



**FIDIAS** | Formación



**ENTRENAMIENTO  
en el EMBARAZO  
y el POSTPARTO**

**I JORNADAS INTERNACIONALES**

Sevilla, 21-22 de Mayo

## PRESENTACIÓN

Cada vez existe una mayor evidencia científica de los múltiples beneficios de la actividad física durante el embarazo y el postparto. Además, la sociedad demanda profesionales capaces de dar un servicio de calidad dentro de equipos multidisciplinares, que puedan abordar de forma correcta la casuística completa que se da en estas dos importante etapas por las que una gran mayoría de las mujeres pasarán durante su vida.

Es para nosotros un placer presentar estas **“I Jornadas en Entrenamiento durante el embarazo y el postparto”** que bajo la coordinación de **Lidia Romero**, traerán por primera vez a España a **Jenny Burrell**, directora de “Burrell Education”, referencia en todo el Reino Unido en acreditación de profesionales en embarazo y postparto. Además contaremos con la presencia de **Kaisa Tuominen, Olga Ocón, Ángel Gutiérrez y Malu Baena**, para completar un panel de auténtico lujo para unas jornadas que estamos seguros superarán las expectativas de todos los asistentes.

## ANTECEDENTES \_

# Certificación en Entrenamiento durante el Embarazo y el Postparto

Desde 2014 hemos realizado ya **21 ediciones** de esta formación creada e impartida por **Lidia Romero** que se ha consolidado como la más completa en todo el territorio nacional, con formaciones en Málaga, Sevilla, Cádiz, Almería, Granada, Córdoba, Madrid, Vigo y Barcelona, por la que han pasado casi **300 alumnos**.

## ANTECEDENTES \_

### **Cursos de especialista en embarazo y postparto**

En 2016 hemos comenzado con dos nuevas formaciones de especialista en cada etapa, en las que además de **Lidia Romero** participa **María Cantos** (Matrona) y **Cristina Paterna** (Fisioterapeuta).

## ANTECEDENTES \_

### **Supermami Training Club**

Desde 2014 tenemos en funcionamiento en nuestro centro situado en El Puerto de Santa María un servicio de entrenamiento personalizado y adaptado a cada etapa del embarazo y el postparto, realizándose un trabajo conjunto con ginecólogos/as, matronas y fisioterapetutas.

## OBJETIVOS \_

- Traer a Andalucía unas jornadas de la más alta calidad con algunas de las ponentes más relevantes de la actualidad tanto nacional como internacional.
- Ofrecer una formación de calidad y actualizada a los profesionales que se dedican a la mujer embarazada y tras el parto.
- Aunar ciencia y praxis en el entrenamiento durante el embarazo y el postparto.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO \_

- **Entrenadores/as personales** comprometidos que quieran llevar a sus centros de entrenamiento el conocimiento más RIGUROSO, útil, aplicable y de calidad a este grupo de población: mujeres embarazadas y tras un parto.
- **Fisioterapeutas** apasionados de la obstetricia y ginecología que aboguen por un trabajo multidisciplinar desde las clínicas a los centros de entrenamiento.
- **Matronas** exigentes que quieren educar a sus pacientes embarazadas y tras el parto desde la visión y los beneficios que aporta el Ejercicio Físico y cómo hacer la transferencia al momento del parto y cómo recuperarse tras él.
- **Ginecólogos/as** que quieran apostar por saber qué y a quién recomendar cuando se encuentran con clientas deportistas embarazadas y puedan descubrir los beneficios de la Actividad Física durante el embarazo y tras el parto.

## PONENTES \_

# Jenny Burrell



Entrenadora y formadora de entrenadores especialistas en entrenamiento y mujer; especialmente durante el embarazo y tras el parto. Jenny Burrell es referente internacional sobre todo en Reino Unido.

Como creadora de Burrell Education, son muchos los cursos que ha creado o lidera junto con otros profesionales del sector como fisioterapeutas o matronas, pues cree fielmente en un trabajo multidisciplinar. Su escuela es la única reconocida en este ámbito por el “Register of Exercise Professionals” la entidad más importante de profesionales del entrenamiento en Reino Unido

<https://www.burrelleducation.com>

## PONENTES \_

# Kaisa Tuominen

Creadora del método “Mamás en Forma” y formadora internacional. Desde 1998 ha trabajado como entrenadora personal en Finlandia, EEUU y España y fué directora técnica en el Servicio de Deporte de la Universidad de California. Es autora de Postnatal Body Fix y de la app Mamás en Forma, premiada como la Mejor APP de Salud en 2012

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física (EEUU) y Máster en Educación y Prevención de la Salud (EEUU), Kaisa actualmente es Directora de Mare Radiant y Fitness Integral

Desarrolla el proyecto FisioFit Woman de formación de profesionales de la salud sobre el embarazo y tras el parto, además de colaborar con otras empresas formadoras.



## PONENTES \_

## Lidia Romero

Nacida en Cuevas de San Marcos (Málaga), actualmente es entrenadora y responsable de WOMAN GLOBAL TRAINING, el Área de Entrenamiento para la Mujer en Body Global Training (Granada).

En 2014 creó la “Certificación en entrenamiento en embarazo y postparto” para Fideas Formación por la que ya han pasado más de 300 alumnos de toda España. Es Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Máster en Entrenamiento Personal por la Universidad de Granada y doctoranda de Biomedicina en la rama de Ciencias de la Actividad Física y Salud. Además tiene diferentes formaciones de especialización en entrenamiento y mujer.

Actualmente coordina el Plan de Intervención del proyecto de investigación de la Universidad de Granada GESTAFIT y participa como docente en diferentes másters y cursos de postgrado.



## PONENTES \_

# Dra. Olga Ocón



Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada (2004) y Doctora en Medicina y Cirugía por la misma Universidad (2011).

Es médico especialista en Obstetricia y Ginecología (2009) y profesora ayudante Doctora en el Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada desde 2013.

Participa en diversos proyectos de investigación en el ámbito de salud de la mujer, así como ponente en diferentes ámbitos con temática en relación al entrenamiento durante el embarazo y en proyectos de investigación relacionados con el mismo.

## PONENTES

# Dr. Ángel Gutiérrez



Profesor de Fisiología del Ejercicio en la Facultad de Medicina y en el INEF de la Universidad de Granada, y Especialista en Medicina del Deporte.

Médico en campeonatos del mundo de Karate, Esquí Alpino y ciclismo en ruta en diversas ocasiones en los últimos 20 años, además de Médico responsable del box de atletas durante los JJOO de Barcelona 1992 y de la selección española de mountain bike desde 2001 hasta la actualidad

Actualmente es parte activa en proyectos europeos sobre adolescencia, obesidad y ejercicio físico y tiene más de 50 publicaciones internacionales en revistas de impacto, ha sido colaborador en 9 libros de Fisiología y Medicina del deporte y es autor del libro Entrenamiento deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta.

## PONENTES \_

## Malu Baena



Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Granada y profesora de Enseñanza Secundaria de Educación Física.

Ha sido atleta desde muy joven, con especialidad en 400m.l. (1:01:57), y desde el primer embarazo se dedicada al fondo y carreras de montaña.

Además es entrenadora de atletismo y jueza Nacional de Gimnasia Acrobática.

Autora del libro "CORRER EN EL EMBARAZO", estudio autobiográfico en el que muestra que la mujer atleta puede seguir entrenando durante la gestación.

## LOCALIZACIÓN

### Universidad Pablo de Olavide

Carretera Utrera, km. 1 - SEVILLA



## HORARIO

	HORA	TEMÁTICA	TÍTULO	PONENTE	
Sábado 21 de Mayo	9:00	Recepción y entrega de acreditaciones (30 Minutos)			
	9:30	EMBARAZO	Entrenar sin miedo en el embarazo: bases fisiológicas durante el embarazo y el postparto	Olga Ocón	
	10:00				
	10:30	EMBARAZO	El entrenamiento durante el embarazo. De las bases a las nuevas investigaciones.	Lidia Romero	
	11:00				
	11:30				
	12:00	EMBARAZO	"CORRER POR DOS" Experiencia de una atleta embarazada	Malu Baena	
	12:30	Descanso			
	13:00	EMBARAZO	Aplicación práctica de las adaptaciones en el entrenamiento por etapas de gestación.	Lidia Romero	
	13:30				
	14:00				
	Comida				
	16:00	POSTPARTO INICIAL	Holistic Early Post Natal Restoration	Jenny Burrell	
	16:30				
	17:00				
	17:30	Descanso			
18:00	POSTPARTO INICIAL	Holistic Early Post Natal Restoration	Jenny Burrell		
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

	HORA	TEMÁTICA	TÍTULO	PONENTE
Domingo 22 de Mayo	9:00	POSTPARTO AVANZADO	De mami postparto a mami radiante (Teoría)	Kaisa Tuominen
	9:30			
	10:00			
	10:30			
	11:00	Descanso		
	11:30	POSTPARTO AVANZADO	De mami postparto a mami radiante (Práctica)	Kaisa Tuominen
	12:00			
	12:30			
	13:00			
	13:30	MUJER Y EMBARAZO	MESA REDONDA	Jenny Burrell, Kaisa Tuominen, Lidia Romero, Ángel Gutiérrez, Malu Baena, Olga Ocón
14:00				

## INSCRIPCIÓN

	Hasta el 15 de Abril	A partir del 15 de Abril
Alumnos/as Universidad Pablo de Olavide (1)	40	50
Alumnos/as de otras facultades (1)	60	70
Alumnos Certificación en embarazo y postparto Fidias (2)	80	100
Colegiados COLEF (3)	80	100
Socios SAMEDE (4)	80	100
Alumnos otras formaciones Fidias (2)	90	120
General	160	190

(1) Aportar el carné de estudiante al realizar la inscripción. (2) Indicar la condición de alumno al hacer la inscripción  
(3) Indicar Colegio y número de Colegiado al realizar la inscripción (4) Indicar número asociado SAMEDE al realizar la inscripción

Inscripciones en [formacion@fidias.net](mailto:formacion@fidias.net)  
o llamando al 956 056 001



Sevilla, 21-22 Mayo



ACREDITA\_



UNIVERSIDAD

PABLO<sup>D</sup>  
OLAVIDE

SEVILLA

## COLABORADORES \_



# COLABORADORES \_



El Deporte  
en **Femenino**.com

***Trainer***

**body•LIFE®**