



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas



<https://g-se.com/especializacion-ejercicio-fisico-poblacion-patologias-embarazadas-t...>





Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Sobre el Curso

+Trainer +Trainer

El ejercicio físico es conocido como la “poli-píldora” por ser el fármaco o medicamento con mayores efectos positivos multisistémicos, posiblemente el único sin efectos adversos secundarios para la salud y de bajo coste. Su eficacia está demostrada para la prevención y mejoraría de más de 30 enfermedades no transmisibles.



Información Útil



OBJETIVOS:

1. Comprender la fisiopatología de las enfermedades neurodegenerativas y cáncer.
2. Conocer la dosis de ejercicio más segura y eficaz para apoyar el tratamiento de sujetos enfermos de cáncer.
3. Conocer las características del ejercicio físico con evidencia científica para retrasar el deterioro cognitivo en enfermedades neurodegenerativas relacionadas con la edad.
4. Conocer los aspectos y condicionantes necesarios para la planificación y puesta en marcha de procesos de entrenamiento seguros y eficaces para personas con trastornos de salud mental.
5. Conocer los conceptos acerca de los procesos psicológicos básicos de los trastornos mentales.
6. Conocer las características y saber diseñar una entrevista motivacional para guiar el proceso de motivación al cambio en personas con alteración de la salud mental.
7. Conocer las herramientas disponibles para la práctica segura y eficaz de ejercicio físico durante el embarazo y posparto.
8. Fomentar una actitud crítica y reflexiva sobre el análisis de información que permita una toma de decisiones basada en la evidencia científica.



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Docentes



ELENA SANTANA SOSA
Fisiología del Ejercicio



MARIO REDONDO MARTÍNEZ
Fisiología del Ejercicio



MIGUEL ANGEL FERNANDEZ DEL OLMO
Aprendizaje y control motor /
Neurofisiología



MARTA PEREZ RODRIGUEZ
Ejercicio físico y daño neurológico



LUCÍA GUERRERO ROMERO
Lic. en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Máster en Entrenamiento Personal. Máster en Prescripción de Ejercicio Físico en Patologías.



NOELIA BELANDO PEDREÑO
Ejercicio Físico saludable; Psicocorporalidad y Trastorno de la conducta alimentaria en diferentes etapas etarias



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Docentes



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA

Entrenamiento y preparación física



ELISA GARCÍA

Co- Directora del Master Universitario en el Abordaje Integral del Suelo Pélvico



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Programa académico (71 Horas cátedra)

Módulo 1

Acercamiento al mundo oncológico. Programación del entrenamiento en población oncológica

- Generalidades y epidemiología del cáncer
- Efectos del tratamiento
- Qué es el ejercicio y cómo influye
- Tipos de entrenamiento
 - Prescripción ejercicio aeróbico
 - Prescripción ejercicio de fuerza
 - Prescripción de flexibilidad
 - Planificación de una sesión tipo

Valoración física del paciente oncológico

- Evaluación de la condición cardiovascular
- Evaluación de la fuerza muscular
- Evaluación de la composición corporal
- Cuestionarios validados de calidad de vida y fatiga
- Otros aspectos relevantes de informes médicos o datos para el diseño de programas
- Planteamiento de objetivos según la fase de la enfermedad

Tipos de ejercicio y diseño de sesiones en patología oncológica

1. ¿Calentamos?
2. Trabajo principal de fuerza (el medio para desarrollar la fuerza y la capacidad metabólica)



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Programa académico (71 Horas cátedra)

- 4. Capacidad cardiovascular
 - 5. HIIT, SIT y Capacidad metabólica (Atacando al enemigo)
-



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Programa académico (71 Horas cátedra)

Módulo 2

Ejercicio físico y Párkinson

1. Prevalencia, etiología.
2. Neurofisiología
3. Sintomatología
4. Alteraciones del movimiento y evolución
5. Tratamientos
6. Perfil condicional de los pacientes con enfermedad de Párkinson
7. Ejercicio físico y evidencias científicas

Ejercicio físico y Esclerosis Múltiple

1. Epidemiología y datos relevantes
2. Fisiopatología
3. Evidencia científica ejercicio en personas con EM y buenas prácticas
4. Prescripción de ejercicio en personas con EM

Ejercicio Físico y Alzheimer

- Qué son las enfermedades Neurodegenerativas.
- Envejecimiento, sedentarismo y salud cerebral.
- Efectos y beneficios del ejercicio físico en Alzheimer.
- Diseño de propuestas prácticas.



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Programa académico (71 Horas cátedra)

Módulo 3

Consideraciones del ejercicio físico en la salud mental

1. Etiopatogenia
2. Fisiopatogenia de los Trastornos de Salud Mental: ansiedad, depresión, adicciones, Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA).
3. Abordaje conceptual y procedimental del ejercicio físico saludable vs problemático en los TCA.

Rol del entrenador en la planificación y programación del ejercicio físico

El papel "facilitador" del entrenador en el proceso de planificación del entrenamiento en personas con trastornos de salud mental: ansiedad generalizada, estados depresivos, bournout, estados de estrés.

La entrevista motivacional y el proceso de motivación al cambio

1. Estructura y realización de la entrevista motivacional
2. Etapas de motivación al cambio
3. Factores determinantes de la conducta de ejercicio físico a través del paradigma contextual del modelo biopsicosocial



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Programa académico (71 Horas cátedra)

Módulo 4

Cambios morfológicos y fisiológicos durante la gestación

1. Efectos sobre el sistema cardiorrespiratorio
2. Efectos sobre la masa corporal, la distribución del peso y el metabolismo
3. Efectos sobre el sistema neuroendocrino
4. Efectos sobre el sistema músculo-esquelético y postura
5. Efectos sobre otros sistemas (renal y urinario, digestivo, reproductor, etc.)
6. Efectos psicoemocionales

Ejercicio físico prenatal

1. Consideraciones previas y factores determinantes para la prescripción del ejercicio físico durante el embarazo
2. Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo para la unidad materno-fetal
3. Riesgos y complicaciones asociadas al ejercicio físico durante el embarazo y mecanismos feto-protectores
4. Prescripción del ejercicio durante el embarazo:
 1. Programación del ejercicio de acondicionamiento cardiovascular
 2. Programación del ejercicio de acondicionamiento muscular
 3. Ejercicio de amplitud de movimiento y movilidad articular

Ejercicio físico en el posparto

1. Anatomía, fisiología y biomecánica en las diferentes etapas del posparto
2. Parto vaginal y parto por cesárea, ¿Qué debemos tener en cuenta de cara al entrenamiento?
3. Gestión de las presiones abdominales y los tejidos musculoesqueléticos en el posparto



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Programa académico (71 Horas cátedra)

5. Fases y progresiones del entrenamiento en el posparto.



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.



Especialización en Ejercicio Físico en Personas con Patologías y Embarazadas

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- 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



Comité Académico G-SE



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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

Home

Mis Preguntas

Preguntas Seguidas

Mis Respuestas

¿Qué

Pregunta

27 may 2021 · 11:29

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

La expos

ver más +

Respuesta

27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

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

   g-se.com