

## **TALLER**

### **PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO**

(del 11 de noviembre al 30 de noviembre de 2017)

*Solicitada Acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias del Servicio Nacional de Salud para, Enfermeras, Médicos y Fisioterapeutas*

#### **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**