

C

CURSO

Curso de Pilates Durante el Embarazo y el Postparto

4
ECTS

8

SEMANAS

100%
ONLINE



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

www.medicapanamericana.com



PRESENTACIÓN.

El **Método Pilates** es un conjunto de ejercicios del ámbito postural diseñados para promover la salud física y mental. En los últimos años se ha convertido en el método de rehabilitación de vanguardia para prevenir lesiones y tratar problemas del aparato locomotor.

Este curso es una guía metodológica en la aplicación del Método Pilates para la mejora de la salud durante el embarazo y la prevención de problemas habituales en la gestación o el postparto. Para ello, se han seleccionado una serie de ejercicios de Pilates por su positivo impacto en la salud de la embarazada y del niño que permitan una planificación eficaz, exenta de riesgos y basada en la evidencia científica.

El temario, que ha sido elaborado por profesionales de reconocido prestigio, incluye indicaciones que varían en función del momento del embarazo o postparto en que se encuentre la mujer para prevenir las posibles molestias asociadas a las diferentes etapas de este periodo.



En el curso se destacan avisos de precauciones, contraindicaciones y adaptaciones de los ejercicios para conseguir una actividad saludable exenta de riesgos.

DIRECCIÓN DEL CURSO.



Juan Bosco Calvo



Laura Cabral

- Doctor en Medicina.
- Profesor titular en la Facultad de Medicina y en la Facultad de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá.
- Autor del libro *Pilates Terapéutico*, publicado por Editorial Médica Panamericana (2012), y de numerosas ponencias, cursos y publicaciones sobre el tema.
- Miembro del *Editorial Board* de *IDEA-Pilates Newsletter*.
- Licenciada en Educación Física. Fisiología del ejercicio en la Sportschule de Köln y en la Fundación Favaloro (Buenos Aires).
- Instructora Certificada de Pilates por varias Escuelas, ha impartido más de 600 talleres y cursos de Pilates en España, Italia, Portugal, Francia, Colombia, Perú y Argentina, incluyendo 200 talleres en Centros de Salud de la Seguridad Social dirigidos a médicos y matronas.

CONTENIDOS.

Tema 1.

Fundamentos del método Pilates en el embarazo y el postparto.

Tema 2.

Pilates durante el primer trimestre del embarazo.

Tema 3.

Pilates durante el segundo trimestre del embarazo.

Tema 4.

Pilates durante el tercer trimestre del embarazo.

Tema 5.

Pilates durante el parto y el postparto.

Tema 6.

Pilates para el tratamiento de la incontinencia.

Tema 7.

Problemas en el embarazo y su abordaje con Pilates.



METODOLOGÍA.

Para la elaboración de este curso se ha realizado un análisis de los ejercicios más adecuados para los diferentes periodos de embarazo y se muestran mediante la utilización de **videoclases**, donde los autores destacan aquellos puntos más complejos y controvertidos de la materia. Para poder aplicar dichos conocimientos en la práctica diaria, las videoclases se apoyan en actividades **autoevaluativas** y en **casos clínicos** reales que sitúan al alumno en un contexto determinado. Para facilitar la labor del profesional se elaboran videoclases con planes de trabajo concretos en cada fase del embarazo.

VIDEOCLASES



ACTIVIDADES



CASOS CLÍNICOS



LECTURAS
COMPLEMENTARIAS



EVALUACIÓN



TUTORÍAS

VARIABLE EN FUNCIÓN DEL ALUMNO



Para contenidos que requieren una explicación más personalizada del tema.



Refuerzan el aprendizaje mediante la reflexión y la participación del alumno.



Integran los conceptos aprendidos y simulan los desafíos de la práctica clínica.



Una referencia a las últimas publicaciones o aquellas más relevantes del tema de estudio.



Se define en función de los objetivos docentes del mismo. Preguntas tipo test sobre contenido teórico, imagen clínica, o casos clínicos.



El equipo docente estará disponible durante todo el curso para atender las dudas que puedan surgir durante el estudio.

DIRIGIDO A:

- Monitores de Pilates.
- Fisioterapeutas.
- Matronas y profesionales de enfermería.
- Monitores de ejercicio físico.
- Médicos.



Curso de Pilates Durante el Embarazo y el Postparto

El curso ha sido diseñado de acuerdo a las directrices del EEES (Espacio Europeo de Educación Superior) y la superación de los criterios de calificación supondrá la obtención de un título propio de otorgado por la Universidad Católica de Murcia equivalente a **4 créditos ECTS** (*European Credit Transfer System*). Este título aporta méritos y conocimientos para el alumno de cara a su carrera profesional, oposiciones y bolsas de trabajo.



4
ECTS

8
SEMANAS

100%
ONLINE