

PILATES CLÍNICO CONTEMPORÂNEO NA GRAVIDEZ E NA SAÚDE DA MULHER

Condições obstétricas específicas. Avaliação funcional e postural. Fisiologia do parto. Disfunções do pavimento pélvico. Diástase abdominal. Exercícios aparelhos + matwork. Pilates mummy baby.



DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

DATAS

10, 11 e 12 de Maio de 2019

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

8 de Abril de 2019

LOCAL

INSIDEOUT Pilates Studio

Candal Park, SA, Rua 28 de Janeiro, 350, 4400-335 Vila Nova de Gaia.

Coordenadas: N 41.137451º | W 8. 630684º

CARGA HORÁRIA

27 horas

HORÁRIOS

9h00-19h00

DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas e profissionais do exercício (tb. Estudantes)

IDIOMA

Português

PROGRAMA

1. Histórico do Método Pilates
2. Conceitos das transformações do corpo da mulher durante a gestação.
3. Disfunções osteo-musculares mais comuns durante a gestação.
4. Adaptações da avaliação funcional e postural.
5. Fisiologia do parto.
6. Anatomia e fisiologia da micção.
7. Disfunções do pavimento pélvico.
8. Conceito, avaliação e tratamento da diástase abdominal.
9. Avaliação física para gestantes.
10. Benefícios da prática de actividade física durante a gestação.
11. Exercícios nos aparelhos:
 - a. Refomer

- b. Cadillac
 - c. Step Chair
 - d. Ladder Barrel
12. Exercícios no Solo
- a. Bola
 - b. Rolos
 - c. Faixa Elástica
 - d. Magic Circle
13. Indicações, contra-indicações e precauções de exercícios durante a gravidez.
14. Prática dos exercícios de Pilates aplicados às gestantes.
15. Programa de pilates para puérperas.
16. Pilates mummy baby.

CERTIFICADO

Certificado Internacional emitido pelo Pilates Contemporâneo.

Certificado de Formação Profissional, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Terás acesso a um leque diversificado de exercícios de pilates de grande benefício para exercitar a grávida.
2. Farás um trabalho mais completo e diferenciador com as utentes em fase de gestação, na medida em que o pilates estimulará a eficiência do pavimento pélvico e a conscientização dos músculos usados durante o trabalho de parto, enquanto promove o relaxamento por meio de movimentos precisos e controlados em associação com a respiração.

DESCRIÇÃO

MÉTODO PILATES É UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS SEGURO E EFICAZ NA GRAVIDEZ

Durante a gestação, o corpo sofre alterações no sistema osteoarticular devido ao ganho de peso progressivo durante a gestação, às alterações hormonais, à distensão abdominal (com conseqüente perda de força da musculatura abdominal) e às mudanças do centro de gravidade, devido ao aumento do útero gravídico.

À medida que avança, as alterações nos músculos, articulações e coluna vertebral também progredem.

Estas adaptações são responsáveis pelas dores comuns nas gestantes, principalmente a dor lombar. Outra importante alteração é a distensão da parede abdominal a partir do crescimento do feto e do útero gravídico, caracterizado pelo afastamento dos dois feixes do músculo recto abdominal, o que resulta na fraqueza desta musculatura. **Esta condição também contribui para o aparecimento de dor lombar, hérnia abdominal e possíveis disfunções uroginecológicas.**

Para prevenir as consequências das alterações músculo-esqueléticas, é essencial que a mulher prepare o seu corpo para estas transformações, realizando actividade física antes mesmo do início da gestação, mantendo os hábitos saudáveis de vida durante todo o ciclo gravídico-puerperal, tendo nutrição e acompanhamento clínico adequados.

O método Pilates é recomendado à mulher grávida, na medida em que aporta inúmeros benefícios, tais como:

1. **Auxílio no desenvolvimento da resistência nos músculos estabilizadores da coluna,** o que contribui para diminuição da dor lombar.
2. **Desenvolvimento biomecânico adequado através dos exercícios de força, flexibilidade e alongamento** , que minimizarão as consequências das alterações originadas pela gestação, como por exemplo a síndrome do piriforme, comum nesta fase.
3. **Conforto à gravidez e ao parto,** com foco na estabilidade da musculatura postural e do pavimento pélvico e no fortalecimento e alongamento suave dos músculos.
4. **Melhoria da concentração, força postural, equilíbrio, coordenação e qualidade dos movimentos,** sem sobrecarregar as articulações.

Não obstante, é obrigatório conhecer as especificidades do **Pilates para grávidas,** de modo a prestar-se um atendimento adequado à este público.

A avaliação no início da prática dará a segurança necessária para a análise da saúde constitucional da mulher e a prescrição de exercícios específicos, tornando a prática segura e personalizada, com a elaboração de um plano de aula nas modalidades de pilates solo, aparelhos, rolos, faixas elásticas e magic circle.

Este novo curso de **Pilates na Gravidez e na Saúde da Mulher,** com a criadora do conceito contemporâneo, **Ingrid Quartarolo,** foi desenvolvido para capacitar o Fisioterapeuta e o profissional do exercício de uma maior competência e segurança no atendimento a esta população.