

Trabajo y Actividad Física en Mujeres Embazadas

➤ **Modalidad: Distancia**

➤ **Objetivos:**

Adquirir conocimientos y hábitos saludables para el periodo del embarazo en la mujer. Aprender ejercicios específicos como el yoga, valorar y aprender los beneficios de esta práctica. Practicar el Pilates, ejercicios acuáticos, etc. Concienciar sobre los beneficios para la futura madre y para el bebé.

➤ **Contenidos:**

Características de la mujer embarazada, cambios biológicos y fisiológicos

Primer trimestre de embarazo.

Actividad física en el periodo de gestación

Efectos fisiológicos provocados por el ejercicio. Beneficios de la actividad física. Riesgos de la actividad física. Contraindicaciones de la práctica de actividad física. Recomendaciones sobre la práctica de actividad física. Nutrición, actividad física y embarazo.

El trabajo aeróbico y de musculación durante el embarazo

Efectos fisiológicos provocados por el entrenamiento aeróbico. Tipos de ejercicio aeróbicos. Efectos fisiológicos provocados por el entrenamiento de fuerza. La musculación y el embarazo. Ejercicios de Musculación.

Estiramientos durante el embarazo

Estiramientos, conceptos básicos y efectos. Tipos de estiramientos. Contraindicaciones. Normas del estiramiento. Metodología del estiramiento. Beneficios del estiramiento durante el embarazo.

Pilates y embarazo

¿Qué es el método Pilates? Principios del Método Pilates. Pilates y embarazo.

Yoga y embarazo

¿Qué es el Yoga? Yoga y embarazo.

Actividades acuáticas durante el embarazo

Beneficios del ejercicio en el agua. Tipos de actividades acuáticas. Natación y embarazo.

Ejercicio físico y lactancia

Cambios físicos postnatales. Ejercicio físico y lactancia. Ejercicios para el posparto.

