



# FORMACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PRE Y POST NATAL

## Características generales

Inicia  
el 13 de  
abril

**Organiza:** Fundación Nascere Docencia e Investigación en Maternidad y Crianza

**Certifica:** Fundación Nascere y Secretaría de Extensión Universitaria - Facultad de Ciencias Médicas - Universidad Nacional de Córdoba; Fundación Nascere. (Convenio vigente N°4028/12)

**Dirección:** Lic. Natalia VILLALÓN

**Coordinación general:** Lic. Esp. Rosana MAIDANA

**Dictado:** Equipo de profesionales calificados en el área Perinatal,  
- Prof. Dr. Rodolfo BUTELER (Médico Tocoginecólogo- IUCBC- Hospital Universitario Privado de Córdoba)

- Lic. Natalia Valentina VILLALON (Lic. En Kinesiología y Fisioterapia - Doula- Preparadora Prenatal - Hospital Universitario de Maternidad y Neonatología - UNC - Coordinadora Unidad de Preparación Perinatal - Clínica Universitaria Reina Fabiola - UCC)

- Lic. Romina CASTRO RUIZ (Lic. En Kinesiología y Fisioterapia - Preparadora Prenatal- Lactancia materna - Kinesiología y Fisioterapia prenatal - Docente UNC)

Lic. Valentina SALAZAR (Lic. En Kinesiología y Fisioterapia - UNC; Posgrado en Suelo Pélvico - CoKyF; Kinesiología Perinatal de Suelo Pélvico; Instructora en Ejercicios Hipopresivos Estáticos - IDEHA; Docente universitaria - UNC, UCC, UES21)

# FORMACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PRE Y POST NATAL

- Lic. Claudia TRENTO (Lic. en Kinesiología y Fisioterapia - UNC; Diplomada en Técnicas Globales y Gimnasia Postural Global - ROUST; Posgrado en Fisioterapia Obstétrica: Postparto en Piso Pélvico - Physio Académica; Sexualidad y rehabilitación - SOKAP)
- Prof. Paola Alejandra CASTAGNO (Profesora de Educación Física - IPEF; Instructora en Pilates Clásico; Formadora de Pilates Clásico)
- Lic. Rosana MAIDANA (Lic. en Nutrición. Especialista en Nutrición Pediátrica- Puericultora. Docente Universitaria en Escuela de Nutrición, FCM-UNC)
- Lic. Krischbien ZAPATA (Lic. en Kinesiología y Fisioterapia - UNC - Preparadora Prenatal - Especialista en Neurorehabilitación)
- Lic. Gisela GORLA (Lic. en Psicología - UNC - Doula- Preparadora Prenatal)
- Lic. Johana VEGA (Lic. en Psicología - Doula - Instructora en Profilaxis Perinatal - Clínica Universitaria Reina Fabiola)
- Ente otros.

**Duración:** 8 meses + Evaluación Final

## **Modalidad Semipresencial:**

- Aula virtual: Plataforma exclusiva de Fundación Nascere
- Clases teóricas por Zoom
- Actividades prácticas presenciales vivenciales
- Actividad especial: guardias hospitalarias optativas

## **Modalidad Online:**

- Aula virtual: Plataforma exclusiva de Fundación Nascere
- Clases teóricas por Zoom

## **Cantidad de horas:**

**Semipresencial:** 85hs reloj (Hs. teóricas: 60hs | Hs. prácticas: 25hs)

**Online:** 60hs reloj teóricas

## Modalidad

## Cursado

Cursado de contenido teórico - práctico (talleres vivenciales y experienciales presenciales y virtuales) a través de encuentros online mediante plataforma ZOOM y a través de plataforma virtual.

# FORMACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PRE Y POST NATAL

## Dirigida a

Estudiantes y profesionales. Lic. en Educación física, Prof. De Educación Física. Instr. de gimnasia aeróbica, Instr. de pilates, Instr. de yoga, Instr. en fitness, Instr. en Gimnasia funcional. Entrenador personal. Prof. de Danza. Instr. en Ritmos. Instr. en Natación. Instr. en Musculación. Instr. en Barre, entre otros.

## Misión

Con la certeza de que la mirada global y transdisciplinaria es primordial al momento de pensar en acciones sanitarias, tanto de las gestantes como de sus familias, esta formación ofrece conceptos actualizados e integrales de prevención y promoción de la salud materno infantil.

## Visión

Alentar el abordaje especializado para un grupo diferenciado de practicantes de actividad física como lo son las gestantes y puérperas, respondiendo a las necesidades particulares y a las adaptaciones corporales anatomo-fisiológicas esperables durante y posterior al embarazo.

Fomentar la formación continua y especializada, que permita desarrollar líneas de generación y aplicación de los conocimientos aprendidos, abriendo así, puertas a la investigación y especialización.

## Objetivos

La Formación en Preparación Física pre y post natal tiene como fin último integrar los conocimientos científicos actualizados del ejercicio y la gimnasia en este grupo de personas (personas gestantes y puérperas), a partir de contenidos útiles y relevantes de diversas prácticas como lo son yoga, pilates, gimnasia en el agua, gimnasia hipopresiva, entre otros, para generar conciencia de la importancia del entrenamiento adaptado continuado como método de promoción y prevención de la salud materno infantil.

# FORMACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PRE Y POST NATAL

La Organización Mundial de la Salud, la Asociación de Ginecología y Obstetricia Americana y el Colegio Americano de Medicina Deportiva han emitido en reiteradas oportunidades recomendaciones basadas en evidencia que indican que los efectos beneficiosos del ejercicio, como herramienta de promoción y prevención de la salud, en la mayoría de los adultos son indiscutibles y que los beneficios superan con creces los riesgos..

## Fundamento

El ejercicio, definido como la actividad física que consiste en movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos realizados para mejorar uno o más componentes de la aptitud física, es uno de los hábitos saludables más indispensables que, a lo largo de la vida (más aún en el embarazo), determinan la salud de las personas y que al ser modificable pueden mejorarse o aprenderse en cualquier etapa de la vida.

Las guías sobre prescripción de ejercicio físico en la mujer embarazada y durante el puerperio, han sufrido diversas variaciones en función de la información científica disponible. Por ello, considerando al embarazo como un proceso que conlleva una gran cantidad de cambios fisiológicos y anatómicos adaptando el cuerpo materno al feto que se está desarrollando en su interior, es que en la actualidad, se recomienda a las embarazadas y a las mujeres durante el postparto, realizar una actividad física regular y moderada prometiendo beneficios no sólo para la madre sino también para el futuro bebé.

Esto quiere decir, que ante la ausencia de complicaciones o contraindicaciones obstétricas, la actividad física se asocia a riesgos mínimos y por el contrario, beneficia a la mayoría de las mujeres. Sin embargo, para que esta actividad sea segura y deseable, es necesario realizar algunas modificaciones en las rutinas de ejercicio debido a los cambios anatómicos y fisiológicos normales, los requisitos fetales y las condiciones de la mujer durante el postparto, motivo por el cual el abordaje de la gestante debe ser desde la mirada transdisciplinaria, incluyendo conceptos importantes desde todas las áreas involucradas en la atención de esta diada.

# FORMACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PRE Y POST NATAL

## Temario preliminar

- Paradigmas de salud en el parto y nacimiento. Salud Integral.
- Nociones de obstetricia: alto y bajo riesgo. Tipos de partos en la actualidad. La sistemática Obstétrica actual: el parto con mínima intervención. La atención sanitaria y la educación prenatal hoy. Parto Respetado.
- Introducción a la Psicología Perinatal, Vínculo intrauterino y vínculo temprano. CoPaP. Historia de la maternidad y de la psicología Perinatal. Manejo de grupos en gestación. La emocionalidad en los distintos momentos del embarazo y el parto. Puerperio Biológico y Emocional. Sexualidad y Lactancia Materna.
- Nutrición durante la gestación y período de lactancia. La buena alimentación y las patologías asociadas de la gestación.
- Generalidades de la kinesiología obstétrica y perinatal. Cambios anatómicos y fisiológicos durante la gestación. Abordaje físico de la embarazada: herramientas físicas aplicables y preventivas. Respuesta materna y fetal al ejercicio físico. Bienestar físico, social y psíquico.
- Fisiología de la Respiración durante la gestación.
- Ejercicio físico y Gimnasia prenatal: recomendaciones y contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico durante la gestación. Caminata. Trabajo de resistencia. Pilates. Flexibilización I. Entrenamiento Funcional. Actividad aeróbica. Fitness. Ritmo.
- Yoga Prenatal. Práctica ancestral y filosófica.
- Recuperación posparto y generalidades del Suelo pelviano: la necesidad de la prevención, evaluación y recuperación.
- Gimnasia postnatal: recomendaciones, indicaciones y contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico durante el puerperio. Actividad física propioceptiva. Disfunciones frecuentes en el postparto.
- Actividad física en poblaciones especiales: enfermedades metabólicas (sobrepeso y obesidad, eclampsia y preclampsia, diabetes, anemia), embarazos múltiples, THRA, atletas de alto rendimiento.
- Taller de Preparación física - kinesiológica de la gestante en el agua.
- Taller de Preparación física - kinesiológica en gimnasio.
- Taller sobre Preparación física - kinesiológica prenatal. Uso de elementos. Distintas disciplinas corporales adaptadas.
- Taller de Biodanza.
- Taller de Preparación física - postparto. Actividad Física de Propiocepción.



# FORMACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PRE Y POST NATAL

## Perfil del egresado

- Brindar las herramientas necesarias para que la gestante pueda cuidar su salud corporal desde una mirada integral.
- Ayudar a la embarazada a prepararse físicamente a lo largo de esta etapa, pensando no solo en el parto como momento cúlmine del cuidado, sino también en el puerperio físico.
- Reforzar el entrenamiento físico en cada trimestre adaptándolo a las situaciones particulares de cada embarazada.
- Integrar en los encuentros, información sobre la promoción de la salud en el embarazo y la prevención de molestias físicas o lesiones.
- Facilitar la incorporación de distintas disciplinas y prácticas, destacando de cada una lo más relevante del cuidado pre y post natal.
- Acompañar y educar sobre la actividad física en el postparto, sus tiempos y la reinserción a la misma, en el proceso de recuperación de las funciones del organismo.

## Campo de acción

- En ámbitos privados: individual o grupal.
- En instituciones de carácter público que demandan profesionales especializados en el área.
- Enriqueciendo el área de incumbencia propia de cada perfil profesional.
- Integrando equipos interdisciplinarios cuyo objetivo sea contribuir a la salud de las gestantes y púerperas.

## Requisitos

- Ser mayor de 18 años.
- Fotocopia D.N.I (ambos lados).
- Fotocopia de finalización de estudios secundarios.
- Fotocopia de título profesional y/o de certificación de alumno regular universitario.
- Comprobante de actividad realizada por lo que se le permitió la inscripción.
- Manejo básico de herramientas informáticas y conexión a Internet.