

CURSOS

extensión  
universitaria



2019

universidad  
de león

**ASPECTOS BÁSICOS DE LA  
PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA  
DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA  
DE SALUD**

**03/05/2019 - 03/06/2019**

**Información y matrícula**

Universidad de León  
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.  
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.  
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.  
e-mail: [ulesci@unileon.es](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

## ASPECTOS BÁSICOS DE LA PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD.

### DIRECTORES:

- José Antonio de Paz Fernández. Profesor Titular de Fisiología. Departamento de Ciencias Biomédicas. Universidad de León.
- Vicente Martín Sánchez. Profesor Titular de Medicina Preventiva y Salud Pública. Departamento de Ciencias Biomédicas. Universidad de León.

### FECHAS:

03/05/2019 - 03/06/2019

### HORARIO:

*Curso ON-Line.*

Clases presenciales:

Viernes 31 de mayo de 16 a 20 horas  
y sábado 1 de Junio de 10 a 14 horas.

### DURACIÓN:

50 horas

### NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 35 y Máximo: 50

### TASAS:

- Ordinaria: 120 €
- Alumnos ULE: 100 €
- Desempleados: 100 €
- Socios SEMERGEN: 100 €

### DESTINATARIOS:

Estudiantes y graduados en fisioterapia, enfermería, ciencias de la actividad física y el deporte y medicina.

### CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos ECTS

### OBJETIVOS:

Conocer la evidencia epidemiológica sobre los beneficios de la actividad física en la salud.

Ser conscientes de la importancia del ejercicio físico como herramienta terapéutica en el tratamiento de la salud.

Conocer y adquirir destreza en el empleo de herramientas de valoración de actividad física.

Aprender a prescribir ejercicio físico para diferentes tipos de población.

### COMPETENCIAS Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Conocimiento y comprensión de los efectos del ejercicio físico sobre la población.

Conocimiento y comprensión de los principios básicos para la prescripción de ejercicio físico.

Capacidad para valorar la actividad física y la condición física saludable.

Capacidad para prescribir ejercicio físico orientado a la salud.

Al finalizar el curso el alumno tendrá conocimientos sobre el potencial de la actividad física como herramienta para el mantenimiento de la salud; será capaz de realizar una evaluación adecuada de la actividad física; y podrá prescribir ejercicio físico adaptado a las necesidades de la población objetivo.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los participantes deberán acudir al menos al 80% de la sesión presencial.

Se realizará un examen final tipo test y práctico que deberán superar.

Se valorarán las actividades on-line y los alumnos deberán de superar todas las pruebas teóricas y prácticas con al menos el 80% de resultados correctos.

### CONTENIDOS:

BLOQUE TEMÁTICO I: Actividad física y salud. Análisis de la evidencia disponible

BLOQUE TEMÁTICO II: Valoración funcional para la prescripción de Actividad física

BLOQUE TEMÁTICO III: La prescripción de ejercicio físico en el paciente sano

BLOQUE TEMÁTICO IV: El ejercicio físico como estrategia Terapéutica no farmacológica

### PROGRAMA:

El programa se estructurará del siguiente modo:

-8 horas presenciales (tres horas de formación teórica, tres horas de formación práctica y una hora para realizar el examen final)

-Lecturas recomendadas y vídeos: 12 horas.

-Resolución de problemas: 25 horas.

-Evaluación continua de los contenidos teóricos y prácticos (5 horas).

### A) Formación On-line

Se facilitarán contenidos virtuales relativos a las siguientes temáticas:

*Actividad física y salud. Análisis de la evidencia disponible.*

*Conceptualización y contextualización.*

*Actividad Física como tratamiento no farmacológico: estado de la evidencia.*

*Valoración funcional para la Prescripción de Actividad física.*

*Cuestionarios y pruebas de campo.*

*La prescripción de la Actividad Física en el paciente sano.*

*Documentos de consenso sobre la prescripción de AF.*

*Prescripción de AF en las diferentes etapas de la vida.*

*La actividad física como estrategia terapéutica no farmacológica.*

B) Formación presencial. Clases teóricas de repaso. Prácticas. Examen.

### PROFESORADO:

- Rodrigo Aispuru Lanche. Médico de Familia. CS Miranda Este. GAP Burgos. Investigador Asociado Universidad del País Vasco / EHU.
- Carlos Ayán Pérez. Profesor Titular de Educación Física y Deportiva. Universidad de Vigo.
- Vicente Martín Sánchez. Profesor Titular de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de León.
- Francisco V. Martínez García. Médico de Familia. CS de Mansilla. León. Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- José Antonio de Paz Fernández. Profesor Titular de Fisiología. Universidad de León.
- Silvia Varela Martínez. Profesora Asociada de Educación Física y Deportiva. Universidad de Vigo.

### ENTIDADES COLABORADORAS

