

# Programa: Abordaje de la mujer en todas sus etapas vitales



## PROGRAMA DEL CURSO

---


- ☰ Justificación
- ☰ Objetivos
- ☰ Competencias
- ☰ Bibliografía
- ☰ Perfil del estudiante al que va dirigido
- ☰ Criterios de participación y aprobación


## TEMARIO

---

- ☰ Módulo 1. Infancia y pubertad

 **Módulo 2: Fertilidad**

 **Módulo 3: Embarazo y posparto**

 **Módulo 4: Menopausia**

# Justificación

---

La implementación de un proyecto orientado al entrenamiento integral del suelo pélvico en mujeres deportistas no solo responde a una necesidad apremiante en el ámbito deportivo, sino que también presenta una oportunidad estratégica en respuesta a diversas demandas sociales y desarrollos tecnológicos de la región. Estudios exhaustivos de necesidades y demandas revelan la carencia actual de programas especializados que aborden la salud pélvica en el contexto del alto rendimiento deportivo femenino.

En el contexto laboral, el proyecto satisface la creciente demanda de profesionales capacitados en la intersección entre el rendimiento atlético y la salud pélvica, llenando un vacío existente en la oferta formativa actual.

La falta de atención a este aspecto específico en la formación deportiva ha creado un terreno fértil para la innovación. La inclusión de esta perspectiva en la oferta educativa no solo proporciona una ventaja competitiva para los futuros profesionales, sino que también responde a una demanda latente en el ámbito deportivo.

El impacto potencial del proyecto se extiende más allá de lo académico, permeando en los aspectos políticos, sociales, económicos y culturales. Al abordar una necesidad subestimada, pero crucial, contribuirá a la equidad de género en el deporte y fomentará un enfoque más holístico en la formación atlética.

Además, al considerar el desarrollo tecnológico de la región, el proyecto se alinea con las tendencias actuales y futuras, proyectando una imagen de innovación y adaptabilidad en el ámbito educativo y de salud.

En resumen, esta propuesta no solo colma una laguna formativa, sino que también se erige como un catalizador para transformaciones positivas en diversos aspectos de la sociedad y la región.

**CONTINUAR**

# Objetivos

---

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

## Objetivo general

1

Concientizar sobre la vital importancia: crear conciencia acerca de la importancia crítica de la salud pélvica en el rendimiento deportivo femenino.

---

2

Dominar conocimientos esenciales: adquirir conocimientos sólidos sobre el sistema músculo-esquelético del suelo pélvico, enfocándose en las necesidades específicas de las mujeres deportistas.

3

Desarrollar un enfoque integral: abrazar un enfoque integral para el cuidado de la salud, considerando las distintas etapas vitales y demandas únicas que enfrentan las mujeres en el ámbito deportivo.

4

Mejorar la calidad de atención: elevar la calidad de atención proporcionada a las mujeres deportistas, especialmente en lo relacionado con su salud pélvica y hormonal.

## Objetivos específicos

### Módulo 1: Introducción y conceptos básicos

1

Conocimiento personalizado: entender los conceptos básicos de la salud pélvica y cómo se aplican directamente a las mujeres en el deporte.

2

Exploración anatómica: familiarizarse con la anatomía del suelo pélvico femenino y su influencia en el rendimiento deportivo.

## **Módulo 2: Sistema músculo-esquelético del suelo pélvico**

3

Comprensión detallada: adquirir un entendimiento detallado de las estructuras musculares y articulaciones relevantes.

4

Adaptaciones a lo largo del tiempo: comprender las adaptaciones específicas del suelo pélvico en diversas etapas vitales de las mujeres deportistas.

## **Módulo 3: Aspectos uro-ginecológicos relevantes**

5

Abordaje integral: identificar y abordar aspectos uro-ginecológicos esenciales para el bienestar de las deportistas.

6

Enfoque holístico: desarrollar un enfoque integral que considere la pubertad, edad fértil, embarazo,

posparto y menopausia en el contexto del deporte.

#### **Módulo 4: Evaluación y diagnóstico de disfunciones**

- 7** Dominio clínico: dominar métodos de evaluación clínica avanzada del suelo pélvico.
- 8** Diagnóstico diferencial: realizar diagnósticos diferenciales en contextos uro-ginecológicos, obstétricos y hormonales, adaptados al perfil deportivo.

#### **Módulo 5: Tratamiento y rehabilitación de disfunciones**

- 9** Habilidades terapéuticas: aprender técnicas de fisioterapia pélvica adaptadas a mujeres deportistas.
- 10** Programas de rehabilitación personalizados: desarrollar programas de rehabilitación específicos para distintas etapas vitales, considerando las necesidades únicas del deporte femenino.

#### **Módulo 6: Mejora de la calidad de atención**

11

Enfoque integral en salud y rendimiento: aplicar un enfoque integral en la salud pélvica y hormonal de mujeres deportistas.

12

Estrategias preventivas y promoción de la salud: implementar estrategias para la prevención y promoción de la salud en el contexto del deporte femenino.

### **Módulo 7: Desarrollo de habilidades clínicas y competencias profesionales**

13

Valoración personalizada: desarrollar la habilidad de valorar integralmente el suelo pélvico en mujeres deportistas.

14

Habilidades especializadas: adquirir habilidades en rehabilitación y fisioterapia pélvica especializada.

15

Diseño personalizado de programas de entrenamiento: diseñar programas de entrenamiento adaptados a distintas etapas vitales de la mujer deportista.

**CONTINUAR**

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

1

**Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.

2

**Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.

3

**Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

CONTINUAR

# Bibliografía

---

**Cratty, B.** (1974). Motricidad y psiquismo. Miñón, Madrid.

**Le Boulch, J.** (1975). Hacia una ciencia del movimiento humano. Paidós, Buenos Aires.

CONTINUAR

## Perfil del estudiante al que va dirigido

---

El estudiante ideal para las especializaciones en salud y entrenamiento pélvico en la mujer se caracteriza por ser un profesional altamente comprometido y apasionado por la mejora integral de la salud de las mujeres, especialmente en el ámbito deportivo. Este perfil busca adquirir conocimientos avanzados y especializados que le permitan abordar de manera holística las necesidades específicas relacionadas con el suelo pélvico en el contexto del rendimiento atlético y la medicina deportiva.

1

**Profesional del ámbito deportivo:** preferiblemente, aquellos con experiencia en entrenamiento deportivo, fisioterapia deportiva, o áreas afines. Buscan ampliar su expertise para incorporar el componente de salud pélvica en la preparación física de mujeres atletas.

2

**Profesionales de la salud y medicina deportiva:** médicos, fisioterapeutas, enfermeros o profesionales de la salud especializados en medicina deportiva, obstetricia y ginecología, interesados en profundizar

en el tratamiento y la prevención de problemas relacionados con el suelo pélvico en mujeres deportistas.

3

**Especialistas en medicina de la mujer:** profesionales con enfoque en la salud integral de la mujer, como ginecólogos y obstetras, que buscan complementar su conocimiento con aspectos específicos relacionados con la actividad física y el alto rendimiento.

4

**Entrenadores y preparadores físicos femeninos:** aquellos que deseen especializarse en el diseño de programas de entrenamiento que consideren las particularidades del suelo pélvico en mujeres, contribuyendo así a optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.

5

**Profesionales de la salud mental:** psicólogos y terapeutas especializados en el ámbito deportivo femenino, interesados en comprender y abordar los aspectos psicológicos relacionados con la salud pélvica y el rendimiento atlético.

---

Este estudiante tiene una mentalidad orientada a la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, con la intención de mejorar la calidad de vida y el rendimiento deportivo de las

mujeres a través de un enfoque integrador y especializado en la salud pélvica. Su participación en estas formaciones demuestra un compromiso activo con el avance de la atención y el entrenamiento específico para mujeres en el ámbito deportivo y de la salud.

**CONTINUAR**

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

**CONTINUAR**

# Módulo 1. Infancia y pubertad

---

- **Título:** Desarrollo pélvico en las primeras etapas de la vida
- **Expertos:** Pediatras y especialistas en desarrollo infantil

CONTINUAR

## Módulo 2: Fertilidad

---

- **Título:** Aspectos pélvicos relacionados con la fertilidad
- **Expertos:** Ginecólogos y especialistas en reproducción

CONTINUAR

## Módulo 3: Embarazo y posparto

---

- **Título:** Cuidados pélvicos durante y después del embarazo
- **Expertos:** Obstetras y fisioterapeutas perinatales

CONTINUAR

## Módulo 4: Menopausia

---

- **Título:** Cambios hormonales y pélvicos en la menopausia
- **Expertos:** Ginecólogos y especialistas en menopausia

CONTINUAR