



GRAVIDEZ ATIVA - Prescrição do exercício e estilo de vida saudável na gravidez e pós-parto

Objetivos da ação

Proporcionar informação atualizada sobre linhas orientadoras para a avaliação e prescrição de exercício, bem como a promoção de um estilo de vida ativo e saudável durante a gravidez e o pós-parto.

Atualização de conhecimentos baseados em evidência científica e tendências da investigação.

Adaptação prática de formas de atividade física e exercício, com destaque particular para o papel do especialista em exercício durante a gravidez e o pós-parto.

Responsáveis pela ação

Rita Santos Rocha

Formadores

Rita Santos Rocha, Professora Coordenadora ESDRM | IPS

- Doutorada em Motricidade Humana na especialidade de Saúde e Condição Física; Mestre em Exercício e Saúde; Licenciada em Ciências do Desporto (Faculdade de Motricidade Humana).
- Professora Coordenadora na ESDRM-IPS nas disciplinas de Avaliação e Prescrição do Exercício e de Saúde Pública e Atividade Física. Coordenadora do Mestrado em Atividade Física em Populações Especiais, e da Pós-graduação em Atividade Física na Gravidez e Pós-parto (ESDRM-IPS).
- Investigadora no CIPER da FMH-UL (Neuromechanics of Human Movement Group). Investigadora Responsável pelo projeto “Efeito da carga biomecânica no sistema músculo-esquelético na mulher durante a gravidez e pós-parto” financiado pela FCT (PTDC/DES/102058/2008).
- Membro da Comissão Científica da Federação de Ginástica de Portugal e do Professional Standards Committee da EuropeActive (Fitness Standards).
- Larga experiência profissional na área do Fitness, incluindo Fitness para grávidas e mulheres no pós-parto (Ginásio Varequipe / Clube Atlético de Alvalade).

Fátima Ramalho, Professora Adjunta ESDRM |IPS

- Doutoranda em Motricidade Humana na especialidade de Saúde e Condição Física; Mestre em Exercício e Saúde; Licenciada em Educação Física (Faculdade de Motricidade Humana).
- Professora Adjunta na ESDRM-IPS nas disciplinas de Avaliação e Prescrição do Exercício e de Fitness. Regente do Estágio em Fitness. Docente do Mestrado em Atividade Física em Populações Especiais. Subcoordenadora da Pós-graduação em Atividade Física na Gravidez e Pós-parto (ESDRM-IPS).
- Integra o Centro de Investigação CIPER da FMH-UL (Neuromechanics of Human Movement Group), como doutoranda.
- Larga experiência na área do Fitness, incluindo Fitness para grávidas e mulheres no pós-parto (Ginásio Varequipe).
- Diretora Técnica do Ginásio Varequipe, LisboaRita - Colocar 4 ou 5 linhas de síntese de currículo

Marta Fernandes, Professora GoFit

- Mestranda em Educação Física, com especialização em Exercício e Saúde, pela FMH; Licenciada em Educação Física, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa;
- Subdiretora do GoFit Campo Grande – Ingesport, em Lisboa;
- Iniciação ao Método Hipopresivo, pela Academia Interdisciplinária em Ciências de la Mujer em Madrid; Formadora do Método ADAPTIV, na GO fit – Ingesport;
- Experiência profissional como Diretora Técnica do GoFit Olivais, do Paidesport Center Torre Picasso, Ociosport Consulting, SL em Madrid, do Dreamfit, Innovación y Desarrollo em Madrid, e da Associação de Ginástica de Lisboa; Instrutora de Fitness na Dreamfit e WellSportClub, em Madrid; Vivafit, em Lisboa;
- Professora de Educação Física em Lisboa e Alcochete; Monitora de Ginástica de Competição no Sporting Clube de Portugal.

Cristina Portela

- Mestre em Atividade Física em Populações Especiais (ESDRM-IPS); Licenciatura em Ciências do Desporto - Menção em Educação Física e Desporto Escolar – conclusão da parte curricular com especialização em Natação na FMH; Licenciatura em Dietética na Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa; Pós-Graduação em Atividade Física na Gravidez e Pós-Parto (ESDRM-IPS);
- Sócia Fundadora, Membro da Direção, Profissional de Exercício Físico e Nutricionista no Fitschool, na Ericeira;
- Dietista e Profissional de Exercício no Corpo em Movimento – Fitness Gym, em Mafra; Ginásio Varequipe, em Lisboa; e Vivafit de Benfica.
- Dietista no Mediclinic no Sobreiro e Barril, e no Nutradvance em Lisboa;
- Profissional de Exercício na Gravidez no Centro de Saúde de Alcabideche.

Hélia Dias, Professora Coordenadora ESSS|IPS

- Doutora em Enfermagem na especialidade de Educação em Enfermagem na Universidade Católica Portuguesa; Mestre em Sexologia na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, em Lisboa; Licenciada em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica na Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, da Universidade de Évora; Curso de Enfermagem Geral na Escola de Enfermagem de Santarém;
- Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde de Santarém (ESSS-IPS) na Área Científica de Enfermagem, na especificidade da Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia; Coordenadora do Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia; e Subdiretora da ESSS-IPS;
- Gestora do processo Ensino no âmbito do Sistema de Garantia da Qualidade do Instituto Politécnico de Santarém;
- Formadora acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua nas áreas das Ciências da Saúde e Educação para a Saúde.

Augusto Gil Pascoal, Professor Auxiliar FMH

- Doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana; Mestre em Habilidades pedagógicas e científicas pela FMH; Licenciatura em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão; Licenciatura em Desporto e Educação Física pela FMH;
- Professor Auxiliar na Faculdade de Motricidade Humana; Professor Convidado pelo Departamento de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde de Alcoitão; Professor Convidado ESDRM-IPS;
- Investigador no CIPER da FMH-UL (Neuromechanics of Human Movement Group). Investigador no projeto “Efeito da carga biomecânica no sistema músculo-esquelético na mulher durante a gravidez e pós-parto” financiado pela FCT (PTDC/DES/102058/2008).
- Fisioterapeuta Desportivo na Equipa Nacional de Corfebol, em Lisboa e na Equipa Nacional Jovem de Basquetebol, em Lisboa; Fisioterapeuta Pulmonar na Clínica Pulmo-Asma, em Lisboa.

Maria João Mendonça, Médica Hospital British/SAMS

- Especialista em Medicina da Reprodução; Especialista em Ginecologia e Obstetrícia; Licenciada em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa;
- Médica do Hospital British, Hospital SAMS e hospital Lusíadas: Ginecologia e Obstetrícia, e Medicina da Reprodução.
- Professora Convidada da Pós-Graduação em Atividade Física na Gravidez e Pós-Parto na Escola Superior de Desporto de Rio Maior; Professora Convidada da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa;

Local

GO FIT CAMPO GRANDE | Lisboa

Jardim do Campo Grande 1700-162

campogrande@go-fit.pt

Datas e Horário

4, 5, 11 e 12 de novembro - 10h às 17h

Duração e Código da Acção no IPDJ

Gravidez Ativa | 25 horas | 5 UC para renovação do para renovação do TPTEF - Título Profissional de Técnico de Exercício Físico | TPDT – Título Profissional de Diretor/a Técnico/a

Código da Acção | 59211540

Curso alinhado com a estrutura dos referenciais de formação do Especialista em Exercício na Gravidez e Pós-parto (Pregnancy and Postnatal Exercise Specialist) da [EuropeActive](http://www.ehfa-standards.eu/es-standards) <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>

Programa

Sessão 1 | 4 de novembro de 2017 (Sáb)

Benefícios da atividade física e exercício e Adaptações morfológicas, biomecânicas e da postura durante a gravidez e pós-parto

10-13h: Sessão teórica | Rita Santos Rocha

- Objetivos do curso e orientações sobre a avaliação final
- Papel e competências do especialista em exercício durante a gravidez e pós-parto. Questões éticas. Importância da intervenção multidisciplinar.
- Saúde pública e atividade física durante a gravidez.
- Fontes de informação específicas baseadas na evidência científica sobre os benefícios da atividade física e exercício durante a gravidez e pós-parto.
- Exercício como fator protetor de doenças não-transmissíveis. Tendências da investigação aplicada.

14-15h: Sessão teórica e prática | Rita Santos Rocha

- Adaptações morfológicas, biomecânicas e da postura durante a gravidez e pós-parto.

15-17h: Sessão teórica e prática | Fátima Ramalho

- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: técnicas de respiração e postura, exercício para pavimento pélvico

Sessão 2 | 5 de novembro de 2017 (Sáb)

Estilo de vida, gestão do peso e nutrição e Adaptações fisiológicas, saúde e atividade física durante a gravidez e pós-parto.

10-13h: Sessão teórica | Cristina Portela

- Adaptações psicológicas durante a gravidez e pós-parto. Estratégias de modificação de comportamentos.
- Principais barreiras e facilitadores para o exercício. Promoção de um estilo de vida ativo e saudável durante a gravidez e o pós-parto.
- Recomendações sobre nutrição durante a gravidez e o pós-parto. Dispendio energético. Gestão do peso.

14-16h: Sessão teórica | Maria João Mendonça

- Adaptações fisiológicas e dos parâmetros de saúde durante a gravidez e pós-parto. Fisiologia do parto.
- Contraindicações absolutas e relativas para o exercício durante a gravidez. Razões para parar o exercício segundo o ACOG. Procedimentos de emergência.

16-17h: Sessão prática | Marta Fernandes

- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: exercício aeróbio em grupo (aeróbica e step)

Sessão 3 | 11 de novembro (Sáb)

Educação para a saúde e atividade física e Linhas orientadoras para a atividade física e exercício durante a gravidez e pós-parto,

10-12h: Sessão teórica | Hélia Dias

- Educação para a saúde durante a gravidez e o pós-parto. Importância do sono. Prevalência dos desconfortos físicos associados à gravidez e ao pós-parto.
- Preparação para o parto e amamentação. Posições, dor e respiração. Tipos de parto. Amamentação e exercício.

12-13h: Sessão prática | Marta Fernandes

- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: exercício com máquinas de cardiofitness e treino de força

14-16h: Sessão teórica | Rita Santos Rocha

- Linhas orientadoras para a atividade física e exercício segundo o ACOG e outras organizações internacionais. Atividades recomendadas. Riscos e atividades contraindicadas. Seleção de exercícios.
- Linhas orientadoras para a prescrição de exercício relativamente às componentes da condição física. Abordagem à praticante grávida. Avaliação pré-exercício. Avaliação das componentes da condição física. Questões de segurança relacionadas com as atividades físicas indoor e outdoor. Estrutura de uma sessão de exercício.

16-17h: Sessão prática | Marta Fernandes

- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: exercício na água (hidroginástica e natação)

Sessão 4 | 12 de novembro (Sáb)

Exercício terapêutico durante a gravidez e pós-parto e Exercício no final da gravidez e na recuperação pós-parto

10-12h: Sessão teórica | A. Gil Pascoal

- Prevalência de lombalgia e exercício de recuperação. Diastasis recti e recuperação pós-parto.

12-13h: Sessão prática | Marta Fernandes

- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: Pilates

14-17h: Sessão teórico-prática | Rita Santos Rocha / Fátima Ramalho

- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: exercício outdoor (marcha e bicicleta)
- Adaptação prática de formas de atividade física / exercício: exercício no período pós-parto

17-18h: Orientações sobre a avaliação final | Rita Santos Rocha

Destinatários

Licenciados (ou estudantes finalistas) em Desporto, Atividade Física, Condição Física, Educação física, Fisioterapia, Enfermagem, Nutrição e áreas afins, com interesse no tema.

Vagas e Critérios de Seleção

Vagas limitadas

Seleção por ordem de receção do respetivo comprovativo de pagamento.

A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorrer qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório

Inscrição

Através do link: <http://bit.ly/2v6T9gf>

Preço de Inscrição

Alunos, Docentes e Funcionários da ESDRM: **140 €**

Diplomados da ESDRM – **150 €**

Licenciados (ou estudantes finalistas) em Desporto, Atividade Física, Condição Física, Educação Física, Fisioterapia, Enfermagem, Nutrição e áreas afins – **175 €**

Pagamento

O pagamento pode ser efetuado até 6 de setembro:

- Por transferência bancária para o IBAN PT50078101120112001184707, e envio de email com comprovativo de transferência bancária para cristinaaires@esdrm.ipsantarem.pt, com assunto: "GRAVIDEZ ATIVA – Primeiro e último nome";
- Em numerário, Serviço de Tesouraria na Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Av. Dr. Mário Soares, 110 | 2040-413 Rio Maior;

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

Data Limite de Inscrição

31 de outubro de 2017

Informações Diversas

A inscrição só fica validada (inscrição definitiva) após o pagamento. Sendo as vagas limitadas, recomendamos que a inscrição seja validada com a maior antecedência possível.

A avaliação (individual ou em grupo) é realizada com base em dois elementos:

- Plano de sessão de exercício, incluindo as várias fases da sessão, variantes de facilidade e dificuldade, adaptação às fases da gravidez e pós-parto, fatores críticos, controlo da intensidade, ilustrações, etc.;
- O estudante opta por uma das seguintes formas de avaliação: i) estudo de revisão narrativa ou sistemática sobre um dos temas abordados; ii) estudo transversal sobre um dos pontos abordados; iii) projeto de promoção de estilo de vida saudável e ativo.

