



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL “EXERCISE IS MEDICINE®” PARA PROFESIONALES DE SALUD Y EJERCICIO

El Curso, elaborado por el *American College of Sports Medicine*, está diseñado para integrar la actividad física como parte habitual del proceso de atención del paciente proporcionando los conocimientos y habilidades necesarios para orientar las personas a llevar una vida más activa y saludable. **NO es un curso de actualización en fisiología del ejercicio ni prescripción del ejercicio físico**

OBJETIVOS

1. Capacitar al profesional de salud y del ejercicio sobre los efectos perjudiciales de la inactividad física, los beneficios y las recomendaciones internacionales de la actividad física para la promoción de la salud de la población.
2. Presentar las bases científicas y recomendaciones básicas de la actividad física para la promoción de la salud de la población, y su papel en la prevención primordial, primaria, secundaria y terciaria.
3. Orientar profesionales del ejercicio y la actividad física a conocer las bases científicas de la recomendación de actividad física y bases de la prescripción del ejercicio para la promoción de la salud de la población.

ENTREGA DE CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

- ✓ Cumplimiento 100% de horas pedagógicas
- ✓ Evaluación con 80% de aciertos de la prueba
- ✓ Certificado Digital del Programa “Exercise Is Medicine”
Presidente de EIM del ACSM y Director Regional de EIM



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

FECHA: 20 JUNIO A 22 JULIO

Lunes 20/6

Bienvenida

Introducción a EXERCISE IS MEDICINE®

I. BENEFICIOS

Lunes 20/6

Sesión 1 - Visión general beneficios para la salud

Miércoles 22/6

Sesión 2 - Beneficios en exceso de peso y obesidad

Sesión 3 - Beneficios en diabetes y alteraciones metabólicas

Jueves 23/6

Sesión 4 - ECNTs, Movilidad y Salud Mental

Mensajes clave

Impacto de la Inactividad física

Martes 28/6

Sesión Especial – Material Complementario

Poder de las Miocinas en la Salud y la Enfermedad

AUTO EVALUACIÓN MÓDULO BENEFICIOS



II. TAMIZAJE Y EVALUACIÓN DE RIESGO

Miércoles 29/6

Sesión 1- Tamizaje y Evaluación de riesgo

Sesión 2 - Procesos de Tamizaje

Jueves 30/6

Sesión 3 - Nuevo Modelo de Tamizaje- ACSM

AUTO EVALUACIÓN MÓDULO TAMIZAJE

III. BASES DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Lunes 4/7

Sesión 1 - Recomendación de Actividad Física

Martes 5/7

Sesión 2 - Componentes de la Aptitud Física

Sesión 3 – Principio Prescripción FITT

Miércoles 6/7

Sesión 4 - Recomendaciones de Actividad Física para Adultos

Sesión 5 - Entregar la Receta de Ejercicio

Jueves 7/7

Sesión 6 - Revisión Guías Internacionales de Actividad Física

AUTO EVALUACIÓN MÓDULO PRESCRIPCIÓN

Jueves 21/7

o

Viernes 22/7

PRUEBA FINAL OBLIGATORIA

La prueba final del curso se realizará en dos fechas y se podrá rendirla una sola vez