

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Pós-graduação

em **Atividade Física**

e **Saúde** na **Gravidez**

e **Pós-parto**



FUNCIONAMENTO

Curso intensivo online de cerca de 12 semanas a decorrer durante o 1.º semestre de 2024/2025 da ESDRM, entre 23 de setembro e 13 de dezembro de 2024, de segunda a sexta, 9-12h.

Todas as sessões serão gravadas para visualização posterior.

INFORMAÇÕES E CALENDÁRIO

ver página em ESDRM.pt

CANDIDATURAS

academicos@esdrm.ipsantarem.pt
e ver edital de abertura em ESDRM.pt

RESPONSÁVEL

Rita Santos Rocha
ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt

DESTINATÁRIOS

Preferencialmente, profissionais de exercício físico, mas também profissionais de saúde, detentores de licenciatura na área do desporto ou da saúde, respetivamente.

HORAS TOTAIS DE CONTACTO E DE TRABALHO
120h e 375h

NÚMERO DE ECTS 15

PROPINA 200€

RECONHECIMENTO PROFISSIONAL E ACADÉMICO

Diploma de curso e reconhecimento da formação para renovação dos títulos profissionais de TEF e DT do IPDJ.

ÁREAS CIENTÍFICAS

Principal · **CIÊNCIAS DO DESPORTO** (813)

Secundária · **CIÊNCIAS DA SAÚDE** (720)



UNIDADE CURRICULAR

- SAÚDE E ESTILO DE VIDA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO
- ADAPTAÇÕES E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO
- AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ
- PREPARAÇÃO PARA O PARTO, SAÚDE E RECUPERAÇÃO NO PÓS-PARTO
- EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO
- TECNOLOGIA APLICADA AO EXERCÍCIO E SAÚDE DURANTE A GRAVIDEZ E PÓS-PARTO
- PROJETO FINAL



INÍCIO E MODO DE FUNCIONAMENTO

Ano letivo 2024/2025, 100% online.



PLANO DE ESTUDOS

Despacho n.º 4360/2023 de 10 de abril.



OBJETIVOS DO CURSO

O curso de pós-graduação em Atividade Física e Saúde na Gravidez e Pós-parto, pretende aprofundar o conhecimento baseado em evidência e adquirir capacidade de pesquisa, seleção, aplicação e interpretação dos resultados dos instrumentos e técnicas disponíveis sobre os processos e estratégias para:

1

Promover a atividade física e os estilos de vida saudáveis nas fases da gravidez e pós-parto, bem como os programas específicos de exercício físico, em função das recomendações de organismos internacionais

2

Compreender as principais adaptações físicas e psicológicas, e alterações na saúde e estilo de vida durante a gravidez e o pós-parto, bem como as condições clínicas mais prevalentes que afetam o estilo de vida

3

Planear e realizar a avaliação pré-exercício em função das características e capacidades das praticantes, bem como a avaliação das componentes da condição física relacionadas com a saúde e com a habilidade motora, em função da sua pertinência e baterias de testes e tecnologia disponíveis

4

Planear a prescrição do exercício, e realizar a intervenção e monitorização da progressão do exercício em mulheres saudáveis e com determinadas condições clínicas

5

Planear e conduzir atividades básicas de investigação aplicada ao contexto da atividade física e saúde, no que se refere à intervenção com mulheres em fases especiais da vida (gravidez e pós-parto)

Os objetivos do curso

estão alinhados com a estratégia de promoção da atividade física de entidades nacionais – concretamente, Direção-Geral da Saúde (DGS) e Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) - e internacionais, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Colégio Americano da Medicina do Desporto (ACSM), o Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG), e a Sociedade Canadana de Fisiologia do Exercício