

## CURSO DE EJERCICIO FÍSICO Y COVID-19: DESDE LA PREVENCIÓN, LA RECUPERACIÓN Y LA SUPERACIÓN

### 1. Descripción del Curso.

Curso y certificación:	<b>CURSO DE EJERCICIO FÍSICO Y COVID-19: DESDE LA PREVENCIÓN, LA RECUPERACIÓN Y LA SUPERACIÓN</b>	
Nº Créditos:	2 ECTS (50 h)	Precio del curso: 399 €
Fechas de inscripción:	15-07-2021 al 26-10-2021	Pago: a través de la <a href="#">web de Comparte Tu Reto</a>
Duración:	Fecha de inicio: 27/10/2021	Fecha de finalización: 22/12/2021
Docentes:	Amaya Jimeno, Javier Courel, Marta De la Plaza, Carlos Barragán, Javier Butragueño y Luis Miguel López Mojares	

### Descripción

Mediante este curso obtendrás recursos para programar y llevar a cabo pautas de ejercicio físico cuya orientación sea la prevención, la recuperación y la superación de la COVID-19.

Debido a las múltiples secuelas que origina el virus, muchos pacientes necesitan ayuda para la recuperación. Actualmente ya se dispone de vacunas para combatir este virus o paliar los síntomas, pero entre los tratamientos no farmacológicos podemos contar con una de las medidas más efectivas que es el ejercicio físico combinado con rehabilitación respiratoria. El papel que tiene el ejercicio va a ser fundamental para compensar los parámetros físico-fisiológicos que se ven afectados: la capacidad respiratoria, la masa muscular y altos porcentajes de grasa visceral, etc.

Por tanto, se hace necesario conocer cuáles son los efectos y las secuelas de esta enfermedad, los factores de riesgo, así como conocer los beneficios del ejercicio pautado, estructurado e individualizado tanto para la prevención, recuperación y superación.

El presente curso es 100% online y lo certifica la [Universidad a Distancia de Madrid \(UDIMA\)](#).

El curso consta de 19 h de formación en modo webinar (en directo) y posterior grabación (disponible hasta el 1 de julio de 2022).

**Resumen de la información básica del curso.**

**1.- Material de referencia**

- VÍDEOS
- WEBINARS EN DIRECTO
- PDFs preparados por el profesorado
- ENLACES de interés

**2.- Requisitos para aprobar.**

- A. Aprobar el cuestionario final con 20 preguntas tipo test evaluando los contenidos teóricos impartidos y la resolución de casos prácticos. La fecha será el 18 de noviembre y se podrá realizar de 8:00 a 24:00. L@s estudiantes dispondrán de 75 minutos para realizar el cuestionario.
- B. Participar y aprobar la presentación de casos prácticos en modalidad de foro.

La nota final será de APTO/NO APTO

**3.- Baja en el curso.**

Una vez que se inicia el curso el 29 de octubre de 2021, no se harán devoluciones. Hasta esa fecha, se devolverá el 100% de lo abonado.

**Temporización del curso**

	<b>Tema 1. Parámetros médicos e intervención con fisioterapia</b>	<b>Fecha y horario</b>
<b>Tema 1.</b>	Sesión 1. Situación epidemiológica. Factores de riesgo e implicaciones fisiopatológicas. Evaluación del paciente post-COVID-19 de cara a la reintroducción de la participación deportiva: amateur (recreativo) y profesional. Amaya Jimeno.	27/10/2021 18:00 a 20:00
	Sesión 2. Efecto del ejercicio como vía preventiva y herramienta de recuperación en pacientes.	28/10/2021 18:00 a 20:00
	Sesión 3. Programa de rehabilitación respiratoria. Marta De La Plaza	04/11/2021 18:00 a 19:30
<b>Docentes</b>	Amaya Jimeno (médico), Luis Miguel López Mojares (fisiólogo) y Marta De La Plaza (fisioterapeuta)	

<b>Tema 2.</b>	<b>Tema 2. Efecto del ejercicio y deporte. Prevención, recuperación y superación.</b>	Fecha y horario	
	Sesión 4. El papel del ejercicio físico individualizado en la recuperación. J. Courel.	09/11/2021	18:00 a 19:30
	Sesión 5. Valoración de la condición física y capacidad funcional en pacientes. J. Courel.	11/11/2021	18:00 a 19:30
	Sesión 6. Nuevas tendencias en monitorización y control del entrenamiento y su implicación en paciente post-COVID-19. J. Courel.	16/11/2021	18:00 a 19:30
	Sesión 7. Importancia del control motor en la recuperación funcional y el dolor de los pacientes post-COVID-19. Carlos Barragán.	18/11/2021	18:00 a 19:30
Sesión 8. Recuperación post Covid-19: control motor lumbopélvico. Carlos Barragán.	23/11/2021	18:00 a 19:30	
Sesión 9. Recuperación postCovid.19: Control motor toraco-cervical. Carlos Barragán	25/11/2021	18:00 a 19:30	
Sesión 10. De la ciencia a la práctica. Caso práctico 1. Javier Butragueño	30/11/2021	18:00 a 19:30	
Sesión 11. De la ciencia a la práctica. Caso práctico 2. Javier Butragueño	2/12/2021	18:00 a 19:30	
Docentes	Javier Courel, Javier Butragueño y Carlos Barragán.		

<b>Tema 3.</b>	<b>Tema 3.</b>	Fecha y horario	
	Sesión 12. Situación psicológica del paciente con COVID-19. Aplicación de técnicas de control mental.	07/12/2021	18.00 a 20.00
Docente	Violeta Alonso		

	<b>Evaluación del curso</b>	<b>TM* (horas dedicadas por el estudiante)</b>
Actividades	Cuestionario tipo test con 20 preguntas (máximo tiempo de realización 1h)	Fecha: 16/12/2021 de 8.00 a 24.00
	Participar en el foro de casos prácticos	Fecha del 02/12/2021 al 16/12/2021

	<b>Entrega de notas APTO/NOAPTO</b>			
Virtual	A través de la plataforma Moodle	Fecha:	22/12/2021	

**Las fechas y horarios de los webinars son orientativos. El calendario puede sufrir modificaciones. En caso de cambios, se notificarán con antelación.**

## **CRITERIOS PARA APROBAR EL CURSO**

1. El estudiante obtendrá una calificación final del curso de APTO o NO APTO.
2. Las calificaciones finales se publicarán por medios electrónicos (secretaría virtual).
3. Los estudiantes podrán presentarse a un máximo de dos convocatorias (ambas dentro del mismo curso escolar).
4. Cualquier estudiante que disponga o se valga de medios ilícitos en la realización del trabajo final o que se atribuya indebidamente la autoría de trabajos requeridos para la evaluación, tendrá la calificación de “suspenso” (0) y podrá asimismo ser objeto de expulsión del curso sin derecho a reclamar devolución económica ni reconocimiento de los créditos cursados y aprobados. En caso de necesitar utilizar material ajeno, contamos con la licencia CEDRO para estudiantes y profesores. Contactar

## **NOTA SOBRE PLAGIOS**

Según la Real Academia Española, “plagiar” significa copiar en lo sustancial obras ajenas dándolas como propias. Dicho de otro modo, plagiar implica expresar las ideas de otra persona como si fuesen propias, sin citar la autoría de las mismas. Igualmente, la apropiación de contenido puede ser debida a una inclusión excesiva de información procedente de una misma fuente, pese a que esta haya sido citada adecuadamente. Teniendo en cuenta lo anterior, el estudiante deberá desarrollar sus conocimientos con sus propias palabras y expresiones. En ningún caso se aceptarán copias literales de párrafos, imágenes, gráficos, tablas, etc. de los materiales consultados. En caso de ser necesaria su reproducción, esta deberá contemplar las normas adecuadas para la citación académica (revisar materiales sobre Estilo APA).

Los documentos que sean presentados en las actividades académicas podrán ser sometidos a diferentes mecanismos de comprobación de la originalidad (herramientas antiplagios que detectan coincidencias de texto con otras fuentes, comparación con trabajos de otros estudiantes, comparación con información publicada en internet, etc). El profesor valorará si el trabajo presentado cuenta con los criterios de originalidad exigidos o, en su caso, se atribuye adecuadamente la información no propia a las fuentes correspondientes.

La adjudicación como propia de información que corresponde a otros autores podrá suponer el suspenso de la actividad.

Los documentos presentados en las actividades académicas podrán ser almacenados en formato papel y/o electrónico y servir de comparación con otros trabajos de terceros, a fin de proteger la originalidad de la fuente y evitar la apropiación indebida de todo o parte del trabajo del estudiante. Por tanto, podrán ser utilizados y almacenados por la Universidad, a través del sistema que estime, con el único fin de servir como fuente de comparación de cualquier otro trabajo que se presente.

### **NOTA SOBRE CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA**

En todos los textos redactados en el marco de la asignatura (actividades, comunicaciones con el profesor, examen, etc.) el estudiante deberá observar la corrección lingüística, discursiva y ortotipográfica, así como las normas básicas de la escritura académica. Por ejemplo, no poner tildes, cometer faltas de ortografía o expresarse de manera incoherente podrá ser motivo de suspenso de la actividad o del examen final.

### **ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL ESTUDIANTE**

En el período comprendido en la semana posterior a la entrega del trabajo final se emitirá la encuesta de satisfacción de los estudiantes sobre TP Avanzado. Dicha encuesta permanecerá accesible para su realización durante al menos dos semanas y será anunciada por distintos medios. El objetivo de este estudio es recoger, en las condiciones más óptimas de objetividad, la percepción de la experiencia del estudiante con el fin de identificar áreas de mejora. Se garantiza la confidencialidad de las respuestas de los usuarios a lo largo de todo el proceso, manteniendo su independencia frente a los centros que audita y evalúa, velando por la mejora y la calidad de los títulos universitarios.