

CURSO ONLINE

Asignatura

- **Anatomía, fisiología y ejercicio durante el embarazo**

Datos generales

- Profesor : Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 30% Castellano, 70% Inglés
- Créditos: 1,5 crédito universitario

Temas de la asignatura

- Anatomía y fisiología trimestre a trimestre
- El ejercicio físico en la mujer embarazada. Evidencia científica
- Evaluación inicial, precauciones, contraindicaciones recomendaciones oficiales (ACOG, RCOG, AEGO)
- Planificación, progresión y análisis de los ejercicios
- Ejercicios correctivos y posturales
- Ejercicios de movilidad
- Ejercicios funcionales
- Ejemplos de sesiones

Objetivos de la asignatura

- Conocer aspectos básicos sobre anatomía y fisiología de la etapa gestacional
- Aprender a realizar una evaluación inicial completa y saber derivar si es necesario
- Conocer los beneficios, las indicaciones, las contraindicaciones y las modificaciones de la actividad física durante el embarazo
- Conocer ejercicios correctivos, posturales, de movilidad y de fitness apropiados a la gestación
- Aprender a planificar la actividad física durante el embarazo

Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Lectura de las guías oficiales
- Lectura de dos artículos científicos
- Caso clínico: programación de ejercicios durante la gestación
- Participación en un foro

Evaluación y calificación

- Caso clínico: programación de ejercicios durante la gestación 60% de la nota final de la asignatura
- Participación en un foro: 10% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test: 30% de la nota final de la asignatura

Bibliografía

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9) (Supplement), S498- S516.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. *Exercise During Pregnancy and Postpartum Period* (2015), Committee Opinion, 650.
- Barakat Carballo, R.(2007). Ejercicio Físico durante el embarazo. Programas de Actividad Física en gestantes. (Fuente Online) Consultado el 15.05.14 en <http://visreg.nolea.edu.com>
- Barakat et al. Influencia del ejercicio físico en el tercer trimestre de embarazo sobre el comportamiento cardiocirculatorio de la unidad materno-fetal. *Rev Andal Med Deporte*. 2010; 3(2):47-51
- Buchholz, S.(2007). *Gimnasia para embarazadas*. 5ta. edición. Ed. Paidotribo
- Clapp JF, 3rd. A clinical approach to exercise during pregnancy. *Clin Sports Med*. 1994;13(2):443-458
- Clapp JF, 4th ed. (2002). *Exercising Through Your Pregnancy*. Ed Addicus Books. A clinical approach to exercise during pregnancy. *Clin Sports Med*. 1994;13(2):443-458
- CSEP (2002). *Physical Activity Readiness Medical Examination for Pregnancy (PARmed-X for Pregnancy)*. Consultado el 02.05.14 de <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/parmed-xpreg.pdf>
- Cunningham, F. (2014). *Willams Obstetrics*. 24th Edition, Ed Mc Grau Hill.
- Davies, G., Wolfe, L., Mottola, M., & MacKinnon, C. (2003). Joint SOGC/CSEP clinical practice guideline: Exercise in pregnancy and the postpartum period. *Canadian Journal of Applied Physiology-Revue Canadienne De Physiologie Appliquee*, 28(3), 329-341

- Dell Pruett, M., & Caputo, J. L. (2011). Exercise guidelines for pregnant and postpartum women. *Strength and Conditioning Journal*, 33(3), 100-103.
- De Miguel, J. & Sánchez, M. (1993). Cambios fisiológicos y adaptación materna durante el embarazo. *Manual de asistencia mal embarazo normal: Cap 4*. Madrid. Ed Fabre Gonzalez
- Gouveia, R., Martins, S., Sandes, A. R., Nascimento, C., Figueira, J., Valente, S., & Silva, L. J. Pregnancy and physical exercise: Myths, evidence and recommendations. *Acta Medica Portuguesa*, 2007; 20(3), 209–214.
- Kramer, M. S. and S. W. McDonald (2006). “Aerobic exercise for women during pregnancy.” *Cochrane Database Syst Rev*(3): CD000180.
- Lumbers, E. (2002). Exercise in pregnancy: Physiological basis of exercise prescription for the pregnant woman. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(1), 20.
- Mottola, M. F., & McLaughlin, R. S. (2011). Exercise and pregnancy: Canadian guidelines for health care professionals. *WellSpring*, 22(4), A1-A4.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Brun, C. R., Inglis, S. D., Charlesworth, S., & Sopper, M. M. (2006). VO₂peak prediction and exercise prescription for pregnant women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1389-1395.
- Mudd, L. M., Nechuta, S., Pivarnik, J. M., & Paneth, N. (2009). Factors associated with women's perceptions of physical activity safety during pregnancy. *Preventive Medicine*, 49(2–3).
- Nordaht, Karen, and Carl Petersen, and Renée Minges, *Fit to Deliver: an innovative prenatal and postpartum Fitness Program*, Hartley&Marks, Vancouver, 2005.
- O'Connor, P. J., Poudevigne, M. S., Cress, M. E., Moti, R. W., & Clapp, I., J. (2011). Safety and efficacy of supervised strength training adopted in pregnancy. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(3), 309-320.
- White E, Pivarnik J, and Pfeiffer K. Resistance Training During Pregnancy and Perinatal Outcomes. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014; 11, 1141-1148

