

Curso Universitario

Pilates durante el Embarazo y Postparto





Curso Universitario Pilates durante el Embarazo y Postparto

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/pilates-durante-embarazo-postparto

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

La práctica del Pilates es especialmente recomendada en mujeres embarazadas. Este consigue regular el peso durante el embarazo y después del parto ayuda a recuperar la forma física. Esta actividad física y terapéutica se convierte en esencial para adaptar el cuerpo a todas las etapas del embarazo. Por eso, dada la relevancia en la salud y bienestar de la mujer, TECH ha creado este programa académico con la intención de proporcionarle al especialista en Ciencias del Deporte un contenido exclusivo referente en el análisis de los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada, así como los ejercicios más indicados. Todo esto con un formato pedagógico 100% online y con un equipo de docentes experimentado en el Método Pilates.





“

Actualiza tus competencias sobre los problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates a través de este Curso Universitario”

Una de las mayores dolencias en las mujeres embarazadas se concentra en la espalda. El aumento de peso debido a su estado desemboca en dolores agudos en esta zona, al tiempo que la movilidad está limitada y el equilibrio se ve mermado. De esta forma, el preparador físico o profesional del deporte, deberá crear planes de entrenamiento basados en el fortalecimiento, coordinación y respiración para el control y manejo del dolor a través de la práctica del Pilates. Esto permitiéndole a la paciente no sólo un aporte en salud física, sino también en lo mental incrementando la capacidad de concentración.

De este modo, los estudios en este campo han avanzado, logrando integrar de manera óptima el Método Pilates a los procesos de embarazo en mujeres. Un progreso que ha llevado, a su vez, a preparadores físicos a integrar esta disciplina en sus sesiones. De esta forma, este Curso Universitario proporcionará al experto en deportes las actualizaciones en torno al Pilates durante el Embarazo y Postparto y en tan solo 6 semanas.

El especialista fortalecerá sus competencias en áreas específicas relacionadas con los beneficios de la preparación física durante la búsqueda del embarazo y la actividad física recomendada. Asimismo, este programa cuenta con un excelente equipo docente especializado y que, a su vez integra un contenido multimedia de calidad que ofrece dinamismo y comodidad con la modalidad online.

En este sentido, TECH piensa en el confort y en la excelencia, es por eso que esta titulación ofrece la actualización más completa y de los más alto estándares, siendo así un programa de gran flexibilidad al necesitar el egresado tan sólo de un dispositivo con conexión a internet para acceder fácilmente a la plataforma virtual desde el sitio en donde esté. Además, participará en una exclusiva *Masterclass* dirigida por un renombrado docente internacional, donde adquirirá el conocimiento más avanzado.

Este **Curso Universitario en Pilates durante el Embarazo y Postparto** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y Pilates
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ 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



Con TECH potenciarás tus conocimientos en torno a la incontinencia urinaria y Suelo Pélvico a través de ejercicios específicos de Pilates asistiendo a una Masterclass exclusiva”

“

Desde una perspectiva teórico-práctica ahondarás en los ejercicios de Pilates indicados en el primer embarazo”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector 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, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Fortalecerás tus habilidades para la planificación de sesiones de entrenamiento en Método Pilates en tan solo 6 semanas.

TECH no solo presenta un programa con la comodidad de la modalidad online, también se enfoca en los más altos estándares en su contenido.



02 Objetivos

Este Curso Universitario en Pilates durante el Embarazo y Postparto ha sido diseñado específicamente para aportar al profesional las más actuales innovaciones en esta actividad física de bajo impacto. Por ende, TECH ofrece las mejores herramientas tecnológicas, asegurando el éxito del alumnado que busque una actualización completa de sus competencias con los mejores recursos académicos. Así, al culminar esta titulación, el egresado habrá ampliado sus habilidades para orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto.



“

TECH te proporciona los mejores métodos y herramientas didácticas, logrando que alcances con efectividad los objetivos de este programa académico”



Objetivos generales

- ◆ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- ◆ Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- ◆ Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- ◆ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- ◆ Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- ◆ Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- ◆ Aportar la información necesaria para ser capaz de buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- ◆ Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- ◆ Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- ◆ Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- ◆ Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- ◆ Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- ◆ Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel





Objetivos específicos

- ◆ Diferenciar las distintas fases del embarazo
- ◆ Determinar ejercicios específicos para cada fase
- ◆ Orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto



En esta titulación universitaria diseñarás ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto”

03

Dirección del curso

TECH es una institución que se enfoca en la calidad de la enseñanza que ofrece el alumnado en cada una de las titulaciones que ofrece. Por esta razón, el egresado tendrá acceso a un temario creado por un cuadro docente altamente especializado en pelviperineología, recuperación y readaptación del Suelo Pélvico y Pilates rehabilitación. Su extensa experiencia clínica y su profundo conocimiento le permitirá al egresado obtener una puesta al día efectiva y resolver dudas sobre el temario en el transcurso de este programa.





“

TECH ha reunido a un equipo profesional de gran renombre, especializado en las técnicas más avanzadas en rehabilitación y Fisioterapia en Pelviperineología”

Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director del Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el **Fitness** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física, Rehabilitación, Ortopedia, Fisioterapia y Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente sobre Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno (2002)**, en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el **CD-ROM** de la **Clínica Mayo** sobre **Deportes, Salud y Fitness**, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro **"Mayo Clinic Fitness for Everybody"**. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el **Fitness** mundial.



Dr. Laskowski, Edward

- ♦ Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- ♦ Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- ♦ Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- ♦ Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- ♦ Especialista en Medicina Deportiva, Fitness, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- ♦ Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- ♦ Editor Contribuyente del libro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*
- ♦ Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- ♦ Miembro de: *American College of Sports Medicine*

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



D. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol (2005-2023)
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- ♦ Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- ♦ Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- ♦ Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- ♦ Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

Profesores

Dña. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Fundación de Esclerosis Múltiple de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Suelo Pélvico en Clínica Letfisio
- ♦ Fisioterapeuta en Residencia de Ancianos Orpea
- ♦ Máster de Fisioterapia en Pelviperrineología en la Universidad de Castilla-la Mancha
- ♦ Formación de Ecografía Funcional en Fisioterapia de Suelo Pélvico en Hombre y Mujer en FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formación en Hipopresivos en LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad Complutense De Madrid



04

Estructura y contenido

Este programa ha sido diseñado y orientado en torno a las más recientes investigaciones en el campo del Método Pilates, instaurando un plan de estudios que aporta un gran contenido sobre el Pilates durante el Embarazo y Postparto. Este Curso Universitario está pensado en proporcionar un material único y avanzado sobre el cambio estática pélvica-prolapsos, siendo este una de las alteraciones post-parto. Todo esto, mediante varios recursos multimedia que ofrecen dinamismo y un mayor atractivo a esta titulación universitaria.





“

Este Curso Universitario te ofrecerá un contenido de primer nivel en como orientar a la mujer durante el embarazo, parto y postparto”

Módulo 1. Pilates durante el Embarazo, Parto y Postparto

- 1.1. Primer trimestre
 - 1.1.1. Cambios en el primer trimestre
 - 1.1.2. Beneficios y objetivos
 - 1.1.3. Ejercicios indicados
 - 1.1.4. Contraindicaciones
- 1.2. Segundo trimestre
 - 1.2.1. Cambios en el segundo trimestre
 - 1.2.2. Beneficios y objetivos
 - 1.2.3. Ejercicios indicados
 - 1.2.4. Contraindicaciones
- 1.3. Tercer trimestre
 - 1.3.1. Cambios en el tercer trimestre
 - 1.3.2. Beneficios y objetivos
 - 1.3.3. Ejercicios indicados
 - 1.3.4. Contraindicaciones
- 1.4. Parto
 - 1.4.1. Fase dilatación y expulsivo
 - 1.4.2. Beneficios y objetivos
 - 1.4.3. Recomendaciones
 - 1.4.4. Contraindicaciones
- 1.5. Postparto Inmediato
 - 1.5.1. Recuperación y puerperio
 - 1.5.2. Beneficios y objetivos
 - 1.5.3. Ejercicios indicados
 - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Incontinencia urinaria y Suelo Pélvico
 - 1.6.1. Anatomía implicada
 - 1.6.2. Fisiopatología
 - 1.6.3. Ejercicios indicados
 - 1.6.4. Contraindicaciones





- 1.7. Problemas en el embarazo y abordaje mediante Método Pilates
 - 1.7.1. Cambio estática corporal
 - 1.7.2. Problemas más frecuentes
 - 1.7.3. Ejercicios indicados
 - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Preparación al embarazo
 - 1.8.1. Beneficios de la preparación física durante búsqueda embarazo
 - 1.8.2. Actividad física recomendada
 - 1.8.3. Ejercicios indicados en el primer embarazo
 - 1.8.4. Preparación durante búsqueda del segundo y sucesivos
- 1.9. Postparto Tardío
 - 1.9.1. Cambios anatómicos largo plazo
 - 1.9.2. Preparación para la vuelta a la actividad física
 - 1.9.3. Ejercicios indicados
 - 1.9.4. Contraindicaciones
- 1.10. Alteraciones post-parto
 - 1.10.1. Diástasis abdominal
 - 1.10.2. Cambio estática pélvica-prolapsos
 - 1.10.3. Alteraciones musculatura abdominal profunda
 - 1.10.4. Indicaciones y contraindicaciones en cesárea



Gracias a esta propuesta universitaria estarás al tanto de las indicaciones y contraindicaciones de determinados ejercicios tras el postparto”

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 tomaran decisiones y emitieran 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 Curso Universitario en Pilates Durante el Embarazo y Postparto garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Pilates durante el Embarazo y Postparto** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Pilates durante el Embarazo y Postparto**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Pilates durante el
Embarazo y Postparto

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Pilates durante el Embarazo y Postparto

