



**finis**  
Universidad Finis Terrae  
Postgrado

FACULTAD DE  
MEDICINA

# **Diplomado en Actividad Física para el Embarazo y Post Parto**

11ª versión - Presencial





**Integrar para impactar**

# Introducción

La obesidad Femenina alcanza cifras considerables en nuestro país, por esta causa, las mujeres se embarazan con sobrepeso y obesidad, desarrollando enfermedades metabólicas que repercutirán en nuestra descendencia, a través del ejercicio desde etapas tempranas del embarazo reducimos en un 25% el riesgo de desarrollar Diabetes Gestacional, Hipertensión Inducida por el Embarazo y Preeclampsia (Davenport MH, Sports Med; 2018). Esta condición de riesgo para las mujeres representa sin duda un gran desafío en salud pública tanto para el control del embarazo como para la resolución del parto. Es por esto, que se vuelve necesario incorporar nuevos conocimientos y abrir nuevas líneas de investigación para esta población.

En el Diplomado en Actividad Física para el Embarazo y Post Parto de la Universidad Finis Terrae, buscamos formar profesionales comprometidos con la salud de la mujer y del país.

La falta de recursos humanos e infraestructura en centros de atención públicos impide un exhaustivo control para tamizar a las pacientes de mayor riesgo y disminuir los porcentajes de obesidad durante el embarazo y el post parto.

Será necesario entonces, incorporar a profesionales del área de la salud y de la actividad física para resolver potenciales conflictos y fomentar la vida saludable desde un punto de vista multidisciplinario, para mantener un embarazo sano y activo,

disminuyendo en consecuencia las enfermedades metabólicas propias de esta condición y las tasas de obesidad infantil que comienzan durante la gestación.

Resulta entonces fundamental, que la mujer que planea un embarazo realice actividad física controlada y en forma segura bajo supervisión de profesionales competentes con sólidos conocimientos de esta etapa de la vida de la mujer y de los cambios fisiológicos, físicos y psicológicos que experimenta.

Bajo esta necesidad hace algunos años nacen centros o lugares donde se imparte actividad física para mujeres embarazadas y en etapa de post parto, cuyos profesionales mayoritariamente se han capacitado fuera del país o en forma autodidacta, por la escasa oferta académica que tenemos hoy en día en Chile.

El Diplomado en Actividad Física para el Embarazo y el Post Parto, busca preparar principalmente a profesionales del área de la salud, para que adquieran conocimientos sobre los cambios de la mujer durante el embarazo y post parto, para así programar un plan de ejercicios acorde a su etapa de forma responsable y segura para ella y su hijo(a), previniendo lesiones musculoesqueléticas, promoviendo un embarazo sano a través de la actividad física y disminuyendo las tasas de sobrepeso y obesidad, siendo luego un ejemplo para fomentar hábitos de vida saludable en sus hijos.

## Objetivos Generales

Al término del programa los profesionales serán capaces de:

- » Comprender en forma integral cada etapa de la vida de la mujer durante el embarazo y post parto, profundizando en el conocimiento de los cambios fisiológicos, físicos y psicológicos de esta etapa junto a los factores de riesgo asociados.
- » Diseñar planes de intervención en el área de la actividad física que permitan promover un embarazo sano, disminuyendo las condiciones de riesgo relacionados con el sobrepeso y hábitos poco saludables.

## Módulos

Módulo
Anatomía y fisiología de la mujer
Fisiología de la mujer, sexualidad en la mujer, el embarazo y post parto, conversatorio de profesionales
Gestación y nacimiento y psicología en el embarazo y el post parto
Patologías en el embarazo y post parto y manejo cicatriz cesárea, conversatorio de profesionales
Patologías musculoesqueléticas en el embarazo y post parto
Fisiología del ejercicio en la mujer, en el embarazo y post parto. Nutrición en el embarazo y post parto, metabolismo de carbohidratos y grasas, programación fetal
Actividad física en el embarazo
Actividad física en el post parto
Evaluación final de casos clínicos, aplicados a la teoría y práctica



## Dirigido a

Profesionales del área de la Salud, cómo Profesores de Educación Física, Nutricionistas, Matrones, Kinesiólogos.

## Evaluación

- » Evaluaciones parciales por cada asignatura.
- » Examen final casos clínicos - teórico práctico
- » Metodologías de evaluación: presentación de casos clínicos, pruebas teóricas, seminarios, lecturas dirigidas, revisiones bibliográficas.

## Metodología

El programa considera la aplicación de las siguientes metodologías:

- » Lectura y análisis de Papers científicos.
- » Clases Magistrales.
- » Demostraciones.
- » Análisis y Desarrollo de casos clínicos.
- » Pasos prácticos.
- » Búsqueda de Material Bibliográficos.
- » Apoyo audiovisual.

## Requisitos de postulación

- » Certificados de Título Profesional.
- » Currículum Vitae.
- » Cédula de Identidad.
- » Carta Motivacional.

## Horario

- » Sábados 09.00 a 18.00 hrs. (generalmente 1 vez al mes).
- » Domingos 09.00 a 13.00 hrs. (generalmente 1 vez al mes).

## Duración

- » 108 horas cronológicas.

## Requisitos para aprobar

- » Aprobación de la totalidad de las asignaturas especificadas en el plan de estudio con un mínimo de 75 % de asistencia y una nota igual o mayor a 4,0
- » Rendir y aprobar un Examen Final con nota igual o mayor a 4,0.

\*Las evaluaciones, se realizarán de forma teórica, práctica, oral u online; de acuerdo a los objetivos de cada módulo.

# Plan de estudios

01

## **Anatomía y fisiología de la mujer**

» Estructura anatómica femenina desde un punto de vista aplicativo, y su relación con la reproducción humana y los cambios anatómicos y funcionales en el embarazo y post parto.

02

## **Fisiología de la mujer, sexualidad en la mujer, el embarazo y post parto, conversatorio de profesionales**

» Sistema Hormonal Femenino con su fin reproductivo, para el entendimiento posterior de la concepción y desarrollo normal del embarazo y post parto.  
» Sexualidad en la mujer, el embarazo y post parto.

03

## **Gestación y nacimiento y psicología en el embarazo y el post parto**

» Desarrollo normal del embarazo, control de éste en Chile.  
» Epidemiología.  
» Recuperación Post Parto y sus complicaciones.  
» Lactancia.  
» Cambios psicológicos en el embarazo y post parto, depresión.

04

## **Patologías en el embarazo y post parto y manejo cicatriz cesárea, conversatorio de profesionales**

» Fisiopatología de las principales patologías del embarazo y post parto y su relación con la actividad física.  
» Manejo cicatriz cesárea.

05

## **Patologías musculoesqueléticas en el embarazo y post parto**

» Evaluación, comprensión y diagnóstico de las principales patologías musculoesqueléticas de la cavidad torácica, abdominal y extremidades y su recuperación a través del ejercicio físico durante el embarazo y post parto.

06

## **Fisiología del ejercicio en la mujer, en el embarazo y post parto. nutrición en el embarazo y post parto, metabolismo de carbohidratos y grasas, programación fetal.**

» Fisiología del Ejercicio en la mujer, en el embarazo y post parto, requerimientos nutricionales en el embarazo y post parto, oxidación de sustratos, programación fetal.

**07**

**Actividad física en el embarazo**

» Prescripción del Ejercicio en el Embarazo y Post Parto.

**08**

**Actividad física en el post parto**

» Confección de planes de ejercicio para el Embarazo y Post Parto.

**09**

**Evaluación final de casos clínicos, aplicados a la teoría y práctica**

» Casos clínicos

# Cuerpo Académico

## **DIRECTORA DEL PROGRAMA**

### » **Constanza Szalay**

Profesora de Educación Física, Magister en Ciencias de la Salud y el Deporte. Diplomada en Ciencias del Ejercicio (U. Finis Terrae), Coordinadora Académica Diplomado en Embarazo y Post Parto (U. Finis Terrae) Fundadora y Directora Mamá Activa. Ex Miembro Directorio Sochmedep.

## **DOCENTES**

### » **Catalina Verdugo**

Matrona Diplomada en Docencia Efectiva (Universidad Mayor). Diplomada en Simulación Clínica (Universidad Mayor). Asesora de Lactancia (EDULACTA; España).

### » **Mauricio Castro**

Profesor; Magister en Medicina del Deporte, candidato a Doctor en Ciencias Médicas PUC. Investigador asociado del departamento de metabolismo PUC. Investigador del laboratorio de ciencias del Ejercicio U. Finis Terrae.

### » **Trinidad Forttes**

Psicóloga Clínica Adultos; con especialización en Salud Mental Perinatal. Diplomada en Sexualidad. Diplomada en Consejería y Terapia Sexual.

### » **Tamara Halpern**

Nutricionista, Magister en Educación Superior. Diplomado en nutrición y embarazo, Docente Universidad Mayor; Facultad de Ciencias y Educación, Nutricionista Mamá Activa.

» **Hermann Zbinden**

Doctor en Ciencias del Ejercicio en de la U. Católica de Lovaina (UCL). Magister en Ciencias de la Salud y el Deporte (UCL). Magister en Fisiología (UCL). Lic. Educación Física (UMCE).

» **Bárbara Correa**

Socia Fundadora y Kinesióloga en CEKIM, Centro Kinésico de la Mujer. Kinesióloga y Licenciada en Kinesiología, Universidad Andrés Bello (2012). Diplomada en Kinesiterapia en Embarazo y Postparto, Universidad del Desarrollo (2012). Diplomada en Kinesiterapia en Disfunciones Pelviperineales de la Mujer, Universidad del Desarrollo (2015). Diplomada en Kinesiterapia Oncológica, Universidad San Sebastián (2019). Encargada del área clínica de rehabilitación pelviperineal de la Comisión de DDHH COLKINE. Docente de Módulo Intervención Kinésica en la Preparación al Parto. Diploma Kinesiterapia en Embarazo y Post Parto, Universidad del Desarrollo.

» **María José Saúl**

Médico cirujano, Universidad del Desarrollo - Clínica Alemana. MSc Ciencias de la Salud y el Ejercicio. Directora de la sociedad Chilena de Medicina del Deporte. Coach Ontológico Newfield Network. Instructora Low Pressure fitness, Ejercicios Hipopresivos, España.

» **María José Quiñinao Aguilar**

Kinesióloga especialista en Obstetricia y Uroginecología en Universidad Europea de Madrid, España. Practitioner en Programación Neurolingüística Certificado por Dr. Richard Bandler. Barcelona, España. Cursos de actualización nacional e internacional en abordaje kinésico en dolor persistente, la mujer atleta y la sexualidad femenina. Dedicada actualmente a la mujer en todo su ciclo vital con los diagnósticos de dispareunia y vaginismo dentro del equipo multidisciplinario SORORED.

» **Patricia Salvatierra**

Kinesiologa. Magister en Terapia Manual Ortopédica Universidad Andrés Bello  
Fundadora de KPS Kinesiologia Integral. Especialista en Drenaje Linfático  
Manual, Postoperatorio de Cirugía Plástica y Reconstructiva, y en Manejo de  
Cicatrices Quirúrgicas.

**IMPORTANTE**

Los Programas se dictarán con un mínimo de matriculados.

La Universidad se reserva el derecho de introducir modificaciones en los Planes de Estudios antes o durante la ejecución de los mismos.

Puede haber alteraciones de horarios, fechas y profesores, por fuerza mayor.



Conoce más en  
[postgrados.uft.cl](http://postgrados.uft.cl)



**finis**  
Universidad Finis Terrae  
Postgrado

Avda. Pedro de Valdivia 1509, Casa Pocuro, Providencia

[admissionpostgrado@uft.cl](mailto:admissionpostgrado@uft.cl)

 [postgradosufinisterrae](https://www.instagram.com/postgradosufinisterrae)

 [postgradosufinisterrae](https://www.facebook.com/postgradosufinisterrae)

 +56 2 2420 7600