

# Curso Profesional

## Ejercicio Físico y Embarazo



## Curso Profesional Ejercicio Físico y Embarazo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/ejercicio-fisico-embarazo](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/ejercicio-fisico-embarazo)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 16*

07

Metodología

---

*pág. 18*

08

Titulación

---

*pág. 22*

# 01

## Presentación

Existe una tendencia entre las mujeres embarazadas de buscar una atención más personalizada para alcanzar un parto más natural, que garantice la seguridad y la intimidad de la madre y el hijo. Así, en los últimos años se ha incrementado la búsqueda de entrenadores personales que ayuden a mejorar su proceso de gestación, mediante actividades físicas. Brindar un servicio de calidad a este sector de la población, se traduce en una oportunidad sustancial de aumentar el estatus profesional actual. Por ello, se da paso a este programa, con un sistema de estudio 100% online donde se implementa el *Relearning* para que logres titularte en 6 semanas.

“

*Con este programa tendrás la oportunidad de dominar el diseño de rutinas personalizadas de entrenamiento para mujeres embarazadas, lo que se traducirá en más y mejores oportunidades laborales”*





En el pasado el embarazo era considerado una enfermedad y, en ciertas situaciones, la mujer gestante realizaba un reposo casi absoluto. Los avances científicos certifican que el ejercicio es saludable y beneficioso en todas las etapas de la vida. Por ello, se ha ido implementando la actividad física en este sector de la población cada vez más, al ser todo ventajas para la madre y para el feto.

Para ofrecerte una exhaustiva capacitación sobre este ámbito, TECH ha diseñado este programa 100% online. Dentro del temario analizarás todas aquellas modificaciones morfológicas que experimentan las futuras madres a lo largo del proceso de embarazo. Así, conseguirás un exhaustivo dominio de qué actividades físicas pueden ser realizadas durante el período formativo del feto y cuáles son las contraindicaciones más específicas. Igualmente, obtendrás nociones moderadas de nutrición, trabajo postural y preparatorio para el alumbramiento.

Todos esos conocimientos teórico-prácticos estarán a tu alcance desde un completísimo campus virtual donde consultarás materiales multimedia como vídeos e infografías. Asimismo, contarás con el *Relearning*, una metodología didáctica que se enfoca con efectividad en el desarrollo de tus competencias profesionales de un modo rápido y flexible.

“

*Desarrollarás, gracias a este Curso Profesional, ejercicios acordes a cada etapa del embarazo, ayudando a las mujeres a tener partos más sanos y seguros”*

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.



*TECH te permite acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa"*





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

# 03

## Salidas profesionales

Potenciarás tu talento al especializarte en un área de interés tan amplio como el cuidado de la mujer embarazada y su actividad física durante el proceso de gestación. A través de este Curso Profesional, podrás acceder a las mejores oportunidades del mercado laboral actual. Así, tus posibilidades se incrementarán aplicando lo aprendido en alguno de los numerosos sectores que buscan expertos en esta importante y compleja área.

“

*Domina los protocolos adecuados de ejercicio físico en mujeres embarazadas y perfílate en las mejores oportunidades de este mercado laboral”*







Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ *Personal trainer*
- ♦ Monitor Auxiliar de Gimnasios
- ♦ *Coach* Motivacional y Divulgador de *Wellness*
- ♦ Auxiliar Técnico en Centros de Rehabilitación y Nutrición
- ♦ Comercial de Equipamientos Deportivos



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Con las habilidades desarrolladas en este programa, llevarás a cabo importantes funciones de acondicionamiento físico de mujeres embarazadas. De modo particular, conseguirás hacer selecciones precisas de los entrenamientos de fuerza o resistencia que mejor se ajustan a su estado. También, contarás con las competencias para potenciar el ejercicio deportivo en el postparto.

01

Evaluar el estado de salud de la mujer embarazada y su capacidad para realizar ejercicio físico de manera segura

02

Diseñar programas de ejercicio adaptados a las necesidades y limitaciones de la mujer embarazada en cada etapa de gestación

03

Proporcionar orientación y educación sobre los beneficios del ejercicio durante el embarazo y las precauciones a tener en cuenta

04

Adaptar y modificar los programas de ejercicio en función de los cambios fisiológicos y las necesidades individuales de la mujer embarazada





05

Supervisar y monitorizar el ejercicio físico de la mujer embarazada, asegurando su seguridad y bienestar

06

Ofrecer recomendaciones sobre posturas y técnicas de respiración adecuadas durante la práctica de ejercicio durante el embarazo

07

Brindar apoyo emocional y motivación a la mujer embarazada durante su participación en programas de ejercicio físico, fomentando una actitud positiva hacia la actividad física durante el embarazo

08

Evitar posibles efectos contraproducentes del ejercicio físico, al reconocer las contraindicaciones existentes respecto a la actividad deportiva en el embarazo

# 05

## Dirección del curso

Trabajadores en activo y con décadas de experiencia te presentarán casos reales y te facilitarán el desarrollo de un bagaje adecuado a la práctica laboral. Los mismos han sido elegidos por TECH, en su interés por brindar educación de calidad. En este caso, se trata de reputados profesionales del área de la salud y ciencias del deporte, quienes imparten este Curso Profesional en Ejercicio Físico y Embarazo.

“

*TECH dispone de los mejores especialistas en el área del entrenamiento físico y bienestar la guía académica de esta completísima titulación”*



## Dirección del curso

### Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

## Cuadro docente

### Dña. Avila, María Belén

- ♦ Psicóloga y nutricionista
- ♦ Psicóloga y nutricionista con consultorio privado
- ♦ Servicio de Nutrición y Diabetes en diferentes centros
- ♦ Nutricionista en la Federación Argentina de Diabetes
- ♦ Miembro del Comité Científico Psicología del Hospital de Clínicas José de San Martín
- ♦ Nutricionista en el Comité Científico Adulto Mayor Sociedad Argentina de Diabetes
- ♦ Psicóloga Deportiva del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Profesora Nacional de Educación Física
- ♦ Licenciada en Psicología
- ♦ Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Especialización en Psicología del Deporte
- ♦ Programa Terapéutico Integral para el tratamiento del sobrepeso y obesidad por CINME Centro de Investigaciones Metabólicas
- ♦ Educadora Certificada en Diabetes

### D. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional Gral. San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario H.A Barceló
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

## Cuadro docente

### D. Crespo, Guillermo Javier

- ♦ Coordinador de gimnasio Club Body (Buenos Aires)
- ♦ Entrenador asistente en el programa de detección y desarrollo de juveniles en levantamiento de pesas de la Asociación Calabresa, Gimnasio San Carlos, dependientes de los Centros de Enseñanza Federados de Federación Argentina de Pesas
- ♦ Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento Asociación Calabresa
- ♦ Entrenador Nacional de Levantamiento Olímpico de Pesas y Musculación deportiva en el Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentina
- ♦ Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento Asociación Calabresa, Buenos Aires
- ♦ Entrenador Nacional de Levantamiento Olímpico de Pesas y Musculación deportiva en el Instituto Argentino del Deporte, Buenos Aires, Argentina
- ♦ Licenciado en Nutrición por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud H. A. Barceló
- ♦ Entrenador certificado del sistema y herramientas TrainingGym Manager

### D. Supital Alejandro, Raúl

- ♦ Fisiatra especializado en Actividad Física, Salud y Biomecánica
- ♦ Director del Centro Integral de Prevención y Rehabilitación CIPRES
- ♦ Asesor de la Red Global de Educación Física y Deporte con sede en Barcelona
- ♦ Jefe del Departamento de Ciencias Biológicas del ISEF 1 Romero Brest
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría en la Universidad de Buenos Aires





#### **D. Vallodoro, Eric**

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Coordinador del Laboratorio de Biomecánica y Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Profesor titular en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Profesor titular en las cátedras de: "Didáctica de las Nivel Secundario", "Didáctica del Entrenamiento Deportivo" y "Práctica docente" en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Graduado en Profesor en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Maestría en Actividad Física y Deporte. Universidad Nacional de Avellaneda. Predictamen
- ♦ Maestría en Formación y Desarrollo Infanto Juvenil. 1º promoción. Universidad Nacional de Lomas de Zamora - Tesis

#### **D. Masabeu, Emilio José**

- ♦ Especialista en Neuromotricidad
- ♦ Docente Nacional De Educación Física
- ♦ Docente de la Universidad José C Paz
- ♦ Docente de la Universidad Nacional de Villa María
- ♦ Docente de la Universidad de Lomas de Zamor
- ♦ Grado Kinesiólogo por la Universidad de Buenos Aires

# 06

## Plan de formación

Este Curso Profesional ha sido pensado para aquellos que desean profesionalizarse, sin abandonar sus responsabilidades actuales. Sus contenidos estarán disponibles desde el primer día, las 24 horas, tienen un sentido práctico y son presentados de forma dinámica. Asimismo, dispondrás de múltiples recursos multimedia alojados en una plataforma segura y cómoda de usar. Podrás descargarlos y consultarlos tantas veces necesites. Al finalizar te desenvolverás como un profesional especializado y, por ende, destacado en el sector de la salud y bienestar personal.

“

*A través de la plataforma más moderna y dinámica, a la que podrás acceder con facilidad desde tu dispositivo favorito, profundizarás en las modificaciones del cuerpo de la mujer durante la etapa de gestación”*





## Módulo 1. Ejercicio físico y embarazo

- 1.1. Modificaciones morfofuncionales de la mujer durante el período de embarazo
  - 1.1.1. Concepto de Embarazo
  - 1.1.2. Crecimiento fetal
  - 1.1.3. Principales Modificaciones Morfofuncionales
    - 1.1.3.1. Modificaciones en la composición Corporal con aumento de peso
    - 1.1.3.2. Modificación en el sistema cardiovascular
    - 1.1.3.3. Modificaciones en el Aparato urinario y excretor
    - 1.1.3.4. Modificaciones del Sistema Nervioso
    - 1.1.3.5. Modificaciones en el Sistema Respiratorio
    - 1.1.3.6. Modificaciones en el tejido epitelial
- 1.2. Fisiopatologías asociadas al embarazo
  - 1.2.1. Modificación de la masa corporal
  - 1.2.2. Modificación del centro de gravedad y adaptaciones posturales pertinentes
  - 1.2.3. Adaptaciones cardiorrespiratorias
  - 1.2.4. Adaptaciones hematológicas
    - 1.2.4.1. Volumen de sangre
  - 1.2.5. Adaptaciones del Aparato Locomotor
  - 1.2.6. Síndrome supino hipotensivo
  - 1.2.7. Modificaciones gastrointestinales y renales
    - 1.2.7.1. Motilidad gastrointestinal
    - 1.2.7.2. Los riñones
- 1.3. Kinefilaxia y beneficios del ejercicio físico en la mujer embarazada
  - 1.3.1. Cuidados a tener en cuenta durante las actividades de la vida diaria
  - 1.3.2. Trabajos físicos preventivos
  - 1.3.3. Beneficios psicosociales biológicos del ejercicio físico
- 1.4. Riesgos y contraindicaciones en la realización de ejercicio físico en la mujer embarazada
  - 1.4.1. Contraindicaciones absolutas de ejercicio físico
  - 1.4.2. Contraindicaciones relativas de ejercicio físicos
  - 1.4.3. Precauciones a tener en cuenta a lo largo del periodo de embarazo
- 1.5. Nutrición en la mujer embarazada
  - 1.5.1. Ganancia ponderal de masa corporal con el embarazo
  - 1.5.2. Requerimientos energéticos a lo largo del embarazo
  - 1.5.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 1.6. Planificación del entrenamiento en la mujer embarazada
  - 1.6.1. Planificación primer trimestre
  - 1.6.2. Planificación segundo trimestre
  - 1.6.3. Planificación tercer trimestre
- 1.7. Programación del entrenamiento musculo esquelético
  - 1.7.1. Control motor
  - 1.7.2. Estiramientos y relajación muscular
  - 1.7.3. Trabajo de aptitud muscular
- 1.8. Programación del entrenamiento de resistencia
  - 1.8.1. Modalidad del trabajo físico de bajo impacto
  - 1.8.2. Dosificación del trabajo semanal
- 1.9. Trabajo postural y preparatorio para el parto
  - 1.9.1. Ejercicios de suelo pélvico
  - 1.9.2. Ejercicios posturales
- 1.10. Regreso a la actividad física post parto
  - 1.10.1. Alta médica y periodo de recuperación
  - 1.10.2. Cuidados para el inicio de la actividad física
  - 1.10.3. Conclusiones y cierre del módulo

# 07

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



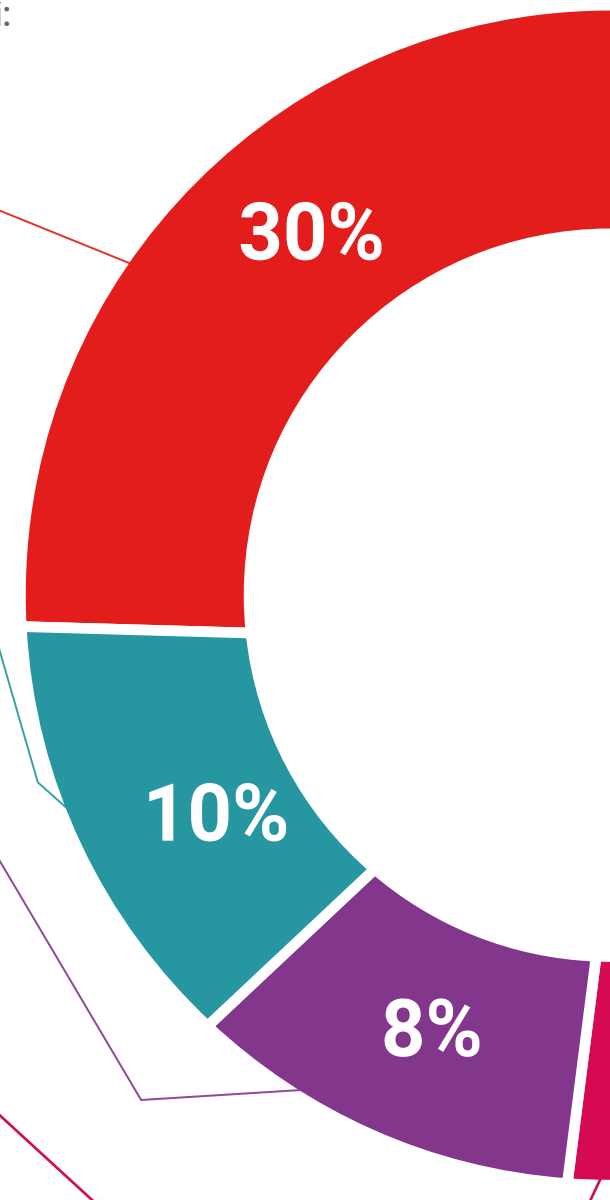
#### Prácticas de habilidades y competencias

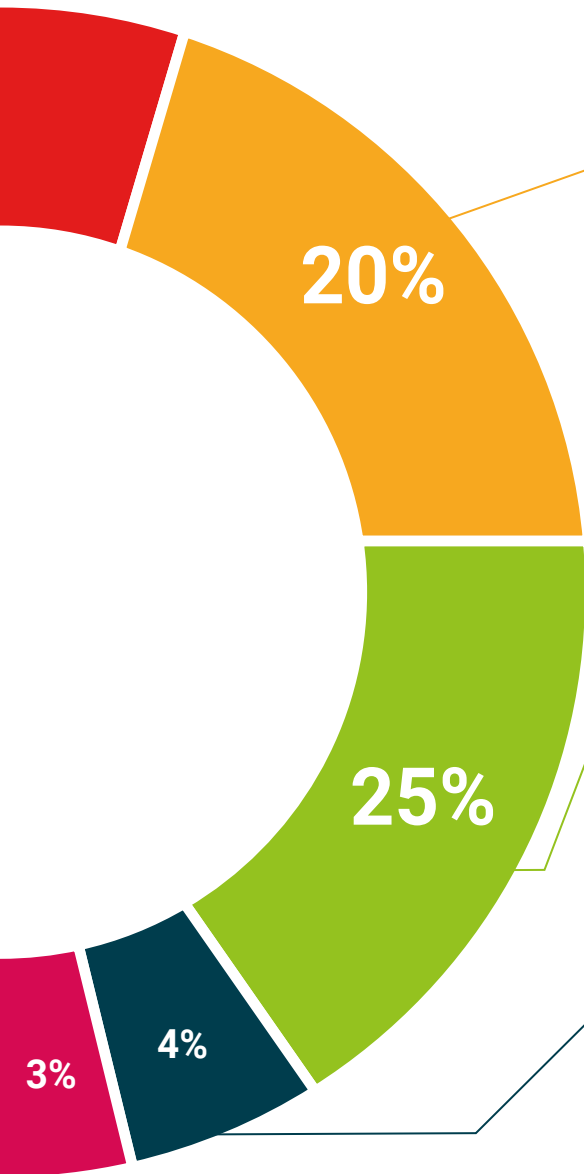
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

El Curso Profesional en Ejercicio Físico y Embarazo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Ejercicio Físico y Embarazo**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro  
salud confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas instituciones

**tech** formación  
profesional

## Curso Profesional Ejercicio Físico y Embarazo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Ejercicio Físico y Embarazo

