



**CURSO PRECONGRESO
NOCIONES DE METODOLOGÍA CUALITATIVA Y SU APLICACIÓN A LA
INVESTIGACIÓN EN SALUD**

Área Temática del curso (marcar el área a fin):

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Accidentes y violencia | <input type="radio"/> Medicina alternativa y complementaria |
| <input type="radio"/> Antropología Médica, interculturalidad y pueblos originarios | <input type="radio"/> Métodos de investigación epidemiológica |
| <input type="radio"/> Atención Primaria de Salud | <input type="radio"/> Migración, movilidad y refugio |
| <input type="radio"/> Calidad y seguridad en atención de salud | <input type="radio"/> Participación social y ciudadana en salud |
| <input type="radio"/> Cambio Climático | <input type="radio"/> Políticas de Salud |
| <input type="radio"/> Ciencia de datos e Inteligencia artificial en salud | <input type="radio"/> Promoción de la salud |
| <input type="radio"/> Enfermedades crónicas | <input type="radio"/> Salud Ambiental |
| <input type="radio"/> Enfermedades infecciosas, emergentes y reemergentes | <input type="radio"/> Salud Global |
| <input type="radio"/> Envejecimiento | <input type="radio"/> Salud Mental |
| <input type="radio"/> Equidad y determinantes sociales de la salud | <input type="radio"/> Salud Materna e infantil |
| <input type="radio"/> Estadísticas en salud | <input checked="" type="checkbox"/> Salud sexual y reproductiva |
| <input type="radio"/> Ética y Salud Pública | <input type="radio"/> Salud Ocupacional |
| <input type="radio"/> Gestión y Economía de la Salud | <input type="radio"/> Salud Oral |
| <input type="radio"/> Manejo de catástrofes y desastres | |

Unidad/es Académicas responsables/Institución: Escuela de Kinesiología, Facultad de Ciencias Médicas USACH.

Coordinador/a Académico:

Cristian Contador Cantillana MSc./ cristian.contador@usach.cl

Equipo docente:



Prof. Cristian Contador C. MSc. Jefe Carrera Escuela de Kinesiología, FACIMED, USACH. Jefe Laboratorio de Fisiología Clínica del Ejercicio.

Prof. Pieri Freyhofer MSc. Docente área Cardiorrespiratorio Escuela Kinesiología, FACIMED, USACH.

Fecha: 19 Noviembre, 2025

Modalidad: Híbrida

Nº de Horas: 10 horas (8 horas de docencia directa y 2 horas indirectas).

Lugar de implementación: Sede Reñaca

Horario: 8:30-17:45 horas.

Público Objetivo: Docentes, estudiantes de pregrado, postgrado, profesionales, técnicos y dirigentes sociales cuyo interés sea el área temática del curso ofertado.

Número mínimo de inscritos para que se dicte el curso: 10 personas

Descripción general del curso:

El curso de Prescripción del ejercicio en embarazadas, busca abordar las temáticas relacionadas a los cambios fisiológicos que se producen en el embarazo y sus efectos sobre la condición física, analizando los efectos agudo y crónicos del ejercicio en este grupo poblacional y en aquellas embarazadas con patologías asociadas tanto como obesidad, diabetes e hipertensión. Junto a lo anterior, describirá los beneficios del entrenamiento tanto para la embarazadas como para sus hijos, a través de una prescripción basada en la evidencia, que maximice los beneficios y minimice los riesgos.

Objetivo general:



Entregar herramientas de prescripción del ejercicio a mujeres embarazadas, con o sin patologías asociadas, que permitan la prevención y/o manejo de complicaciones asociadas a la proceso de gestación.

Objetivos específicos

- Analizar los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo y que tienen directa relación con la condición física
- Describir las contraindicaciones asociadas al ejercicio
- Utilizar los principios del entrenamiento y de la prescripción ejercicio en mujeres embarazadas.
- Analizar los efectos del ejercicio en mujeres con patologías asociadas y sus efectos beneficiosos en ellas y sus hijos.
- Proponer planes de entrenamiento en mujeres embarazadas con o sin patologías asociadas, minimizando los riesgos y maximizando sus beneficios.

Contenidos

Módulo 1

Salud de la mujer una mirada desde la salud Pública
Cambios fisiológicos producidos por la gestación
Efectos del embarazo en la condición física
Ejercicio y embarazo historia, indicaciones y contraindicaciones

Módulo 2

Piso pélvico, manejo alteraciones más comunes
Principios del entrenamiento y la prescripción del ejercicio
Efectos agudos y crónicos del ejercicio en embarazadas
Prescripción del ejercicio en embarazadas obesas, con DM y/o Hipertensión.
Prevención de complicaciones.

Metodología o técnicas de enseñanza

- Clases interactivas Multimedia, PPT, Cápsula de apoyo y material bibliográfico para discusión.
- Taller práctico de prescripción del ejercicio.



Bibliografía:

Bibliografía obligatoria

Chen Wang, et al. A randomized clinical trial of exercise during pregnancy to prevent gestational diabetes mellitus and improve pregnancy outcome in overweight and obese pregnant women. *American Journal of Obstetrics & Gynecology* APRIL 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajog.2017.01.037>

Garnæs KK, et al. *Effects of supervised exercise training during pregnancy on psychological well-being among overweight and obese women: secondary analyses of the ETIP-trial, a randomised controlled trial* *BMJ Open* 2019;9:e028252 doi:10.1136/bmjopen-2018-028252.

Nyrnes SA, Garnæs KK, Salvesen Ø, Timilsina AS, Moholdt T, Ingul CB (2018) Cardiac function in newborns of obese women and the effect of exercise during pregnancy. A randomized controlled trial. *PLoS ONE* 13(6): e0197334. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197334>

Carrillo-Mora Paul, García-Franco Alma, Soto-Lara María, Rodríguez-Vásquez Gonzalo, Pérez-Villalobos Johendi, Martínez-Torres Daniela. Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Rev. Fac. Med. (Méx.)*. 2021; 64 (1): 39-48. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422021000100039.

Bibliografía complementaria

Gregg, Vanessa H., y James E. Ferguson. "Exercise in Pregnancy". *Clinics in Sports Medicine*, vol. 36, octubre de 2017, pp. 741–752. Disponible en: [https://www.sportsmed.theclinics.com/article/S0278-5919\(17\)30052-2/fulltext](https://www.sportsmed.theclinics.com/article/S0278-5919(17)30052-2/fulltext).

Morris SN, Johnson NR. Exercise during pregnancy: a critical appraisal of the literature. *J Reprod Med*. 2005 Mar;50(3):181-8. PMID: 15841930. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15841930/>.



Requisitos para los participantes: Haber leído el material entregado para su lectura previas.

Evaluación y requisitos de aprobación:

Asistencia e interacción con plataforma Moodle 50% de la nota final

Evaluación sumativa trabajo práctico en taller 50% de la nota final

Certificación:

El curso será certificado por el Comité Organizador del Congreso, certificado que incluirá el número de horas, porcentaje de asistencia y calificación obtenida.

Evaluación Docente del curso: Encuesta online de opinión de los participantes sobre contenidos, metodología, materiales, relator/a, la que será aplicada al término del curso.

Valores: Todas las personas inscritas al congreso tienen derecho a participar en un curso precongreso y quienes no estén inscritos pueden pagar sólo el curso, cuyo valor es de \$25.000.-



CRONOGRAMA

Hora	Actividad/Contenido
08:30 – 10:00	Salud de la mujer una mirada desde la salud Pública. Cambios fisiológicos en la mujer embarazada
10:00-10:30	Pausa/Coffe
10:30 – 11:45	Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio
12:00 – 13:30	Embarazo en patología asociadas. Piso pélvico, manejo alteraciones más comunes
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Principios del Entrenamiento y la Prescripción del ejercicio
16:15-16:30	Pausa/Coffe
16:30 – 17:45	Taller práctico de prescripción del ejercicio en embarazadas