



UMCE

el poder transformador de la educación



PROGRAMA CURSO DE VERANO

umce.cl/educacion-continua

2026



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

Formulario Curso
(Actualización 2024)

I- Identificación

Nombre del curso	Impacto y promoción de la Actividad física y el ejercicio físico en el Embarazo y Postparto.
Unidad que propone (unidad académica, oficina, instituto u otro*)	Kinesiología
Proponente (académica/o, investigador y/o profesional)	Andrea Herrera Belmar Daniela Ossandón Vargas Tomás Vergara Soria

II- Modalidad

Interacción (marque con una "X")	B-learning		E-learning			Presencial
	X					
Distribución Temporal (Horas cronológicas)	Horas totales		Horas Presenciales o Sincrónicas	Horas Asincrónicas *	Horas Trabajo Autónomo**	N° de créditos SCT (1 SCT = 27 horas)
	27 horas*		15	3	9	1 SCT
Espacio de Aprendizaje (marque con una "X")	Aula o Laboratorio		Plataforma Moodle		Plataforma Ucampus***	Otro
	X				X	
Horarios de clases (marque con una X)	AM (09 a 13 hrs)	X	Días de clases (marque con una X)		05 al 09 de enero	X
	PM (14 a 18 hrs)					

***En este formato las horas totales y su distribución no deben ser modificadas.**

Nota 1: Las horas asincrónicas son acciones que se articulan y que responden a una actividad formativa docente, es decir, debe existir interacción entre docente y estudiante que favorezca el aprendizaje.

Nota 2: Las horas de trabajo autónomo corresponden a un tercio de las horas totales del programa académico o acción formativa. Esta actividad al ser propia del o la estudiante, no contempla ser remunerada.

Nota 3: El uso de plataforma UCampus va siempre seleccionada por ser necesario el registro académico histórico del estudiante o postulante.

III. Descripción General

Propósito

El curso “Impacto y promoción de la actividad física en el embarazo y postparto” tiene como propósito entregar conocimientos actualizados y herramientas prácticas para comprender y promocionar los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo y el postparto, basados en la evidencia científica y en las recomendaciones de organismos internacionales. La promoción y el acceso a la actividad física durante el embarazo y el postparto son pilares fundamentales para la salud materna y fetal. La evidencia científica actual, respaldada por organismos como el American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2020) y la Canadian Society for Exercise Physiology (Mottola et al., 2019), señala que la práctica regular de ejercicio adaptado contribuye a reducir riesgos de complicaciones como diabetes gestacional, hipertensión, ganancia de peso excesiva y disfunciones musculoesqueléticas, además de favorecer el bienestar psicológico y la recuperación postnatal.

El curso “Impacto y promoción de la actividad física en el embarazo y postparto” contribuye al fortalecimiento de la formación continua del departamento de Kinesiología en las áreas de promoción de la salud y de la medicina basada en el ejercicio.

Dirigido a:

Este Curso está dirigido a kinesiólogos/as, matronas, terapeutas físicos/as y estudiantes de 5º año de la carrera de Kinesiología u Obstetricia, dictada por alguna Universidad reconocida por el Estado.

Requisitos de Postulación:

Título profesional o estudiantes de quinto año de carreras afines (kinesiología, preparación física, obstetricia, profesor de educación física)

Requisito:

- Copia de certificado de título
- Registro de Superintendencia de Salud
- Certificado de alumno regular
- Carta de motivación.

IV. Fundamentación (Máximo una plana)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda a gestantes y púerperas, sin contraindicaciones, realizar actividad física regular en esos periodos del ciclo vital, con un mínimo de 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada cada semana, incorporando actividades de estiramientos y fortalecimiento muscular, además, las mujeres que practicasen actividad aeróbica de intensidad vigorosa de manera regular o fuesen físicamente actividad pregestacional, deben continuar dichas actividades durante ambos periodos, limitando el tiempo que dedican al comportamiento sedentario, sustituyéndolo por una actividad física de cualquier intensidad (World Health Organization. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour). Leppe y cols (2013), concluyen que la actividad física de tiempo libre es una dimensión susceptible a intervenciones de promoción de la actividad física y que el nivel de actividad física reportado por las mujeres gestantes y en postparto es mayor a los resultados de estudios similares en otros países.

El curso se alinea con los principios del **PDEI UMCE 2022-2030**, en particular en su compromiso con la formación de profesionales competentes para responder a necesidades sociales y de salud en diversos contextos. A través de este curso, los asistentes serán capaces de implementar herramientas prácticas y bases teóricas con el fin de abordar a esta población de una forma integral ocupándose de la concientización de la

actividad física en este periodo (embarazo y post parto). Además, dialoga con el territorio al abordar un tema de alto impacto comunitario, dado que la promoción de estilos de vida activos en mujeres gestantes y puérperas tiene un efecto positivo directo en la salud familiar y social.

Esta propuesta es innovadora en el contexto chileno por su combinación de base científica sólida, enfoque preventivo y aplicabilidad práctica, lo que permitirá a las y los participantes contribuir de manera efectiva a mejorar la calidad de vida y la salud perinatal desde sus distintas áreas de desempeño profesional.

Dentro de los cursos introductorios y avanzados que ofrece el Instituto de Capacitación MAULEDOC Ltda. se encuentra el curso introductorio y curso avanzado “prescripción de ejercicio físico en la mujer gestante y postparto” y “Actividad Física en la Gestación”, respectivamente. El primero, es similar a la propuesta de nuestro equipo, sin embargo, carece de la presencialidad y discusión de casos clínicos en el área práctica. Por otro lado, el segundo ofrece solo actividad física durante la gestación, sin incluir la etapa del postparto, además de solo la modalidad online asincrónica y una clase sincrónica grabada, con un total de 10 horas.

IV. Competencias

Competencia Sello UMCE			
Competencia	Reflexión Crítica	Innovación Educativa	Dimensión Práctica
	Reflexiona críticamente sobre el rol docente, a través de la investigación en la propia práctica y la articulación de los saberes pedagógicos.	Desarrolla propuestas situadas de mejoramiento mediante una visión integral, innovadora y actualizada del fenómeno educativo, evidenciando su liderazgo pedagógico.	Crea oportunidades de aprendizaje significativo para sus estudiantes en contextos educativos diversos, integrando saberes pedagógicos a través de procesos colaborativos de reflexión.
(marque con una “X”)			X

Competencia específica
Diseñar/Crear, implementar y evaluar programas de actividad física y ejercicio terapéutico seguros, efectivos y contextualizados para mujeres durante el embarazo y postparto, considerando los aspectos fisiológicos, psicológicos y socioculturales que impactan su salud y bienestar integral

V. Descripción del curso

Núcleo de Aprendizaje	
	Núcleo 1: Fundamentos fisiológicos del embarazo y postparto Objetivo: Comprender los cambios anatómicos, fisiológicos y hormonales que ocurren durante el embarazo y postparto. Núcleo 2: Evaluación y planificación del ejercicio Objetivo: Adquirir herramientas para evaluar y planificar programas de actividad física adaptados a cada etapa del embarazo y postparto. Núcleo 3: Ejercicio terapéutico , prevención y promoción Objetivo: Crear e implementar programas de ejercicio terapéutico para prevenir disfunciones musculoesqueléticas y mejorar la calidad de vida. Promocionar la actividad física como factor protector en las etapas de pre y post parto

Desglose de Núcleos de Aprendizaje

Núcleo 1: Fundamentos fisiológicos y biomecánicos del embarazo y parto

Contenidos:

- Anatomía y cambios fisiológicos: sistema musculoesquelético, cardiovascular, endocrino y respiratorio.
- Cambios posturales y su implicancia funcional.
- Introducción al suelo pélvico y su relevancia en el ejercicio.
- Bienestar materno-fetal y evidencia científica sobre beneficios y riesgos del ejercicio.

Núcleo 2: Prescripción y planificación del ejercicio

Contenidos:

- Valoración inicial de gestantes y puérperas.
- Evaluación postnatal y criterios de reintegro a la actividad física.
- Principios de planificación del entrenamiento por trimestre y parto.
- Tipos de ejercicio: aeróbico, fuerza, movilidad, respiración, hipopresivos y trabajo de core.
- Consideraciones de intensidad, duración y frecuencia.
- Resolución de casos clínicos y diseño de planes individuales o grupales.

Núcleo 3: Ejercicio terapéutico, prevención y promoción

Contenidos:

- Prevención de disfunciones musculoesqueléticas: suelo pélvico, dolor lumbar, diástasis abdominal.
- Patologías frecuentes: lumbalgias, ciáticas, hipertensión gestacional, diabetes gestacional, incontinencia urinaria, depresión postparto.
- Estrategias de promoción de la actividad física como factor protector para la salud materna e infantil.
- Diseño de programas grupales y comunitarios para incentivar la adherencia al ejercicio.

Estrategias de aprendizaje-enseñanza

Núcleo 1: Fundamentos fisiológicos y biomecánicos del embarazo y parto

- Clases teóricas interactivas con material visual.
- Revisión crítica de literatura académica.
- Análisis de casos clínicos.

Núcleo 2: Evaluación y planificación del ejercicio

- Talleres prácticos de evaluación funcional y planificación de programas.
- Simulación de sesiones adaptadas a cada etapa del embarazo y parto.
- Discusión de casos clínicos reales y análisis de guías internacionales.

Núcleo 3: Ejercicio terapéutico, prevención y promoción

- Demostración práctica de ejercicios y técnicas preventivas.
- Práctica supervisada entre participantes y retroalimentación.

	- Desarrollo de proyectos o campañas de promoción de actividad física para la comunidad.
Recursos educativos (materiales y digitales)	- Plataforma Moodle/Ucampus para actividades asincrónicas. - Presentaciones y material de lectura en PDF. - Videos de ejercicios y técnicas para evaluar - Elementos prácticos: mats, bandas elásticas, pelotas, mancuernas, etc.
Repertorio de Situaciones Evaluativas	- Evaluación diagnóstica inicial de conocimientos previos. - Análisis de caso clínico individual: integración de teoría y práctica. - Diseño de un plan de ejercicios según etapa o condición clínica (trabajo grupal). - Evaluación final: presentación oral o práctica de una sesión tipo con justificación. - Participación en talleres prácticos y debates dirigidos - Encuesta de satisfacción del curso de verano y de nuevos tópicos para otros cursos o talleres en el futuro.

VI. Equipo Académico

Tomás Gabriel Vergara Soria.

Kinesiólogo titulado de la UMCE. Kinesiólogo en equipo de Salud de la mujer y Piso Pélvico, Cardio-respiratorio y metabólico, Dolor oncológico en Clínica Bupa Santiago. Estudiante Magister en Terapia Física y Rehabilitación (cohorte 2023), Diplomado en Disfunciones Pelviperineales de la Mujer, Diplomado Kinesiterapia en Embarazo y Postparto, Diplomado Ciencias de la Actividad Física.

Andrea Johanna Herrera Belmar.

Kinesióloga Titulada de la UMCE.

Fundadora y kinesióloga de KINEBELMAR. Centro orientado a la rehabilitación de piso pélvico y rehabilitación músculo esquelética.

Docente postgrado en Diplomado Rehabilitación y Fisioterapia Piso Pélvico. IFAM, México.

Estudiante del diplomado Salud Hormonal y Fertilidad Funcional, Mauleduc.(2025)

Diplomada en Rehabilitación Funcional Pelvi Perineal y Coloproctología, Diplomada en Intervención Integrativa del Embarazo y Postparto, Diplomada en Ciencias de la Actividad Física

Daniela Ignacia Ossandón Vargas

Kinesióloga titulada de la UMCE

Kinesióloga en centros dedicados a la salud pélvica: KINAV, APROFA. Encargada de capacitación de salud pélvica de instructoras de pilates en BLACK pilates, relatora de talleres en salud de la mujer de PRODEMU.

Estudiante de Magister en Ciencias de la Salud y el Deporte, UFT (ingreso 2025)

Diplomada en Ergonomía (2024)

Diplomada en Salud Pélvica y rehabilitación Pelviperineal UdeC (2021)

Diplomada en Actividad Física en Embarazo y post parto UFT (2019)

VII. Referencias bibliográficas

American College of Obstetricians and Gynecologists (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period.

Mottola, M. et al. (2019). CSEP Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy. Appl Physiol Nutr Metab, 44(6).

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (ISBN 978-92-4-001512-8). CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leppe, J. Z., Besomi, M. M., Olsen, C. C., Mena, M. J., & Roa, S. A. (2013). Nivel de actividad física según GPAQ en mujeres embarazadas y postparto que asisten a un centro de salud familiar. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 78(6), 425-431. <https://doi.org/10.4067/S0717-75262013000600003>

Ministerio de Salud de Chile. (2021). *Orientación técnica de actividad física por curso de vida*. División de Prevención y Control de Enfermedades, Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana. [\(PDF\) ORIENTACIÓN TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO SEGÚN CURSO DE VIDA Y COMORBILIDAD Parte I: Recomendaciones de actividad física para el curso de vida y comorbilidad](#)

Mejía, M. L., Ortiz, R. C., Laureano, J., Alcántara, E. C. G., López, M. C., & Gil, E. H. (2013). Aspectos sociales de la muerte materna: análisis de 5 años en el Hospital General de Occidente: Jalisco, México. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 78(6), 419-424. <https://doi.org/10.4067/S0717-75262013000600003>