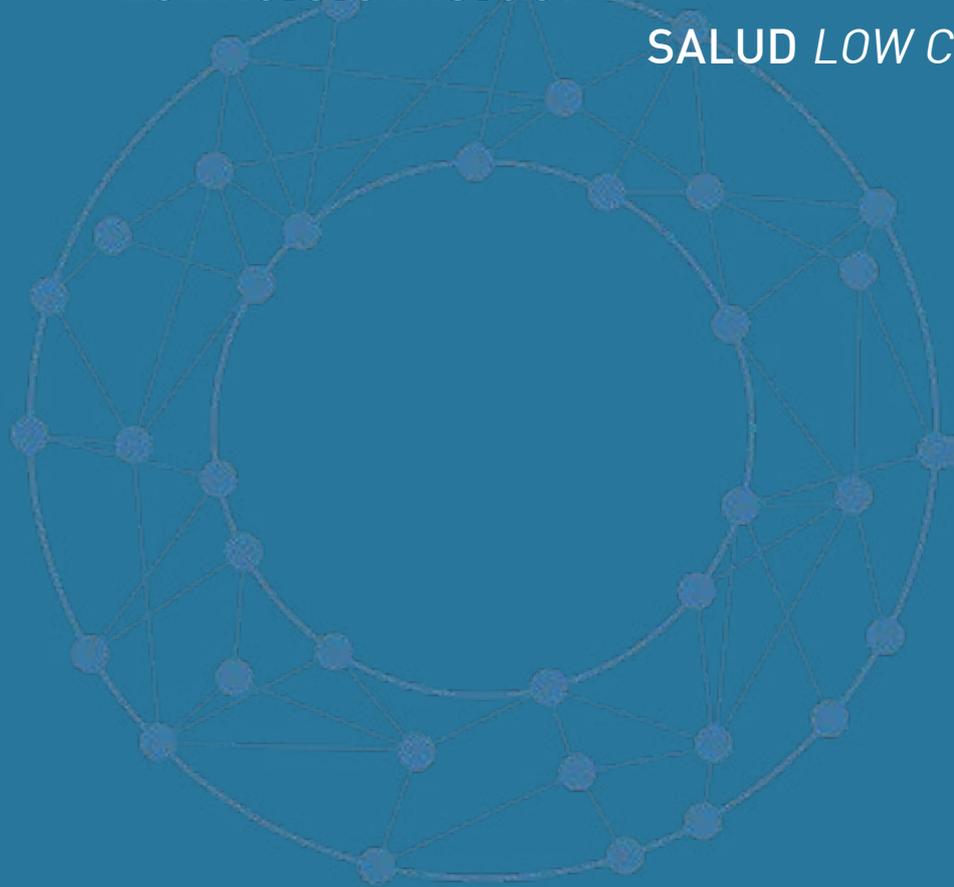


EJERCICIO FÍSICO:

SALUD *LOW COST*



Acreditado con 2,6 créditos por el Consell Català de Formació Continuada de las Professions Sanitàries - Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud

ÍNDICE

PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO	3
OBJETIVOS	3
COORDINACIÓN DOCENTE.....	4
ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO	4
METODOLOGÍA	4
EVALUACIÓN FINAL.....	5

PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO

Los beneficios que aporta la actividad física en la salud de la población en términos de morbimortalidad está ampliamente descrita en la literatura científica de los últimos 20 años; es más, su beneficio en este sentido mejora de largo a los aportados por cualquier fármaco en cualquier situación clínica.

Los y las especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria hemos aprendido a crecer en la práctica de la medicina basada en la evidencia, y en este sentido aplicamos, sin que nos tiemble el pulso, la prescripción de betabloqueantes en la insuficiencia cardíaca, o bien la prescripción de acenocumarol en la fibrilación auricular que cumpla criterios... ahora bien, no somos igualmente efectivos en la prescripción de actividad física aun siendo conocedores que los beneficios superan de largo a los aportados en las situaciones clínicas descritas.

OBJETIVOS

| Objetivos generales

- Comprender los fundamentos científicos que respaldan los beneficios de la actividad física.
- Capacitarse para registrar y prescribir actividad física en la Medicina Familiar y Comunitaria.
- Valorar el impacto del trabajo en equipo y la integración de nuevos roles en la Atención Primaria.
- Promover la actividad física en la población de los centros de salud, tanto en individuos sanos como enfermos.

| Objetivos específicos

- Realizar una anamnesis detallada del paciente en relación con la actividad física, incluyendo la obtención de información sobre sus preferencias y motivación para el cambio.
- Realizar una revisión médica completa en el contexto de la evaluación de la actividad física del paciente.
- Colaborar de manera efectiva con los miembros del equipo de Atención Primaria para coordinar esfuerzos y optimizar el trabajo en conjunto.
- Conocer el entorno “deportivo” en el que se trabaja, optimizando recursos y buscando coordinación con otros profesionales del ámbito.
- Diseñar e implementar planes personalizados de actividad física basados en la evalua-

ción individual del paciente, teniendo en cuenta sus necesidades y condiciones de salud.

- Identificar y comprender los fármacos de uso común que se consideran sustancias dopantes.

COORDINACIÓN DOCENTE

Montserrat Romaguera Bosch. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Coordinadora del Grupo de Trabajo “Actividad física y Salud” de la semFYC.

David Riba Torrecillas. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Miembro del Grupo de Trabajo “Actividad física y Salud” de la semFYC.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO

- **Tema 1.** Actividad física. ¿Por qué es tan importante?
- **Tema 2.** Actividad física. ¿De qué hablamos?
- **Tema 3.** Ejercicio físico. ¿De qué hablamos?
- **Tema 4.** Deporte. ¿De qué hablamos?
- **Tema 5.** Revisión médica a deportistas
- **Tema 6.** Sobreentrenamiento

METODOLOGÍA

El primer día que se accede al aula virtual se podrá visualizar el contenido teórico del primer módulo y será cada alumno/a quien, de forma autónoma y flexible, irá marcando su progreso en la actividad formativa.

Se deberá completar el curso en un plazo máximo de 30 días, a partir del día que se acceda por primera vez al aula virtual.

La actividad de enseñanza-aprendizaje se desarrollará siguiendo el siguiente proceso:

- Acceso al contenido teórico y bibliografía de referencia. Es requisito visualizar el contenido teórico para poder acceder al contenido teórico del siguiente módulo o, si es el último módulo del curso, poder acceder a la evaluación final. **Se facilitará el contenido teórico en formato PDF para que se pueda descargar.**
- Acceso al cuestionario autoevaluación.

EVALUACIÓN FINAL

Para acceder a la evaluación final será obligatorio haber visualizado todo el contenido teórico/práctico del curso.

Al finalizar todos los módulos, se realizará la evaluación final mediante la resolución de un cuestionario con 15 preguntas tipo test. Se dispondrá de dos intentos para superarlo, con un tiempo limitado de 30 minutos en cada uno de ellos.

Para poder recibir el diploma de acreditativo se deberá contestar como mínimo el 80 % de respuestas correctamente del cuestionario final.