

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN FISIOTERAPIA:

QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ.

Duración: 12 horas presenciales.

Metodología: explicaciones teóricas aplicadas, demostraciones, prácticas supervisadas y resolución de casos.

Presentación

La utilización del ejercicio físico como herramienta terapéutica requiere comprender qué estímulo genera, por qué se prescribe de una manera concreta y cómo ajustarlo a las capacidades, necesidades y objetivos de cada persona.

Con un enfoque práctico, este curso combina demostraciones, práctica supervisada y análisis de casos para aprender a seleccionar ejercicios, ajustar cargas y esfuerzos y organizar los tiempos de trabajo y recuperación.

Se abordará cómo dosificar el ejercicio y ajustar su progresión para preservar o mejorar la fuerza, la masa muscular y la capacidad cardiorrespiratoria, comprendiendo el porqué de cada decisión según el objetivo clínico.

Los participantes adquirirán herramientas para fundamentar sus decisiones, interpretar programas de ejercicio y adaptarlos a la práctica clínica.

Objetivos de aprendizaje

- Conocer las principales formas de prescribir ejercicio de fuerza y resistencia en fisioterapia.
- Diferenciar los estímulos que favorecen las distintas adaptaciones neuromusculares, musculares y cardiorrespiratorias.
- Dosificar el ejercicio mediante variables de carga, esfuerzo, volumen, duración, recuperación y frecuencia.
- Adaptar la ejecución técnica y la preparación previa a las características de la persona y del ejercicio.
- Reconocer los principales riesgos y contraindicaciones relevantes para la prescripción.
- Interpretar críticamente programas de ejercicio y justificar ajustes en su aplicación clínica.

Programa

1. Prescripción de ejercicio para preservar o mejorar la capacidad cardiorrespiratoria.

- Principales adaptaciones y su relación con los objetivos de la intervención.
- Valoración y control de la intensidad del ejercicio.
- Ejercicio continuo: cuándo, cómo y por qué utilizarlo.
- Ejercicio intermitente: cuándo, cómo y por qué utilizarlo.

- Dosificación y progresión: intensidad, duración, recuperación y frecuencia.
- Aplicación práctica: comparación de distintas formas de organizar el ejercicio y de sus respuestas agudas.

2. Prescripción de ejercicio para preservar o aumentar la fuerza y la masa muscular.

- Principales adaptaciones y su relación con los objetivos de la intervención.
- Valoración de la carga, el esfuerzo y la fatiga.
- Preparación para los ejercicios de fuerza: aproximación progresiva a la carga.
- Cómo orientar el ejercicio hacia la mejora de la fuerza mediante adaptaciones neuromusculares.
- Cómo orientar el ejercicio hacia la preservación o el aumento de la masa muscular.
- Dosificación y progresión: cargas, series, repeticiones, descansos y frecuencia.
- Aplicación práctica con distintas cargas y grados de esfuerzo.

3. Riesgos y contraindicaciones del ejercicio físico

- Precauciones y contraindicaciones relevantes para la práctica clínica.

4. Taller integrador: interpretar, justificar y adaptar una prescripción

- Análisis de programas de ejercicio utilizados en estudios con poblaciones clínicas.
- Identificación de los objetivos, la dosis y los criterios de progresión.
- Reconocimiento de información insuficiente para reproducir una intervención.
- Propuesta razonada de ajustes y discusión de casos.