



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, COMERCIO
Y TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



PROGRAMA

CURSO VIRTUAL

PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

20 DE OCTUBRE A 12 DE DICIEMBRE DE 2023

Inscripción a través del enlace o del código QR:

<https://easp.ws/c/XQ8PGJ>



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo
Escuela Andaluza de Salud Pública

Dirigido a

Profesionales educadores físico-deportivos (profesionales licenciados o graduados con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), y prioritariamente aquellos que se encuentren trabajando en centros deportivos, centros de participación activa y ayuntamientos.

Número de participantes

150 plazas

Duración

50 horas

Introducción

En los últimos años está creciendo el valor de la recomendación de actividad física enfocada a obtener beneficios para la salud, tanto en personas sanas como enfermas, con numerosos organismos nacionales e internacionales que avalan este planteamiento.

Los cambios tecnológicos y socioculturales, han influido en el descenso de actividad física en casa, en el trabajo, transporte, ocio, etc., desplazando la actividad física de la vida cotidiana y haciendo del sedentarismo un problema de salud pública.

En las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud de la OMS, se asegura que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo y que su aumento en muchos países influye en el aumento de las enfermedades crónicas y en la salud general de la población.

Las y los profesionales educadores físico-deportivos tienen una importante labor en el incremento del nivel de actividad y ejercicio físico, en colaboración con los profesionales sanitarios, integrando la prescripción de ejercicio físico y la recomendación de activos para la salud en la atención a la población tanto para ganar salud como para prevenir enfermedades.

Objetivo General:

Desarrollar e implementar un programa de formación específico que mejore la prescripción de ejercicio físico en la población andaluza, mediante la coordinación entre profesionales de Atención Primaria y las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF).

Objetivos Específicos:

UD1. Actividad física y salud. Situación actual, recomendaciones y conceptos clave:

- Conocer el impacto sobre la salud de los hábitos de actividad física y su repercusión sobre la salud.
- Identificar y utilizar adecuadamente conceptos que tienden a vincularse y a confundirse.
- Identificar la evidencia científica sobre promoción de la AF eficaz.

UD 2. El consejo de actividad física para la salud:

- Conocer las modalidades de intervención, básica e intensiva, individual, grupal y comunitaria.

- Identificar instrumentos, técnicas y herramientas para incorporar el consejo o recomendación sobre AF en la práctica diaria.
- Conocer las recomendaciones sobre AF para la población general, en las distintas etapas y condiciones de la vida.

UD3. Prescripción de ejercicio físico para la salud:

- Implementar la coordinación de la prescripción de ejercicio físico entre atención primaria de salud y las UAEF.

UD4. Recomendación de activos de la comunidad para la promoción de la actividad física:

- Incorporar la recomendación de recursos comunitarios y activos para la promoción de la actividad física en la práctica diaria, utilizando los recursos disponibles.

UD5. Valoración de la condición física y diseño de programas de ejercicio físico:

- Aplicar herramientas de valoración que aporten la información necesaria para desarrollar un programa de actividad físico deportiva adaptado a las características de las personas que lo van a recibir.
- Programar sesiones adecuadas en función de las características individuales de las personas.

Contenidos

Los contenidos se distribuyen a lo largo de cinco Unidades Didácticas:

Unidad didáctica 1. Actividad física y salud. Situación actual, eficacia de las intervenciones y conceptos clave

1. Actividad física, conductas sedentarias y salud. Situación actual.
2. Beneficios y riesgos de la actividad física para la salud.
3. Paradigmas de conocimiento científico que explican la relación entre actividad física y salud.
4. Eficacia de las estrategias de intervención en promoción de la actividad física.
5. Glosario de términos.
6. Referencias

Unidad didáctica 2. Posibilidades de intervención. Recomendaciones generales en las distintas etapas y situaciones de la vida.

1. Introducción
2. Valoración.
3. Consejo para la promoción de actividad física para la salud.
4. Intervención Avanzada en Atención Primaria de Salud.
5. Recomendaciones generales en las distintas etapas y situaciones de la vida.
6. Recursos para medir el nivel de actividad física.
7. Referencias

Unidad didáctica 3. La prescripción de ejercicio físico para la salud y las Unidades Activas de Ejercicio Físico.

1. Prescripción de Ejercicio Físico para la salud. Concepto y Objetivos
2. Las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF)
3. Parámetros para la prescripción de ejercicio físico
4. Prescribir ejercicio físico en atención primaria de salud

- 3.1. Abordaje y valoración.
- 3.2. Estructura de una sesión y progresión
- 5. Regulación de la cantidad y calidad de los parámetros de prescripción de ejercicio
- 6. Estratificación de los riesgos para la práctica de ejercicio físico
- 7. Guía para profesionales. Recomendación de actividad y prescripción de ejercicio físico para la salud
- 8. Referencias

Unidad didáctica 4. Recomendación de activos de la comunidad para la promoción de la actividad física.

- 1. Atención comunitaria basada en activos para la salud
- 2. Qué es la prescripción social o recomendación de activos de la comunidad para la promoción de la Actividad Física.
- 3. Por qué la recomendación de activos desde atención primaria de salud y las Unidades activas de ejercicio físico.
- 4. Quién y cómo se puede realizar la recomendación de activos
- 5. Qué tipo de activos se pueden recomendar y dónde encontrar información acerca de los activos para la salud.
- 6. Qué es el mapa de activos.
- 7. Proceso para desarrollar un mapeo de activos para la salud comunitaria.

Unidad 5. Valoración de la condición física y diseño de programas de ejercicio físico.

- 1. Valoración de la condición física
- 2. Programación del ejercicio físico.

Evaluación

Evaluación de las necesidades y expectativas: Las necesidades y expectativas del alumnado se exploran a través del aula virtual. La información obtenida se utilizará para ajustar los contenidos y la metodología al nivel del grupo de aprendizaje.

Evaluación del aprendizaje: Se realiza el seguimiento de la participación de las personas inscritas en los diferentes espacios y actividades propuestas mediante la acción tutorial del proceso. El alumnado debe realizar las tareas propuestas y recibirá valoraciones del profesorado.

Evaluación de la satisfacción/docencia. Se valora el logro de las expectativas, la satisfacción con la actividad formativa, la utilidad percibida, a través de un cuestionario estandarizado y validado que se administra on-line al finalizar el curso.

OBTENER EL CERTIFICADO DEL CURSO ES NECESARIO:

- Realizar las actividades obligatorias de aprendizaje.
- ✓ Superar el Cuestionario final de evaluación de conocimientos.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo
Escuela Andaluza de Salud Pública