

Prescripción de ejercicio físico en entornos patológicos

Material principal

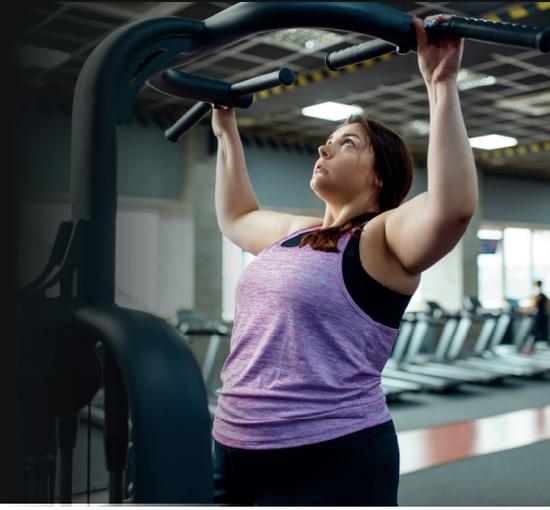
Docentes

Felipe Isidro Donate

Manuel Martín Olvera



Prescripción de ejercicio físico en entornos patológicos



GUÍA DE CONTENIDOS

Este curso consta de 33 vídeos divididos en 5 bloques. En la siguiente página encontrará un listado con el orden a través del cual se desarrolla el contenido. La duración de cada vídeo oscila entre los 5 y los 20 minutos. De este modo, queremos contribuir a un mejor aprendizaje. Se exponen cada uno de los aspectos relevantes de una forma dinámica y visual. A lo largo de los vídeos podrán observar diapositivas de contenido o animaciones que apoyan lo expuesto por los docentes.

- 1 **Presentación de los docentes y presentación del contenido**
- 2 **Espectro de la actividad física y el ejercicio. Aplicaciones prácticas para la prescripción**
- 3 **Variables de planificación de programas de ejercicio físico en entorno patológico**
- 4 **Variables de programación de programas de ejercicio físico en entorno patológico**
- 5 **Laboratorio de Ejercicio Físico**
- 6 **Caso real. Ejemplo de diseño de programa**



Para mejorar la comprensión el curso incluye un texto principal que agrupa los elementos más relevantes del proceso de planificación y programación así como cuestionarios de autoevaluación. Esto ayuda a identificar aspectos claves en cada temática evaluada y probarán el conocimiento adquirido.

Además de lo anterior, disponen de algunos materiales de apoyo que encontrarán de gran utilidad.

Prescripción de ejercicio físico en entornos patológicos

Docentes

Felipe Isidro Donate
Manuel Martín Olvera



GUÍA DE CONTENIDOS

1

Presentación de los docentes y presentación del contenido

- ▶ Presentación Felipe Isidro
- ▶ Presentación Manuel Martin
- ▶ Presentación del contenido
- ▶ Entrevista Manu Martín y Felipe Isidro. Reflexiones



Conocerán a los docentes. Navegarán por el contenido de forma general para comprender la línea de exposición y como sacar todo el provecho a todos y cada uno de los temas tratados en el curso. Finalmente iniciarán este curso con una pequeña charla entre los ponentes sobre aspectos relevantes en el entorno del ejercicio físico en la salud y la patología

2

Espectro de la actividad física y el ejercicio. Aplicaciones prácticas para la prescripción

En este bloque aprenderán los importantes matices para entender que actividad física y ejercicio son dimensiones distintas. Ambas deben coexistir pero las aportaciones de cada dimensión son diferentes. Conocerán los argumentos que sustentan la importante presencia del ejercicio físico en las patologías.



- ▶ Diferencias entre Actividad y Ejercicio Físico. Entender para aplicar

Prescripción de ejercicio físico en entornos patológicos



- ▶ EXTRA: Breaks de ejercicio
- ▶ Objetivos esperados para el ejercicio físico en el entorno de las patologías

3 Variables de planificación de programas de ejercicio físico en entorno patológico

Para un diseño correcto de ejercicio físico es imprescindible una adecuada anamnesis y valoración que nos permita tomar las decisiones adecuadas y adaptadas a cada persona. En este bloque se adentrarán en el proceso de planificación.

- ▶ Evidencias actuales del ejercicio físico en la patología
- ▶ Claves para entender el ejercicio físico en la patología
- ▶ Evaluación y Anamnesis 1
- ▶ Evaluación y Anamnesis 2
- ▶ Toma de decisiones
- ▶ Ejercicios más eficaces
- ▶ Algoritmo de recomendación inicial en consulta



4 Variables de programación de programas de ejercicio físico en entorno patológico

- ▶ ¿Qué se programa?
- ▶ Frecuencia
- ▶ Intensidad
- ▶ Volumen



Prescripción de ejercicio físico en entornos patológicos



► Densidad

► Metodología

► Selección de ejercicios

La programación de ejercicio físico es un proceso donde se ajustan todas las variables de las que se compone el programa de ejercicio físico. Haremos un recorrido por todas ellas descubriendo aspectos que les resultarán muy interesantes



5 Laboratorio de Ejercicio Físico

► Presentación

► Ejercicio simples y compuestos

► Acciones primarias de hemisferio superior: Tracciones

► Acciones primarias de hemisferio superior: Empujes

► Acciones primarias de hemisferio inferior

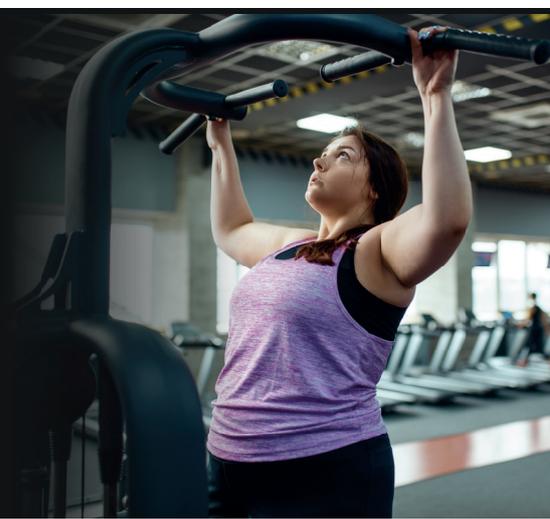
► Progresión de un ejercicio

► Tipos de contracción muscular

Observarán de forma real y práctica muchos de los contenidos tratados en los capítulos. Entrarán dentro de la sala de entrenamiento y podrán comprender detalles de enorme valor para la comprensión del proceso de diseño y selección de ejercicios



Prescripción de ejercicio físico en entornos patológicos



- ▶ Ejercicios de mejora de la postura y control funcional
- ▶ Ejercicios de estabilidad
- ▶ Ejercicios de impacto
- ▶ Medios de entrenamiento cardiovascular
- ▶ Metodología horizontal y vertical



6 Caso real. Ejemplo de diseño de programa

Finalmente, concluiremos este curso con la presentación de un caso real, a través, del cual podrán ver de forma práctica y sencilla el diseño y aplicación de un programa de ejercicio físico.



7 Documentos de apoyo

- Documento y texto principal. "Diseño de programas de intervención de ejercicio físico en entornos patológicos"
- Cuestionario de actividad física IPAQ
- Cuestionario valoración pre-actividad MONICA
- Planillas de entrevista y valoración del paciente
- Planilla de prescripción con todas las variables de diseño (vacía y ejemplo)
- Algoritmo práctico de recomendación de actividad y ejercicio
- Cuestionarios resumen de autoevaluación