

Curso: “Métodos de Acondicionamiento Físico en el Embarazo: Actividad Física Dirigida por Matronas”.

[Pinche aquí para inscribirse](#)

Las matronas dedicamos una gran cantidad de nuestra jornada laboral a la atención de mujeres embarazadas, la evolución de los controles que requiere esta tarea nos hace ir continuamente avanzando en nuestra formación teórica y práctica, pero las mujeres exigen algo más, necesitan prepararse físicamente para acomodarse a los cambios de su cuerpo que acompañan a la gestación, y una preparación física para afrontar el parto con más seguridad. Nosotras, las MATRONAS, debemos ofrecerles lo que piden, si no lo hacemos lo acabaran buscando en otro tipo de profesionales.

Muchos estudios realizados demuestran que el ejercicio controlado no sólo es inocuo para la mujer, sino que le reporta múltiples beneficios a ella y al feto, mejoran la respuesta del organismo al parto, y la recuperación postparto es más llevadera.

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico donde se trabajan cuerpo y mente como un todo. Esta actividad está compuesta de ejercicios moderados y suaves, siempre coordinados con la respiración, que resultan muy adecuados para cualquier futura mamá que se encuentre en condiciones normales. Proporcionaremos a la gestante lo siguiente:

- 1.- Adaptación progresiva del cuerpo a las distintas etapas de gestación para evitar ciáticas y dolores musculares derivados del cambio de postura y del aumento de peso.
- 2.- Tonificación de aquellos músculos que más trabajarán durante el parto, para hacer de este momento algo natural y sencillo.
- 3.- Fortalecimiento de suelo pélvico y del abdomen para conseguir una recuperación post parto rápida y eficaz, con las menores incidencias posibles.

Las sesiones se irán adaptando a las necesidades de cada trimestre.

Por todo lo expuesto con anterioridad, la Junta Directiva de la Asociación de Matronas de la Región de Murcia ha organizado este curso, contaremos como docente con un experto en formación de monitores de pilates.

OBJETIVO:

Adquirir conocimientos sobre metodologías de entrenamiento físicos esenciales, para introducirlos en la educación corporal durante el embarazo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer el funcionamiento de la musculatura esencial para aplicar el Método, con especial atención a las necesidades del embarazo y postparto.
- Aplicar el ejercicio físico adecuadamente en los diversos periodos del embarazo, orientados a la salud, al acondicionamiento físico y al bienestar.
- Educar y formar a los distintos profesionales de la salud y de la actividad física en el Método Pilates aplicado al embarazo y postparto para organizar las clases de pilates, tanto a nivel individual como a nivel colectivo, así como el planteamiento de sesiones a corto y medio plazo, con los objetivos a tratar y los posibles problemas a resolver.
- Dotar de conocimientos tanto teóricos sobre el embarazo y el postparto, como de ejercicios físicos basados en el Método Pilates.
- Conocer las contraindicaciones que pueden aparecer durante la actividad o previas al inicio de la misma.

Solicitada Acreditación como Formación Continuada a la Comisión de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias de la Región de Murcia.

DESTINATARIOS DEL CURSO:

- Enfermeros Especialistas en Obstetricia y Ginecología.
- Residentes de 1º y 2º curso de matrona, previa autorización de su Unidad Docente previa al inicio del curso. Se le podrá expedir certificación provisional para justificación de la asistencia al curso.

- Matronas no asociadas será necesario acreditarse como Especialista en Obstetricia y Ginecología (Matrona), mediante el envío junto al formulario de inscripción de la fotocopia del título que lo acredita.

DOCENTE:

Juan Francisco Verdú Sandoval

- Licenciado en Educación Física.
- Método Pilates Avanzado.
- Gravity Pilates.
- Queenax Superfunctional Pilates training.
- Especialista Técnico en Core Training.

INFORMACIÓN GENERAL:

- **Fecha** de realización del curso presencial:

14 de febrero de 2020 de 16:00 a 20:30.

15 de febrero de 2020 de 9:00 a 14:30.

- **Lugar:**

Avenida Juan Carlos I nº55. Edificio JC1, planta 15. Murcia.

- Se ha solicitado **ACREDITACIÓN** para esta actividad.
- Se aceptará un máximo de **22 alumnos** por riguroso orden de inscripción.
- Un máximo del 20% de las plazas serán reservadas para residentes, en caso de quedar alguna vacante, esta podrá ser ocupada por los integrantes de la lista de espera.
- Modalidad: **Presencial**. El curso conllevará la realización de una evaluación, para que el alumno pueda obtener la calificación de APTO deberá cubrir al menos el 90% de la asistencia al curso y superar el 5 sobre 10 en la evaluación final.
- Precio **Asociadas/os** (SUBVENCIONADO POR LA ASOCIACIÓN DE MATRONAS DE LA REGIÓN DE MURCIA): **80** euros.
- Precio **Residentes** de Matrona (SUBVENCIONADO POR LA ASOCIACIÓN DE MATRONAS DE LA REGIÓN DE MURCIA): **80** euros. Los residentes deberán presentar un documento acreditativo de la unidad docente a la que pertenecen junto con la solicitud de inscripción. Deben adjuntar en el formulario de inscripción un certificado de la unidad docente.
- Precio de Matronas **No Asociadas/os**: **130** euros. Las matronas no asociadas deberán adjuntar en el formulario de inscripción la fotocopia del título oficial de matrona.

INSCRIPCIÓN:

1. **Cumplimentar** el formulario de inscripción.

[Pinche aquí para inscribirse](#)

2. Una vez recibido el formulario, se le confirmará la recepción en un plazo no superior a **48 horas** y se le solicitará el ingreso correspondiente. El ingreso deberá ser realizado en un plazo no superior a **48 horas**, si tras dicho plazo no se produce el ingreso por parte de la interesada se pasará a desestimar la solicitud de inscripción pasando dicha plaza al siguiente aspirante.

IMPORTANTE: El ingreso solo será reembolsable en caso de que el interesado no pudiese acudir al curso por los siguientes supuestos:

1. Ingreso hospitalario (deberá ser justificado mediante documento).
2. Fallecimiento de familiar en primer/segundo grado (deberá ser justificado mediante documento).

Estando unidas/os seremos más fuertes

- Luchamos por Nuestras Competencias.
- Luchamos por la Reconversión de las plazas.
- Descuentos en Formación.
- Comparte Nuestro día de la Matrona.
- Descuentos en Congresos.
- Asociación perteneciente a la FAME.
- Recibirás información actualizada de nuestra profesión.
- Cuota anual de 50 euros al año.

[Pincha para asociarte](#)

