

# A GESTANTE NA MUSCULAÇÃO

Prof. Eder Lima

## 1) O CURSO

- Período: 04, 05, 11 de Maio de 2024.

(dia 11 de maio, sábado, a parte da tarde **APENAS se for necessário**)

- Horário das aulas:

Sábados: 08:30 às 11:30h – 14:00 às 17:00

Domingos: 08:30 às 11:30h

- Carga horária total: 15 horas/aula.

## 2) ACESSO ONLINE

Os alunos devidamente inscritos receberão o **link de instalação do programa de acesso** à sala virtual e a cada dia uma **nova senha de acesso** onde assistirão ao vivo a apresentação em POWER POINT das aulas com imagem e voz do Prof. Eder Lima e Profa. Tamara Laira.

## 3) MATERIAL DIDÁTICO

Apostila **COMPLETA** em formato PDF

**OBSERVAÇÃO: TODO material das apostilas é protegido pela LEI DE DIREITOS AUTORAIS e qualquer reprodução total e/ou parcial está sujeita às sanções da lei.**

## 4) CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Introdução
2. Benefícios e precauções
  - 2.1) Benefícios e efeitos da prática da musculação pela gestante
  - 2.2) Cuidados no treinamento na gestação
3. Contraindicações ao treinamento na gestação
  - 3.1) Absolutas
  - 3.2) Relativas
4. Alterações na gravidez
  - 4.1) Alterações Fisiológicas
    - a) Sistema pulmonar
    - b) Sistema cardiovascular
    - c) Alterações metabólicas
  - 4.2) Alterações Anatômicas
    - a) Sistema musculoesquelético
    - b) Diástase do Reto Abdominal
    - c) Postura e Marcha
5. Patologias
  - 5.1) Dores osteoarticulares
    - a) A dor lombar
    - b) A dor sacroilíaca
    - c) A dor cervicobraquial
  - 5.2) Veias varicosas
  - 5.3) Disfunção do assoalho pélvico

- 5.4) Diabetes gestacional
- 5.5) Hipoglicemia gestacional
- 5.6) Síndromes hipertensivas
- 6. Musculação na gestação
  - 6.1) Avaliando a gestante
    - a) Análise postural estática
    - b) Peso x Composição Corporal
    - c) Perímetros musculares
  - 6.2) Recomendações gerais
  - 6.3) A sessão de musculação
    - a) Exercícios de alongamentos
    - b) Exercícios resistidos
    - c) Exercícios aeróbios
- 7. Musculação no pós-parto
  - 7.1) O assoalho pélvico no pós-parto
  - 7.2) A diástase abdominal no pós-parto

## 5) INVESTIMENTO

### À VISTA

No ato da inscrição: R\$ 998,00 (novecentos e noventa e oito reais), somente PIX ou TED (transferência eletrônica)

**PARCELAMENTO NO CARTÃO EM ATÉ 12x (total = R\$1.130,00)**

## 6) FORMA DE PAGAMENTO:

Depósito em conta corrente ou PIX ou transferência eletrônica (TED) para:

PERSONA FIT CONSULTORIA LTDA

Banco Itaú - nº 341

Ag. 8490

CC. 98885-7

CNPJ. 40.976.539/0001-03

**O Certificado de Conclusão será enviado por e-mail em até 30 dias após o final do curso quando o mesmo estiver completamente quitado.**