

|  |   |
|--|---|
| <b>ID</b>                                  | 1926  |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Mulher e Exercício  |
| <b>Regente</b>                             | Maria de Fátima Marcelina Baptista  |
| <b>Objectivos</b>                          | Esta unidade curricular visa a descrição do funcionamento do sistema reprodutivo feminino e a compreensão da sua influência a) nos quadros clínicos mais prevalentes ou únicos na mulher em que o exercício pode ter um efeito significativo, nomeadamente, nos distúrbios menstruais, na osteoporose, nos sintomas e doenças vasculares, cancro, disfunções urogenitais e depressão; b) na concepção e programação do exercício durante a gravidez e postpartum.   |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | <p>a) Saúde da Mulher ao Longo do Ciclo Biológico<br/>           Descrever e compreender o funcionamento do sistema reprodutivo feminino e modificações ao longo do ciclo da vida. Conhecer e compreender os principais objectivos dos programas de exercício/actividade física para as raparigas na adolescência e identificar as principais barreiras para a sua prática. Conhecer e compreender os principais objectivos e estratégias dos programas de exercício para as mulheres durante e após a menopausa.</p> <p>b) Programas de Exercício para a Gravidez e Pós-parto<br/>           Conhecer as principais alterações anatomo-fisiológicas e aplicar as progressões do treino cardiorespiratório e muscular para as limitações fisiológicas e morfo-funcionais específicas da gravidez e do pós parto.<br/>           Conhecer as vantagens e desvantagens dos diferentes tipos de aulas (de grupo ou individual) e espaços físicos (estúdio, água) e compreender a importância do exercício durante a gravidez na prevenção de doenças crónicas.</p> |
| <b>Avaliação</b>                           | O programa desenvolve-se em duas aulas teóricas de 1 hora e uma aula teórico-prática (TP) de 1,5 horas por semana (ou duas aulas TP de 45 min/sem). Os conteúdos, de carácter expositivo e aplicativo, são leccionados nas aulas teóricas e TPs, respectivamente. A avaliação contínua é realizada através de 2 testes escritos; de 1 apresentação oral; e de 1 trabalho escrito sobre estudo de caso com descrição de um plano de aula. A classificação final é a soma das notas dos testes escritos (70%), do estudo de caso (30%) e da apresentação oral (facultativa, 1 valor de bonificação máxima). O aluno é aprovado com uma classificação final $\geq 10$ ; obtenção de 50% em cada teste escrito e de $\geq 3$ valores no estudo de caso; frequência $\geq 2/3$ das aulas TPs. O exame final é composto de exame escrito e oral. O exame oral é obrigatório para os alunos com nota $> 11$ (escala de 0-14) nos testes escritos e para os que obtiverem $\geq 50\%$ que não tenham frequentado pelo menos $2/3$ das aulas teóricas e TPs.             |

**Bibliografia**

Cowlin, AF. Women's Fitness Program Development. Champaign: Human Kinetics, 2002.

American Council on Exercise. Pré-and Post-Natal Fitness. Anthony L (Ed.), Monterey: Healthy Learning Books & Vídeos, 2002.

Baptista, F., and Meyer, N. Actividade física, nutrição e saúde na rapariga e na mulher. In P.J. Teixeira, L.B. Sardinha, & Barata, J.T. (Coord.), Nutrição, Exercício e Obesidade. Lisboa, Lidel -edições técnicas, lda, 2008