



Guía docente

CURSO ONLINE

Actividad física y ejercicio
terapéutico en el embarazo

ÍNDICE

Programa	3.
Justificación	4.
Objetivos	4.
Metodología	4.
Docente	5.

PROGRAMA

1. Introducción
2. El embarazo semana a semana
 - 2.1. Cambios fisiológicos en la gestación
3. Efectos de la actividad física en el embarazo
 - 3.1. Mecanismos de protección
4. Guías oficiales para un embarazo saludable
5. Entorno y alimentación saludable durante el embarazo
6. Anatomía
7. El parto
 - 7.1. El dolor en el parto
8. Planificación del ejercicio seguro en el embarazo. Esquema de una sesión
9. Evaluación de la mujer gestante
 - 9.1. Evaluación física
10. Sesiones de actividad física. Tipología de ejercicios
 - 10.1. Ejercicios de liberación miofascial
 - 10.2. Ejercicios de movilidad
 - 10.3. Ejercicios correctivos
 - 10.4. Activación muscular del CORE
 - 10.5. Ejercicios básicos y funcionales de fitness
 - 10.6. Ejercicios para la dilatación
 - 10.7. Ejercicios con pelota
 - 10.8. Entrenamiento específico del periné
11. Adaptación de los ejercicios según patología asociada del embarazo

JUSTIFICACIÓN

La actividad física y el movimiento son pilares clave para la salud. Los beneficios que el ejercicio físico ofrece no se dan solo en la mujer embarazada sino también en el futuro bebé.

Conocer cómo las modificaciones fisiológicas propias a la gestación modifican la planificación de la actividad física en la mujer gestante es una herramienta clave para el acompañamiento físico durante el embarazo, completando así el programa de preparación y seguimiento saludable a la maternidad.

OBJETIVOS

- Conocer los cambios fisiológicos en la gestación.
- Descubrir como la actividad física puede ayudar al desarrollo de un embarazo saludable.
- Aprender a evaluar a la mujer gestante.
- Conocer un programa de ejercicios específicos y seguros para la mujer embarazada.
- Adaptar la actividad física según diversas patologías asociadas que pueda presentar la mujer gestante.

METODOLOGÍA

Clases teóricas mediante presentación del profesor con apoyo de presentaciones.

El alumno podrá llevar a cabo el curso cuando él lo estime oportuno. Para superarlo deberá visualizar todos los capítulos y aprobar el examen final.

El curso tiene una duración de 25 horas que corresponden a la visualización de los diferentes capítulos, el estudio de los apuntes en formato PDF y la realización del examen. Por tanto, el alumno debe llevar a cabo un trabajo activo en su casa para poder superar la formación.

DOCENTE



Irene Fernández

Graduada en Fisioterapia.

Postgraduada en Psiconeuroinmunología Clínica.

Máster Oficial en Nutrición humana y salud.

Especializada en uroginecología, obstetricia y fisiosexología.

Profesora colaboradora en la Facultat de Ciències de la Salut de Manresa. UVic-UCC.

Máster en Método Hipopresivo.

Directora Salud Integral para la Mujer.

Ejercicio Libre en Regenera (Banyoles).