

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EL EMBARAZO.

MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO INTEGRAL Y PÉLVICO (AIPAP-tierra)

1. INFORMACIÓN GENERAL

- **Data:** 12 de febrero de 2026
- **Horario:** De 09:00 h a 20:30 h
- **Lugar:** Sala de actos del Edificio Fleming, Hospital de Palamós. C/ Hospital 17/19 1er piso
- **Precio:** 175 €
- **Inscripcions** A través d'aquest enllaç: [inscripció](#)

2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

Justificación del Cours: ¿Por qué es necesario el Método AIPAP?

La atención a la embarazada y la preparación al parto evolucionan rápidamente, haciendo imprescindible que matronas y ginecólogos actualicen sus conocimientos para mejorar la asistencia física.

Optimización del Parto: El objetivo es capacitar a los profesionales para diseñar programas de ejercicios que mejoren la movilidad pélvica y los diámetros del canal del parto.

Profundización Biomecánica: Se trabaja el estudio detallado de músculos, ligamentos y tendones, así como las posturas más recomendadas para cada fase.

Cobertura de Carencias Formativas: El programa resuelve la falta de formación específica en los planes de estudios actuales de matronas.

Evidencia Científica: Actualización sobre el metabolismo energético en el parto y beneficios demostrados para la madre y el feto. Ayuda a la reducción de la morbilidad y de la tasa de cesáreas, con resultados avalados por ensayos clínicos.

Objetivo General

Desarrollar un nuevo sistema de preparación al parto en el medio acuático.

Formar a los nuevos LLIRs (Matronas Internas Residentes) sobre técnicas actuales.

Actualizar a las matronas en activo sobre las metodologías más recientes.

Objetivos Específicos

Comprender los fundamentos de la preparación física en el embarazo.

Aplicar conocimientos teórico-prácticos en la planificación de sesiones en el agua.

Actualizar conocimientos en anatomía y biomecánica de la pelvis.

Identificar efectos positivos y contraindicaciones del deporte en la gestación.

Dominar la aplicación práctica del método AIPAP.

3. PROGRAMA DOCENT (12 DE FEBRER)

Horari	Temàtica	Contingut
09:00 10:00	- Fonaments de l'exercici	Metabolisme i canvis fisiològics en l'embaràs.
10:00 11:00	- Esport i embaràs	Indicacions i contraindicacions absolutes/relatives.
11:00 11:30	- <i>Descans</i>	
11:30 13:30	- Biomecànica de la pelvis	Ossos, lligaments, músculs i articulacions.
13:30 14:30	- Postures del part	Efecte de l'exercici en l'obertura pèlvica.
14:30 15:30	- <i>Descans per dinar</i>	
15:30 17:30	- Planificació de sessions	Exercicis aeròbics, força, resistència i elasticitat.
17:30 18:30	- Mètode AIPAP	Sessions del mètode i la seva aplicació pràctica.
18:30 20:30	- Pràctica AIPAP-terra	Sessió pràctica amb matalassos, pilotes i gomes.

4. DOCENTE

- Félix Jiménez Jaén: Matró (Enfermero especialista en obstetricia y ginecología).
- Maestro en Educación Física, monitor de natación y especialista en actividad física para gestantes.

5. FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN I PAGO

- Para confirmar la plaza, se debe realizar el pago de **175 €**.
- **Número de cuenta (IBAN):** ES72 2100 9046 9702 0004 7436.
- **Concepto:** Nombre del alumno + Curso AIPAP.
- **Envío del justificante:** Enviar el comprobante por correo electrónico a **formacio@ssibe.cat**.
- **Asunto:** Justificante Pago - Curs AIPAP - [Nombre y Apellidos].

6. CONTACTO PARA DUDAS

- Correu electrònic: **frodrigo@ssibe.cat**