

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO
UDAKO IKASTAROAK

Actividad física segura en el embarazo

11 - 13 JUNIO

Facultad de Ciencias de la Salud (Escuela de Enfermería). Aula 02. Pamplona.

Ciencias de la Salud

Créditos: 0,5 ECTS

20 plazas

30

15 horas

Facultad de Ciencias de la Salud (UPNA, Pamplona)

Concluido

Plazo de inscripción

Hasta 6 junio 2018

La actividad física es indispensable para mantener un estilo de vida saludable en cualquier etapa de la vida.

El embarazo es una etapa especial dentro de la vida de la mujer y, en muchas ocasiones, se plantean dudas sobre la actividad durante el mismo y el temor a que un ejercicio

inadecuado pueda dañar al bebé.

La gestación no tiene que ser un impedimento para actividad física, aunque debe adecuarse a esta etapa.

PÚBLICO DESTINATARIO

Profesionales en contacto con mujeres gestantes (fisioterapeutas, matronas y otros profesionales del ámbito sanitario) mujeres embarazadas y público en general.

OBJETIVOS

El objetivo general del curso es dar a las embarazadas herramientas para que puedan realizar ejercicio físico durante la gestación de manera segura.

Como objetivos específicos:

Explicar a las futuras madres la importancia de la actividad física segura durante el embarazo, sus repercusiones en el parto y en el postparto.

Explicar y enseñar a los profesionales sanitarios la importancia de la realización de la actividad física para el manejo de los cambios (sobre todo estructurales) que se van a producir en el cuerpo en esta etapa, y la prevención y mejora de posibles dolores y patologías a través del ejercicio.

DIRECCIÓN DEL CURSO

Ana María Insausti Serrano, Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud

LUNES 11 JUNIO

9:00-11,00 Clase presentación

Modera: Ana María Insausti Serrano

Presentación e introducción de la teoría del embarazo (I)

Paloma Moro López-Menchero

11:30-13:00 Taller

Modera: Ana María Insausti Serrano

Taller práctico (I)

Paloma Moro López-Menchero

13:00-14:00 Clase teórica

Moderadora: Ana María Insausti Serrano

Justificación de los ejercicios

Paloma Moro López-Menchero

MARTES 12 JUNIO

9:00-10:30 Clase teórica

Moderadora: Ana María Insausti Serrano

Introducción de la teoría del embarazo (II)

Paloma Moro López-Menchero

11:00-13:00 Taller

Moderadora: Ana María Insausti Serrano

Taller práctico (II) y justificación de los ejercicios

Paloma Moro López-Menchero

13:00-14:00 Clase teórica

Moderadora: Ana María Insausti Serrano

Indicaciones y contraindicaciones

Paloma Moro López-Menchero

MIÉRCOLES 13 JUNIO

9:00-10:30 Clase teórica

Moderadora: Ana María Insausti Serrano

Estimulación intrauterina y propiocepción del suelo pélvico

Paloma Moro López-Menchero

11:00-13:00 Taller

Moderadora: Ana María Insausti Serrano

Taller práctico (III) y justificación de los ejercicios

Paloma Moro López-Menchero

13:00-14:00 Taller

Modera: Ana María Insausti Serrano

Relajación

Paloma Moro López-Menchero

ORGANIZA

Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Pública de Navarra

FINANCIA

Gobierno de Navarra y Ayuntamiento de Pamplona