

## Curs:

# “ENTRENA AMB LA TEVA COMARE: ENTRENAMENT PSICOFÍSIC EN L’EMBARÀS, DIRIGIT PER LA COMARE D’ATENCIÓ PRIMÀRIA”

**DIRIGIT A:** Comares preferentment i residents de l’especialitat (comare), col·legiades en el COIBA.

**OBJECTIU:** Conèixer els beneficis i principals recomanacions, contraindicacions, efectes i precaucions de la pràctica d’exercici físic en l’embaràs per a que la comare pugui utilitzar-lo com a recurs en la consulta d’Atenció Primària.

**DOCENT:** **María de Ancos García de Blas:** Comare de l’Hospital Universitari de Toledo. Cofundadora de Blomma Salud Mujer SL. Especialista en entrenament psicofísic i sòl pelvià. Doctoranda, actualment realitzant la seva tesi en aquest camp amb el programa de Doctorat en Investigació Sociosanitària i de l’Activitat Física, en la Universitat de Castilla-La Mancha (UCLM).

## CONTINGUT DEL CURS:

- 1-Introducció. Anatomia i Fisiologia. Fonaments de l’exercici físic en l’embaràs. Efectes.
  - 2-Exercici físic en l’embaràs. Contraindicacions, Precaucions i Recomanacions.
  - 3-Entrenament psicofísic en l’embaràs, dirigit per la comare. Diferents tipus d’entrenament.
  - 4-MATROFITNESS: Programa “Entrena amb la teva comare durant l’embaràs”
  - 5-Efectes de l’exercici físic en el postpart. Conèixer les seves contraindicacions i precaucions
- \*Exercicis pràctics.

## DADES GENERALS

**MODALITAT:** PRESENCIAL      **LLOC:** Seu COIBA Palma (Carrer de l’Almirall Gravina, 1-Baixos. 07014 Palma)

**DATA DE REALITZACIÓ:** 24 i 25 d’octubre de 2024      **HORARI:** de 08:30h a 15:30h.

**ACREDITACIÓ:** Sol·licitada acreditació a la CFC (**\*\*Les residents de l’especialitat “EIR-comare” no podran obtenir acreditació CFC, però sí s’emetrà un certificat d’assistència amb aprofitament**).

**PLACES:** 14      **DURADA:** 14 hores      **PREU:** 30€ per a col·legiats/des del COIBA      -100€ per a no col·legiats/des

(Aquest curs serà bonificat al 100% per a col·legiats/des del COIBA si s’ha superat. És a dir, l’import es retornarà només en cas de que l’alumne/a hagi finalitzat l’activitat amb resultat d’APTE)

**INSCRIPCIONS:** En la nostra web [www.infermeriabalelear.com](http://www.infermeriabalelear.com), accedint a través de la FINESTRETA ÚNICA (àrea privada), o presencialment en qualsevol de les nostres seus col·legials.

L’assignació de places es realitzarà per rigorós ordre d’inscripció, amb preferència per a col·legiats/des del COIBA. Assistència mínima al 90% del curs per a l’obtenció del certificat de superació.

**Nota per a les participants:** S’ha de dur roba còmoda, estoreta i a ser possible, una pilota suïssa.

**MÉS INFORMACIÓ:** COIBA Palma. Tel. 971462728 – [formacio@infermeriabalelear.com](mailto:formacio@infermeriabalelear.com)