

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto					
Unidade Curricular:	Actividade Física na Gravidez e Pós Parto					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	1.º semestre	ECTS: 7				
Horas de contacto:	T:	TP: 75	PL:	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora Adjunta equiparada Mestre Maria de Fátima Ramalho (fatimaramalho@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor Coordenador Doutor João Brito (jbrito@esdrm.pt) Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt) Professor Adjunto equiparado Mestre Nuno Pimenta (npimenta@esdrm.pt) Professora Adjunta equiparada Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt) Professor Auxiliar Doutor Augusto Gil Pascoal (gpascoal@fmh.utl.pt) Professora Catedrática convidada Doutora Kari Bo Professora Catedrática convidada Doutora Katrin Owe Assistente Convidado Dr. Marco Branco (marcobranco@esdrm.pt) Assistente Convidada Dra. Cristina Jorge (Crisjorge71@gmail.com) Enfermeira Maria João Pereira da Cruz (mjacruz@hotmail.com)					
Objectivos:	No final desta unidade curricular o participante deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais alterações biomecânicas, fisiológicas, metabólicas na gravidez e pós parto; • Ser capaz de adaptar diferentes formas de exercício a cada fase da gestação e ao período Pós Parto; • Ser capaz de utilizar a informação transmitida na elaboração de programas de exercício eficientes e seguros para esta fase da vida da mulher. 					
Conteúdos:	A unidade curricular abordará diferentes actividades num regime de módulos pretendendo abranger diferentes actividades e sua adaptação à gravidez e pós parto: <ul style="list-style-type: none"> • Alterações posturais na Gravidez e Pós Parto • Técnica Pilates e sua adaptação na Gravidez e Pós Parto • Aula coreografadas -Adaptação na Gravidez e Pós-parto • Materiais instáveis na Gravidez e Pós-Parto • Treino de Força na Gravidez e Pós-parto • Localizada e funcionalidade na Gravidez e Pós-Parto • Adaptação da modalidade de Cardiofitness à Gravidez e ao Pós-parto • Flexibilidade na Gravidez e Pós-parto • Técnicas de Relaxação • Yoga na Gravidez e Pós Parto • Treino abdominal na Gravidez e Pós Parto • Hidroginástica na Gravidez e Pós Parto • Condicionamento para o nascimento • Treino pavimento pélvico • Programas de exercício na Gravidez e Pós Parto 					
Avaliação:	Continua: <ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboração de um programa de exercício para o período da Gravidez e Pós Parto (50% da nota final); 2. Um teste escrito (50% da nota final). Final: 1 teste escrito + prova oral					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> • ACSM (2009). <i>ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (6th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. 					

- ACSM (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Butler, J.M (1995). *Fit and Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise*. USA: Acorn Publishing
- Francis-Cheung, T. (2001). *Weight Management and Fitness During Pregnancy. Help Yourself*. London: Hodder & Stoughton.
- M. & Green, Y. (2002). *Pilates for Pregnancy: Toning Exercises for the Mother-to-be*. London: Mitchell Beazley.
- Kendall, F.; McCreary, E.; Provance, P.; Rodgers, M. & Romani, W. (2005). *Muscles Testing and Function with Posture and Pain*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Lee, D. & Hodges, P. (2004). *The Pelvic Girdle: An Approach to the Examination and Treatment of the Lumbo-pelvic-hip Region*. Philadelphia: Churchill Livingstone.
- Landon, K.B., Bolton, K. (2001). Structure and Function of the Lumbar Intervertebral Disc in Health, Aging, and Pathologic Conditions. *Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, (6): p. 291-306.
- Robinson, L., Knox, J. (2004). *The Body Control Pilates Pregnancy Book*. London: Pan Books, Pan Macmillan Ltd.