

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO para PROFESIONALES SANITARIOS (Cursos PEFPs) (MODALIDAD de e-Aprendizaje)

ORGANIZACIÓN:

- Escuela Nacional de Medicina del Trabajo- Instituto de Salud Carlos III.
- Fundación Española para la Cooperación Internacional, Salud y Política Social (FCSAI).
- Fundación Mapfre.
- Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AESPAD).
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

DIRECTOR DE LA ACTIVIDAD:

Manel González Peris

Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Jefe de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital de Sant Pau i Santa Tecla de Tarragona.

COORDINADORA DE LA ACTIVIDAD:

Rosa Ana Cortés Barragán

Médico Especialista en Medicina del Trabajo y Medicina de Familia

Jefa de Estudios de la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo-Instituto de Salud Carlos III

LUGAR: ON LINE

Campus virtual e-ENMT –ISCIII en Salud Laboral.

<https://aulavirtual.isciii.es>

A cada alumno se **facilitará clave y contraseña** para acceder al campus una semana antes de empezar el curso al mail facilitado.

FECHAS/DURACION DEL CURSO (1ª edición):

Del 10 de octubre al 11 de diciembre (50 horas)

CRÉDITOS

Solicitada acreditación por la Comisión de Formación Continuada de las profesiones sanitarias de la CAM

Nº DE PLAZAS: 80

Inscripción

La inscripción será gratuita a través del procedimiento habilitado por el MSSSI

PROGRAMA	
OBJETIVOS	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Consensuar el diagnóstico de la inactividad física y el sedentarismo como factor de riesgo de las principales patologías prevalentes. Aplicar el ejercicio físico en la prevención y tratamiento de las patologías más frecuentes en el ámbito laboral.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Conocer los conceptos y sensibilizar sobre el problema de la inactividad física y el sedentarismo como problema de salud, social y económico.</p> <p>Conocer el sistema energético humano, la respuesta y adaptaciones del organismo.</p> <p>Determinar condiciones personales y factores de riesgo para el consejo y la prescripción de ejercicio físico.</p> <p>Conocer diferentes tipos y modalidades de ejercicio físico.</p> <p>Conocer y aplicar las recomendaciones, precauciones, contraindicaciones e interacciones de la actividad física en personas con factores de riesgo, con patologías o personas mayores, así como a las patologías más frecuentes en el ámbito laboral.</p>
DIRIGIDO A	Profesionales sanitarios, especialmente médicos de familia, médicos del trabajo y profesionales de Enfermería de atención primaria y del trabajo
METODOLOGÍA	<p>Acción formativa en la modalidad de e-aprendizaje, desarrollada en la plataforma electrónica Moodle. Los alumnos recibirán clave y contraseña en la semana anterior al inicio del curso.</p> <p>La metodología docente tiene un carácter de activa participación del alumno, el cual interactúa y evalúa sus conocimientos en relación a las distintas materias impartidas en cada unidad.</p> <p>En cada Unidad temática el alumno tiene conocimiento de los objetivos docentes y de las competencias que adquiere.</p> <p>El conocimiento adquirido en cada uno de los temas se refuerza con un test de autoevaluación y/o caso práctico.</p> <p>Los temas se abren y cierran secuencialmente, estarán operativos 10 días, SIN permanecer abiertos todo el curso, con lo cual es imprescindible seguir el calendario propuesto para poder finalizarlo y adquirir el DIPLOMA FINAL.</p> <p>Por último, los conocimientos adquiridos en las unidades temáticas son objeto de una prueba objetiva final mediante preguntas tipo test.</p> <p>Sólo se podrá recuperar un número máximo de unidades pendientes no realizadas al final del curso antes de poderse presentar al examen final.</p>

PROFESORADO

D. Manel González Peris

Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Jefe de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital de Sant Pau i Santa Tecla de Tarragona.

Profesor de Prescripción de EF salud en Màster de Actividad Física y Salud (INEFC). Profesor de Actividad física y Alimentación en Màster de Envejecimiento y Salud (URV).

D^a Begoña Merino Merino

Doctora en Salud Pública

Médico especialista en Medicina de Familia y Comunitaria.

Jefa del Área de Promoción de la Salud. Subdirección General Promoción de la Salud y Epidemiología. MSSSI.

D. José Antonio Casajús

Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Catedrático de Actividad física y Salud. Universidad de Zaragoza

Presidente de EXERNET (Red de investigación en ejercicio físico y salud)

D. Mikel Izquierdo Redín

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

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

Actividad científica en el área de prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio.

D^a María Dolores Sole Gómez

Médico 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 e Trabajo (INSHT).

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

D. Alejandro González de Agüero Lafuente

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Profesor Ciencias de la Salud y del Deporte. UNIZAR

D. German Vicente Rodríguez

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Profesor Ciencias de la Salud y del Deporte. UNIZAR.

D. Xavier Peirau Teres

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Catedrático Departamento de Ciencias de la Salud INEFC.

Doctor en Medicina y Cirugía.

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Coordinador del Màster de Actividad física y salud INEFC.

D. Joaquín Guasch Bosch

Licenciado en Medicina y Cirugía.

Jefe de la Unidad de Medicina del Deporte Hospital Terres de l'Ebre.

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Profesor Facultad Ciencias del Deporte Amposta.

Profesor Facultad de Fisioterapia Tortosa.

Profesor de Prescripción de EF salud en Màster de Actividad Física y Salut (INEFC).

FECHAS provisional	Módulos / temas	DOCENTE
10 - 19 oct	<p>M I :Tema1 La Inactividad física y el sedentarismo: una realidad y un problema de salud. - La importancia de la actividad física para la salud. Contexto y avances. - La Inactividad física como factor de riesgo - Beneficios de la actividad física. - Evidencia científica del impacto de la actividad física en la salud. - El papel del profesional sanitario</p>	Begoña Merino Merino
17-26 oct	<p>M.II a: Tema 2 Conceptos básicos de la actividad física: - Principios del sistema energético humano. - Respuesta y adaptaciones del organismo a la actividad física.</p>	José Antonio Casajús Mallen
24 oct-2 nov	<p>M.II b Tema 3 Valoración de la condición física: - Instrumentos, interpretación y valores de referencia. - Registros y cuestionarios de la actividad física. Dispositivos de registro (podómetros, pulseras, etc.)</p>	Alejandro González-Agüero Lafuente Germán Vicente Rodríguez
31 oct -9 nov	<p>M.III a Tema 4 Bases generales de la prescripción de ejercicio físico: - Tipo de actividad física (resistencia, fuerza y flexibilidad) - Intensidad, frecuencia, duración y modalidad (caminar, correr, ciclismo, etc.)</p>	Manel González Peris
7 nov-16 nov	<p>M.III b Tema 5 Ejercicio físico en personas con factores de riesgo y patologías</p>	Xavier Peirau Teres Joaquín Guasch Bosch
14 -23 Nov	<p>M.III c Tema 6 Actividad física en mayores. Recomendaciones, precauciones, contraindicaciones e interacciones</p>	Mikel Izquierdo Redín
21 al 30 Nov	<p>M.III d Tema 7 Recomendaciones de ejercicios específicos para patologías más frecuentes en el ámbito laboral. Tiempo prolongado en posturas estáticas (sentado, de pie, forzadas), lesiones músculo esqueléticas por movimientos repetitivos y estrés</p>	Dolores Solé Gómez
28 nov-11 dic	RECUPERACIÓN UNIDADES PENDIENTES /PRUEBA OBJETIVA DE NIVEL	