

CURSO ONLINE

Asignatura
- Ejercicio acuático durante el embarazo
Datos generales
<ul style="list-style-type: none">- Profesor: Marta Puigdomènech- Idioma de las clases expositivas: Castellano- Idioma de la bibliografía: 80% Castellano, 20% Inglés- Créditos: 0,5 créditos universitarios
Temas de la asignatura
<ul style="list-style-type: none">- Beneficios del agua- Consideraciones de la sesión según el trimestre de embarazo.- La movilidad- La respiración- La relajación- La circulación- La tonificación- La propiocepción- La resistencia aeróbica- La flotación- Actitud del profesional en las sesiones acuáticas- Condiciones ambientales- Mitos- Estructuración de la sesión
Objetivos de la asignatura
<ul style="list-style-type: none">- Conocer los beneficios que nos aporta el ejercicio en el agua durante el embarazo- Estudiar los diferentes aspectos que hay que trabajar durante el programa.- Reconsiderar mitos.- Comprender la importancia de la actitud del profesional.- Aprender las mejores condiciones ambientales para el desarrollo de la actividad.- Saber programar y estructurar las sesiones.
Actividades de la asignatura
<ul style="list-style-type: none">- Videos clases expositivas con profesor

- Videos de secuencia práctica

Evaluación y calificación

- Trabajo individual de grabación de 5 ejercicios de cada unos de los objetivos trabajados en las exposiciones - 50% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 50% de la nota final de la asignatura

Bibliografía

- M.A. González (2006). Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: natación para bebés, natación para embarazadas, natación para mayores. Instituto Andaluz del Deporte. Conserjería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Herrero Maldonado D. (2012) Hidroterapia en el embarazo, ¿beneficioso o perjudicial? Efsioterapia.net
- Del Castillo Obeso M. Disfruta de tu embarazo en el agua. Ed. Inde
- Juhl M, Kogevinas M, Andersen PK, Andersen AM, Olsen JJ. Is swimming during pregnancy a safe exercise? Epidemiology 2010; 21:253-8.
- Kent T, Gregor J, Deardoff L, Katz V. Edema of pregnancy: a comparison of water aerobic and static immersion. Obstetrics & Gynecology 1999; 94: 726-9.
- Thisted DL, Norgaard LN, Meyer HM, Aabakke AJ, Secher NJ. Water immersion and changes in the fetoplacental and uteroplacental circulation. An observational study with the case as its own control. Journal Matern Fetal Neonatal Medicine 2014; 1-5.
- May Baciuk EP, Pereira RI, Cecatti JG, Braga AF, Cavalcante SR. Water aerobics in pregnancy: cardiovascular response, labor and neonatal outcomes. Reproductive Health 2008; 5:10.