionados pelo coordenador de curso, tendo em consideração os seguintes critérios:

- a) Classificação da licenciatura (50%);
- b) Currículo profissional (30%);
- c) Currículo científico e técnico (15%);
- d) Capacidade de compreensão da Língua Inglesa (5%).

7 - A classificação e ordenação dos candidatos são baseadas nos critérios de selecção dos inscritos. O resultado da seriação de candidatos é divulgado na página da ESDRM, até à primeira semana de Setembro.

8 - São permitidas reclamações até 48 horas após a saída dos resultados. A listagem final é afixada até à segunda semana de Setembro.

9 - As inscrições decorrem durante o mês de Setembro. As inscrições dos candidatos suplentes decorrem na última semana de Setembro.

10 - Procedimento para inscrição: pagamento de propina.

Artigo 12.º

Regime de frequência e de avaliação

- 1 - Compete ao regente de cada unidade curricular, inscrever no respectivo programa os parâmetros, instrumentos de avaliação e fórmula de cálculo aplicados de acordo com o Regulamento de Avaliação de Conhecimentos e Competências da Escola.
- 2 - Determinação da nota final do curso : Ponderações das unidades curriculares que constituem o curso, com base no *European Credit Transfer System* (ECTS), para determinação da nota final.
- 3 - Lançamentos de Notas: as classificações obtidas pelos alunos, em cada unidade curricular, serão publicadas até 15 dias após a sua conclusão.
- 4 - Todos os assuntos relacionados com a avaliação e a frequência não contemplados neste regulamento serão resolvidos pelo coordenador de curso.

Artigo 13.º

Propinas e emolumentos

- 1 - O valor das propinas e emolumentos são definidos anualmente pelo Director.
- 2 - O valor da propina inclui: aulas, documentação de apoio, avaliação contínua. O valor da propina não inclui: certificados e avaliação por exame.
- 3 - A inscrição por unidade curricular singular obedece ao respectivo regulamento.
- 4 - Os seminários poderão ser abertos ao público, mediante proposta do coordenador de curso e com valor a definir pelo Director.

Artigo 14.º

Regime de prescrição do direito à inscrição

O regime de prescrições segue o estabelecido na tabela anexa à Lei n.º 37/2003, de 22 de Agosto.

Artigo 15.º

Fichas e Programas das Unidades Curriculares

1 - Os regentes das Unidades Curriculares devem entregar ao coordenador de curso e ao Director, as fichas de unidade curricular (de acordo com o modelo que consta no Guia Informativo da ESDRM). As fichas de unidade curricular serão divulgadas no Guia Informativo da ESDRM, sendo da responsabilidade dos regentes a respectiva actualização.

2 - Os regentes devem entregar ao coordenador de curso e aos serviços académicos, o programa detalhado (de acordo com o modelo aprovado pelo Conselho Pedagógico), antes do início do curso. Os programas serão divulgados pelos regentes no sítio do moodle da ESDRM. Os regentes devem inscrever a sua disciplina no moodle da ESDRM antes do início do curso. Devem igualmente colocar os sumários nesta plataforma. Os sumários deverão ser remetidos por via electrónica aos serviços académicos e ao coordenador de curso em dois dias úteis após a aula, sendo que após esse período poderá ser averbada falta ao docente.

Artigo 16.º

Casos Omissos

Os casos omissos ao presente regulamento serão deliberados pelo coordenador de curso ou resolvidos pela legislação aplicável.

Artigo 17.º

Entrada em Vigor

O presente regulamento entra em vigor imediatamente após a aprovação pelo Conselho Científico.

Aprovado na reunião n.º 209 do Conselho Científico, em 22 de Junho de 2009