



■ *Curso Superior de
Prescripción del Ejercicio Físico,
Salud y Calidad de Vida*



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Curso Superior de Prescripción del Ejercicio Físico, Salud y Calidad de Vida

Acreditación: 4 ECTS
Duración: 8 semanas
Horas lectivas: 100

Curso Superior de
Prescripción del Ejercicio Físico,
Salud y Calidad de Vida



Tabla de **contenidos**:

1. Dirección del curso
2. Descripción del libro acreditado
3. Objetivos generales de aprendizaje
4. Contenidos
5. Titulación
6. Método / Evaluación



DIRECCIÓN DEL CURSO:**Mikel Izquierdo**

- Catedrático de Universidad. Director del Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Pública de Navarra.

COLABORADORES:**Javier Ibáñez**

- Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Jefe de la Unidad Técnica de Investigación del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte del Gobierno de Navarra.
- Profesor Asociado del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología de las Facultades de Farmacia y Ciencias de la Universidad de Navarra.

Milagros Antón

- Profesora Titular de Universidad . Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Pública de Navarra.

Pilar Cebollero Ribas

- FEA. Servicio de Neumología B, Complejo Hospitalario de Navarra.

José López Chicharro

- Catedrático de Universidad. Universidad Complutense de Madrid.

Germán Vicente-Rodríguez

- Profesor Titular de Universidad. Universidad de Zaragoza.

Margarita Pérez Ruíz

- Doctora en Medicina.
- Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Profesora Titular de Fisiología del Ejercicio. Escuela de Doctorado e Investigación de la Universidad Europea de Madrid.

Dirección del curso

Fernando Herrero Román

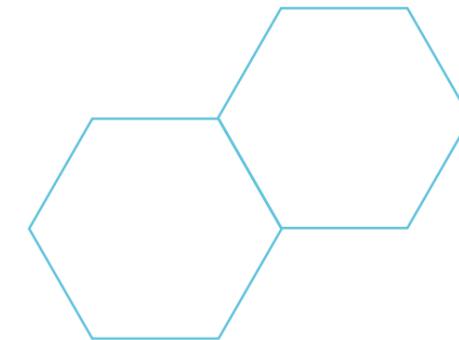
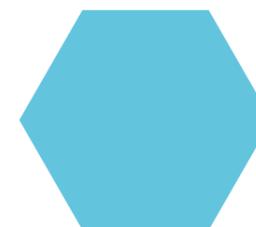
- Doctor en Medicina. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Gabinete Médico Deportivo. Ayuntamiento de Miranda de Ebro. Burgos.

Alejandro F. San Juan

- Doctor en Actividad Física & Salud.
- Licenciado Cc Actividad Física & Deporte
- Diplomado en Fisioterapia.
- Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Pública de Navarra.

Raúl Zamorano Cauto

- Responsable Psicología Optimal Health & Performance - Reebok Sports Club



Descripción

El sedentarismo ha aumentado de modo espectacular en este siglo. La mecanización y el desarrollo de la electrónica han reducido el trabajo manual, y caminar ya no es un modo común de transporte. El sedentarismo favorece la aparición de dos grandes problemas de salud:

- 1) Por un lado favorece el avance rápido de enfermedades crónicas, como el infarto o la angina de pecho, la obesidad y la diabetes, que comienzan a muy temprana edad (a los 10-15 años) y se van desarrollando lentamente, hasta que se manifiestan al cabo de los años como una enfermedad.
- 2) Por otro lado, provoca una pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y de la fuerza muscular, todo lo cual empeora notablemente la calidad de vida de la persona sedentaria cuando llega a la vejez.

En el siglo XXI, debido al trepidante aumento del sedentarismo y sus adversas consecuencias, necesitaremos añadir las dosis necesarias de ejercicio físico en nuestra vida habitual. Se sabe que la mejor manera de evitar este deterioro es realizar ejercicio físico de modo frecuente y adaptado a cada individuo; cualquier edad es buena para comenzar. Las enfermedades más importantes sobre las que el ejercicio físico ejerce una acción protectora son: las del corazón (que desembocan en el infarto de miocardio o la angina de pecho), las de los vasos sanguíneos (hipertensión, accidentes cerebrovasculares), las del aparato digestivo (cáncer de colon) y las debidas a alteraciones del funcionamiento de la grasa (obesidad y colesterol alto), de los glúcidos (diabetes tipo II), y del calcio (osteoporosis).

Por otro lado, la práctica de ejercicio físico evita, en gran medida, la impresionante pérdida de resistencia, fuerza muscular y movilidad de las articulaciones que se da con la edad en las personas sedentarias, y que acaba llevándoles a tener que depender de los demás cuando, por ejemplo, no pueden vestirse por sí mismas por falta de movilidad articular, no pueden levantarse de la cama por falta de fuerza muscular, o no pueden pasear por falta de resistencia cardiovascular.

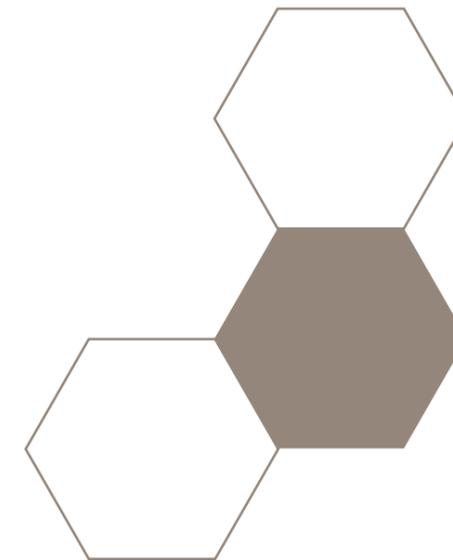
En este curso, se presenta desde un punto de vista práctico, la información necesaria para el diseño de programas de ejercicio físico que juegan un papel fundamental en la prevención y tratamiento de diferentes factores de riesgo de todas estas enfermedades.



Objetivos generales de aprendizaje

El **objetivo principal** de este curso es prescribir programas de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de:

- 1) Fragilidad, Sarcopenia, y declive funcional.
- 2) Enfermedad Cardiovascular, Hipertensión, y EPOC.
- 3) Cáncer en adultos y población pediátrica.
- 4) Diabetes, Obesidad.
- 5) Artritis Reumatoide, Osteoporosis.
- 6) Fibrosis Quística.
- 7) Depresión.



ENVEJECIMIENTO Y FRAGILIDAD

- Fragilidad: El envejecimiento vulnerable.
- Envejecimiento, sistema neuromuscular y capacidad funcional.
- Entrenamiento de fuerza en el anciano frágil.
- Recomendaciones de prescripción de entrenamiento de fuerza y potencia muscular.
- Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia.
- Programa de ejercicio físico multicomponente.
- Efectos del ejercicio físico sobre los dominios de la fragilidad.
- Riesgos del ejercicio físico en el anciano frágil.
- Claves para la prescripción de ejercicio físico en el anciano frágil.

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- El ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardíaca isquémica.
- Entrenamiento resistencia aeróbica.
- Entrenamiento fuerza muscular.
- Entrenamiento fuerza muscular.
- Evaluación médica previa.
- Recomendaciones antes de iniciar la sesión de ejercicio físico.
- Guía de prescripción de Ejercicio para pacientes con enfermedad cardíaca isquémica de bajo riesgo.



HIPERTENSIÓN

- El ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la HTA.
- Entrenamiento aeróbico.
- Entrenamiento de fuerza.
- Consideraciones especiales en el programa de entrenamiento.
- Respuesta hipertensiva al ejercicio.
- Respuesta hipotensiva al ejercicio.
- Síntomas durante el ejercicio.
- Programa de Ejercicio físico recomendado.
- Evaluación médica previa.
- Consideraciones previas al programa de ejercicio.

SOBREPESO Y OBESIDAD

- Papel del ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad.
- Papel del Ejercicio Físico, por sí solo, en la Pérdida de Peso.
- Ejercicio Físico para Evitar Recuperar el Peso Perdido.
- Papel del Ejercicio Físico en la Prevención de la Obesidad.
- Programa de Ejercicio Físico Recomendado.
- Tipo de actividad física.
- Intensidad del ejercicio físico.
- Duración de cada sesión de ejercicio físico.
- Frecuencia de la actividad física.
- Recomendaciones para una persona obesa que hace ejercicio físico.
- Valoración médica previa.

DIABETES

- Mecanismos que conducen a la DM tipo 2.
- Papel del ejercicio físico en el tratamiento de la DM tipo 2.
- Papel del ejercicio físico en la prevención de la DM tipo 2.
- Programa de ejercicio físico recomendado en la DM tipo 2.

- Evaluación médica previa.
- Precauciones cuando la DM tipo 2 se trata con insulina o antidiabéticos orales.
- Ejercicio físico recomendado.

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA

- Valoraciones médicas-funcionales previas al diseño de un programa de ejercicio.
- El ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la epoc.
- Entrenamiento resistencia aeróbica.
- Entrenamiento fuerza.
- Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia aeróbica.
- Programa de ejercicio físico recomendado.
- Recomendaciones previas de iniciar un programa de ejercicio físico.
- Evaluación médica previa.
- Guía de prescripción de Ejercicio en EPOC.
- Recomendaciones antes de iniciar la sesión de ejercicio físico.
- Recomendaciones durante la realización de la sesión de ejercicio físico.

OSTEOPOROSIS

- Efecto del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la osteoporosis.
- Niños y adolescentes.
- Las personas mayores.
- Prescripción de ejercicio físico para la mejora de la masa ósea.
- Niños y adolescentes.
- Práctica deportiva y mejora de la fuerza muscular.
- Las personas mayores.
- Ejercicio aeróbico.
- Entrenamiento de fuerza.
- Contraindicaciones.



CÁNCER EN ADULTOS

- Ejercicio Físico como Prevención.
- Ejercicio Físico tras el Diagnóstico de Cáncer.
- Actividad Física y Cáncer: Evidencias Científicas.
- Evaluación Médica Previa a la Prescripción de Ejercicio.
- Prescripción de Ejercicio.

CÁNCER PEDIÁTRICO

- Tratamiento oncológico: Efectos secundarios.
- El ejercicio físico como prevención.
- El ejercicio físico como parte del tratamiento: evidencia científica.
- Contraindicaciones y recomendaciones de ejercicio.
- Valoraciones médicas-funcionales previas al diseño de un programa de ejercicio.
- Diseño de un programa de entrenamiento.

ARTRITIS REUMATOIDE

- Efectos del ejercicio.
- Ejercicio de resistencia aeróbica.
- Enfermedad cardiovascular y ejercicio
- Ejercicio de fuerza.
- Caquexia reumatoide y función muscular.
- Densidad mineral ósea.
- Efectos del ejercicio sobre las articulaciones.
- Mejoras de otras funciones.
- Programa de ejercicio físico recomendado.
- Entrenamiento aeróbico.
- Entrenamiento de fuerza.
- Entrenamiento combinado fuerza-resistencia aeróbica.

Fibrosis Quística

- Ejercicio como terapia.
- Evidencias científicas de los efectos beneficiosos del ejercicio.
- El Ejercicio como herramienta de apoyo al tratamiento.
- Diseño del programa: Prescripción de Ejercicio: Duración, Intensidad y Frecuencia.

DEPRESIÓN

- Trastorno depresivo mayor, episodio único o recidivante.
- Trastorno distímico.
- Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo o mixto (ansiedad y ánimo depresivo).
- Trastorno depresivo no especificado.
- Tratamientos de la depresión.
- Efectos del ejercicio físico en el tratamiento de la depresión.
- Recomendaciones Generales para realizar un programa de Ejercicio.



5

Titulación



Certificado Universitario de Curso Superior de Prescripción del Ejercicio Físico, Salud y Calidad de Vida

La superación de las evaluaciones propuestas supondrá la obtención de un **Certificado Universitario** acreditado por la Universidad Francisco de Vitoria con 100 horas lectivas equivalentes a 4 créditos ECTS (European Credit Transfer System). Este programa está adaptado al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

El título cuenta con el máximo reconocimiento profesional en España y América Latina.

Válido para Oposiciones, Carrera profesional y Bolsas de Trabajo.



Método / Evaluación

El diseño de este programa está basado en el **Aprendizaje Basado en Problemas**, mediante el cual el alumno deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso.

Enfoque situado y contextual: con el fin de capacitarnos para mejorar nuestra práctica profesional, este tipo de formación se sitúa en el contexto donde se produce la práctica asistencial.

La **propuesta pedagógica** del presente curso comprende los siguientes recursos educativos:

- **Texto maquetado** de cada tema en un formato descargable para poder almacenar la documentación e imprimirlo cuando se desee.
- **Contenidos multimedia:** cada tema se presenta en este formato e incorpora de forma interactiva texto, imágenes y videos reales, que se corresponden con la materia de estudio.
- **Vídeos de situaciones reales:** a través de las narrativas de profesionales expertos se puede adquirir un elevado grado de comprensión de las situaciones problemáticas más frecuentes. Se utilizará un sistema en el cual el alumno podrá ver al docente explicando los contenidos y su presentación multimedia de forma paralela.
- **Casos clínicos:** El alumno deberá resolver varios casos clínicos con un sistema basado en algoritmos que le obligará a realizar una toma de decisiones clínicas simulando las situaciones reales. Los vídeos interactivos guiarán al alumno por varios itinerarios en función de las decisiones tomadas.
- **Actividades:** a efectos de maximizar el resultado pedagógico, cada tema presenta diferentes actividades autoevaluativas con las respuestas comentadas.
- **Un espacio de comunicación** con el coordinador o tutor académico y con colegas inscritos en el programa.

Al finalizar cada módulo, se realizará una **evaluación online** con preguntas de respuesta múltiple con el objetivo de evaluar la adquisición de los conocimientos presentados y la capacidad de utilizarlos en la práctica diaria.

Cada participante podrá organizar su tiempo y ritmo de aprendizaje adaptándolo a sus horarios. Nuestro sistema le permitirá acceder a los contenidos desde cualquier dispositivo con conexión a internet (ordenador, tablet, smartphone) y en cualquier momento.



La Salud: Nuestro Proyecto Editorial.