



**Exercise
is Medicine®**
Latinoamérica



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL “EXERCISE IS MEDICINE®” PARA PROFESIONALES DE SALUD Y EJERCICIO

**Centro Regional de *Exercise is Medicine®* para América Latina
CLÍNICA MEDS**

“**Exercise is Medicine®**” es una iniciativa global cuyo objetivo es el cambio transformacional: Institucionalizar la evaluación y recomendación de la actividad física en los sistemas de salud.

El Curso “**Exercise is Medicine®** para Profesionales de Salud y Ejercicio” está diseñado para integrar la actividad física como parte habitual del proceso de atención del paciente. Queremos proporcionar los conocimientos y habilidades necesarios para apoyar los esfuerzos en orientar las personas a llevar una vida más activa y saludable.

El contenido de esta Certificación fue elaborado por EIM del American College of Sports medicine - NO es un curso de actualización ni de especialización en fisiología del ejercicio ni prescripción del ejercicio físico

OBJETIVOS

1. Capacitar al profesional de salud y del ejercicio sobre los efectos perjudiciales de la inactividad física, los beneficios y las recomendaciones internacionales de la actividad física para la promoción de la salud de la población.
2. Presentar las bases científicas y recomendaciones básicas de la actividad física para la promoción de la salud de la población, y su papel en la prevención primordial, primaria, secundaria y terciaria.
3. Orientar profesionales del ejercicio y la actividad física a conocer las bases científicas de la recomendación de actividad física y bases de la prescripción del ejercicio para la promoción de la salud de la población.



**Exercise
is Medicine®**
Latinoamérica



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Dia 1

Bienvenida & Introducción EIM

I. BENEFICIOS

Dia 2

Sesión 1 - Visión general beneficios para la salud

Dia 3

Sesión 2 - Beneficios en exceso de peso y obesidad

Dia 4

Sesión 3 - Beneficios en diabetes y alteraciones metabólicas

Dia 5

Sesión 4 - ECNTs, Movilidad y Salud Mental

Sesión 5 - Mensajes clave

Sesión 6 - Impacto de la Inactividad física

Sesión Especial – Material Complementario

Poder de las Miocinas en la Salud y la Enfermedad

AUTO EVALUACIÓN MÓDULO BENEFICIOS



**Exercise
is Medicine®**
Latinoamérica



II. TAMIZAJE Y EVALUACIÓN DE RIESGO

Dia 6	Sesión 1- Tamizaje y Evaluación de riesgo
Dia 7	Sesión 2 - Procesos de Tamizaje
Dia 8	Sesión 3 - Nuevo Modelo de Tamizaje - ACSM
Dia 9	AUTOEVALUACIÓN MÓDULO BENEFICIOS

III. BASES DE PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Dia 10	Sesión 1 - Recomendación de Actividad Física
Dia 11	Sesión 2 - Componentes de la Aptitud Física
Dia 12	Sesión 3 – Principio Prescripción FITT
Dia 13	Sesión 4 - Recomendaciones de Actividad Física para Adultos



**Exercise
is Medicine®**
Latinoamérica



CIERRE

Día 14	Sesión 5 - Entregar la Receta de Ejercicio
Día 15	Sesión 6 - Revisión Guías Internacionales de Actividad Física
Día 16	AUTO EVALUACIÓN MÓDULO PRESCRIPCIÓN
Día 17	PRUEBA FINAL OBLIGATORIA

La prueba final del curso se realizará en dos fechas y se podrá rendirla una sola vez

ENTREGA DE CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

- ✓ Cumplimiento 100% de horas pedagógicas
- ✓ Evaluación con 80% de aciertos de la prueba
- ✓ Certificado Digital del Programa “Exercise Is Medicine”
Presidente de EIM del ACSM y Directora Regional de EIM