



**domingo 23
de noviembre**

curso taller

PRESCRIPCIÓN del EJERCICIO

PRESENTACIÓN

La prescripción del ejercicio se refiere a la práctica de diseñar un programa de actividad física específico para un individuo, basado en sus características personales, objetivos de salud y condiciones físicas. Según el American College of Sports Medicine (ACSM), este proceso implica una interacción exitosa entre las ciencias del ejercicio y técnicas comportamentales que fomentan la adherencia a largo plazo y el logro de metas individuales.

Aunque el ejercicio físico regular no representa la panacea para todas las dolencias de la humanidad, es reconocido que un programa de entrenamiento físico dirigido a desarrollar los componentes de la aptitud física relacionados con la salud, principalmente la tolerancia cardiorrespiratoria o capacidad aeróbica, ayuda a mejorar la calidad de la vida del ser humano.

Esto se consigue mediante el aumento en la capacidad para efectuar trabajo físico y la prevención de enfermedades degenerativas que incapacitan a la persona, entre las cuales se pueden nombrar: las cardiopatías coronarias, hipertensión, diabetes sacarina, la obesidad y sus complicaciones, enfermedades cerebrovasculares, problemas/dolores en la espalda baja, osteoporosis/osteoartritis y artritis prematura.

ORGANIZA

INNOVAS
CENTRO de GESTIÓN y DESARROLLO PROFESIONAL
Mejores Profesionales. Mejores Resultados

OBJETIVO

a. Promover la salud.

- Disminuir el desarrollo de enfermedades incapacitantes o degenerativas y sus secuelas.
- Desarrollar y mantener altos niveles de aptitud física, dependiendo de las condiciones del individuo y su estilo de vida.
- Orientar la prescripción de ejercicio.

b. Mejorar los componentes de la aptitud física relacionados con la salud:

- Tolerancia cardiorrespiratoria o potencia aeróbica máxima.
- Capacidad funcional del individuo.
- Fortaleza y tolerancia muscular.
- Flexibilidad.
- Incrementar la seguridad durante la participación en el programa de ejercicio.

c. Rehabilitación: Cardíaca, Pulmonar, Metabólica.

PROGRAMA ACADÉMICO

El curso tendrá una presentación 20% teórica y 80% práctico

clases teóricas (sincrónicas)

días: **lunes 10 y viernes 17 de noviembre** horario de 8:00 p.m. – 9:45 p.m.

clases sincrónicas vía plataforma **zoom**

clase práctica (taller presencial)

día: **domingo 23 de noviembre** horario de 9:00 a.m. – 4:00 p.m.

CONTENIDO

PRESCRIPCIÓN del EJERCICIO

- El dolor basado en evidencia.
- Factores biopsicosociales del dolor.
- Evidencia científica actualizada del ejercicio fisioterapéutico a través de los años.

Taller Presencial

- Epidemiología del dolor.
- Pruebas de valoración funcional.
- Ejercicio terapéutico en dolor.
- Ejercicio aeróbico vs anaeróbico.

público objetivo

- Dirigido a egresados y licenciados en Terapia Física y Rehabilitación.

soporte académico

- Material de estudio actualizado impreso a color
- **Facilitación de materiales para la práctica**
- Acceso a las grabaciones de las clases en el Drive
- Desayuno y almuerzo
- Certificación: **1.5 créditos académicos**

Auspicio Institucional - **Colegio Tecnólogo Médico del Perú**
Consejo Regional VI
Gestión 2023-2025



CONSEJO REGIONAL VI

sede

Centro de Formación en Salud - CEFOSA

Av. Brasil 231. Lima (frente a iglesia María Auxiliadora – a una cuadra de Plaza Bolognesi).

inversión

inversión: S/200.00 (doscientos soles)

- no incluye IGV -

abono en la siguiente cuenta:

Cuenta Corriente: Gestión y Desarrollo Profesional INNOVAS S.A.C
Interbank: 200-3001615414 / **CCI:** 003-200-003001615414-35



995 921 012

docente

Mag. Christian Palomino Reyes



KINEXCLUSIVE®
FISIOTERAPIA Y READAPTACIÓN

- Egresado de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas – UPC (Perú)
- Grado en Fisioterapia en la Universidad Europea de Madrid (España)
- **Máster en Fisioterapia del Deporte y Readaptación a la Actividad Física** - Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fisioterapia conservadora e invasiva del Síndrome de Dolor Miofascial nivel 1 y 2 (Perú)
- Formación oficial Mulligan Manual Therapy Concepts - módulo a+b (Perú)
- Formación Oficial de Microelectrólisis Percutánea - MEP
- Certificación Rehab & Performance de especialista en Entrenamiento Oclusivo BFRT (España)
- Certificación en Ultrasonido de Hombro - Ecografía (Perú)
- Objective Testing After Acl Injury virtual course (USA)
- CEO en **KINEXCLUSIVE** - Fisioterapia y Readaptación
- Docente universitario
- Ponente nacional e internacional
- Ex jefe del servicio de fisioterapia de la Federación Peruana de Básquet
- **Director del Servicio de fisioterapia del club Sport Boys.**



INNOVAS®
FORMACIÓN CONTINUA

Mejores Profesionales. Mejores Resultados