



**Prescripción de Ejercicio  
Terapéutico  
para Fisioterapeutas**

**Inscripción:** <https://previa.uclm.es/to/euef/fisioterapia/postgrado/preinscripcion.asp>  
**Fechas:** 18, 19 y 20 de mayo de 2018



**UCLM**  
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

## **DENOMINACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS:**

Curso de Prescripción Ejercicio Terapéutico para fisioterapeutas 2ª Edición

**ORGANIZA:** Universidad de Castilla – La Mancha

## **PRESENTACIÓN:**

Existen evidencias científicas de que el ejercicio físico mejora la calidad de vida de todo el que lo practica, pero además al mismo tiempo tiene la cualidad de que previene, trata y rehabilita enfermedades.

Partiendo de esta premisa, los profesionales de la salud deberían utilizar el ejercicio físico en su práctica diaria profesional de la forma más correcta y saludable posible, aconsejando y prescribiendo ejercicio físico individualizado.

La mejor manera de realizar una correcta prescripción es conocer bien los principios del ejercicio físico para utilizarlo de la forma más eficaz posible. El ejercicio físico es una medida no farmacológica de tratamiento cuya prescripción sigue los mismos principios que un fármaco (principios activos, dosificación, indicaciones, efectos secundarios, contraindicaciones, precauciones e interacciones).

Universidad de Castilla-La Mancha

E.U. de Enfermería y Fisioterapia | Avda. Carlos III, s/n | 45071 Toledo

Sitio web: <http://www.uclm.es/to/EUEF/> | Tel.: (+34) 925 268 800 | Fax: (+34) 925 268 811

Muchas veces la “automedicación” de ejercicio es el origen de lesiones y patologías, o el agravante de algunas enfermedades. La labor terapéutica de los profesionales de la salud consistirá en identificar, explicar y corregir los errores en esa actividad física (tanto en ejecución como en programación).

Por estas razones presentamos esta formación dirigida a todos los profesionales de la fisioterapia. Nuestro primer objetivo será enseñar los detalles que circulan sin orden en la difusa frontera del ejercicio y de la práctica clínica. Relacionar los conocimientos detallados de las patologías, las prácticas deportivas y la fisioterapia para dar lugar a un verdadero trabajo multidisciplinar, sin la intención de sustituir a ningún profesional sino de establecer una sinergia efectiva entre todos los eslabones de ese equipo. Además de conocer las últimas tendencias en el mundo del ejercicio físico y saber su utilidad y cómo usarlas y administrarlas en nuestros planes de intervención de fisioterapia.

#### **DIRECTORA:**

Helena Romay Barrero  
Profesor Colaborador. EU de Enfermería y Fisioterapia de Toledo  
[Helena.Romay@uclm.es](mailto:Helena.Romay@uclm.es)

#### **SECRETARIA:**

Elisabeth Bravo Esteban-Herreros  
Ayudante Doctor. EU de Enfermería y Fisioterapia de Toledo  
[Elisabeth.Bravo@uclm.es](mailto:Elisabeth.Bravo@uclm.es)

#### **PROFESORADO:**

##### **JOSE JAVIER LOPEZ MARCOS.**

- **Diplomado en Fisioterapia**, Univ. Complutense de Madrid. **Adaptación a Grado de Fisioterapia**, Univ. Complutense Madrid.
- **Master Oficial Actividad Física y Salud**, Univ. Pablo de Olavide de Sevilla.
- **Especialista Entrenamiento Personal**, “Mención de Excelencia”, Univ. Politécnica de Madrid.
- **Especialista Fisioterapia Deportiva**, Universidad Complutense Madrid.
- **Rehabilitación Basada en método Pilates**, Universidad Complutense Madrid, 100 horas.
- **Experto Fisioterapia Deportiva**, “Mención de Excelencia” Univ. Complutense Madrid.
- En la actualidad **co-director del título “Especialista Universitario en Fisioterapia Deportiva”** cursos 2008/09, 2009/10, 2010/11, 2011/12, 2012/13, 2013/2014 y 2014/2015, Univ. Complutense de Madrid.



**E.U. de Enfermería y  
Fisioterapia de Toledo**

**Nº DE PLAZAS:** 20 - 22

**REQUISITOS Y PROCEDIMIENTO DE ADMISIÓN:**

- Diplomados y graduados en Fisioterapia o equivalente en otros países.
- Estudiante de 4º Grado en Fisioterapia de la UCLM.
- Por riguroso orden de preinscripción.

**MATRÍCULA:** Hasta fin de plazas disponibles.

**PRECIO:** 200 €.

**BONIFICACIONES Y EXENCIONES:**

- 2 plazas para profesores y colaboradores de Fisioterapia de la UCLM con el 50% de bonificación (precio curso: 100 €).
- 10 plazas para estudiantes de Fisioterapia de la UCLM con el 5% de bonificación (precio curso: 190 €).

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

Escuela Universitaria Enfermería y Fisioterapia  
Campus Tecnológico de la Fábrica de Armas  
Avda. Carlos III, s/n.  
TOLEDO

**FECHAS:** 18, 19 y 20 de mayo de 2018

**HORARIO:**

- Viernes de 15,30 a 20,30 horas
- Sábado de 09,00 a 14,00 horas y de 15,30 a 20,30 horas
- Domingo de 09,00 a 14,30 horas

**METODOLOGÍA:**

El curso se imparte de acuerdo con una metodología de participación activa del estudiante en el proceso de aprendizaje. Las sesiones se plantean como el aprendizaje por parte del alumno a través de su interacción directa con el problema analizado dentro de contextos simulados que intentan reproducir la realidad.

La intención del programa es no sólo fomentar el aprendizaje de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades y actitudes. Después de proporcionar unos esquemas conceptuales básicos sobre cada materia, el trabajo se centrará en métodos como el estudio de casos relacionados con distintas patologías crónicas o agudas, el papel del fisioterapeuta dentro de un equipo multidisciplinar dejando claras las competencias de cada uno de los profesionales, la resolución de problemas

Universidad de Castilla-La Mancha

E.U. de Enfermería y Fisioterapia | Avda. Carlos III, s/n | 45071 Toledo  
Sitio web: <http://www.uclm.es/to/EUEF/> | Tel.: (+34) 925 268 800 | Fax: (+34) 925 268 811

relacionados con la prescripción individualizada de ejercicio como una herramienta más de trabajo dentro de las labores de fisioterapia, las simulaciones role-playing y el trabajo en grupo.

## **CONTENIDOS**

- Presentación.
- Definiciones.
- Intervención del fisioterapeuta dentro del trabajo Fisioterapeuta-Preparador físico.
- Principios del entrenamiento deportivo:
  - Principios generales: especificidad, sobrecarga y progresión.
  - Principios biológicos y pedagógicos.
- Efectos del entrenamiento deportivo.
- Adaptaciones al ejercicio a corto y largo plazo (aproximación fisiológica al entrenamiento):
  - Adaptaciones del sistema cardiovascular (cardíacas, sanguíneas y vasculares).
  - Adaptaciones del sistema respiratorio.
  - Adaptaciones neuromusculares
  - Respuestas hormonales al ejercicio físico.
- Otros aspectos relacionados con el ejercicio:
  - Desentrenamiento.
  - Fatiga.
  - Mialgia posterior al esfuerzo (DOMS versus Rhabdmiolisis)
  - Sobreentrenamiento.
- Valoración inicial del paciente frente al entrenamiento (Entrevista inicial, identificación de objetivos, recogida de datos, seguimiento del paciente). - Individualización del ejercicio.
- Carga de entrenamiento:
  - Naturaleza.
    - Orientación.
    - Organización.
    - Magnitud.
    - Prácticas de componentes de la carga.
- Principios básicos de prescripción y programación del ejercicio:
  - Parámetros del entrenamiento aeróbico y bases para su programación. Variables del entrenamiento aeróbico (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia...).
  - Parámetros del entrenamiento de fuerza y bases para su programación. Variables del entrenamiento de fuerza (medio de ejercicio, tipo de ejercicio, orden de los ejercicios, intensidad, volumen, densidad, frecuencia, duración,...) y métodos de entrenamiento del mismo (peso libre, peso guiado, resistencias elásticas,...). Evaluación.
  - Principios básicos de prescripción y programación del ejercicio (continuación):

- Parámetros del entrenamiento pliométrico y bases para su programación. Variables del entrenamiento pliométrico y métodos de entrenamiento del mismo. Evaluación.
  - Parámetro del entrenamiento de flexibilidad y bases para su programación. Evaluación.
  - Nuevas formas de entrenamiento:
    - Bases del trabajo con TRX.
    - Bases del trabajo con superficies inestables (bosu, superficies deslizantes, fitball).
    - Bases del trabajo con plataformas vibratorias. (TRX, superficies inestables, plataformas vibratorias).
  - Prácticas de pruebas de evaluación cardiovascular, fuerza, flexibilidad.
  - Prácticas de prescripción de ejercicio individualizado.
  - Entrenamiento de la fuerza: realización correcta y segura de los ejercicios de fuerza: seguridad, métodos e individualización:
    - Ejecución, técnica y postura correcta de los principales ejercicios de fuerza de miembros superiores e inferiores con peso libre y peso asistido.
    - Ejecución, técnica y postura correcta de los principales ejercicios de fuerza de tronco y fuerza de potencia.
    - Ejecución, técnica y postura correcta de los principales ejercicios de fuerza de ejercicios de potencia.
  - Entrenamiento de la resistencia: realización correcta y segura de los ejercicios de resistencia: seguridad, métodos e individualización:
    - Ejecución y técnica correcta del tapiz rodante.
    - Ejecución y técnica correcta del step.
    - Ejecución y técnica correcta de la bicicleta estática.
    - Ejecución y técnica correcta de la elíptica.
    - Ejecución y técnica correcta del remo.
    - Otras formas de entrenamiento aeróbico.
  - Entrenamiento de la flexibilidad: realización correcta y segura de los ejercicios de flexibilidad: seguridad, métodos e individualización.
  - Entrenamiento pliométrico: realización correcta y segura de los ejercicios de pliometría: seguridad, métodos e individualización.
  - Nuevas formas de entrenamiento: realización correcta y segura de nuevas formas de entrenamiento: seguridad, métodos e individualización.
- Conceptos básicos de la psicología del ejercicio y la adhesión a programas de ejercicio terapéutico.
  - Reeduación funcional deportiva.
  - Prescripción de ejercicio saludable como método preventivo y terapéutico:
    - Acondicionamiento muscular funcional.
  - Prescripción de ejercicio en poblaciones especiales:
    - Características del ejercicio físico en niños.
    - Características del ejercicio físico en edades avanzadas.

- Característica del ejercicio físico durante el embarazo.
  - Características del ejercicio físico en la hipertensión.
  - Características del ejercicio físico en la diabetes.
  - Características del ejercicio físico en la hipercolesterolemia.
  - Características del ejercicio físico en el síndrome metabólico.
  - Características del ejercicio físico en la obesidad.
  - Características del ejercicio físico en la osteoporosis.
  - Prácticas de prescripción de ejercicio individualizado especiales.
- Bibliografía recomendada.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTROL:**

Se evaluará la asistencia y participación en el curso, no pudiendo faltar más de un 10% (2 horas). Se facilitarán una serie de lecturas complementarias previo al inicio del curso para su análisis y así tener una mejor comprensión del curso. Se resolverán las dudas o dificultades en los planes del trabajo durante el curso.

### **INFORMACIÓN:**

Esta información se encuentra disponible en la web de la Titulación de Fisioterapia, en postgrados:  
<http://www.uclm.es/to/euef/fisioterapia/postgrado/>

Para más información, se pueden poner en contacto con la Secretaria del curso a través de su correo electrónico: [Elisabeth.Bravo@uclm.es](mailto:Elisabeth.Bravo@uclm.es)

### **PREINSCRIPCIONES:**

Puedes ir reservando la plaza a través de:

<https://previa.uclm.es/to/euef/fisioterapia/postgrado/preinscripcion.asp>

### **ADMISIÓN:**

La admisión se realizará por orden de preinscripción. La matrícula estará abierta hasta que se cubran las plazas y entonces se cerrará.