

## CURSO ONLINE

### Asignatura

- **Evaluación y planificación del ejercicio en el postparto**

### Datos generales

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

### Temas de la asignatura

- Interrogatorio postnatal y exámenes específicos: tono, fuerza, diástasis abdominal y postura
- El ejercicio físico en la mujer postparto. Evidencia científica.
- Recomendaciones, precauciones y contraindicaciones oficiales (ACOG, RCOG, AEGO)
- Planificación, progresión y análisis de los ejercicios
- Ejercicios correctivos y posturales
- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios de estabilidad
- Ejercicios de movilidad
- Ejercicios funcionales
- Ejemplos de sesiones

### Objetivos de la asignatura

- Aprender a realizar un interrogatorio en el proceso postparto y saber derivar si es necesario
- Conocer los beneficios, las indicaciones, las contraindicaciones y las modificaciones de la actividad física en el postparto
- Conocer ejercicios respiratorios, correctivos, posturales, de estabilidad, de movilidad y de fitness apropiados durante las fases de postparto
- Aprender a planificar la actividad física desde el postparto inmediato hasta la vuelta a la normalidad

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Lectura de guías oficiales
- Lectura de dos artículos científicos
- Caso clínico: programación de ejercicios durante el postparto
- 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

- American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy and Postpartum Period (2015), Committee Opinion, 650.
- Anthony, Lenita, *Pre-and Post-Natal Fitness*, ACE, 2002.
- Byrne, Helen, *Exercise After Pregnancy*, Ed. Celestial Arts, Berkeley/Toronto, 2001.
- Carrière, PT, Beate, *Fitness for the Pelvic Floor*, Thieme, Stuttgart/New York, 2002.
- 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.
- Gallagher-Mundy, Chrissie, *Cesarean recovery*, a Firefly Books, Toronto, 2004.
- Höfler, Heike, *Gimnasia para la zona pélvica*, Ed. Hispano Europea, Barcelona, 2001.
- Nordaht, Karen, and Carl Petersen, and Renée Minges, *Fit to Deliver: an innovative prenatal and postpartum Fitness Program*, Hartley&Marks, Vancouver, 2005.
- Page, P. et al (2010). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach. Human Kinetics. Illinois.
- Walker, K. *Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología*. Masson, Barcelona 2006.