

Lugar de celebración:	Hospital Montecelo, Salón de Actos
Datas:	Os días 8, 9, 10 e 11 de novembro de 2010. Horario 1º día: 09:00 - 14:00 e de 16:30 - 20:30 horas. Horario 2º, 3º e 4º día: de 16:30 - 20:30 horas.
Horario:	09:00 - 14:00 e 16:30 - 20:30
Destinatarios:	Licenciado en Medicina , Diplomado en Enfermería, Diplomado en Fisioterapia de Atención Primaria e Especializada.
Programador/a Docente:	BERNARDO SEOANE DIAZ - XEFE DE SERVIZO SERV. DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES

PROGRAMA

Luns - 08/11/2010

- 09:00 a 10:30 h.** Entrega de documentación.
Avaliación de coñecementos previos: pretest.
Presentación do oficial do curso.
A Actividade Física no marco do Plan de Saúde de Galicia 2006-2010.
O Programa Galego de Actividades Saudables Exercicio e Alimentación (PASEA).
O proxecto "Concellos Saudables".
- Relatores:** BERNARDO SEOANE DIAZ - XEFE DE SERVIZO DO SERVIZO DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES.
- 10:30 a 12:00 h.** O sedentarismo nas sociedades modernas e a súa relación coa aparición das enfermidades crónicas.
Papel da Actividade Física como elemento imprescindible no estilo de vida saudable.
A Actividade Física na prevención das enfermidades crónicas: evidencia científica.
- Relatores:** JOSE LUIS DELGADO MARTIN - Médico de Equipo de Atención Primaria.
- 12:00 a 14:00 h.** A composición corporal:
Definición
Diferencias entre sexos e cambios producidos pola idade.
Relación da masa graxa e muscular coa saúde.
Técnicas básicas da avaliación da composición corporal en atención primaria.
Recomendacións para un mellor control do peso corporal e mantemento da saúde.
Relación da composición corporal coas actividades físicas e deportivas.
Utilidade na saúde.
- Relatores:** JUAN JOSÉ CRESPO SALGADO - Médico Especialista en Medicina da Educación Física e do Deporte.
- 16:30 a 20:30 h.** A resistencia cardiorrespiratoria:
Definición e bases fisiolóxicas.
Relación coa saúde do aparello cardiovascular.
Evolución coa idade.
Métodos de avaliación.
Métodos de desenvolvemento.
- A forza e a resistencia muscular:

Definición e bases fisiolóxicas.
Relación coa saúde en xeral e do aparello locomotor en particular
Evolución coa idade.
Métodos de avaliación.
Métodos de desenvolvemento.

A flexibilidade:
Definición e bases neurofisiolóxicas.
Factores extrínsecos e intrínsecos que inflúen na flexibilidade.
Relación coa saúde do aparello locomotor.
Métodos de avaliación.
Métodos de mantemento e desenvolvemento.

Outras capacidades físicas de interese para a saúde.

Relatores: ORLANDO BLANCO IGLESIAS - Técnico do Servizo de Estilos de vida Saudables e Educación para a Saúde

Martes - 09/11/2010

16:30 a 17:30 h. Actividade físico-deportiva na infancia e adolescencia:
Importancia da actividade física no desenvolvemento da infancia.
Obxectivos nas diferentes etapas de crecemento.
Recomendacións actuais.
Contraindicacións máis frecuentes para a práctica físico-deportiva neste grupo etario.
Actividade Física na idade adulta:
Importancia da actividade física neste período.
Obxectivos máis salientables: prevención do risco cardiovascular i evitar a involución física provocada polo sedentarismo.
Recomendacións: tempo de práctica, frecuencia, intensidade, tipos de actividade física/deportiva.
Relatores: ORLANDO BLANCO IGLESIAS - Técnico do Servizo de Estilos de vida Saudables e Educación para a Saúde

17:30 a 20:30 h. Actividade física, doenza e incapacidade (prevención secundaria e terciaria).
A Prescrición de Actividade Física en diferentes situacións patolóxicas.
Relatores: JUAN JOSÉ CRESPO SALGADO - Médico Especialista en Medicina da Educación Física e do Deporte.

Mércores - 10/11/2010

16:30 a 18:30 h. Pautas de actuación na atención primaria en relación co sedentarismo e a actividade física: presentación do protocolo.
Cuestionarios actuais para a detección do sedentarismo e avaliación dos diferentes niveis da Actividade física.
Cálculo da Frecuencia Cardíaca de traballo.
Relatores: JUAN JOSÉ CRESPO SALGADO - Médico Especialista en Medicina da Educación Física e do Deporte.

18:30 a 20:30 h. Aproximación básica ao manexo de probas e instrumentos de avaliación da condición física saudable: avaliación da forza, da resistencia e da flexibilidade.
Aproximación ao manexo do Holter metabólico. Suposto práctico.
Aproximación básica ao manexo de probas e instrumentos de avaliación da composición corporal. Suposto práctico.
Medición de peso e talla. Valoración do I.M.C.
Medición de perímetros corporais (cintura, cadeira).

Analizador de composición corporal.

Relatores: ORLANDO BLANCO IGLESIAS - Técnico do Servizo de Estilos de vida Saudables e Educación para a Saúde

Xoves - 11/11/2010

16:30 a 20:30 h.

Métodos, instrumentos e pautas básicas da realización dos diferentes tipos de actividade física:

Test de avaliación dos coñecementos adquiridos (pos-test).

Avaliación do obradoiro.

Cuestionario de satisfacción.

Relatores: ORLANDO BLANCO IGLESIAS - Técnico do Servizo de Estilos de vida Saudables e Educación para a Saúde