

## Seminario Virtual

# Prescripción de programas de actividad y ejercicio físico como herramienta de promoción y prevención de la salud (PAFES)

### Programa Preliminar

Iniciativas orientadas a la utilización de la actividad físico-deportiva como herramienta fundamental en la promoción de la salud presente y futura. Vinculación con el **ODS 3 de la Agenda 2030: Salud y bienestar.**

#### Duración (carga horaria)

5 días de encuentro virtual (2,5 horas diarias)

Días 15,17, 22, 24, 29 y 30 de noviembre de 2022.

#### Breve descripción:

La **prescripción de ejercicio físico** es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de **Ejercicio Físico (EF)**, según las necesidades y preferencias del individuo, con el fin de obtener el máximo beneficio para la salud con los menores riesgos.

#### Objetivos:

**El objetivo de este seminario online es analizar como el desarrollo y aplicación adecuados de políticas promotoras de actividad físico-deportivas adecuadas puede constituir un elemento de impacto para la consecución de la Agenda 2030 en Iberoamérica y en el resto del mundo.** Dada la gran expansión de este innovador campo de acción, y en base a estudios relacionados, el interrogante ya no es determinar si el deporte puede ser una herramienta para el desarrollo sostenible, sino cómo puede serlo de una manera más amplia, efectiva y eficiente.

Se hace necesario un foro donde tanto autoridades nacionales e internacionales, organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que se ocupan de la educación física, el deporte y la salud aborden de manera eficaz y estableciendo sinergias para el desarrollo de programas que redunden en una mejora de la salud de la población y como método de prevención de enfermedades, así como tratamiento complementario en caso de ciertas patologías

### **Perfil de los participantes:**

Responsables técnicos y políticos, expertos y técnicos especialistas en salud, educación física y deporte de organizaciones públicas y del movimiento deportivo y académico de los **países miembros del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID)** formado por los siguientes países: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dominicana, Ecuador, El Salvador, España, Guatemala, Haití, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Portugal, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela.

### **Metodología:**

**El método de enseñanza se realizará a través de la plataforma Moodle.**

Los contenidos se desarrollarán de 2 formas una a través de sesiones de videoconferencia sincrónicas los días y horas que se señala y el resto hasta completar las 30 horas lectivas a través de los materiales pedagógicos y de apoyo que se encontrarán en la plataforma.

De igual manera será obligatorio realizar los ejercicios prácticos y la participación en los foros que se programen a tal efecto.

Los diplomas se enviarán a todos y todas las participantes que hayan cumplido el 90% de las horas de la carga lectiva programada.

### **A quién se dirige:**

**Responsables políticos y personal técnicos cualificado** de gobiernos locales y nacionales interesados en conocer y poner en práctica en su entorno, de una forma adaptada a su realidad contextual, las diferentes estrategias, políticas y protocolos expuestos durante el seminario, y que suponen una referencia en las políticas vinculadas a la actividad físico-deportiva como herramienta ideal para promoción de la salud y de la igualdad entre cualquier colectivo, y como recurso valiosísimo para la generación de oportunidades personales y profesionales en cualquier rincón del mundo.

### **Coordinación:**

**María Belén Lara Martínez**, Jefa de Área de cooperación Internacional. Gabinete del Consejo Superior de Deportes. España.

**José Ignacio Melendro Jurado**. Consejero Técnico. Subdirección General de Ciencias del Deporte. Consejo Superior de Deportes. España.

## Martes 15 de noviembre

**17:00 hora España / 11:00 hora Bolivia.** Presentación del Seminario. **Óscar Herrera.** Director de formación Centro de formación **AECID** Santa Cruz de la Sierra (Bolivia). Funcionamiento de la Plataforma Moodle.

**Presentación programación formativa INTERCONECTA. Belén Lara.** Jefa de área de cooperación Internacional del **Consejo Superior de Deportes.** España.

**17:20-17:40 hora España / 11:20-11:40 hora Bolivia.** Presentación del Seminario Prescripción de ejercicio físico como herramienta de promoción y prevención de la salud. **José Ignacio Melendro Jurado.** Consejero técnico. Subdirección General de Ciencias del Deporte. **Consejo Superior de Deportes.** España.

**17:40-18:30 hora España/ 11:40 – 12:30 hora Bolivia.** El ODS 3 en la Agenda 2030 y el Plan de Kazán. Objetivos y metas para su consecución. **Andrés Morales.** **UNESCO.**

**18:30-19:30 hora España / 18:30-19:30 hora Bolivia** El establecimiento de indicadores de deporte para el desarrollo. Metodología. Trabajo práctico. **Daniela Hernández (Colombia)** y **Domingo Hernández (México).** Consultores Indicadores deporte para el Desarrollo. Colombia. México.

## Jueves 17 de noviembre

**17:00-17:45 hora España / 11:00-11:45 hora Bolivia.** Iniciativas orientadas a la utilización de la actividad físico-deportiva como herramienta fundamental en la promoción de la salud presente y futura. **Enrique Lizalde.** Subdirector General de Ciencias del Deporte. **Consejo Superior de Deportes.**

**17:45-18:15 hora España / 11:45-12.15 hora Bolivia.** Promoción de la Salud en Centros Educativos. **Rafael Nogués.** Catedrático de Secundaria de Educación Física. Profesor **Instituto Enseñanza Secundaria Blasco Ibáñez** de Cullera. Técnico Superior en Dietética.

**18:15-18:45 hora España / 12:15-12:45 hora Bolivia.** Presentación estrategia 365 del Comité Olímpico Internacional y su incidencia en el ODS 3 Salud y Deporte. Sr. **Sergio Vargas.** Comité olímpico de Guatemala.

**18:45-19:30. Hora España/ 12:45-13:30 hora Bolivia.** La evaluación del retorno social de la inversión en deporte (en sus siglas inglesas, SROI). **Dr. Alfonso Jiménez.** Catedrático Universidad rey Juan Carlos.

### Martes 22 de noviembre

**17:00-17:40 hora España/11:00-11:40 hora Bolivia.** Recomendaciones de Actividad Física Beneficiosa para la Salud (AFBS) (**OMS-Europa**) – (Experto español en el grupo de trabajo HEPA UE -**Fran B. Ortega**)

**17:40-18:10 hora España / 11:40-12:10 hora Bolivia.** Minutos Exercise is Medicine (**EXERNET** – **J.A. Casajús**)

**18:10-18:40 hora España / 12:10-12:40 hora Bolivia.** Plan Actividad física, deporte y salud. (PAFES) **Maica Rubinat.**

**18:40-19:20 hora España / 12:40-13:20 hora Bolivia.** El Ejercicio Te Cuida. **Domingo López / Miguel Hernández/Alejandro Hidalgo.**

**19:20-19:30 hora España / 13:20-13:30 hora Bolivia.** Ejercicio práctico.

### Jueves 24 de noviembre

**17:00-17:40 hora España / 11:00 a 11:40 hora Bolivia.** Programa Activa. **Javier López/ Eduardo Segarra.**

**17:40-18:20 hora España / 11:40 a 12:20 hora Bolivia.:** Adestra A Túa Saúde. **Iván Clavel.**

**18:20-19:00 hora España / 12:20 a 13:00 hora Bolivia.** Prescripción ejercicio físico como herramienta de salud. **Iker Echevarría.** Secretaria Técnica **MUGIMENT.**

**19:00-19:30 hora España / 13:00 a 13:30 hora Bolivia.** Debate abierto.

## Martes 29 noviembre

**17:00-17:40 hora España / 11:00-11:40 hora Bolivia.** Proyecto “Vamos a Mejor” (Kidekom – Paula Sande)

**17:40-18:20 hora España / 11:40-12:20 hora Bolivia.** Proyecto FitBack (UE) (monitorización de la condición física en escolares) **Jonatán Ruiz Ruiz.** Doctor en Fisiología del Ejercicio, Universidad de Granada.

**18:20-18:40 hora España / 12:20-13:40 hora Bolivia.** "Entornos escolares facilitadores de la práctica de actividad física". **Gabriela Roia.** Directora del Laboratorio de Estudios en **Actividad Física de la Universidad de Flores** e integrante del equipo técnico del Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo del **Ministerio de Salud de la Nación, Argentina.**

**18:40– 19:30 hora España / 13:40-14:30 hora Bolivia** Exposición Buenas prácticas participantes del Seminario (15 minutos por ponencia invitada)

## Miércoles 30 noviembre

**17:00-17:40 hora España / 11:00 – 11:40 hora Bolivia.** Intervenciones de ejercicio de estimulación metabólica, con especial atención al trabajo con niños y adolescentes. **Dr. Adrián Casas,** Director de la Cátedra de Fisiología del Ejercicio en la **Universidad de La Plata (Argentina).**

**17:40-18:20 hora España / 11:40–12: 20 hora Bolivia.** Desarrollo de programas de entrenamiento de fuerza para la salud. **Dr. Fernando Naclerio,** Catedrático de Ejercicio en la **Universidad de Greenwich (Londres).**

**18:20-18:30 hora España / 12:20–12:30 hora Bolivia.** Impacto de políticas inclusivas de actividad deportiva integrador sobre la salud: repercusiones sobre el sistema sanitario. **Dr. Manel González Peris** con ponencia: proyecto “Actívate, Prescribe Salud” entrena tu salud.

**18:30-19:30 hora España / 12:30-13:30 hora Bolivia.** **Conclusiones Seminario.** Evaluación individual de l@s participantes.