

Programa

Día 1: Viernes 17	
Hora	Tema
8:00-10:30	Novedades de la fisiología clínica del ejercicio para el fisioterapeuta. Adaptaciones musculares al ejercicio físico.
10:30-11:00	Pausa
12:00-13:00	Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias al ejercicio físico.
13:00-14:00	Almuerzo (incluido en el curso)
14:00-16:00	Respuesta endocrina al ejercicio físico.
16:00-16:15	Pausa
16:15-18:00	Termorregulación e hidratación en ejercicio.

Día 2: Sábado 18	
Hora	Tema
8:00-10:30	Principios del entrenamiento aplicados a la clínica. Métodos de evaluación de la condición física.
10:30-11:00	Pausa
12:00-13:00	Actividad práctica de evaluación de la capacidad cardiorrespiratoria y fuerza muscular
13:00-14:00	Almuerzo (incluido en el curso)
14:00-16:00	Continuación de actividad práctica. Prescripción de entrenamiento aplicada al niño y al adolescente (teórico-práctico).
16:00-16:15	Pausa
16:15-18:00	Prescripción de entrenamiento aplicada al adulto mayor (teórico-práctico).

Día 3: Domingo 19	
Hora	Tema
8:00-10:30	Prescripción de entrenamiento en hipertensión arterial y patología coronaria.
10:30-11:00	Pausa
11:00-13:00	Prescripción de entrenamiento en diabetes mellitus II y obesidad.
13:00-14:00	Almuerzo (incluido en el curso)
14:00-15:00	Prescripción de entrenamiento en el paciente EPOC.
15:00-16:00	Ejercicios de intervalo de alta intensidad (HIIT) y su aplicación clínica. Mesa redonda final.

Introducción

La aplicación del entrenamiento físico hoy debe ser considerada una piedra angular en la práctica profesional del fisioterapeuta. Es la herramienta terapéutica que posee la mayor cantidad de evidencia de alta calidad y debe ser aprovechada aplicando el conocimiento generado en los últimos años en la fisiología del ejercicio y biología molecular, permitiendo la mayor eficiencia en el manejo de las distintas patologías.

En este curso se realizará una revisión teórico-práctica de los fundamentos, métodos de evaluación de la condición física y prescripción de entrenamiento aplicados a la fisioterapia.

Objetivos del Curso

Objetivo General:

Aplicar el entrenamiento físico de manera individualizada y basada en la evidencia para el manejo de diferentes patologías crónicas no transmisibles.

Objetivos Específicos:

1. Reconocer los aspectos actuales de la biología molecular del ejercicio y que tienen un impacto en la práctica profesional del fisioterapeuta.
2. Identificar las adaptaciones que se producen en el tejido muscular y en el sistema cardiorrespiratorio frente al ejercicio físico agudo y crónico (entrenamiento).
3. Identificar las adaptaciones que se producen en el sistema endocrino y la termorregulación frente al ejercicio físico agudo aplicado a la práctica profesional del fisioterapeuta.
4. Reconocer los principios del entrenamiento y cómo se aplican a la práctica profesional del fisioterapeuta.
5. Aplicar de manera confiable pruebas validadas de evaluación de la condición física.
6. Reconocer el efecto del entrenamiento físico en diferentes patologías crónicas no transmisibles y grupos etarios.
7. Revisar la evidencia que sustenta la aplicación del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)