



INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

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

PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

1.º semestre

PROGRAMA DA UNIDADE CURRICULAR

2009/2010

Regente:

Doutora Rita Santos-Rocha

Docentes:

Doutora Rita Santos-Rocha, Mestre M.^a Fátima Ramalho, Dr.^a Liliana Aguiar,
Mestre Nuno Pimenta

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	
100	15	15							4

2. ÂMBITO DA UNIDADE CURRICULAR

As crescentes solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde, requerem uma formação especializada e aprofundada, no sentido de dar resposta aos objectivos das populações-alvo que a caracterizam. Estes objectivos prendem-se essencialmente com necessidades, ao nível da melhoria das componentes da Condição Física, do Bem-Estar, e da Saúde, quer no âmbito da intervenção primária, como da intervenção secundária. São inúmeras as formas de atingir o sucesso, através da utilização de métodos e técnicas de Avaliação subjectiva e objectiva dos praticantes, e subsequente Prescrição do Exercício, que se operacionaliza através de diferentes tipos de exercício. Deste modo, pretende-se com esta disciplina conhecer as características, as capacidades, e as necessidades da população-alvo com que o profissional do Exercício e Saúde intervém: a MULHER GRÁVIDA e a MULHER NO PÓS-PARTO; aplicar os instrumentos, técnicas e formas de Avaliação disponíveis; e adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício, no sentido de estabelecer objectivos realistas e atingir o sucesso.

3. OBJECTIVOS GERAIS DA UNIDADE CURRICULAR

- 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;
- Conhecer o papel da actividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública;
- Conhecer os princípios, os pressupostos e os conceitos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício no contexto do Exercício e Saúde;
- Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos da população-alvo: a MULHER GRÁVIDA e a MULHER NO PÓS-PARTO;
- 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;
- Adquirir capacidade de adaptação das linhas orientadoras da Prescrição do Exercício, bem como estabelecer objectivos realistas;
- Adquirir capacidade de estabelecer uma relação positiva com os praticantes, de forma a promover a aderência ao Exercício e o sucesso dos objectivos propostos;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de Promoção e Prescrição do Exercício e de Avaliação da Condição Física;
- Fornecer formação profissional nas tarefas de adaptação dos programas de Exercício às populações-alvo do Exercício e Saúde.

4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. ACTIVIDADE FÍSICA, CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE: Epidemiologia da actividade física. Análise das evidências científicas sobre a relação entre o Exercício e a Saúde em populações em fases especiais da vida (gravidez e pós-parto). Desenvolvimento de programas de Exercício. O papel da actividade física como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na Saúde Pública.
2. A POPULAÇÃO-ALVO DO EXERCÍCIO E SAÚDE. Caracterização das populações em fases especiais da vida: GRÁVIDAS e MULHERES NO PÓS-PARTO. Objectivos e necessidades especiais dos praticantes. Formas de promoção da actividade física. Desenvolvimento de estudos de caso.

3. Características fisiológicas e psicológicas da grávida. Desenvolvimento da gravidez. Objectivos e benefícios do Exercício para grávidas. Metodologia do Exercício com grávidas nas diferentes fases da gravidez: 1.º trimestre, 2.º trimestre, 3.º trimestre, pós-parto e fase de amamentação.
4. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA POPULAÇÕES EM FASES ESPECIAIS DA VIDA, EM FUNÇÃO DAS COMPONENTES DA CONDIÇÃO FÍSICA. Definição de componentes da Condição Física: condição cardio-respiratória; condição muscular: força, resistência muscular e flexibilidade; composição corporal e aspectos psicossociais.
 - FORMAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO CARDIO-RESPIRATÓRIA E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA MELHORIA DA CONDIÇÃO CARDIO-RESPIRATÓRIA. Linhas orientadoras do ACSM para melhoria e manutenção da condição cardio-respiratória, estudos de caso, métodos da frequência cardíaca, testes de esforço máximos e submáximos, e escala de Borg.
 - FORMAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO MUSCULAR E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA MELHORIA E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO MUSCULAR. Linhas orientadoras do ACSM para melhoria e manutenção da condição muscular, estudos de caso, testes de avaliação da força e resistência muscular; testes de avaliação da flexibilidade.
 - FORMAS DE AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO PARA MELHORIA E MANUTENÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL. Necessidades calóricas diárias. Saúde óssea. Linhas orientadoras do ACSM para melhoria da composição corporal. Prescrição de programas para modificação da composição corporal. Estudos de caso. Modelos e métodos de avaliação da composição corporal.
 - SISTEMATIZAÇÃO DA CARGA BIOMECÂNICA DA ACTIVIDADE FÍSICA. Adaptações biomecânicas provocadas pela gravidez. Formas de avaliação da carga mecânica das actividades físicas.
 - ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO: Aspectos psicológicos e sociais do Exercício nas populações em fases especiais da vida. Determinantes da aderência ao exercício na gravidez e pós-parto.

5. MÉTODOS DE ENSINO

Esta unidade curricular semestral desenvolve-se em 15 horas de aulas teóricas e 15 horas de aulas teórico-práticas, durante o 1.º semestre. Nas aulas teóricas desenvolver-se-ão os temas dos conteúdos programáticos, através de: exposição e discussão dos conteúdos, e estudo e análise de artigos científicos. Nas aulas teórico-práticas desenvolvem-se actividades práticas de avaliação da condição física, resolução de estudos de caso, e realização de trabalhos individuais e/ou de grupo. O sucesso na disciplina implica a participação activa nas aulas, a realização de 3 fichas de trabalho (análise de artigos científicos), e a realização de um teste escrito.

6. REGIME DE FREQUÊNCIA

É OBRIGATÓRIA 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 estudante deverá cumprir o regime de presenças estabelecido nos regulamentos da ESDRM e realizar os seguintes momentos de avaliação:

- REALIZAÇÃO DE 1 TESTE ESCRITO - 70% DA NOTA FINAL; **nota mínima de 8,5 valores**
- REALIZAÇÃO DE 3 FICHAS DE TRABALHO (ANÁLISE DE ARTIGOS CIENTÍFICOS) - 30% 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.

7.1.2. INDICAÇÕES GERAIS PARA A ELABORAÇÃO DAS FICHAS DE TRABALHO:

- Cada ficha de trabalho contribui com 10% na avaliação da unidade curricular, totalizando 30% da classificação final;
- Cada ficha de trabalho é realizada individualmente;
- A entrega é realizada via e-mail, em data a combinar nas aulas;
- Temas a pesquisar: 1) DETERMINANTES DA ACTIVIDADE FÍSICA E PADRÃO DE ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO (utilizar os termos *pattern correlates determinants pregnancy physical activity, etc.*); 2) EPIDEMIOLOGIA DAS DETERMINANTES DE SAÚDE ASSOCIADAS À GRAVIDEZ E PÓS-PARTO; 3) BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO;
- Pesquisar nas bases de dados disponíveis o tema em causa;
- Obter o artigo seleccionado;
- Indicar título do artigo e autores no início do trabalho;
- Descrever resumo, objectivos, tipo de estudo e metodologias utilizadas, principais resultados e contributos para a prática;
- No cabeçalho, indicar curso e autor do trabalho e data;
- Enviar por e-mail artigo + trabalho (máximo 2-3 páginas)
- Aspectos considerados na avaliação: pertinência do artigo seleccionado; apresentação geral do trabalho conforme estrutura indicada; linguagem utilizada; conteúdos apresentados (síntese); interpretação dos resultados.

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

7.1.4. 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 3 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 3 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 Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (6th edition). 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.
- King, 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.
- 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.