



# TERAPIA ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados/as  
**Duración:** 10 horas lectivas  
**Precio:** 95 €  
**Calendario:** 30 de septiembre de 2023  
**Horario:** Sábado, de 09.00 h a 14.15 h y de 15.30 h a 20.45 h  
**Lugar de realización:** Centre Esportiu Municipal Cotxeres Borbó. Calle de Ramon Albó, 41-57, 08027 Barcelona.

## DOCENTES

**Esther Mur Gimeno:** Fisioterapeuta. Licenciada y doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Docente de la UVic y TecnoCampus Mataró. Coordinadora del Grupo de Trabajo de Fisioterapia Acuática del CFC.

**Carola Subirach Segovia:** Fisioterapeuta. Experta en fisioterapia acuática y uroginecoloproctología.

## PRESENTACIÓN

Cada vez son más las mujeres que, estando embarazadas, buscan en el agua una alternativa para gozar de los cambios que experimenta su cuerpo, minimizar posibles molestias que pueden aparecer durante la gestación, así como trabajar, de forma específica, las articulaciones y la musculatura implicadas en el momento del parto. En definitiva, el trabajo bien dirigido en el agua aporta a la mujer embarazada una base enriquecedora para la mejora o mantenimiento de su condición física durante la gestación así como una buena preparación física para el parto y, como consecuencia, para a la recuperación postparto.

Por este motivo, nosotros, fisioterapeutas conocedores de las necesidades corporales de la mujer en esta etapa de su vida, podemos contribuir al correcto desarrollo y programación de las actividades a seguir en este medio.

## OBJETIVOS

Los alumnos que realicen el curso podrán adquirir sus conocimientos básicos para una correcta programación del trabajo en el medio acuático con embarazadas.

### Objetivos específicos:

- Conocer la base de las posibilidades que ofrece el medio acuático con embarazadas.
- Experimentar el comportamiento del cuerpo dentro del agua.
- Diferenciar el tipo de trabajo a realizar, según el período de gestación.

### Objetivos de aprendizaje

- Saber programar los distintos tipos de actividades acuáticas para embarazadas

## TEMARIO

### Parte teórica

- Conocimiento del medio acuático
- Adaptación del medio acuático a la embarazada
- Programación del trabajo en agua en función del período de gestación
- Introducción al postparto

### Parte práctica

- Experimentación de los cambios corporales en la embarazada
- Experimentación del comportamiento del cuerpo dentro del agua
- Tipo de ejercicio. Actividades para la embarazada en el agua
- Programación del trabajo en agua en función del período de gestación
- Tipo de ejercicio. Actividad en el postparto