

MATRICULACIÓN:

La matrícula se realizará preferentemente a través de la página WEB del Centro Mediterráneo <http://cemed.ugr.es>

En caso de dificultad con la matriculación, contactar con el Centro Mediterráneo a través del correo electrónico: cemed@ugr.es

Código del curso: **25CE01**

Precio: **Gratuito**

Información básica sobre protección de sus datos personales aportados:

Responsable: Universidad de Granada

Legitimación: La Universidad de Granada se encuentra legitimada para el tratamiento de sus datos en base a lo estipulado en:

Art. 6.1.e) RGPD: el tratamiento es necesario para el cumplimiento de una misión realizada en interés público o en el ejercicio de los poderes públicos conferidos al responsable del mismo (la difusión del conocimiento y la cultura a través de la extensión universitaria y la formación a lo largo de toda la vida) Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades.

Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones

Finalidad: La finalidad del tratamiento es gestionar las actividades culturales de la Universidad de Granada. Los usos que se dan a los datos personales son:

Organización de talleres, conferencias, y actividades culturales en general. etc.

Gestión de ayudas para el fomento de realización de actividades culturales.

Destinatarios: No se prevén.

Derechos: Tiene derecho a solicitar el acceso, oposición, rectificación, supresión o limitación del tratamiento de sus datos, tal y como se explica en la información adicional.

Información adicional: Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en el siguiente enlace:

https://secretariageneral.ugr.es/pages/proteccion_datos/leyendas-informativas/_img/informacionadicional

Del 22 de abril al 12 de mayo de 2025



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



CENTRO
MEDITERRÁNEO



Diseño, programación y evaluación de ejercicio físico en el ámbito de la salud usando tecnologías digitales

Modalidad de realización:

Modalidad virtual

Dirección:

Manuel Alfonso Martínez Marín

Profesor Titular de Universidad,
Dpto. de Educación Física y Deportiva,
Universidad de Granada

Coordinación:

María del Carmen García Ríos

Profesora Titular de Universidad,
Dpto. de Fisioterapia,
Universidad de Granada

150 horas:
50 asincrónicas
10 sincrónicas
90 trabajo
autónomo

Centro Mediterráneo
Vicerrectorado de Posgrado y Formación Permanente

Avenida de Madrid 13, 18012, Granada

Tfno. 958 24 29 20 / / Email: cemed@ugr.es

@CemedUGR   
centromediterraneo.ugr.es

***Se recomienda revisar la web del Cemed para obtener información adicional y estar al tanto de posibles actualizaciones*

Este curso está dirigido a estudiantes y egresados de Ciencias de la Salud y egresados del ámbito de la Actividad Física y el Deporte, de la Ciudad Autónoma de Ceuta, que desean profundizar en la prescripción, programación y evaluación del ejercicio físico aplicado a la salud, incorporando herramientas digitales para su optimización.

El programa ofrece una formación avanzada en la valoración de la condición física y la planificación del ejercicio, adaptada a diferentes poblaciones y necesidades. Se abordará la individualización del entrenamiento, la estructuración de sesiones y la evaluación del impacto del ejercicio en la salud. Además, los participantes aprenderán a utilizar tecnologías digitales para el seguimiento y ajuste de los programas, incluyendo aplicaciones móviles, software de prescripción y dispositivos de evaluación.

También se explorarán estrategias innovadoras para la promoción de la actividad física en la comunidad, a través de la recomendación de activos para la salud y el uso de plataformas interactivas.

Este curso es una excelente oportunidad para actualizar conocimientos y mejorar la cualificación profesional en un campo en constante evolución. Además, será un criterio de selección para el personal de la Unidad de Asesoramiento en Ejercicio Físico (UAEF) en la Ciudad Autónoma de Ceuta, dentro del convenio entre la Universidad de Granada y la Consejería de Comercio, Turismo, Empleo y Deportes de Ceuta.

Una formación clave para quienes buscan integrar la prescripción del ejercicio con las tecnologías digitales, mejorando la eficacia de sus intervenciones y el bienestar de la población.

Programa

Martes, 22 de abril de 2025

09:00 (Sesión sincrónica)
Presentación del curso con la dirección, coordinación, representación institucional y profesorado

UD. 1. **Actividad Física y Salud, Situación actual, recomendaciones y conceptos clave. 10 horas (1 Crédito ECTS): Fecha: 21 de abril.**
Prof: Isaac Rojas Rivero, Manuel Alfonso Martínez Marín.

- Actividad física, conductas sedentarias y salud. Situación actual,
- Beneficios y riesgos de la actividad física para la salud.
- Paradigmas de conocimiento científico que explican la relación entre actividad física y la salud.
- Eficacia de las estrategias de intervención en promoción de actividad física.

UD. 2. **Valoración y Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. 30 horas (3 créditos ECTS): 24 de abril**
Prof: Isaac Rojas Rivero, Manuel Alfonso Martínez Marín.

- Valoración de la condición física y anamnesis inicial.
- Planificación del ejercicio físico para la salud.
- Variables del entrenamiento.
- La sesión de entrenamiento.
- Ejercicio Físico Individualizado.
- Valoración de la intervención y progreso.
- Riesgos-contraindicaciones y precauciones del EF en ciertas patologías.
- Posibilidades de intervención y recomendaciones en diferentes poblaciones:
- En personas mayores (a partir de 65 años).
- En mujeres embarazadas y en puerperio.

UD 3. **Tecnologías Digitales Aplicadas al Ejercicio Físico. 10 horas Sincronas (1 crédito ECTS) : 5 de mayo**
Prof: Miguel Ángel Burgos Gil, Manuel Alfonso Martínez Marín.

Lunes, 5 de mayo de 2025

16:00-18:00 **Herramientas digitales para el seguimiento de entrenamientos: se analizarán las principales herramientas digitales utilizadas para el seguimiento y control del entrenamiento en diferentes contextos. Se abordarán los siguientes aspectos:**

- Tipos de herramientas disponibles: software especializado, aplicaciones web y dispositivos inteligentes.
- Ventajas del uso de herramientas digitales en la actividad física: registro de datos, monitorización en tiempo real, personalización del entrenamiento, etc.
- Principales plataformas utilizadas por profesionales de la actividad física y el deporte.
- Integración de estas herramientas en la planificación y evaluación del entrenamiento.

Martes, 6 de mayo de 2025

18:00-20:00 **Aplicaciones móviles y plataformas en la gestión del rendimiento: Se revisarán las aplicaciones móviles más utilizadas en la monitorización y mejora del rendimiento deportivo, así como plataformas digitales que permiten gestionar y analizar datos de entrenamiento.**

- Aplicaciones de seguimiento del rendimiento físico: características, funcionalidades y casos de uso.
- Plataformas en la nube para la gestión del rendimiento: análisis de datos, almacenamiento y reportes.
- Consideraciones éticas y de privacidad en la gestión de datos de los deportistas.

Miércoles, 7 de mayo de 2025

16:00-18:00 **Dispositivos portátiles y análisis de datos en la actividad física: se examinará el papel de los dispositivos wearables en la monitorización de la actividad física y su aplicación en diferentes ámbitos.**

- Tipos de dispositivos portátiles: relojes inteligentes, bandas de frecuencia cardíaca, sensores de movimiento, entre otros.
- Variables monitorizadas: frecuencia cardíaca, VO2 máx., velocidad, distancia, entre otras.
- Aplicaciones prácticas en la salud, el rendimiento deportivo y la rehabilitación.
- Validación y fiabilidad de los dispositivos: limitaciones y recomendaciones de uso.
- Uso de la inteligencia artificial y el big data en la optimización del ejercicio físico.

Jueves, 8 de mayo de 2025

16:00-20:00 **Caso práctico: Uso de la plataforma ActiVital en la prescripción y seguimiento del ejercicio físico: Descripción, funcionalidades principales, componentes de la plataforma y proceso de uso: se desarrollará un caso práctico donde se analizará la plataforma ActiVital, utilizada para la prescripción y monitorización del ejercicio físico.**

- Descripción general de ActiVital: objetivos y público objetivo.
- Funcionalidades principales: generación de programas de entrenamiento, registro de actividad, agenda, base de datos de ejercicios, etc..
- Componentes de la plataforma: interfaz de usuario, herramientas de

análisis y reportes.

- Proceso de uso: desde la creación de un perfil hasta el seguimiento y ajuste del entrenamiento.

UD. 4. **Recomendación de activos para la salud de la comunidad para la promoción de la actividad física. 10 horas (1 Crédito ECTS): 9 de mayo**

Prof: Manuel Alfonso Martínez Marín

- Acción comunitaria basada en activos para la salud.
- Qué es la recomendación de activos para la salud.
- Por qué la recomendación de activos para la salud desde atención primaria y las UAEF.
- Quién y cómo se puede realizar la recomendación de activos para la salud.
- Qué tipo de activos se pueden recomendar y dónde encontrar información acerca de los de mi entorno.
- Qué es el mapa de activos para la salud.
- Técnicas de mapeo e identificación de activos para la salud.

