



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

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

ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

1.º semestre

PROGRAMA DA UNIDADE CURRICULAR

2009/2010

Regente:

Mestre Maria de Fátima Ramalho

Docentes:

Doutor João Brito, Doutora Susana Franco; Mestre Vera Simões, Mestre Nuno Pimenta, Doutor Augusto Gil Pascoal, Doutora Kari Bo, Doutora Katrine Owe, Dra. Cristina Jorge, Dr. Marco Branco, Dra. Maria João Cruz

1. TEMPO TOTAL DE TRABALHO DOS ALUNOS E NÚMERO DE ECTS

TEMPO DE TRABALHO (HORAS)									CRÉDITOS
TOTAL	CONTACTO								
	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	
175		75							7

2. ÂMBITO DA DISCIPLINA

As crescentes solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde, requerem uma formação especializada e aprofundada, no sentido de dar resposta às necessidades específicas desta fase da vida da Mulher. Estes objectivos prendem-se essencialmente com necessidades, ao nível da melhoria das componentes da Condição Física, do Bem-Estar, e da Saúde, sendo fundamental dominar as características de cada forma de exercício bem como as diferentes adaptações a cada fase da gravidez e do pós parto. Deste modo, pretende-se com esta disciplina identificar as necessidades da população-alvo e ornecer ao profissional de exercício e saúde os instrumentos, técnicas e metodologias de cada actividade de modo a ser possível adequá-las a objectivos realistas, eficazes e seguros.

3. OBJECTIVOS GERAIS DA DISCIPLINA

- Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados ao exercício físico na gravidez e pós parto;
- 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;
- Identificar as principais alterações biomecânicas, fisiológicas, metabólicas da Gravidez e Pós parto;
- Adaptar diferentes formas de exercício a cada fase da gestação e ao período Pós Parto;
- Adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício aos diferentes modos de exercício, adequando os objectivos às necessidades desta população;
- Utilizar a informação transmitida na elaboração de programas de exercício eficientes e seguros para esta fase da vida da mulher.

4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A unidade curricular abordará diferentes actividades num regime de módulos, pretendendo abranger diferentes actividades e sua adaptação à gravidez e pós parto:

1. Alterações posturais na Gravidez e Pós Parto: identificação das principais alterações biomecânicas; análise dos tipos posturais mais comuns e suas implicações durante a Gravidez e Pós Parto;
2. Técnica Pilates e sua adaptação na Gravidez e Pós Parto: caracterização da técnica; adaptação às diferentes fases da gestação; linhas orientadoras de progressão e segurança.
3. Actividades coreografada: adaptação às diferentes fases da Gravidez e Pós-parto; modificação e controlo da intensidade do treino a diferentes níveis de condição física.
4. Materiais instáveis na Gravidez e Pós-Parto: análise de diferentes formas de treino com materiais instáveis (bola suíça, discos, plataformas, superfícies de esponja); linhas orientadoras de progressão; vantagens e desvantagens da sua utilização; regras de segurança.
5. Treino de Força na Gravidez e Pós-parto: identificação das linhas orientadoras da adaptação do treino de força ao período de gestação e pós parto; análise de diferentes tipos de equipamento, suas limitações e vantagens; regras de segurança.
6. Treino funcional na Gravidez e Pós-Parto: adaptação da aula de Localizada á funcionalidade da Mulher durante a gravidez e após o parto.
7. Adaptação da modalidade de Cardiofitness à Gravidez e ao Pós-parto: análise de diferentes equipamentos e suas vantagens nos diferentes períodos da gestação; controlo de intensidade e progressão de treino; identificação dos benefícios cardiovasculares e de controlo da composição corporal.

8. Flexibilidade na Gravidez e Pós-parto: identificação das condicionantes deste tipo de treino durante as várias fases da gravidez; análise de diferentes métodos de treino; orientações de prescrição em segurança.
9. Técnicas de Relaxação: identificação das técnicas mais adequadas à população-alvo.
10. Yoga na Gravidez e Pós Parto: caracterização da técnica; adaptação às diferentes fases da gestação e pós parto; linhas orientadores de progressão e segurança.
11. Treino abdominal na Gravidez e Pós Parto: análise músculo-esquelética desta região; identificação de diferentes formas de condicionamento e suas vantagens.
12. Hidroginástica na Gravidez e Pós Parto: caracterização da actividade; sua adaptação ao longo da gestação e pós parto.
13. Condicionamento para o nascimento: análise das alterações psico-fisiológicas do último trimestre da gravidez; adaptação do método Lamaze ao contexto de exercícios e saúde; integração de temas específicos no condicionamento da grávida (mala da maternidade, amamentação e cuidados básicos de peuricultura, importância dos exercícios pélvicos na recuperação precoce pós parto).
14. Treino do pavimento pélvico: caracterização músculo-esquelética desta região; sua importância funcional; identificação de uma rotina de exercícios e estratégias de ensino.
15. Programas de exercício na Gravidez e Pós Parto: identificação de objectivos específicos e diferentes formas de exercício a cada trimestre da gravidez; determinação de objectivos específicos do pós parto; progressão do treino, controlo da intensidade e segurança da actividade.

5. MÉTODOS DE ENSINO

Esta unidade curricular semestral desenvolve-se em 75 horas de aulas teórico-práticas, durante o 1.º semestre. A componente teórica das aulas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos, através de: exposição e discussão dos conteúdos, e estudo e análise de artigos científicos. A componente prática permitirá a experimentação das diferentes formas de exercício propostas e a realização de trabalhos individuais e/ou de grupo. O sucesso na disciplina implica a participação activa nas aulas, a elaboração de um programa de exercício adaptado à Gravidez e Pós Parto e a realização de um teste escrito.

6. REGIME DE FREQUÊNCIA

É OBRIGATORIA A FREQUÊNCIA DE PELO MENOS 2/3 DAS AULAS PARA QUE O ALUNO ESTEJA ABRANGIDO PELA AVALIAÇÃO CONTÍNUA.

7. MODELOS DE AVALIAÇÃO

7.1 AVALIAÇÃO CONTÍNUA

Momento em que é considerado que o aluno iniciou a Avaliação Contínua: desde a participação na primeira aula.

Para integrar o regime de avaliação contínua, o aluno deverá cumprir o regime de presenças estabelecido nos regulamentos da ESDRM e realizar os seguintes momentos de avaliação:

- REALIZAÇÃO DE 1 TESTE ESCRITO - 50% DA NOTA FINAL; **nota mínima de 8,5 valores**
- REALIZAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO ADAPTADO À GRAVIDEZ E PÓS PARTO - 50% DA NOTA FINAL;

7.1.1. INDICAÇÕES GERAIS SOBRE A CONSTITUIÇÃO DO TESTE ESCRITO: prova com a duração de 2 horas contendo cerca de 80 questões de resposta múltipla sobre cada um dos temas abordados nos módulos que constituem esta Unidade Curricular.

7.1.2. INDICAÇÕES GERAIS PARA A ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE EXERCÍCIO ADAPTADO À GRAVIDEZ E PÓS PARTO:

- O trabalho é individual
- O programa de exercício deverá ser adequado a esta população;
- O desenvolvimento do programa deverá integrar os seguintes aspectos: procedimentos de avaliação adequados á população escolhida; prescrição do exercício adequados às actividades recomendadas; apresentação de um planeamento. Este planeamento poderá ser apresentado em formato de grelha/tabela, devendo incluir soluções de progressão e adaptação da intensidade, equipamentos e modos de exercício.
- Deverá ser indicada toda a bibliografia consultada, bem como todas as referências bibliográficas e consultas na internet.
- ESTE TRABALHO ESCRITO, GRAVADO EM CD, POR E-MAIL OU ATRAVÉS DA PLATAFORMA MOODLE, NA DATA A ACORDAR COM A REGENTE. Não serão aceites trabalhos após a data acordada.

7.1.4. DETERMINAÇÃO DA NOTA FINAL: média ponderada dos momentos de avaliação.

7.1.5. ELEMENTOS DA AVALIAÇÃO CONTÍNUA QUE LEVAM À DISPENSA TOTAL OU PARCIAL DE EXAME FINAL: A participação em pelo menos 2/3 das aulas e a obtenção da nota mínima em cada um dos 2 elementos da Avaliação Contínua levam à dispensa total de Exame Final. A participação em pelo menos 2/3 das aulas e a obtenção da nota mínima em pelo menos um dos 2 elementos da Avaliação Contínua levam à dispensa parcial de Exame Final, na mesma proporção.

7.2 AVALIAÇÃO FINAL

O Estudante que não cumpre o número de presenças estabelecido pelos regulamentos da ESDRM ou que não tem aproveitamento na avaliação contínua, é integrado no regime de avaliação final, a realizar no final do ano lectivo. Esta avaliação consta da realização de uma Prova Escrita (nota mínima 8 valores para acesso à prova oral) e de uma Prova Oral, que poderá conter elementos teóricos e práticos.

8. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- ACSM (2002). *ACSM's Resource for Clinical Exercise Physiology*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8th edition). Baltimore: Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6th edition). Baltimore: Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Anthony, L. (2002). *Pre-and-Post Natal Fitness: A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise*. Monterey, CA: Healthy Learning.
- Butler, J.M. (1995). *Fit and Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise*. USA: Acorn Publishing.
- Clapp, J. (1998). *Exercise Through Your Pregnancy*. Champaign: Human Kinetics.
- Fleck, S. & Kraemer, W. (1997). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign: Human Kinetics.
- Francis-Cheung, T. (2001). *Weight Management and Fitness During Pregnancy*. Help Yourself. London: Hodder & Stoughton.
- Hanlon, T.W. (1995). *Fit for Two: Official YMCA Prenatal Exercise Guide*. Champaign: Human Kinetics.
- Hardman, A.E. & Stensel, D. (2003). *Physical Activity and Health. The Evidence Explained*. London: Routledge.
- Kendall, F.; McCreary, E.; Provance, P.; Rodgers, M. & Romani, W. (2005). *Muscles Testing and Function with Posture and Pain*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- King, M. & Green, Y. (2002). *Pilates for Pregnancy: Toning Exercises for the Mother-to-be*. London: Mitchell Beazley.
- Lee, D. & Hodges, P. (2004). *The Pelvic Girdle: An Approach to the Examination and Treatment of the Lumbo-pelvic-hip Region*. Philadelphia: Churchill Livingstone.
- London, 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.

- M. & Green, Y. (2002). *Pilates for Pregnancy: Toning Exercises for the Mother-to-be*. London: Mitchell Beazley.
- McGill, S. (2002). *Low Back Disorders*. Champaign: Human Kinetics.
- Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G. & Mood, D.P. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (2nd edition). Champaign: Human Kinetics.
- Robinson, L., Knox, J. (2004). *The Body Control Pilates Pregnancy Book*. London: Pan Books, Pan Macmillan Ltd.
- Santos-Rocha, R. & Pimenta, N. (2007). *AValiação E Prescrição DO Exercício* (Documentação de Apoio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).
- Selby, A. (2002). *Pilates for Pregnancy: Gentle and Effective Techniques...for Before and After Birth*. London: Thorsons.
- Swain, D.P. & Leutholtz, F. (2007). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines* (2nd edition). Champaign: Human Kinetics.
- Thomas, J. & Nelson, J. (1990). *Research Methods in Physical Activity* (2nd edition). Champaign: Human Kinetics.
- Whiting, W. & Zernicke, R. (1998). *Biomechanics of Musculoskeletal Injury*. Champaign: Human Kinetics.
- Winsor, M. (2002). *The Pilates Pregnancy: A Low Impact Exercise Programme for Maintaining Strength and Flexibility*. London: Vermilion.