

PROGRAMA

TALLER

EMBARAZO ACTIVO: TALLER DE EJERCICIO FÍSICO

17 de octubre 2024
FOYER LATERAL

V CONGRESO
ASSOCIACIÓ CATALANA
DE LLEVADORES

XXII CONGRESO
FEDERACIÓN ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA



Palau de Congressos La Llotja de Lleida
www.congresollevadoreslleida.com

Introducción

El contenido del taller "Embarazo activo: ejercicio físico para matronas" se justifica por la creciente evidencia científica que respalda los beneficios del ejercicio durante el embarazo.

La actividad física juega un papel clave en la mejora de la salud materna, la prevención de complicaciones frecuentes como el dolor lumbar, la incontinencia urinaria y la diástasis abdominal, además de preparar físicamente a la mujer para el parto.

Este taller surge ante la necesidad de integrar el ejercicio físico en el cuidado prenatal, ofreciendo a las matronas formación específica y basada en la evidencia.

El objetivo es que puedan recomendar ejercicios adaptados a las diferentes etapas del embarazo y proporcionar herramientas prácticas para sus sesiones de ejercicio prenatal, abarcando las capacidades físicas y emocionales necesarias durante esta etapa.

Con esta formación, las matronas estarán mejor preparadas para guiar a las mujeres embarazadas en el uso seguro y eficaz del ejercicio como parte de un enfoque integral para el cuidado prenatal.



Docentes

Sandra Escolà Casas

Preparadora Física especialista en las diferentes etapas de la mujer. Embarazo y postparto.

Grado en Fisioterapia y Máster en Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y Salud. Certificación de Especialista en Entrenamiento de Fuerza Acondicionamiento Físico (NSCA CSCS®).

Actualmente entrenadora personal especializada en embarazo y postparto en Goals Personal Training y forma parte del Equipo de Medicina Deportiva Hospital Clínic-Sant Joan de Déu, colaborando en diferentes proyectos de investigación.

.

Cronograma

Bienvenida y Presentación del taller

Duración: 5 minutos

Introducción breve sobre el taller, objetivos y estructura.

Introducción Teórica

Duración: 10 minutos

Explicación rápida sobre los ejercicios recomendados y los que se deben evitar durante el embarazo. Estructura de una sesión de ejercicio tipo.

Introducción Práctica y Formación de Grupos

Duración: 5 minutos

Se organizará a las matronas en grupos para diseñar sus propias sesiones de ejercicio prenatal.

Diseño de Sesión en Grupo, Exposición y Retroalimentación

Duración: 35 minutos

Los grupos diseñarán una sesión de ejercicio prenatal, la presentarán al resto de participantes y recibirán retroalimentación para optimizar su diseño.

Cierre del Taller

Duración: 5 minutos

Resolución de dudas finales y resumen de los conceptos aprendidos.





www.congresollevadoreslleida.com