

## **Curso: “Promoción de Actividad física para la salud a lo largo del ciclo vital: programas de intervención”**

Profesor Antonio Jesús Casimiro Andújar ([www.activatelavida.com](http://www.activatelavida.com))

Uruguay 2018

Resumen:

La falta de actividad física implica una serie de importantes trastornos de salud en todos los planos del ser humano, pero en los últimos años vivimos un boom de adoración corporal y de todo lo que rodea a lo saludable, provocando que parte de la población se haya lanzado a la práctica de actividades físicas y deportivas, sin ningún tipo de formación. Evidentemente, no toda actividad física es saludable, sino que algunas son altamente peligrosas para la integridad del individuo si no se tienen en cuenta una serie de factores preventivos y un conocimiento básico de la dinámica de los esfuerzos.

El principal objetivo del curso es que el asistente conozca las principales estrategias para la promoción de un estilo de vida saludable frente al sedentarismo y el incremento de las “enfermedades hipocinéticas” basándonos en evidencias científicas, así como conocer las pautas metodológicas oportunas para poder desarrollar programas de ejercicio físico saludable con todas las poblaciones. Para ello conoceremos propuestas concretas llevadas a cabo por el autor en cada uno de los módulos:

Módulos:

1) Infancia y adolescencia:

- Un nuevo enfoque de la Educación Física escolar y actividades extraescolares
- Inteligencia emocional y deporte
- Educación en valores a través del deporte
- Formación de técnicos deportivos de base
- Obesidad infantil
- Abuso del ocio tecnológico pasivo

Programas prácticos llevados a cabo y que servirán para el análisis con el alumnado del curso en este módulo:

- *Programa de actividad física y alimentación saludable para niños con sobrepeso*
- *Educación emocional a través de la Educación Física y el deporte extraescolar*

2) Jóvenes y adultos:

- Promoción de salud holística
- Lucha frente al sedentarismo
- Prevención de cáncer a través del EF
- Prevención de patologías cardiovasculares a través del EF
- Prevención del dolor de espalda a través del EF

Programas prácticos llevados a cabo y que servirán para el análisis con el alumnado del curso en este módulo:

- *Programas de actividad física y salud laboral en la empresa (nos han otorgado a Unica Group el premio NAOS 2016 para la empresa que más promociona la salud en España, a través del programa Unica Activa que yo coordino)*
- *Reactíivate: re-nacimiento voluntario (proyecto de coaching de activación integral y salud holística para jóvenes y adultos en situación de “desequilibrio” en los diferentes planos del ser humano)*

### 3) Mayores

- Envejecimiento activo
- AF y osteosarcopenia
- AF, fragilidad y prevención de caídas
- Prevención del deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas a través de EF

Programas prácticos llevados a cabo y que servirán para el análisis con el alumnado del curso en este módulo:

- *Programa de desarrollo cognitivo y emocional a través de la AF en mayores*
- *Programa de acondicionamiento físico multicomponente basado en Vivifrail (Dr. Mikel Izquierdo) para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores*