



Ejercicio Físico Terapéutico: de la teoría a la práctica en entornos no hospitalarios

Dirigido a: Fisioterapeutas colegiados/as

Duración: 12 horas lectivas

Precio: Bonificado por el CFC

Calendario: 14 y 15 de marzo de 2026

Horario: sábado de 9.00 h a 14.00 h y de 15.00 h a 18.00 h y domingos de 9.00 h a 13.00 h

Lugar de realización: Espai Sisu (Calle de Segovia 14.25006 Lleida)

DOCENTE

Mireia Daura Vidal. MSc en Actividad Física Terapéutica, doctoranda en Salud, Bienestar y Bioética. Coordinadora del Máster en actividad física terapéutica para personas con enfermedad crónica, envejecimiento y discapacidad, FCS Blanquerna-URL. Investigadora colaboradora del Instituto Catalán de la Salud

PRESENTACIÓN

El ejercicio físico terapéutico se ha consolidado como una herramienta terapéutica de primera línea, con una elevada evidencia científica, especialmente en el abordaje de enfermedades crónicas. En los entornos no hospitalarios, su aplicación se convierte en clave para la promoción de la salud, la prevención y la mejora de la funcionalidad de la población.

Los fisioterapeutas necesitan conocer cómo trasladar los principios teóricos del ejercicio terapéutico a la práctica real en contextos comunitarios y extrahospitalarios. Esto implica saber evaluar las capacidades funcionales de las personas, diseñar, planificar y aplicar programas de ejercicio adaptados, dinamizar grupos y fomentar una práctica segura, efectiva y fácilmente reproducible.

OBJETIVOS

Capacitar a los fisioterapeutas en la evaluación, planificación, aplicación y seguimiento de programas de ejercicio terapéutico en entornos NO hospitalarios

- Aprender a realizar evaluaciones básicas de las capacidades funcionales con mínimo recursos
- Planificación y prescripción de programas de ejercicio terapéutico fácilmente reproducibles por el paciente
- Identificar estrategias de seguimiento y adherencia a medio y largo plazo

PROGRAMA

1. Evaluación de las capacidades físicas básicas y coordinativas
 - Aprender a evaluar de manera sencilla, segura y reproducible las capacidades físicas básicas en entornos no hospitalarios.
 - Identificar limitaciones funcionales relacionadas con el control motor y el movimiento.
2. Prescripción y entrenamiento de los diferentes componentes de la condición física
 - Diseñar y aplicar programas de ejercicio terapéutico adaptados, seguros y factibles para el paciente.
 - Principios de prescripción del ejercicio
 - Entrenamiento aeróbico
 - Entrenamiento de fuerza
 - Criterios de progresión y regresión: patrones de movimiento básicos
3. Diseño de estrategias de seguimiento y adherencia
 - Identificar y elaborar estrategias para que el paciente adquiera la actividad física como hábito