



Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®



<https://g-se.com/embarazo-post-parto-t-N585b007bab6fb>





Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

*Valoración de la capacitación
por parte de los alumnos:*





Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Sobre el Curso



Embarazo Activo

La actividad física en el embarazo y el postparto se constituye como un pilar fundamental en dichos períodos biológicos tan particulares de la mujer. Con el Sistema Embarazo Activo® dicha actividad se puede realizar desde el inicio del período gestacional (previa autorización del médico obstetra), durante todo el embarazo, y en el postparto.

La formación constará de un marco teórico y una aplicación práctica, de modo que el alumno adquiera los principales conocimientos teórico-prácticos para poder aplicar nuestro Sistema. Se brindarán aplicaciones prácticas en sala (Gimnasia con y sin elementos), salidas aeróbicas (al aire libre) y en piscina (natación y aqua gym).

La actualización del profesional del área es imprescindible para volcar en el campo su saber y por ello este curso resultará una herramienta fundamental.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

Profesional formado para asistir a la mujer en período de embarazo y post parto en su acondicionamiento físico.



OBJETIVOS:

1. Adquirir conocimientos acerca de los cambios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos y psicológicos en el transcurso del embarazo y post parto realizando ejercicios en sala, en el medio acuático, con y sin elementos.
2. Incorporar técnicas de trabajo corporal para acompañar las modificaciones dinámicas que se producen en la mujer.
3. Concientizar el valor de la observación del profesional hacia el proceso del embarazo y post parto integrando el sistema familiar.
4. Aplicar los conocimientos adquiridos en las clases y actividades con las futuras mamás.



CURSO DESTINADO A:

Profesionales de la actividad física y a profesionales de la salud con perfil técnico deportivo.



Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Docentes



MARIELA VILLAR
Embarazo y Post Parto



ANTONIO CARMONA ARAGONÉS
Diplomatura de Fisioterapia



SONIA DI MARINO
Nutrición



LEDA DI CROCE
Licenciada en Psicología



MARCELA CROTOLARI
Puericultora Universitaria



GABRIEL FEDERICO
Musicoterapia



AINHOA VELASCO
Ciencias de la actividad física y el deporte



NORA ZONIS
Pediatria-RCP-DEA-Primeros Socorros



Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Programa académico (49 Horas cátedra)

Módulo 1

Presentación del curso. Dinámica de trabajo. Introducción.

Presentación de curso cuatrimestral.

Contenido y desarrollo de las asignaturas.

Dinámica de consultas.

Participación en los foros. Temas de discusión.

Bibliografía a utilizar

Material complementario

Modo de evaluación parcial y final.

Cambios anatómicos y fisiológicos en el Embarazo

Generalidades del embarazo.

Singularidades de cada embarazada.

Primeros síntomas. Cambios anatómicos y fisiológicos.

Modificaciones estructurales.

El embarazo trimestre por trimestre.

Adecuación de ejercicios.

Ejercicios de movilidad general, alineación postural con y sin elementos.

Fortalecimiento de los grandes grupos musculares y suelo pélvico, ejercicios con esferas de diferentes tamaños.

Técnicas de respiración.



Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Programa académico (49 Horas cátedra)

Posturas beneficiosas, con y sin elementos.

Nutrición, Microbiota y Endocrinología

Nutrientes esenciales en el embarazo

Higiene nutricional

Frecuencias de comidas

Alimentos imprescindibles

Cambios hormonales en el embarazo

Emociones propias en la Maternidad

Cambios físicos, psicológicos y emocionales trimestre a trimestre

Las hormonas y sus funciones. Su relación con las emociones.

El ejercicio físico durante el embarazo.

Acompañamiento de la mujer desde una posición consciente e informada. El rol de los distintos profesionales.

El camino hacia la llegada del bebé. El parto.

Empoderamiento femenino como herramienta en el embarazo.

Lactancia y cuidados a tener en cuenta

Beneficios de la lactancia

Consideraciones a tener en cuenta



Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Programa académico (49 Horas cátedra)

Cambios anatómicos y fisiológicos

Actividad física y lactancia

Mitos

Actividad Física en el Embarazo en sala, piscina y al aire libre

Diseño y formato de clase

Elementos que se utilizan

Cambios anatómicos y fisiológicos en el embarazo y como actúa el medio acuático

Beneficios de la actividad física para embarazadas en el agua

Estimulación Prenatal Musical

Principios de la musicoterapia y su aplicación durante el período gestacional

- Las 4 esferas del embarazo.
- Relación y vínculo con la música prenatal.
- Estimulación intrauterina.

Actividad física en el Post Parto

Cambios anatómicos y fisiológicos

Beneficios de la actividad física en el post parto

Evaluación e indicaciones en la mujer en post parto

Formato de la clase

Ejercicios Hipopresivos



Ejercicio Físico en el Embarazo y Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Programa académico (49 Horas cátedra)

Elementos para la clase

Primeros Auxilios en el Embarazo y Post Parto

..

Comunicación y ventas.

Cómo implementar la actividad

Orden de grupos de trabajo

Comunicación

Ventas

Marketing

Evaluación práctica.

2 videos 5' cada uno (embarazo y post parto). 5 a 10 ejercicios.



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 vídeos**.
- 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 Post Parto - Sistema Embarazo Activo®

Certificados



CERTIFICADO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL EMBARAZO Y POST PARTO

- Otorga: Embarazo Activo
- 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.

Avales Científicos



Athletics and Fitness Association of America



American College of Sports Medicine



National Academy of Sports Medicine



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)



Pagos seguros en línea





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