

# Curso

## Exercício Físico e Gravidez

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Exercício Físico e Gravidez

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/exercicio-fisico-gravidez](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/exercicio-fisico-gravidez)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Os personal trainers que trabalham com mulheres grávidas precisam de ter conhecimentos avançados sobre o assunto para poderem adaptar os exercícios às necessidades de cada uma, evitando que um esforço mal realizado possa causar danos à sua condição. Neste caso, a TECH concebeu esta atualização específica sobre a gravidez para conhecer as particularidades desta fase da vida de algumas mulheres e para capacitar os profissionais deste setor, dando um impulso à sua carreira.





“

*As mulheres grávidas precisam de fazer exercício físico durante este período, o que trará benefícios significativos tanto para elas como para os seus bebés”*

Os profissionais do desporto que desejem desenvolver o seu trabalho na conceção de planos de exercício personalizados para mulheres grávidas encontrarão neste curso a capacitação mais completa do mercado para se especializarem neste domínio inovador.

Para tal, o curso aborda as diferentes adaptações morfofisiológicas que se observam na mulher durante esta etapa e dá especial ênfase às suas repercussões nos planos de exercício físico. Neste caso, é particularmente importante que o personal trainer tenha em conta as modificações e os cuidados posturais, e as adaptações do controlo motor à medida que a gravidez avança.

Para além disso, é importante ter em conta as possíveis patologias, os cuidados e as contraindicações durante este processo, bem como as respostas e adaptações ao exercício físico, a fim de evitar possíveis contraindicações na sua situação. Por fim, os alunos terão ainda a oportunidade de conhecer a prescrição do plano de exercício físico, dividindo-o nos três trimestres característicos e uma proposta igualmente importante para o período pós-parto.

Desta forma, neste Curso, será dada especial ênfase ao planeamento e programação de uma capacitação ajustada às particularidades destas pessoas, de forma a criar mudanças perceptíveis na sua saúde, bem como criar hábitos de vida saudáveis que poderão manter para o resto das suas vidas.

Para se capacitar neste domínio, a TECH concebeu este Curso, que possui conteúdos da mais alta qualidade didática e pedagógica, que visa transformar os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais elevados padrões de qualidade de ensino a nível internacional. Além disso, como é de uma capacitação online, o aluno não está condicionado a horários fixos ou à necessidade de se deslocar a um local físico, podendo aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, equilibrando o seu trabalho ou vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Exercício Física e Gravidez** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialistas em treino pessoal
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático contém a informação essencial para a prática profissional
- ♦ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ♦ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras em treinos pessoais
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Mergulhe no estudo deste curso de alto nível e melhore as suas competências como personal trainer"*

“

*Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de uma atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como personal trainer, obterá um certificado da TECH"*

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para se capacitar em situações reais.

A conceção deste curso baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional terá a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos feitos por especialistas de renome em conceção de planos de exercícios para mulheres grávidas e e com vasta experiência.

*O curso permite praticar em ambientes simulados, proporcionando uma aprendizagem imersiva, programada para capacitar diante de situações reais.*

*Este curso 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com a sua profissão enquanto aumenta os seus conhecimentos neste domínio.*



# 02

# Objetivos

O objetivo principal deste curso é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o profissional das ciências do desporto possa dominar de forma prática e rigorosa na aplicação do treino pessoal terapêutico.



A close-up photograph of a pregnant woman's belly. A hand is resting on the lower part of the belly. The background is blurred, showing what appears to be a wooden floor and a dark shoe with an orange sole. The image is partially obscured by a dark blue diagonal shape in the top right corner and a white diagonal shape in the bottom right corner.

“

*O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional” Não hesite mais e junte-se a nós”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Compreender as diferentes variáveis do treino e a sua aplicação na mulher grávida de forma a beneficiar a sua vida diária
- ◆ Oferecer uma visão ampla da gravidez e das suas características mais relevantes
- ◆ Conhecer as contraindicações existentes nas mulheres grávidas a fim de evitar possíveis efeitos contraproducentes do exercício físico





## Objetivos específicos

---

- ◆ Gestão das mudanças morfofuncionais do processo de gravidez
- ◆ Compreensão profunda dos aspetos biopsicossociais da gravidez
- ◆ Ser capaz de planear e programar o treino de uma forma individualizada numa mulher grávida



*O domínio desportivo precisa de profissionais capacitados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional"*

03

# Direção do curso

O corpo docente, especialista em Treino Pessoal, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para o ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para tal, elaboraram este curso com as últimas atualizações na área que lhe permitirão capacitar-se e aumentar as suas competências neste setor.





“

*“Aprenda com os melhores profissionais e torne-se mesmo um profissional de sucesso”*

## Direção



### Doutor Dardo Rubina

- ♦ Especialista em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ CEO do projeto Test and Training
- ♦ Preparador Físico Escola Desportiva Moratalaz
- ♦ Professor de Educação Física em Futebol e Anatomia na CENAFE Escuelas
- ♦ Coordenador da Preparação Física de Hóquei de Campo do Clube de Ginástica e Esgrima. Buenos Aires
- ♦ Doutor em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ Certificado em Estudos de Investigação Avançados da Saúde pela Universidade Universidade de Castilla-La Mancha
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias pela Universidade de Barcelona
- ♦ Técnico de Culturismo de Competição pela Federação Extremenha de Culturismo e Fitness
- ♦ Especialista em Scouting Desportivo e Quantificação da Carga de Treino com especialização em Futebol e Ciência do Desporto pela Universidade de Melilla
- ♦ Especialista em Musculação Avançada pela International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista em Nutrição Avançada pela International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física
- ♦ Certificação em Tecnologias para a Gestão do Peso e Desempenho Físico pela Arizona State University



## Professores

### Dr. Guillermo Crespo Javier

- ◆ Coordenador do ginásio do Club Body (Buenos Aires)
- ◆ Treinador assistente no programa de deteção e desenvolvimento de jovens em halterofilismo da Associação Calábria, Ginásio de San Carlos, dependente dos Centros de Ensino Federados da Federação Argentina de Halterofilismo
- ◆ Coordenador do ginásio e do centro de treino Asociación Calabresa
- ◆ Treinador Nacional de Levantamento Olímpico de Pesos e Musculação Desportiva no Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentina
- ◆ Coordenador do ginásio e do centro de treino Asociación Calabresa, Buenos Aires
- ◆ Licenciado em Nutrição pelo Instituto de Ciências da Saúde da Universidade H. A. Barceló
- ◆ Treinador certificado do sistema e ferramentas TrainingGym Manager

### Dr. Eric Vallodoro

- ◆ Especialista em Alto Rendimento Desportivo
- ◆ Coordenador do Laboratório de Biomecânica e Fisiologia do Exercício do Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Professor de Educação Física no Instituto Superior Modelo Lomas Licenciado em Alta Performance no Desporto na Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ◆ Professor catedrático nos seguintes temas: "Didática do Ensino Secundário", "Didática do treino Desportivo" e "Prática do Ensino" no Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Licenciado em Ensino de Educação Física no Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Mestrado em Atividade Física e Desporto Universidade Nacional de Córdoba Predictamen
- ◆ Mestrado em Formação e Desenvolvimento Infantil e Juvenil 1ª promoção Universidade Nacional de Lomas de Zamora - Tese

**Dr. Juan Manuel Renda**

- ◆ Especialista em Preparação Física
- ◆ Professor de Educação Física
- ◆ Licenciado em Educação Física pela Universidade Nacional de Gerais San Martín
- ◆ Licenciado em Cinesiologia e Fisioterapia pelo Instituto Universitário HA Barceló
- ◆ Mestrado em Educação Física pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora

**Dra. Avila María Belén**

- ◆ Psicóloga e nutricionista
- ◆ Psicóloga e nutricionista com consultório privado
- ◆ Serviço de Nutrição e Diabetes em diferentes centros
- ◆ Nutricionista da Federação Argentina de Diabetes
- ◆ Membro do Comité Científico de Psicologia do Hospital de Clínicas José de San Martín
- ◆ Nutricionista no Comité Científico da Sociedade Argentina de Diabetes para Adultos Idosos
- ◆ Psicóloga desportiva do Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Professora Nacional de Educação Física
- ◆ Licenciada em Psicologia
- ◆ Licenciada em Alto Rendimento Desportivo
- ◆ Especializada em Psicologia do Desporto
- ◆ Programa terapêutico integral para o tratamento do excesso de peso e da obesidade pelo CINME Centro de Investigações Metabólicas
- ◆ Educadora Certificada de Diabetes





#### **Dr. Raúl Alejandro Supital**

- ◆ Fisiatra especialista em Atividade Física, Saúde e Biomecânica
- ◆ Diretor do Centro Integral de Prevenção e Reabilitação CIPRES
- ◆ Assessor da Rede Mundial de Educação Física e Desporto com sede em Barcelona
- ◆ Chefe do Departamento de Ciências Biológicas do ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Licenciado em Cinesiologia e Fisiatria pela Universidade de Buenos Aires

#### **Dr. Emilio Jose Masabeu**

- ◆ Especialista em Neuromotricidade
- ◆ Professor Nacional de Educação Física
- ◆ Professor na Universidade José C Paz
- ◆ Professor na Universidade Nacional de Villa María
- ◆ Professor na Universidade de Lomas de Zamor
- ◆ Licenciado em Cinesiologia pela Universidade de Buenos Aires



*O nosso corpo docente fornecer-lhe-á todos os seus conhecimentos para que esteja a par das últimas informações sobre a matéria”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância atual da educação de qualidade no domínio do treino pessoal; e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.



“

*Dispomos do conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação"*

## Módulo 1. Exercício físico e gravidez

- 1.1. Alterações morfo-funcionais nas mulheres durante a gravidez
  - 1.1.1. Conceito de Gravidez
  - 1.1.2. Crescimento fetal
  - 1.1.3. Principais transformações Morfo-funcionais
    - 1.1.3.1. Alterações da composição Corporal com aumento de peso
    - 1.1.3.2. Modificação no sistema cardiovascular
    - 1.1.3.3. Modificações do sistema urinário e excretor
    - 1.1.3.4. Modificações do Sistema Nervoso
    - 1.1.3.5. Modificações no Sistema Respiratório
    - 1.1.3.6. Modificações do Sistema Nervoso
- 1.2. Fisiopatologias associadas à gravidez
  - 1.2.1. Modificação de massa corporal
  - 1.2.2. Modificação do centro de gravidade e adaptações posturais relevantes
  - 1.2.3. Adaptações cardiorrespiratórias
  - 1.2.4. Adaptações hematológicas
    - 1.2.4.1. Volume de sangue
  - 1.2.5. Adaptações do Sistema Locomotor
  - 1.2.6. Síndrome de hipotensão supina
  - 1.2.7. Alterações gastrintestinais e renais
    - 1.2.7.1. Motilidade gastrointestinal
    - 1.2.7.2. Os rins
- 1.3. Cinefilaxia e os benefícios do exercício físico para as mulheres grávidas
  - 1.3.1. Cuidados a ter durante as atividades da vida quotidiana
  - 1.3.2. Trabalho físico preventivo
  - 1.3.3. Benefícios biológicos psicossociais do exercício físico
- 1.4. Riscos e contraindicações para o exercício físico em mulheres grávidas
  - 1.4.1. Contraindicações absolutas ao exercício físico
  - 1.4.2. Contraindicações relativas ao exercício físico
  - 1.4.3. Precauções a tomar durante a gravidez
- 1.5. Nutrição na mulher grávida
  - 1.5.1. Aumento do peso corporal com a gravidez
  - 1.5.2. Necessidades energéticas durante toda a gravidez
  - 1.5.3. Recomendações nutricionais para o exercício físico



- 1.6. Planeamento do treino em mulheres grávidas
  - 1.6.1. Planeamento do primeiro trimestre
  - 1.6.2. Planeamento do segundo trimestre
  - 1.6.3. Planeamento do terceiro trimestre
- 1.7. Programação do treino musculoesquelético
  - 1.7.1. Controlo motor
  - 1.7.2. Alongamento e relaxamento muscular
  - 1.7.3. Trabalho de aptidão muscular
- 1.8. Programação do treino de resistência
  - 1.8.1. Modalidade de trabalho físico de baixo impacto
  - 1.8.2. Carga de trabalho semanal
- 1.9. Trabalho postural e preparatório para o parto
  - 1.9.1. Exercícios para o pavimento pélvico
  - 1.9.2. Exercícios posturais
- 1.10. Regresso à atividade física após o parto
  - 1.10.1. Alta médica e período de recuperação
  - 1.10.2. Cuidados para o início da atividade física
  - 1.10.3. Conclusões e encerramento do módulo



*Uma experiência de aprendizagem  
única, chave e decisiva para impulsionar  
o seu desenvolvimento profissional*



05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

### Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



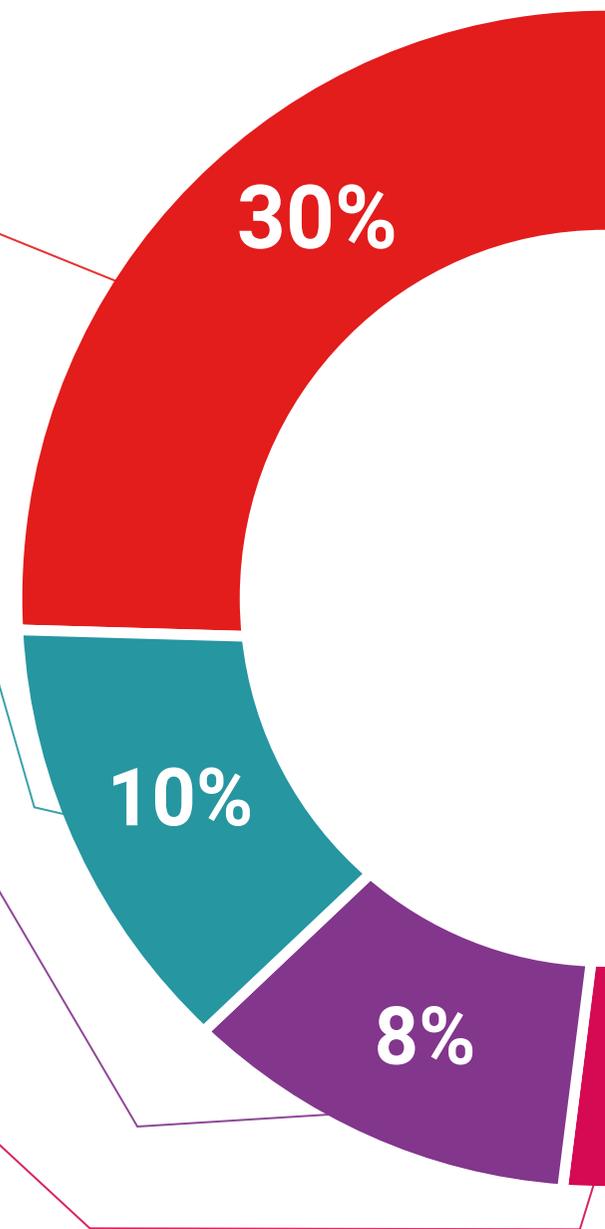
#### Práticas de aptidões e competências

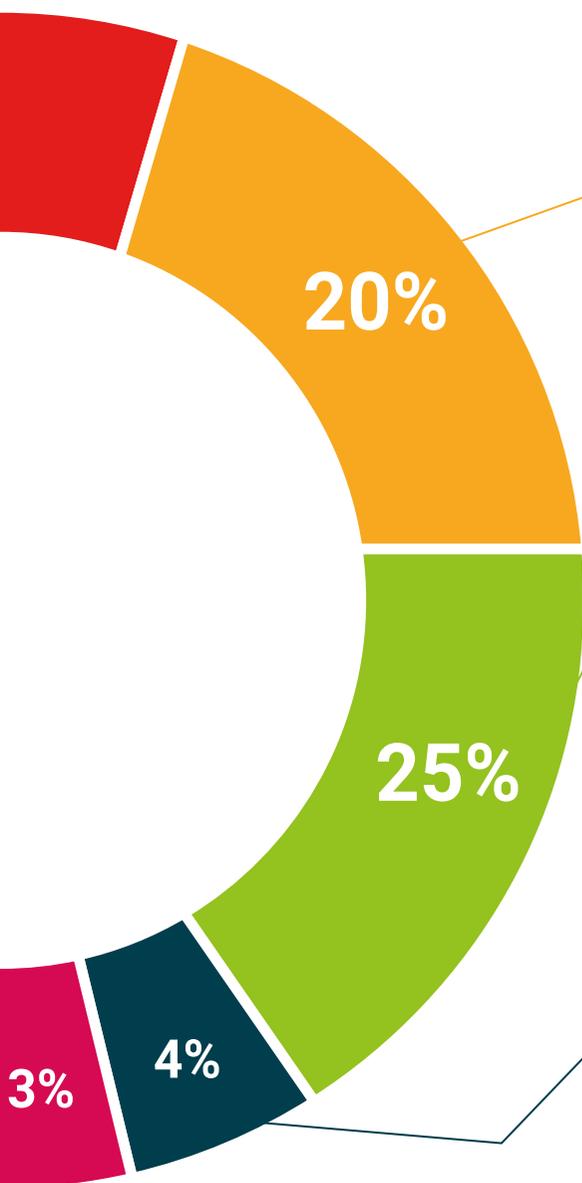
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

# Certificação

O Curso de Exercício Físico e Gravidez garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Exercício Físico e Gravidez** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Exercício Físico e Gravidez**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

**Reconhecido pela NBA**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compr  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qual  
desenvolvimento si

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Exercício Físico e Gravidez

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Exercício Físico e Gravidez

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica