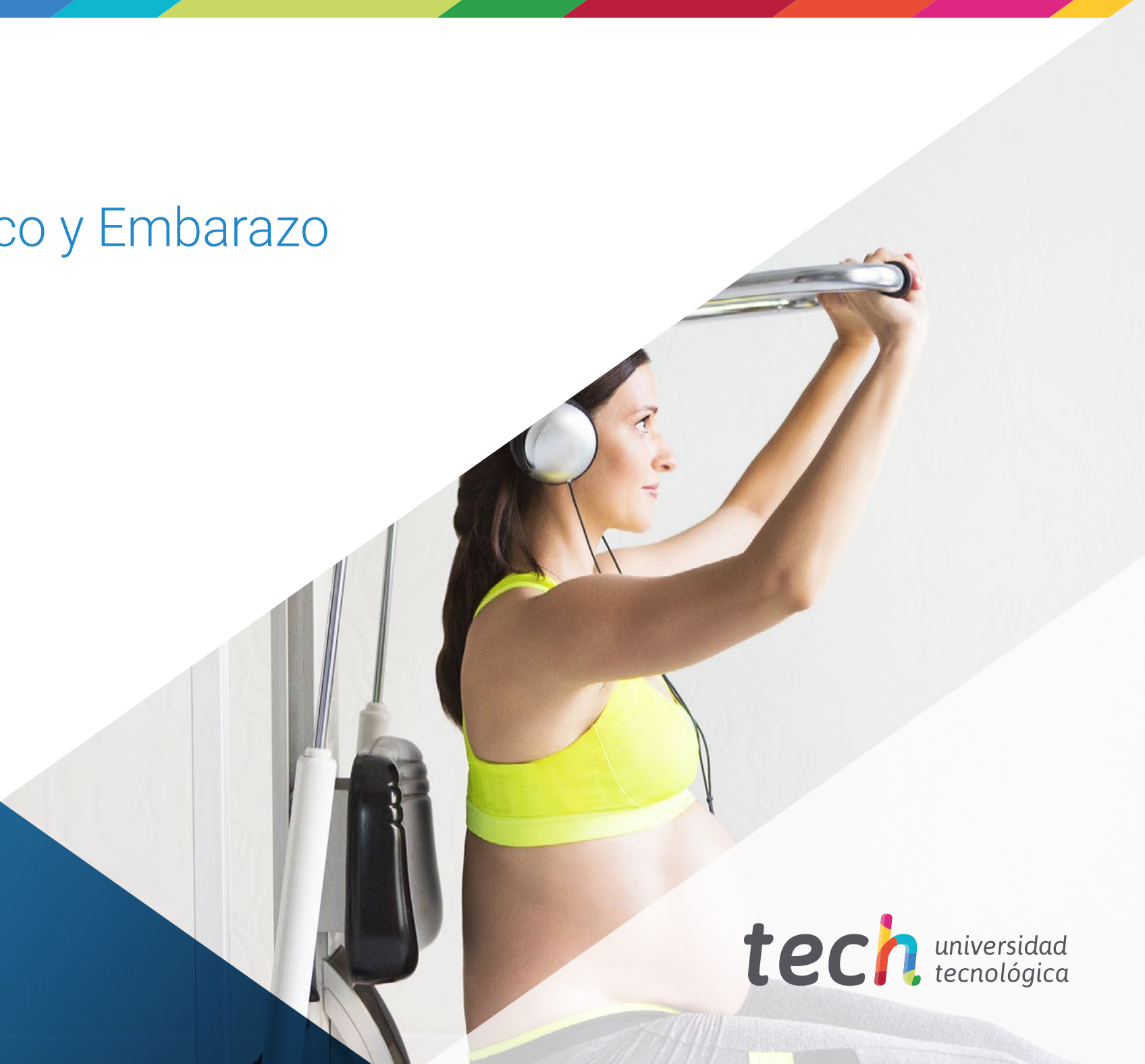
Diplomado

Ejercicio Físico y Embarazo

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica

tech universidad tecnológica

Diplomado

Ejercicio Físico y Embarazo

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- Dedicación: **16h/semana**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/ejercicio-fisico-embarazo**

Índice

01
Presentación
pág. 4

02
Objetivos
pág. 8

03
Dirección del curso
pág. 12

04
Estructura y contenido
pág. 18

05
Metodología
pág. 22

06
Titulación
pág. 30

01

Presentación

Los entrenadores personales que desarrollen su labor con mujeres embarazadas necesitan tener unos conocimientos avanzados en la materia para poder adaptar los ejercicios a las necesidades de cada una, evitando que un esfuerzo mal realizado pueda provocar daños en su estado. En este caso, TECH ha diseñado esta actualización específica sobre el embarazo para conocer las peculiaridades de esta etapa de la vida de algunas mujeres y capacitar a los profesionales de este sector, logrando dar un impulso a su carrera.

Las mujeres embarazadas necesitan realizar ejercicio físico durante este periodo, lo que supondrá notables beneficios tanto para ellas como para los bebés"

Los profesionales del deporte que deseen desarrollar su labor en el diseño de programas de ejercicios personalizados para mujeres embarazadas encontrarán en este programa la capacitación más completa del mercado para especializarse en este novedoso campo.

Para ello, el programa abarca las diferentes adaptaciones morfofisiológicas que se van observando en la mujer durante esta etapa y hace especial hincapié sobre su repercusión en los planes de ejercicio físico. En este caso, es especialmente importante que el entrenador personal tenga en cuenta las modificaciones y los cuidados posturales, así como los ajustes de control motor a medida que avanza el estado de embarazo.

Además, es importante tener consideración sobre las posibles patologías, cuidados y contraindicaciones durante este proceso, y las respuestas y adaptaciones al ejercicio físico, para evitar cualquier posible contraindicación con su situación. Por último, los alumnos también tendrán la oportunidad de adentrarse en la prescripción del programa de ejercicio físico, dividiéndolo en los tres trimestres característicos y una propuesta no menos importante para el post parto.

De esta manera, en este Diplomado se hará especial hincapié en la planificación y programación del entrenamiento ajustado a las particularidades de estas personas para poder generar cambios perceptibles en la salud de los mismos, así como lograr crear hábitos de vida saludable que sean capaces de mantener el resto de sus vidas.

Para capacitarse en este campo, TECH ha diseñado este Diplomado, que cuenta con contenidos de altísima calidad docente y educativa, que pretende convertir a los alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Además, al tratarse de una capacitación online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Diplomado en Ejercicio Físico y Embarazo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en Entrenamientos Personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en entrenamientos personales
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Sumérgete en el estudio de este programa de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador personal"

Este Diplomado es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título de Diplomado por TECH"

El programa permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

Este programa 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos en diseño de programas de ejercicios para embarazadas y con gran experiencia.

02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa la aplicación del entrenamiento personal terapéutico.

Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros"

Objetivos generales

- Comprender las diferentes variables del entrenamiento y su aplicación en mujeres embarazadas, de tal manera que sean beneficiosas para su vida diaria
- Ofrecer una visión amplia del embarazo y sus características más relevantes
- Conocer las contraindicaciones existentes en las mujeres embarazadas para evitar posibles efectos contraproducentes del ejercicio físico

Objetivos específicos

- Manejar los cambios morfofuncionales del proceso de embarazo
- Comprender en profundidad los aspectos biopsicosociales del embarazo
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una mujer embarazada

"El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional"

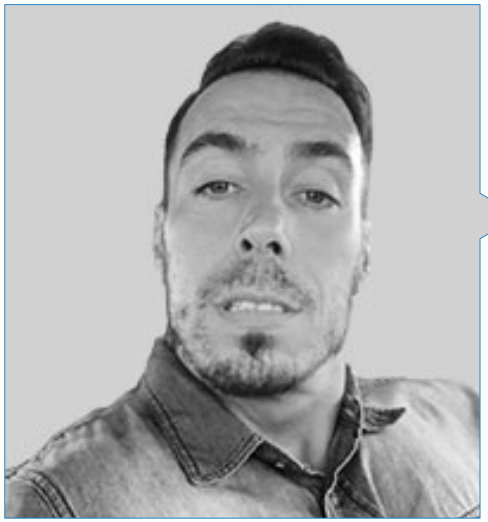
03

Dirección del curso

El equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este programa con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá capacitarse y aumentar tus habilidades en este sector.

Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito"

Dirección



Dr. Rubina, Dardo

- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- CEO del proyecto Test and Training
- Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Docente de Educación Física en el Futbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- Coordinador de la Preparación Física en Hockey Hierba en el Club de Gimnasia y Esgrima. Buenos Aires
- Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la 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 por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en Scouting Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Profesores

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
- Licenciado en Nutrición por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud H. A. Barceló
- Entrenador certificado del sistema y herramientas TrainingGym Manager

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. Renda, Juan Manuel

- Especialista en Preparación Física
- Profesor de Educación Física
- Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

Dña. Ávila, 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. Supital, Raúl Alejandro

- 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. 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

"Nuestro equipo docente te brindará todos sus conocimientos para que estés al día de la información más actualizada en la materia"

04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la educación de calidad en el ámbito del entrenamiento personal; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.

Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

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

"Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"

Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.

El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

"Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. 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 tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

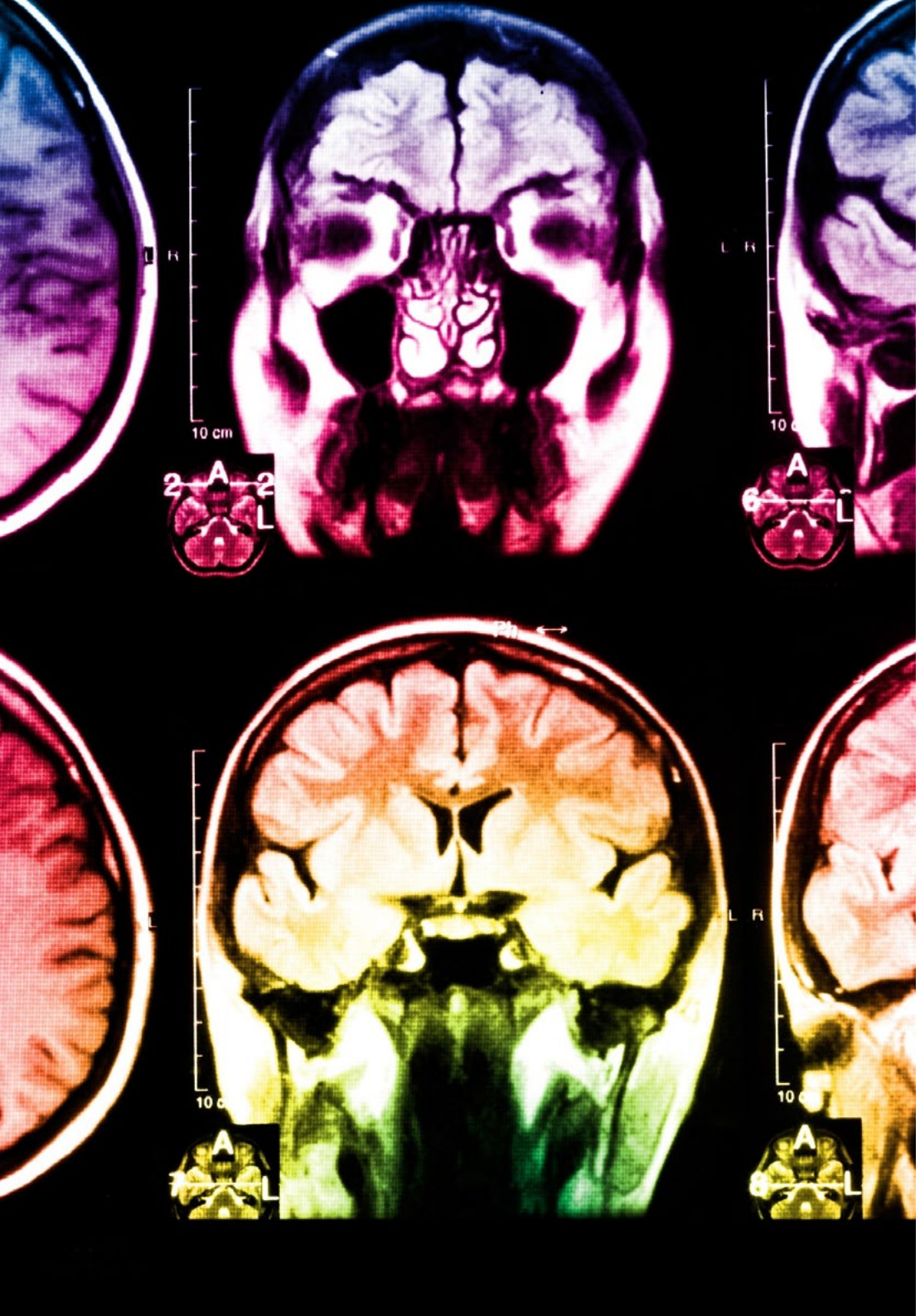
TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

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

Nuestra universidad 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 de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

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

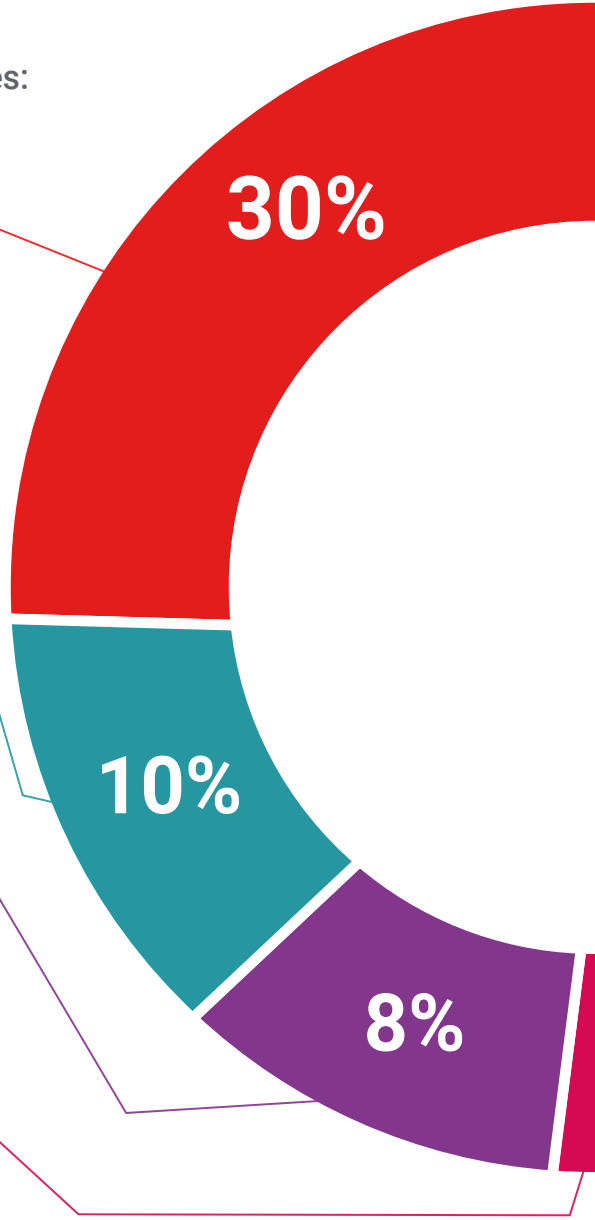
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

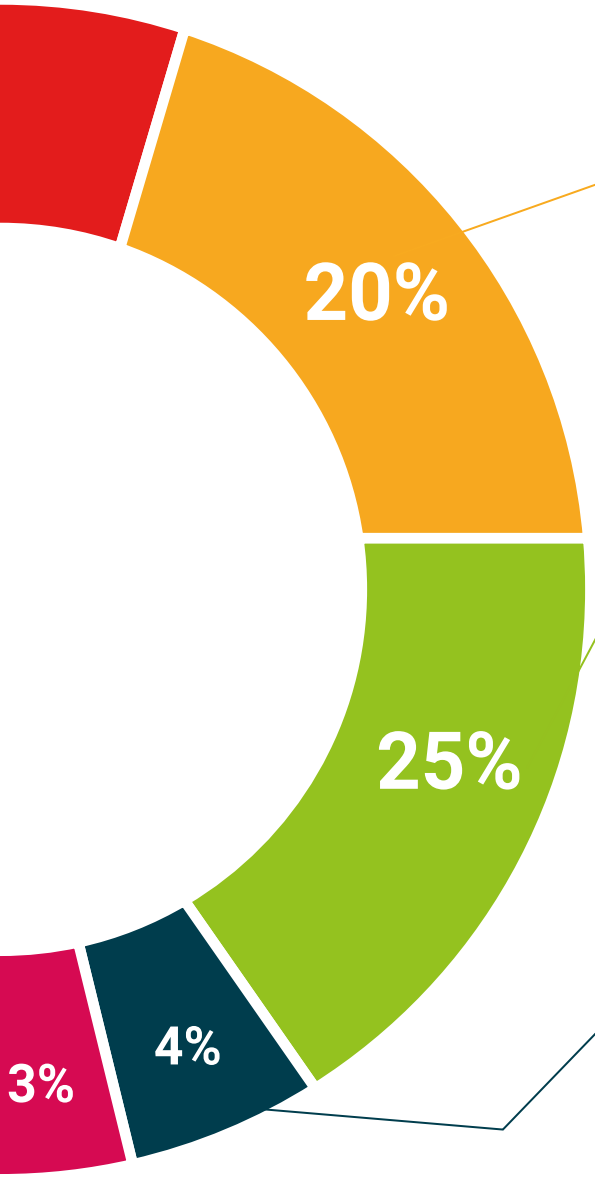
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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 y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

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

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites"

Este **Diplomado en Ejercicio Físico y Embarazo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

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

Título: **Diplomado en Ejercicio Físico y Embarazo**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA

tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Ejercicio Físico y Embarazo

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Ejercicio Físico y Embarazo

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- Dedicación: **16h/semana**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Diplomado

Ejercicio Físico y Embarazo

Avalado por la NBA

tech universidad tecnológica