

EF5766-1 - Atividade Física e Saúde Materno-Fetal

O objetivo da disciplina é transmitir aos alunos conhecimento atualizado sobre o efeito da atividade física regular e do exercício físico na saúde materno-fetal e dar subsídios teóricos para a elaboração de projetos de intervenção em saúde, seguindo os seguintes temas: 1. Alterações decorrentes da gestação: adaptações fisiológicas à gravidez (cardiovasculares, respiratórias, hormonais, músculo-esqueléticas, termorregulação, composição corporal e necessidades nutricionais. 2. Resposta materno-fetal ao exercício físico. 3. Critérios de avaliação para realização de exercício físico. 4. Recomendações e evidências científicas atuais 5. Teorias de mudança de comportamento 6. Efetividade de estudos de intervenção para promoção da atividade física de lazer durante a gestação.

EF5766-1 - Physical Activity and Maternal-Fetal Health

The objective of the course is to provide students with updated knowledge about the effect of regular physical activity and physical exercise on maternal and fetal health and provide theoretical subsidies for the elaboration of health intervention projects, following the themes: 1. Changes resulting from Gestation: physiological adaptations to pregnancy (cardiovascular, respiratory, hormonal, musculoskeletal, thermoregulation, body composition and nutritional needs) 2. Maternal-fetal response to physical exercise 3. Evaluation criteria for physical exercise 4. Recommendations and Current scientific evidence 5. Theories of behavior change 6. Effectiveness of intervention studies to promote physical activity during leisure during pregnancy.

EF5766-1 - Actividad Física y Salud Materno Fetal

El objetivo del curso es dar a los estudiantes el conocimiento actualizado sobre el efecto de la actividad física regular y el ejercicio sobre la salud materna y fetal y proporcionar una base teórica para el desarrollo de proyectos de intervención de salud, de acuerdo con los siguientes temas: 1. Los cambios resultantes de el embarazo: adaptaciones fisiológicas al embarazo (cardiovascular, respiratorio, hormonal, músculo-esquelético, la termorregulación, la composición corporal y requerimientos nutricionales 2. materna y fetal respuesta al ejercicio 3. Los criterios de evaluación para la realización de ejercicio físico 4. Recomendaciones y científicos actuales pruebas 5. Las teorías de cambio de comportamiento. 6. Eficacia de los estudios de intervención para promover la actividad física de ocio durante el embarazo.