



Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto



<https://g-se.com/ejercicio-fisico-embarazo-posparto-t-k6658b8051c5d5>





Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

Para aquellas mujeres en buen estado de salud y con un embarazo sin complicaciones y de bajo riesgo, hacer ejercicio debería ser más una *obligación responsable* que una opción, y para ello recomendamos ponerse siempre en manos de profesionales: “si no haces ejercicio no estarás haciendo todo lo mejor por ti y el bienestar de tu futuro hijo”.

Durante este periodo de la vida las mujeres sufren cambios hormonales, fisiológicos y psicoemocionales. Es una etapa personal en la que generalizar es algo complicado, porque como bien dicen los ginecólogos, “ningún embarazo es igual que otro”. El primer paso es el consentimiento del médico, el aliado de la embarazada durante este periodo de su vida. Una vez obtenido la futura madre debe ser consciente de que su situación fisiológicamente no es la misma que antes del embarazo, pero eso no debe resultar una excusa para mantener o adquirir un estilo de vida sedentario.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El egresado obtendrá recursos para planificar programas de ejercicios seguros durante el embarazo y post parto.



OBJETIVOS:

1. Estimular el ejercicio físico durante el embarazo y posparto de manera responsable, con el seguimiento y recomendación de un profesional.
2. Contribuir a mejorar la salud, bienestar físico y psicológico de la mujer embarazada.
3. Conocer las herramientas disponibles para la práctica segura de actividad física durante el embarazo y posparto.



CURSO DESTINADO A:

Profesionales sanitarios y estudiantes en ciencias de la salud (medicina, fisioterapia, enfermería, ciencias de la actividad física y deporte)

Profesores, graduados y licenciados en Ciencias del Ejercicio Físico y estudiantes universitarios

Licenciados en Educación Física

Entrenadores Personales

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y embarazo



Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto

Docentes



NOELIA BELANDO PEDREÑO

Ejercicio Físico saludable; Psico-corporalidad y Trastorno de la conducta alimentaria en diferentes etapas etarias



GUILLE尔MO PEÑA GARCÍA-OREA

Entrenamiento y preparación física



Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto

Docentes



ELISA GARCÍA

Co-Directora del Master Universitario en el Abordaje Integral del Suelo Pélvico



Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto

Programa académico (18 Horas cátedra)

Módulo 1

Cambios morfológicos y fisiológicos durante la gestación

1. Efectos sobre el sistema cardiorrespiratorio
2. Efectos sobre la masa corporal, la distribución del peso y el metabolismo
3. Efectos sobre el sistema neuroendocrino
4. Efectos sobre el sistema músculo-esquelético y postura
5. Efectos sobre otros sistemas (renal y urinario, digestivo, reproductor, etc.)
6. Efectos psicoemocionales

Ejercicio físico prenatal

1. Consideraciones previas y factores determinantes para la prescripción del ejercicio físico durante el embarazo
2. Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo para la unidad materno-fetal
3. Riesgos y complicaciones asociadas al ejercicio físico durante el embarazo y mecanismos feto-protectores
4. Prescripción del ejercicio durante el embarazo:
 1. Programación del ejercicio de acondicionamiento cardiovascular
 2. Programación del ejercicio de acondicionamiento muscular
 3. Ejercicio de amplitud de movimiento y movilidad articular

Ejercicio físico en el posparto

1. Anatomía, fisiología y biomecánica en las diferentes etapas del posparto
2. Parto vaginal y parto por cesárea, ¿Qué debemos tener en cuenta de cara al entrenamiento?
3. Gestión de las presiones abdominales y los tejidos musculoesqueléticos en el posparto



Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto

Programa académico (18 Horas cátedra)

5. Fases y progresiones del entrenamiento en el posparto.



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.



Ejercicio Físico en el Embarazo y Posparto

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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.

Avales Científicos



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Comité Académico 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)