

CURSO

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

(del 1 al 20 de octubre de 2018)

*Acreditado por la Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud para **Enfermeras, Médicos y Fisioterapeutas con 0,7 créditos** y núm. expediente 09/020451-IN.*



Unidad 1.-

a) Determinantes de la Salud

- Modelo Lalonde
- Herramientas para evaluar y planificar las intervenciones sobre los estilos de vida

b) Abordaje personal

- * Entorno Obesogénico
- * Modelos de los estados de cambio
- * Estrategias para la promoción de estilos de vida saludables en atención primaria

c) Objetivos de la Prescripción de Ejercicio Físico

- * Objetivo principal
- * Causas de Abandono del Programa

d) Características de la Prescripción de Ejercicio Físico

- * Sarcopenia
- * Fragilidad y Dependencia
- * Características de una Prescripción de Ejercicio completa

Unidad 2.-

a) Prescripción de la Intensidad de Esfuerzo

- * Cómo prescribir la intensidad de esfuerzo
- * Qué intensidad prescribir

Unidad 3.-

a) Ejercicios prácticos