

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pós-graduação em Actividade Física na Gravidez e Pós-parto</li> </ul>					
Unidade Curricular:	Prescrição do Exercício na Gravidez e Pós-Parto					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	1.º semestre		ECTS: 4			
Horas de contacto:	T: 15h	TP: 15h	PL:	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora Coordenadora Doutora Rita Santos Rocha ( <a href="mailto:rsantos@esdrm.pt">rsantos@esdrm.pt</a> )					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor Adjunto equiparado Mestre Nuno Pimenta ( <a href="mailto:npimenta@esdrm.pt">npimenta@esdrm.pt</a> ) Professora Adjunta equiparada Mestre M.ª Fátima Ramalho ( <a href="mailto:fatimaramalho@esdrm.pt">fatimaramalho@esdrm.pt</a> ) Assistente convidada Dr.ª Liliana Aguiar ( <a href="mailto:lsilva@ipbeja.pt">lsilva@ipbeja.pt</a> )					
Objectivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pesquisar e interpretar estudos científicos que evidenciam os benefícios da actividade física na gravidez e pós-parto e que sustentam as bases da prescrição do exercício;</li> <li>Conhecer o papel da actividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública;</li> <li>Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde;</li> <li>Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos da população-alvo: a MULHER GRÁVIDA e a MULHER NO PÓS-PARTO;</li> <li>Conhecer as várias formas de Avaliação de todas as componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação;</li> <li>Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício, bem como estabelecer objectivos realistas;</li> <li>Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;</li> <li>Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física;</li> <li>Fornecer formação profissional nas tarefas de adaptação dos programas de Exercício às populações-alvo do Exercício e Saúde.</li> </ul>					
Conteúdos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conceitos de ACTIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE</li> <li>Análise das evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em populações em fases especiais da vida (gravidez e pós-parto).</li> <li>Princípios, pressupostos e conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício na gravidez e pós-parto.</li> <li>Caracterização da população-alvo. Objectivos e necessidades especiais dos praticantes.</li> <li>Formas de promoção da actividade física. Desenvolvimento de programas de Exercício.</li> <li>AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA POPULAÇÕES EM FASES ESPECIAIS DA VIDA, EM FUNÇÃO DAS COMPONENTES DA CONDIÇÃO FÍSICA.</li> <li>Estudos de caso.</li> </ul>					
Avaliação:	Contínua: 3 fichas de trabalho + 1 teste escrito Final: 1 teste escrito + prova oral					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>ACSM (2009). <i>ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (6<sup>th</sup> ed.). Baltimore: Williams &amp; Wilkins.</li> <li>ACSM (2009). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (8<sup>th</sup> ed.). Baltimore: Williams &amp; Wilkins.</li> <li>Santos-Rocha, R. &amp; Pimenta, N. (2007). <i>AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO</i> (Documentação de Apoio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).</li> <li>Swain, D.P. &amp; Leutholtz, F. (2007). <i>Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines</i> (2<sup>nd</sup> edition). Champaign: Human Kinetics.</li> </ul>					