



Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)



<https://g-se.com/recomendaciones-ejercicio-embarazo-t-95ba63c25095eb>





Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)

Sobre el Curso



Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

El embarazo es un buen momento para cuidarse e incorporar o mantener un estilo de vida saludable. Pero existe una creencia popular de que un embarazo sano es un embarazo “tranquilo” que a veces llevaría de la mano la inactividad física absoluta. Pero esto, está dejando de ser así. Desde hace mucho tiempo se ha relacionado el buen embarazo y el parto sencillo con el ejercicio físico. En el siglo III a.C., por ejemplo, Aristóteles atribuyó ya los partos difíciles a un estilo de vida sedentario. Con el paso del tiempo, el vínculo entre ejercicio físico y embarazo ha ido evolucionando y adaptándose a lo que las investigaciones han ido descubriendo.

Sin embargo, a la hora de ponder en práctica un programa de ejercicio empiezan a surgir dudas para la propia embarazada, su entorno e incluso los responsables sanitarios de su cuidado, y que serán contestadas en este webinar:

- ¿Qué debe tener en cuenta una embarazada antes de hacer ejercicio?
- Si no hemos hecho ejercicio nunca, ¿el embarazo es el mejor momento para empezar?
- ¿Cuáles son los beneficios para la salud que puede obtenerse por realizar ejercicio durante el embarazo?
- ¿Qué tipo de actividades físico-deportivas están recomendadas y contraindicadas durante el embarazo?
- ¿Qué intensidad y modalidad de ejercicio está recomendada por ser segura y beneficiosa para cada trimestre?
- Ser runner y estar embarazada ¿es compatible?
- ¿Podemos y debemos entrenar la fuerza durante el embarazo?
- El ejercicio en el agua, ¿puede ser un aliado?
- ¿Se pueden realizar ejercicios de “abdominales” durante el embarazo?
- Etc, etc.



Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)

Docentes



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)

Programa académico (2 Horas cátedra)

Módulo 1

Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)

1. Cambios morfológicos y fisiológicos de la gestante sobre los distintos sistemas orgánicos
2. Consideraciones previas y factores determinantes para la prescripción del ejercicio físico durante el embarazo
3. Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo para la unidad materno-fetal
4. Riesgos y complicaciones asociadas al ejercicio físico durante el embarazo y mecanismos feto-protectores
5. Recomendaciones de ejercicio saludable durante el embarazo



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.



Recomendaciones de Ejercicio Físico para un Embarazo Saludable para la Gestante (y su entrenador)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- 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



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)





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?'. It has 5 views and 1 response. The answer is from Ernesto Cifuentes Merenea, dated 27 may 2021 · 11:29. The answer text reads: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1). Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...'. There are up and down vote icons and a '(ver más)' link.

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