

## CURSO "ACTÍVATE, PRESCRIBE EJERCICIO"

### Curso básico de prescripción de actividad y ejercicio físico beneficioso para la salud (AFBS) para profesionales sanitarios

#### INFORMACIÓN GENERAL

Escuela Nacional de Sanidad-Instituto de Salud Carlos III-Consejo Superior de Deportes

**Fecha de realización:** 1ª edición: De 17 de abril a 16 de mayo de 2023.

**ECTS:** 1,5

**Precio de matrícula:** El ISCIII facturará a cada Comunidad Autónoma por el total de matriculados a un coste de 75€ por alumno. El coste total podrá sufragarse con cargo a los fondos europeos de cada Comunidad Autónoma.

**Horario:** On-line. Campus Virtual del Instituto de Salud Carlos III

**Número de plazas:** A determinar por CCAA y CSD, en función de la demanda. Se estima en unos 3500 estudiantes que serán matriculados a propuesta de las CCAA.

**Dirección Académica:** José María Antequera Vinagre y Manel González Peris.

**Fecha límite de preinscripción:** Se deberá remitir la relación de profesionales sanitarios para matricularlos en el Aula Virtual como fecha tope el 11 de abril de 2023.

#### PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Esta acción formativa se realiza en colaboración entre el Instituto de Salud Carlos III (Escuela Nacional de Sanidad) y el Consejo Superior de Deportes (CSD) para instrumentalizar y operativizar el Plan de Formación en Deporte y Salud, asociado al desarrollo de la inversión C26.I del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España cuyo objetivo es "mejorar la resiliencia, accesibilidad y eficacia de los sistemas de salud y atención, su accesibilidad y su preparación para situaciones de crisis, promoviendo de forma segura, sostenible e inclusiva la práctica de actividad física y el deporte para la salud (AFBS), para toda la ciudadanía".

Este curso es una concreta acción on-line para la formación de personal sanitario en materia de prescripción de actividad y ejercicio físico en el marco de sus competencias profesionales integrándolo como un elemento clave del funcionamiento de los equipos sanitarios. La acción formativa buscará enlazar y crear espacios colaborativos entre los equipos sanitarios y los profesionales titulados en ciencias de la actividad física y el deporte ubicados en diferentes dispositivos dependientes de las áreas de deporte de las CCAA y Ayuntamientos.

A través de los **13 temas docentes** se canalizarán los contenidos desglosados en el apartado PROGRAMA (estructura y contenidos).

Objetivos:

- 1.- Desarrollar la finalidad del Plan de Formación en Deporte y Salud asociado al desarrollo de la inversión C26.I del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España.
- 2.- Facilitar a los profesionales sanitarios de las áreas de salud, la formación necesaria para diseñar e implementar la prescripción de actividad y ejercicio físico en sus planes clínicos y de cuidados.

La Escuela Nacional de Sanidad es una institución que tiene una dilatada experiencia en formación de profesionales sanitarios del conjunto del Sistema Nacional de Salud. Esta acción formativa se ubicará académicamente en [el Campus Virtual de Profesionales Sanitarios del Instituto de Salud Carlos III](#).

## PERFIL Y REQUISITOS DE LOS PARTICIPANTES

Profesionales sanitarios de las áreas de salud (atención primaria y atención hospitalaria) de los servicios de salud de las Comunidades Autónomas y de las ciudades con Estatuto de Autonomía.

## PROGRAMA (estructura y contenidos)

### TEMA 1: La prescripción de actividad y ejercicio físico en el marco de las prestaciones sanitarias del Sistema Nacional de Salud (SNS).

- La prescripción de actividad y ejercicio físico en el marco de la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud.

### TEMA 2: Contribuciones de la investigación sobre ejercicio físico en atención primaria: promoción de la salud, prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.

- Contribuciones de la investigación sobre ejercicio físico en atención primaria: análisis de la evidencia disponible.
- Impacto de la actividad física en el ámbito de promoción de la salud, prevención de enfermedad y abordaje de enfermedades crónicas

### TEMA 3: El problema del sedentarismo y la inactividad física.

- La pandemia de la obesidad y el sedentarismo.
- Patologías en relación con la inactividad física.
- La actividad física en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades.

### TEMA 4: La actividad física.

- La actividad física y el ejercicio.
- Cuantificación de la actividad física.
- Concepto de sedentarismo y de inactividad física.

### TEMA 5: La condición física.

- Condición y capacidades físicas.
- Cuantificación de las capacidades físicas.

### TEMA 6: Adaptaciones al ejercicio físico.

- La carga física.

- Adaptaciones funcionales agudas y crónicas con el ejercicio físico.
- Adaptaciones funcionales en condiciones ambientales especiales.
- Principios del entrenamiento.

#### **TEMA 7: Ejercicio físico y salud.**

- Condición física, capacidad funcional y salud.
- El músculo como órgano endocrino.
- Beneficios del ejercicio físico con la salud.
- Entrenamiento de las capacidades físicas en relación a la salud.

#### **TEMA 8: Condicionantes del ejercicio físico.**

- Condicionantes individuales del ejercicio físico.
- Estratificación del riesgo cardiovascular.
- Contraindicaciones del ejercicio físico y el deporte.

#### **TEMA 9: Valoración funcional.**

- Indicaciones de una valoración funcional.
- Pruebas de laboratorio.
- Pruebas de campo.

#### **TEMA 10: Consejo y Prescripción de ejercicio.**

- Consejo de actividad física.
- Prescripción de ejercicio físico.
- Modelos de prescripción de ejercicio físico.
- Documentación en relación con la prescripción de ejercicio.

#### **TEMA 11: Programas de ejercicio físico en el ámbito sanitario.**

- Programas de ejercicio en el ámbito hospitalario.
- Programas de ejercicio en el ámbito de atención primaria.
- Programas de ejercicio físico en el ámbito comunitario.

#### **TEMA 12: Programas de ejercicio físico en el ámbito laboral.**

- Promoción de la actividad física en el ámbito laboral.
- Programas de ejercicio físico desde los servicios de prevención.
- Programas de ejercicio físico para profesionales sanitarios.

#### **TEMA 13: Programas de ejercicio físico en mayores.**

- Ejercicio físico y capacidad funcional en los mayores.
- Programas de ejercicio mayores con independencia funcional.
- Programas de ejercicio mayores con dependencia funcional, fragilidad.

## METODOLOGÍA DOCENTE Y DE EVALUACIÓN

Esta acción formativa se ubica en el Campus Virtual de Profesionales Sanitarios del Instituto de Salud Carlos III.

Los temas se estructurarán en:

- Vídeo-lecciones.
- Material complementario. (A Fondo)
- Examen test consolidación contenidos (5 preguntas).

El curso es autoformativo, condicionado en cuanto a los avances.

Para la remisión del certificado acreditativo el estudiante deberá realizar todas las actividades formativas condicionadas (obligatorias), y aprobar el examen test final (40 preguntas).

## PROFESORADO:



Joaquim Guasch Bosch

- Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.



José Antonio Casajús Mallén

- Jefe de la Unidad Hospitalaria de Medicina del Deporte en la Clínica Terres de l'Ebre de Tortosa.

- Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad de Zaragoza

- Catedrático de Actividad Física y Salud. Facultad de Medicina.. Coordinador del Máster en "Evaluación y entrenamiento físico para la salud" en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza.

- Coordinador del área de ejercicio físico en poblaciones especiales del grupo de investigación del Gobierno de Aragón Growth, Exercise, Nutrition and Development, B-23 (GENUD).

- Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.



Jose Naranjo Orellana

- Catedrático de Fisiología del Ejercicio en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.



M<sup>a</sup> Dolores Solé Gómez

- Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina del Trabajo. Jefa de la Unidad Técnica de Medicina del Trabajo, del Centro Nacional de Condiciones de Trabajo del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

- Presidenta de la Red Europea de Promoción de la Salud en el trabajo (ENWHP).



Manel González Peris

- Licenciado en Medicina y Cirugía. Doctor en Biomedicina. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

- Jefe de la Unidad hospitalaria de Medicina del Deporte, Xarxa Sanitaria, Social y Docente de Tarragona.

Gonzalo Grandes  
Odriozola

- Codirector y coordinador de la Guía de Prescripción de Ejercicio físico para la Salud (Guía PEFS).

- Jefe de Sección de la Unidad de Investigación de Atención Primaria-Bizkaia.



Mikel Izquierdo Redín

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Catedrático del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra.

- Asesor externo del consorcio de Envejecimiento Saludable de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Montserrat Romaguera  
Bosch

- Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

- Profesora en másteres sobre prescripción de actividad física en promoción de la salud (UdL, URL Blanquerna).

- Coordinadora grupo de Trabajo "Ejercicio y salud" Camfic. Secretaria grupo de Trabajo "Actividad física y salud" Semfyc.



Nicolás Terrados Cepeda

- Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte.

- Director de la Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, Fundación Deportiva Municipal de Avilés. Asturias.

- Profesor Asociado de la Universidad de Oviedo, Profesor responsable de la asignatura: prescripción de ejercicio físico para prevención y tratamiento de patologías.



Xavier Peirau Teres

- Licenciado en Medicina y Cirugía. Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

- Licenciado en Educación física. Profesor Catedrático i Director del INEFC Lleida.

- Codirector y coordinador de la Guía de Prescripción de Ejercicio físico para la Salud (Guía PEFS).



José María Antequera  
Vinagre

Profesor Derecho Sanitario y Bioética. Escuela Nacional de Sanidad