



# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

---



<https://g-se.com/disenoprogramas-ejercicio-patologias-osteo-articulares-fibromialgia...>





# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

---

*Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:*

---





# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

## Sobre el Curso

UMSA UNIVERSIDAD  
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

### Universidad del Museo Social Argentino

El ejercicio físico, junto a la alimentación, puede considerarse la piedra angular para la prevención de muchas de las enfermedades no-transmisibles e hipocinéticas que acosan una sociedad cada vez más sedentaria.

Además, una vez instaurada la enfermedad, la correcta prescripción de ejercicio constituirá una parte fundamental del propio tratamiento en el continuo de la enfermedad para paliar sus síntomas, frenar su desarrollo y devolver la calidad de vida al paciente.

Dados sus efectos multisistémicos, hoy en día el ejercicio tiene un papel como medicamento no sólo en la prevención primaria de al menos 35 afecciones crónicas sino también como tratamiento de primera línea de diversas enfermedades.

En este curso se abordarán cada una de las variables y decisiones a tomar encaminadas a diseñar programas de ejercicio para las patologías osteo-articulares, raquídeas, y fibromialgia.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Dotar de las competencias necesarias para diseñar programas de ejercicio físico en las patologías osteo-articulares y raquídeas más prevalentes.
- Comprender la fisiopatología que subyace en las enfermedades osteo-articulares y raquídeas más prevalentes.
- Conocer los procesos operativos que guían el diseño de programas de entrenamiento multicomponente para la mejora de la salud y bienestar en sujetos con patologías.
- Conocer la dosis de ejercicio más segura y eficaz para prevenir, conservar la salud y apoyar el tratamiento de sujetos enfermos adecuada a las características, necesidades y objetivos de los mismos.
- Fomentar una actitud crítica y reflexiva sobre el análisis de información que permita una toma de decisiones basada en la evidencia científica.



## CURSO DESTINADO A:

Profesores en Educación Física

Licenciados en Educación Física

Técnicos en Actividad Física / Entrenamiento Personalizado / Musculación

Entrenadores Personales

Licenciados en Nutrición

Lic. en Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Estudiantes avanzados de dichas carreras

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y patología



# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

## Docentes



**BORJA SAÑUDO CORRALES**  
Entrenamiento y fisiología del ejercicio.



**LUCÍA GUERRERO ROMERO**



**JUAN RAMÓN HEREDIA ELVAR**  
Fisiología, Metodología del Entrenamiento



# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

Programa académico (40 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Ejercicio físico y síndrome de fibromialgia

- Breve resumen de la etio-patología de la fibromialgia
- Principales síntomas de esta enfermedad
- Evidencias sobre el manejo en este colectivo
- El papel del ejercicio físico y las características a tener en cuenta en su programación
- La importancia de la condición física en pacientes con fibromialgia
- Nuevas tendencias en el manejo de este colectivo

### Ejercicio físico y osteoporosis

- Enfermedades metabólicas óseas, ¿qué son?
- Conocimiento de la fisiopatología de la enfermedad
- Criterios diagnósticos
- Factores predisponentes
- Tratamiento farmacológico y no farmacológico
- Efectos y beneficios del ejercicio físico
- Diseño de programas de entrenamiento

### Ejercicio físico y osteoartritis

- Osteoartritis: enfermedad compleja y multifactorial
- Etiopatogenia y manifestaciones clínicas
- Factores riesgo modificables y no modificables
- Comorbilidades y progresión
- Tratamiento farmacológico y no farmacológico



# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

Programa académico (40 Horas cátedra)

- Efectos y beneficios del ejercicio físico
- Diseño de programas de entrenamiento

## Ejercicio físico y patología lumbar

- Bases anatómico-funcionales del raquis y fisiopatología lumbar
- Fisiopatología raquídea y fases de la cascada degenerativa
- Mecanismos básicos para la estabilidad del raquis lumbar aplicados a las patologías raquídeas.
- Estabilidad, inestabilidad y control motor como conceptos relevantes en torno al dolor lumbar
- Efectividad de las intervenciones en ejercicio físico y consideraciones para la mejora de la funcionalidad y calidad de vida en el dolor lumbar
- Perspectiva biopsicosocial en la readaptación funcional del dolor lumbar
- Diseño de programas de entrenamiento. Propuestas prácticas



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.





# Diseño de Programas de Ejercicio en Patologías Osteo-Articulares y Fibromialgia

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Comité Académico G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio  
Físico y Salud**



**G-SE**

**UMSA** UNIVERSIDAD  
DEL MUSEO SOCIAL ARGENTINO

**Universidad del Museo Social Argentino**





# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and is attributed to 'La expos'. To the right of the question are icons for 5 views, 1 response, and a menu. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. Below the answer is a 'Responder...' input field.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)