



Curso básico

# DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLES (AFBS)

**PARA EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS**

# Introducción



  
Consejo  
Superior  
de Deportes

Se ha demostrado que la actividad física y el ejercicio físico son una clara herramienta coadyuvante al tratamiento de ciertas patologías, así como a valiosos recursos de prevención y mejora de la calidad de vida de la población.

El sedentarismo y la inactividad física han aumentado de modo espectacular en este siglo y es una tendencia que es necesario revertir. Existen numerosas evidencias que demuestran que el ejercicio físico es salud. Su prevención y uso en ciertas patologías a través de unos programas de ejercicio físico pueden ser la solución.

# Justificación

Esta formación, dirigida a aquellas educadoras y educadores físico deportivos -EFD- (personas con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte colegiadas) que quieran incorporarse a las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) creadas por las diferentes CCAA, dentro del Plan de Prescripción de Actividad y Ejercicio Físico del Consejo Superior de Deportes.

Esta formación pretende contribuir al diseño de programas de actividad y ejercicio físico saludables, que puedan implementarse de forma eficiente y con calidad para todas las personas, y muy especialmente, para las personas sedentarias y/o con patologías que puedan requerir determinadas pautas de actividad y/o ejercicio físico.

# Objetivos y competencias



Consejo Superior de Deportes

Establecer y aplicar las directrices básicas para el diseño de un programa de actividad y ejercicio físico para personas aparentemente sanas o con problemas de salud.

Identificar aspectos clave en la evaluación inicial y el control del proceso de entrenamiento dentro del programa de prescripción de actividad y ejercicio físico para la mejora de la salud.

**Dirigido a**



Consejo Superior de Deportes

## **EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS**

Personas con la titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte colegiadas.



# Contenidos

  
Consejo  
Superior  
de Deportes

## MÓDULO 1

Introducción al diseño de programas de ejercicio físico beneficioso para la salud.

## MÓDULO 2

Valoración de la condición física y salud.

## MÓDULO 3

Diseño de programas de ejercicio físico.

## MÓDULO 4

Poblaciones con necesidades especiales y ejercicio físico.

## MÓDULO 5

Recursos para promover la actividad física y el ejercicio físico desde las Unidades Activas de Ejercicio Físico (UAEF) y los Centros de Atención Primaria.

60 horas

On-line

Castellano

Curso básico

# DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLES (AFBS)

PARA EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS

Contenido de los

# MÓDULOS

# FORMATIVOS

# Introducción al diseño de programas de ejercicio físico beneficioso para la salud

de Deportes

1. Epidemiología de la Actividad Física y Salud.
2. Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
3. Relación entre Atención Primaria y las UAEF.
4. Ejercicio Físico como herramienta para mejorar la calidad de vida.
5. Salud en la infancia.
6. Salud en personas adultas.
7. Salud en personas adultas mayores.

## Valoración de la condición física y salud

1. Protocolo de Valoración Funcional.
2. Pruebas de Condición Física y Salud: infancia.
3. Pruebas de Condición Física y Salud: personas adultos.
4. Pruebas de Condición Física y Salud: personas adultas mayores.
5. Interpretación de las Pruebas de Condición Física y Salud.
6. Modelos de comunicación con el personal sanitario: finalidad y uso.

### 3

## Diseño de programas de ejercicio físico



1. Contenidos de los programas de ejercicio físico.
2. Cuantificación y progresión de la carga del programa de ejercicio físico.
3. Herramientas.
4. Buenas prácticas: Programa europeo.
5. Temporalización de contenidos en el programa de ejercicio físico.
6. Propuesta de programas de ejercicio físico para población infantil.
7. Propuesta de programas de ejercicio físico para adultos mayores.
8. Propuesta de programas de ejercicio físico en personas mayores.

## Planes y programas de ejercicio físico en:

1. Personas con obesidad y sobrepeso (infancia y adultos).
2. Personas con cirugía bariátrica.
3. Personas con diabetes.
4. Personas con hipertensión.
5. Personas con síndrome metabólico.
6. Personas con enfermedades cardíacas.
7. Personas con osteoporosis.
8. Mejora de la función cognitiva (infancia y adultos).
9. Adultos mayores frágiles.
10. Mejorar la salud de la espalda.
11. Personas con cáncer.
12. Personas con síndrome down.
13. Embarazo.
14. Personas con fibrosis quística.
15. Personas con fibromialgia.

## Recursos para promover la actividad física y el ejercicio físico desde las UAEF y los Centros de Atención Primaria

1. Buenas prácticas en programas de ejercicio físico orientados a la salud.
2. Planes de comunicación entre Atención Primaria y las UAEF: ¿qué necesita uno del otro?
3. Planes existentes de derivación de pacientes a las UAEF.
4. Adecuación de la oferta de ejercicio físico municipal a los distintos grupos de la población.
5. Estrategias para promover el cambio de conducta en la población.
6. Planes de rutas saludables.
7. ¿Qué queremos conseguir?  
Trabajo en equipo.



Curso básico

# DISEÑO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO SALUDABLES (AFBS)

PARA EDUCADORAS Y EDUCADORES FÍSICO DEPORTIVOS

# ORGANIZACIÓN

# Comité organizador

## COORDINADOR INSTITUCIONAL

Enrique Lizalde Gil

*Subdirector General de Ciencias del Deporte, CSD*

José Ignacio Melendro Jurado

*Nº Col. 58.260*

*Consejero Técnico de la Subdirección General de Ciencias del Deporte, CSD*

## DIRECCIÓN ACADÉMICA

Susana Aznar Laín

*Nº Col. 54.017*

*Universidad de Castilla-La Mancha*

## COORDINACIÓN Y APOYO

Alberto Dorado Suárez

*Nº Col. 59.398*

*Universidad de Castilla-La Mancha*

Lidia Brea Alejo

*Nº Col. 57.496*

*Universidad Europea de Madrid*

## SECRETARÍA

Virginia García Coll

*Nº Col. 68.001*

*Universidad de Castilla-La Mancha*

## COLABORA



**CONSEJO COLEF**  
POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA Y  
DEPORTIVA PARA TODA LA VIDA

# Equipo docente

**Alberto Soriano Maldonado**

Nº Col. 54.716

Universidad de Almería

**Cecilia Dorado García**

Nº Col. 5.501

Univ. de Las Palmas de Gran Canaria

**Cristina Cadenas Sánchez**

Nº Col. 66.584

Universidad de Granada

**David Jiménez Pavón**

Nº Col. 54.469

Universidad de Cádiz

**Francisco J. Amaro Gahete**

Universidad de Granada

**Francisco B. Ortega Porcel**

Nº Col. 10.336

Universidad de Granada

**Germán Vicente Rodríguez**

Nº Col. 55.538

Universidad de Zaragoza

**Ignacio Ara Royo**

Nº Col. 12.975

Universidad de Castilla-La Mancha

**Irene Esteban Cornejo**

Nº Col. 56.724

Universidad de Granada

**Javier Butragueño Revenga**

Nº Col. 12.740

Universidad Politécnica de Madrid

**Javier Ortega López**

Nº Col. 54.054

Universidad de Castilla-La Mancha

**Jonatan Esteve Lanao**

Universidad Europea de Madrid.

**Jonatan Ruiz Ruiz**

Nº Col. 57.213

Universidad de Granada

**José Castro Piñero**

Nº Col. 57.258

Universidad de Cádiz

**Juan F. Ortega Fonseca**

Universidad de Castilla-La Mancha

**Mairena Sánchez López**

Nº Col. 68.039

Universidad de Castilla-La Mancha

**Manel González Peris**

Universidad Rovira i Virgili

**Manuel Delgado Fernández**

Nº Col. 6.878

Universidad de Granada

**Margarita Pérez Ruiz**

Universidad Politécnica de Madrid

**Mikel Izquierdo Redín**

Nº Col. 8.740

Universidad de Navarra

**Nuria Garatachea Vallejo**

Nº Col. 54.860

Universidad de Zaragoza

**Óscar L. Veiga Núñez**

Nº Col. 6.748

Universidad Autónoma de Madrid

**Palma Chillón Garzón**

Nº Col. 8.518

Universidad de Granada

**Pilar Sainz de Baranda**

Nº Col. 10.234

Universidad de Murcia

**Ricardo Mora Rodríguez**

Nº Col. 55.704

Universidad de Castilla-La Mancha

**Sara Maldonado Martín**

Nº Col. 53.673

Universidad del País Vasco

**Sebastià Mas Alos**

Nº Col. 12.201

INEF de Catalunya

**Susana Aznar Laín**

Nº Col. 54.017

Universidad de Castilla-La Mancha

**Virginia A. Aparicio**

**García-Molina**

Nº Col. 58.259

Universidad de Granada

# Contacto



Consejo  
Superior  
de Deportes



Castilla-La Mancha



UCLM



COLEF  
CASTILLA-LA MANCHA

## Dirección General de Deportes:



David Sánchez-Mora Moreno



[dgdeportes@jccm.es](mailto:dgdeportes@jccm.es)



(+34) 925 24 88 37

www

<https://deportes.castillalamancha.es>



Castilla-La Mancha



COLEF  
CASTILLA-LA MANCHA



CS.ed  
CONSEJO SUPERIOR DE EDUCACIÓN SUPERIOR

