



Programa de Formación Permanente

Curso básico:

“ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSO PARA LA SALUD”

1ª edición.



“Actividad y ejercicio físico beneficioso para la salud”

Objetivos del curso:

Adquirir conocimientos y competencias necesarias para impartir programas de actividad y ejercicio físico saludables dentro del futuro Plan de Actividad Física para la Salud (PAFIS) del Gobierno de Aragón.

- **Formato del curso:**
 - Curso en formato "100% On Line" en la [Plataforma Moodle de la Escuela Aragonesa del Deporte.](#)
- **Duración:**
 - Del 20 de noviembre al 17 de diciembre de 2023.
- **Inscripciones:**
 - Del 10 al 17 de noviembre de 2023 a través del siguiente [FORMULARIO.](#)
- **Nº de plazas:** 60
- **Precio:** Gratuito
- **Dirigido a:** Técnicos Deportivos integrados en un Servicio Comarcal o en un Patronato Municipal de Deportes, que estén implantando o tengan previsto implantar el futuro Plan de Actividad Física para la Salud de Aragón.
- **Profesorado:**
 - Dr. Germán Vicente Rodríguez. Universidad de Zaragoza
 - Dra. Nuria Garatachea Vallejo. Universidad de Zaragoza.
 - Dr. José Antonio Casajús Mallén. Universidad de Zaragoza.
 - Dra. Belén Benedé Azagra. Servicio Aragonés de Salud. Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IISA).
 - Dra. Viola Cassetti. Investigadora en Promoción de Salud. Proyecto RaPafis.
 - Dr. César Berzosa Sánchez. Universidad San Jorge.
 - Dr. Ángel Matute Llorente. Universidad de Zaragoza.
 - Dr. Gabriel Lozano Blerges. Universidad de Zaragoza.

- Dr. Borja Muñiz Pardos. Universidad de Zaragoza.
- D. Angel Iván Fernandez García. Universidad de Zaragoza.
- Dr. Alejandro Gómez Brutón. Universidad de Zaragoza.
- D. Jorge Subias Perie. Universidad de Zaragoza.
- Dra. Alba Gómez Cabello. Centro Universitario de la Defensa.
- Dra. Lucia Sagarra Romero. Universidad San Jorge.
- Dr. José Luis Pérez Lasiera. Universidad San Jorge.
- Dr. Alejandro Gonzalez de Agüero Lafuente. Universidad de Zaragoza.
- Dr. Fernando Gimeno Marco. Universidad de Zaragoza.
- **Coordinador:**
 - Dr. Rogelio Salesa Martín. Asesor. Dirección General de Deporte. Gobierno de Aragón (rsalesam@aragon.es / 976714980).

PROGRAMA DEL CURSO

MÓDULO 1. PRESENTACIÓN DEL CURSO.

MÓDULO 2. ACTIVIDAD FÍSICA Y PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO BENEFICIOSO PARA LA SALUD (3h)

1. Epidemiología de la actividad física y el sedentarismo
2. Recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud
3. Ejercicio como herramienta de calidad de vida y salud a lo largo de la vida

MÓDULO 3. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERPRETACIÓN DE VALORES DE REFERENCIA (3h)

1. Valoración funcional y prescripción de ejercicio.
2. Pruebas de condición física en distintos grupos de edad
3. Interpretación de los resultados de pruebas de condición física y valores de referencia

MÓDULO 4. PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO (4h)

1. Contenidos de los programas de ejercicio
2. Aplicación de los programas y progresión de las cargas
3. Periodización de los programas
4. Programas de ejercicio adaptados a la edad

MÓDULO 5. PROGRAMAS ESPECÍFICOS Y ATENCIÓN A LAS POBLACIONES CON NECESIDADES ESPECIALES (10h)

1. Personas con sobrepeso, obesidad y cirugía bariátrica
2. Personas con enfermedad metabólica: Diabetes y síndrome metabólico
3. Personas con osteoporosis
4. Personas con patología cardiovascular
5. Personas mayores y mayores frágiles
6. Personas con cáncer
7. Mujer embarazada
8. Personas con problemas musculoesqueléticos
9. Personas con discapacidad intelectual
10. Personas con problemas de salud mental

MÓDULO 6. PAFIS (4h)

1. Unidades de actividad y ejercicio físico para la salud (UAF-BS).
2. Relación entre Atención Primaria y UAF-BS.