

JORNADA TÉCNICA

“Ejercicio físico para embarazadas ”

Organiza: Diputación de Córdoba. Delegación de Juventud y Deportes

Fecha de celebración: 20 de abril de 2022.

Lugar de celebración: Hidrosport Centro Deportivo. C/ Santa Victoria 5, 14003. Córdoba

UBICACIÓN

Duración: 8 horas.

Horario: de 9.30 a 14.30 y de 16.00 a 19.00 horas.

Presentación:

El embarazo es un proceso fisiológico tan importante en la mujer que puede condicionar en gran medida la futura salud y calidad de vida de la misma. Esto se debe en gran parte a la cantidad de modificaciones a las que se somete el cuerpo de la mujer embarazada, las cuales exigen un constante ajuste anatómico – fisiológico e incluso psicológico y emocional. Por este motivo, cobra especial relevancia, conocer de antemano los aspectos claves de este proceso, para poder pautar y prescribir recomendaciones sobre el ejercicio físico a realizar por parte de esta población, así como realizar una adecuada entrevista inicial a la embarazada, previa a la realización de la actividad física.

Programa:

1. Introducción – Embarazo, Mujer y Actividad Física Vs Ejercicio Físico.

2. Prescripción de Ejercicio Físico durante el embarazo

2.1. Cambios Morfológicos y Funcionales derivados del Embarazo.

2.2. Recomendaciones para la Prescripción de Ejercicio Físico.

2.3. Situaciones a Evitar en la Práctica Física durante el Embarazo.

2.4. Beneficios de la Práctica de Ejercicio Físico durante el Embarazo.

2.5. Contraindicaciones Absolutas y Relativas de la Práctica de Ejercicio Físico en el Embarazo.

3. Ejercicio Físico para cada Trimestre de Embarazo.

3.1. Cambios Fisiológicos de la Mujer para cada Trimestre de Embarazo. 3.2. Ejercicio Físico propuesto en función de cada Trimestre de Embarazo.

4. Modelo de Sesión y Entrevista Inicial – Ejercicio Físico Embarazada.

Profesorado:

- **Antonio Toscano Moriana.** Graduado en Fisioterapia. Especialista en programas de ejercicio físico para embarazadas y preparación al parto.

Coordinación:

- Antonio Cazallo / Cristóbal Pérez - Delegación de Juventud y Deportes.



Delegación de Juventud y Deportes

Información: www.dipucordoba.es/deportes