

ID	3470
Unidade Curricular	Mulher e Exercício
Regente	Maria de Fátima Marcelina Baptista
Objectivos	<p>Esta unidade curricular visa a descrição do funcionamento do sistema reprodutivo feminino e a compreensão da sua influência:</p> <p>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;</p> <p>b) na conceção e programação do exercício durante a gravidez e pós-parto.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>a) Saúde da Mulher ao Longo do Ciclo Biológico: Descrever e compreender o funcionamento do sistema reprodutivo feminino e modificações ao longo do ciclo da vida. Conhecer e compreender os principais objetivos dos programas de exercício/atividade física para as raparigas na adolescência e identificar as principais barreiras para a sua prática. Conhecer e compreender os principais objetivos 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: Conhecer as principais alterações anatomo-fisiológicas e aplicar as progressões do treino cardiorrespiratório e muscular para as limitações fisiológicas e morfo-funcionais específicas da gravidez e do pós-parto. 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>
Avaliação	<p>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/semana). Os conteúdos, de carácter expositivo e aplicativo, são lecionados nas aulas teóricas e TPs, respetivamente. 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 mínima de 10; obtenção de 50% em cada teste escrito e de > 3 valores no estudo de caso; frequência de > 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 + de 50% que não tenham frequentado pelo menos 2/3 das aulas teóricas e TPs.</p>

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.