# EXPERTO UNIVERSITARIO EN EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

## PRESENTACIÓN

El sedentarismo ha aumentado de modo espectacular en este siglo debido a la creciente mecanización y el desarrollo de la electrónica que han reducido el trabajo manual, y hacen que andar y caminar ya no sean modos comunes de transporte. Se cree que el auge del sedentarismo favorece el avance rápido de enfermedades crónicas como el infarto de miocardio o la angina de pecho, o la obesidad y la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión o la osteoporosis. Efectivamente, es un hecho generalmente aceptado que las personas que realizan habitualmente ejercicio físico tienen mejor condición física, menos grasa corporal, más masa muscular, una mayor densidad mineral ósea, y un menor riesgo de desarrollar enfermedades. Por otro lado, también existen evidencias científicas que respaldan la idea de que el ejercicio físico aumenta la supervivencia de los pacientes con cáncer de mama o colon en tratamiento. Además, el ejercicio también puede ayudar a las personas a mejorar su estado psicológico y cognitivo, y en general su calidad de vida.
Hoy en día, existe la necesidad creciente de fomentar el ejercicio físico y la salud para aumentar los estándares de vida de las personas favoreciendo así tanto su estado físico como mental y disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades.

## SALIDAS PROFESIONALES

Existe una gran demanda social de profesionales formados en ejercicio y hábitos saludables tanto en el ámbito público como privado. Las salidas profesionales han de buscarse en el asesoramiento, valoración y preinscripción de programas de actividad física en grupos de adultos con riesgo o que hayan desarrollado enfermedades crónicas o lesiones músculo-articulares como fragilidad, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, osteoporosis, cáncer de mama o colon; para así mejorar su condición física y calidad de vida.

## ¿POR QUÉ CURSAR ESTE EXPERTO?

- Porque la prescripción de ejercicio físico para la salud por profesionales en el ámbito sanitario de Fisioterapia, Enfermería, Medicina y profesionales de la actividad física en general, requiere cada vez más de profesionales formados de forma rigurosa.
- Para potenciar la labor de investigación que les permita mejorar su actuación y alcanzar la excelencia en su trabajo, desarrollando habilidades relacionadas con la discusión de principios teóricos, prácticos y de valoración basados en la aplicación del método científico.
- Porque la Universidad Pública de Navarra (UPNA), Campus de Excelencia Internacional, es una institución académica joven, que lidera la lista de universidades españolas con más calidad docente y capacidad de atracción de nuevos estudiantes.

## OBJETIVOS

- Conocer las bases fisiopatológicas e identificar los beneficios del ejercicio y la alimentación para cada patología.
- Adquirir las herramientas necesarias para realizar un protocolo de valoración acorde a las características de cada enfermedad.
- Prescribir programas de ejercicio físico para la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades.
- Adquirir las habilidades necesarias para interesar, motivar e incrementar la adherencia a la prácticas de ejercicio físico e incorporación de hábitos saludables.

## METODOLOGÍA

Sesiones impartidas por el personal docente e investigador perteneciente al Departamento de Ciencias de la Salud, al Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte del Gobierno de Navarra y profesionales del Servicio de Geriatría del Complejo Hospitalario y Navarrabiomed.

**Titulación**
Experto Universitario en Ejercicio Físico y Salud

**Créditos**
15 ECTS

**Duración**
De octubre 2019 a abril 2020

**Horario**
- Clases teóricas: martes o jueves de 16.00 a 20.00 horas
- Clases prácticas: martes o jueves, en la franja horaria de 9.00 a 18.00 horas (a determinar)

**Destinatarios:**
• Personas licenciadas, diplomadas o graduadas en algunas de las siguientes titulaciones:
Medicina, Fisioterapia, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Nutrición Humana y Dietética o Enfermería

**Modalidad**
Presencial

**Requisitos para la obtención del título**
- Asistencia al 80% de las horas lectivas.
- Aprobar el examen teórico y el trabajo práctico

**Importe**
1.354€ com. univ. / 1.495€ ajenos

Descuento del 5% del importe ajeno a los estudiantes que hayan sido tutores de prácticas del alumnado de la UPNA

**Lugar de realización**
- Facultad Ciencias de la Salud UPNA (Teoría)

- Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (Estadio Larrabide) (Práctica)

- Complejo Hospitalario, Servicio de Geriatría y Navarrabiomed, Unidad de Ejercicio físico y Fragilidad (Práctica)

**Mikel Izquierdo Redin**
Departamento de Ciencias de la Salud
Universidad Pública de Navarra
Telefono: 948 41 78 76
Email: mikel.izquierdo@unavarra.es

## COLABORADORES

**6** Colaboradores de la Universidad Pública de Navarra

- **Alicia María Alonso Martínez** (Dpto. de Ciencias de Salud)
- **Cristina Martínez Labari** (Dpto. de Ciencias de Salud)
- **Igor Setuain Chorraut** (Dpto. de Ciencias de Salud)
- **Mikel Izquierdo Redín** (Dpto. de Ciencias de Salud)
- **Milagros Antón Oloriz** (Dpto. de Ciencias de Salud)
- **Roberto Aguado Jiménez** (Dpto. de Ciencias de Salud)

**14** Colaboradores de otras Universidades y profesionales de reconocido prestigio

- **Álvaro Casas Herrero** (Servicio de Geriatría-Complejo Hospitalario)
- **Antonio García-Hermoso** (Navarrabiomed)
- **Cecilia Gomez Vides** (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte)
- **Esteban Gorostiaga Ayestarán** (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte)
- **Fabricio Zambon Ferraresi** (Navarrabiomed)
- **Javier Ibañez Santos** (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte)
- **Luis Forga Llenas** (Servicio de Endocrinología y Nutrición-Complejo hospitalario)
- **Luis Sanchez Medina** (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte)
- **Margarita Echauri Ozcoidi** (Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra)
- **Maria José Pérez Jarauta** (Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra)
- **Mikel López Saez de Asteasu** (Navarrabiomed)
- **Nicolás Martinez Velilla** (Servicio de Geriatría-Complejo hospitalario)
- **Pilar Cebollero Rivas** (Servicio de Neumología-Complejo hospitalario)
- **Robinson Ramírez-Vélez** (Navarrabiomed)

## ¿QUÉ OFRECEMOS A NUESTROS ESTUDIANTES?

Descuentos en idiomas, deportes, etc

Financiación a tu medida

Bolsa de empleo y prácticas

Carné universitario

# PROGRAMA

**I. Papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de: 1. Patologías crónicas más prevalentes; y 2. La fragilidad, caídas y deterioro cognitivo. (37 horas lectivas/4,9 ECTS)**

- ¿Por qué estudiar la relación entre el ejercicio físico y la salud? Actividad física, condición física y tasas morbimortalidad.
- Respuestas metabólica, cardiovascular, respiratoria, hormonal y del músculo a la actividad física aguda y crónica.
- Ejercicio físico, obesidad, síndrome metabólico y DM tipo 2.
- Ejercicio físico y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Ejercicio físico, enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- Ejercicio físico y cáncer.
- Ejercicio, osteoartritis, dolor de espalda y hombro doloroso.
- Ejercicio físico y osteoporosis.
- Ejercicio físico, fragilidad, deterioro cognitivo y dependencia funcional en el anciano.
- Ejercicio físico y salud mental.

**II. Prescripción de ejercicio: valoración de la capacidad funcional y programación de ejercicio y adaptaciones al entrenamiento. (13,5 horas lectivas/1,8 ECTS)**

- Evaluación de la condición física.
- Prescripción de Ejercicio Físico.

**III. Riesgos de la práctica de ejercicio físico. Evaluación de salud previa a la práctica deportiva. (4 horas lectivas/0,5 ECTS)**

- Riesgos de la práctica de ejercicio físico.
- Valoración previa a la práctica de ejercicio físico.

**IV. Estrategias para incrementar la adherencia a los programas de ejercicio físico- salud. (11 horas lectivas/1,5 ECTS)**

- Estrategias para aumentar la adherencia a programas de Ejercicio Físico-Salud.
- Alimentación y salud.

**V. Alimentación y salud (6 horas lectivas/0,8 ECTS)**

**VI. Trabajo teórico – práctico (11 horas lectivas/1,5 ECTS)**

- Trabajo teórico- práctico (varios casos posibles, elegir uno)

**VII. Casos teórico – prácticos (15 horas lectivas/2 ECTS)**

- Casos teórico- prácticos: a desarrollar un 25% en clase, en grupo y un 75% en casa.

**VIII. Visitas – sesiones prácticas obligatorias (15 horas lectivas/2 ECTS)**

- Visitas-Sesiones prácticas

**IX. Visitas – sesiones prácticas voluntarias (15 horas lectivas/2 ECTS)**

- Visitas-Sesiones prácticas

## ¿POR QUÉ ESTUDIAR CON NOSOTROS?

**01**
**+ de 30 años de experiencia**

**02**
Fuerte vinculación con la sociedad

**03**
Servicio de empleo

**04**
Orientación laboral

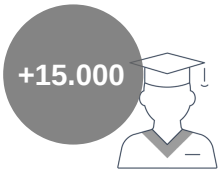
**05**
Claustro de probada calidad académica y profesional

**06**
Campus de Excelencia Internacional

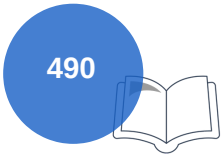
**07**
Programa de Amigos y Antiguos Alumnos: un gran potencial de networking

**08**
Actividades que enriquecen tu experiencia universitaria

## NUESTRA EXPERIENCIA

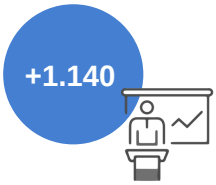



alumnos formados desde el año 2000



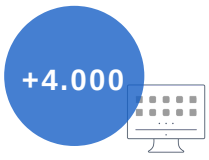

actividades de formación celebradas desde 2015

empresas e instituciones con convenios de colaboración




docentes universitarios y expertos han colaborado desde 2015

satisfacción media 2018




horas de formación online en 2018

## CRISTINA BAYONA

Vicerrectora de estudiantes, empleo y emprendimiento

En un entorno empresarial y social altamente competitivo y en constante transformación, la especialización que se exige a los profesionales es cada vez mayor. Se requiere que las personas adquieran habilidades y competencias multidisciplinares para desarrollarse en nuevos campos de conocimiento, a veces, incipientes.

La UPNA, a través de su oferta de Títulos Propios, facilita una formación de calidad, actualizada y orientada a la especialización profesional.

Los Títulos Propios, gestionados por la Fundación Universidad-Sociedad, establecen una conexión entre la actividad académica y la realidad social, dando una respuesta ágil y de reconocido valor a las demandas del mercado laboral. Programas de alto nivel que cuentan con cuadros docentes universitarios de prestigio y profesionales expertos en sus áreas.

Escoger formarte en la UPNA supone incorporarte como estudiante a una entidad académica que lidera la lista de universidades españolas con más calidad docente y capacidad de atracción de nuevos estudiantes.

## CONTACTA CON NOSOTROS

**Nerea Sánchez de Diego**
Campus Arrosadía s/n
Edificio El Sario
Tfno: 948 16 98 84
Email: fundacion.formacion@unavarra.es

## RECONOCIMIENTOS DE CALIDAD

## ORGANIZA

Facultad de Ciencias de la Salud de
la Universidad Pública de Navarra

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Fundación Universidad-Sociedad
Servicio de Empleo y Formación Continua

## COLABORAN

**Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte**

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutua
Instituto Navarro de Deporte y Juventud

Centro de Investigación Biomédica en Red
Fragilidad y Envejecimiento Saludable