



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo



<https://g-se.com/curso-actividad-fisica-prenatal-fundamentos-prescripcion-ejercicio-t...>





Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Sobre el Curso



MD Training

Es un curso que brinda los fundamentos del diseño de programas de actividad física segura durante el embarazo y postparto, los aspectos pedagógicos para transmitir los conocimientos a los futuros padres. Así mismo se revisan los cuidados pre y postnatales necesarios para tener un parto más seguro y un cuidado adecuado del recién nacido.

Diversos estudios han demostrado los beneficios de la actividad física dirigida durante el embarazo y el postparto, pero la mujer gestante no está exenta de riesgos si se expone en forma inadecuada a las diferentes formas de ejercicio. La prescripción del ejercicio de la mujer gestante debe seguir los principios de individualidad y seguridad propios de esta condición.

Es de vital importancia que los profesionales de la salud y el ejercicio conozcan los fundamentos y los conceptos actuales sobre la práctica de la actividad física durante el embarazo, para poder implementar programas que incluyan los diversos componentes como resistencia, fuerza, flexibilidad, balance, core y capacidades coordinativas así como las técnicas prenatales y postnatales para optimizar el ejercicio buscando una mejor condición física y salud de la gestante con un mínimo riesgo para ella y el bebé.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Nuestro egresado estará en capacidad de comprender los fundamentos fisiológicos del embarazo relacionados con su respuesta al ejercicio dirigido así como los fundamentos fisiológicos y metodológicos del diseño e implementación de programas de ejercicio pre y postnatal junto con los conocimientos generales del cuidado prenatal y postnatal (psicoprofilaxis, puericultura y nutrición)



OBJETIVOS:

- Capacitar al personal sobre los aspectos básicos de la fisiológica durante el embarazo, así como la respuesta fisiológica al ejercicio.
- Dar a conocer los beneficios de la actividad física durante la gestación y revisar los fundamentos para el diseño de programas de actividad física prenatal y postnatal.
- Revisar las pautas para diseños de programas de resistencia, fuerza, coordinación, entrenamiento funcional y core durante la gestación.
- Dar a conocer las diferentes técnicas prenatales, fortalecimiento del piso pélvico y el método psicoprofilactico.
- Dar a conocer otras temáticas de apoyo como la nutrición de la gestante y el recién nacido, control prenatal , cuidados prenatales , vacunación y otros



Información Útil



CURSO DESTINADO A:

- Profesionales de la actividad física y salud
- Fisioterapeutas, médicos y profesionales de la salud que deseen trabajar en programas de ejercicio durante la gestación
- Instructores de gimnasios, centros de acondicionamiento y centros medico deportivos
- Estudiantes de ciencias del deporte, educación física , cultura física y similares
- Estudiantes de fisioterapia , medicina y ciencias de la salud



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Docentes



CÉSAR GIOVANNI GARCÍA CARDONA
Medicina del deporte



LEZZA MARCELA DURÁN HERNÁNDEZ
Nutricionista Dietista, Mg. Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física, Universidad Nacional de Colombia. ISAK Nivel 1. Nutricionista Dietista Deportiva Certificada por ISSN.



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Docentes



SANDRA ALEJO FONSECA

Especialista en psicoprofilaxis y actividades prenatales



JENNIFER VOLK

Especialista y certificada en Rehabilitación de piso pélvico



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Programa académico (16 Horas cátedra)

Módulo 1

Fisiología y anatomía del embarazo y trabajo de parto

Cambios fisiológicos y anatómicos de la mujer durante la gestación

Control prenatal: Aspectos importantes

Clasificación de riesgo prenatal y de parto

Trabajo de parto

Nutrición y lactancia

Nutrición aspectos generales

Nutrición en la gestante activa

Lactancia

Técnicas prenatales

Técnicas prenatales (Psicoprofilaxis)

Acuaterapia en la gestante

Técnicas de relajación y yoga durante la gestación

Prescripción del ejercicio



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Programa académico (16 Horas cátedra)

Pruebas de condición física en la gestante
Prescripción e impacto del entrenamiento de fuerza
Prescripción e impacto del entrenamiento de la resistencia
Prescripción e impacto del entrenamiento de core y funcional en la gestante
Diseño de programas en la gestación

Piso pélvico

Ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico: Justificación, impacto y aplicación

Módulo 2

Fortalecimiento del piso pélvico

Anatomía y fisiología del piso pelvico
Ejercicios de prevención y fortalecimiento dle piso pelvico



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: MD Training
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: MD Training
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Curso en Prescripción del Ejercicio durante el Embarazo

Avales Científicos



Asociación de Especialistas en Medicina aplicada a la Actividad Física y el Deporte



Asociación colombiana de ejercicio, salud y fitness



G-SE



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)