



IsidreEsteve
f u n d a c i ó

Temario del curso

Módulo 1. Presentación

| Capítulo | Descripción breve |
|--------------------------------------|---|
| Cómo acceder al curso | Cómo acceder a la plataforma para poder seguir el curso |
| Bienvenido al máster | Presentación de cómo está estructurado el máster. |
| Qué son los centros puente | Lídia Guerrero, directora de la Fundación Isidre Esteve, explica el origen de los centros puente. |
| Origen de la Fundación Isidre Esteve | Cómo se crea la Fundación Isidre Esteve. |

Módulo 2. Generalidades

Incluye las últimas actualizaciones científicas sobre ejercicio físico y discapacidad, abordando generalidades sobre entrenamiento cardiovascular, de fuerza, movilidad, liberación miofascial y respiración, para identificar qué debe trabajarse de forma prioritaria según la afectación.

| Capítulo | Descripción breve |
|---|--|
| Ejercicio físico y diversidad funcional | Se revisan consecuencias físicas y fisiológicas asociadas a distintas discapacidades para identificar el tipo de entrenamiento ideal y prioridades de trabajo. |
| Ejercicio físico y lesión medular | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y LM. |
| Ejercicio físico y daño cerebral (ACV) | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y daño cerebral. |
| Ejercicio físico y parálisis cerebral infantil (PCI) | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y PCI. |
| Ejercicio físico y esclerosis múltiple | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y esclerosis múltiple. |
| Ejercicio físico y ataxia | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y ataxia. |
| Ejercicio físico y enfermedad de Huntington | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y enfermedad de Huntington. |
| Ejercicio físico y Parkinson | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y Parkinson. |
| Ejercicio físico y enfermedad de Von Hippel-Lindau | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ejercicio físico y enfermedad de Von Hippel-Lindau. |
| Ejercicio físico y esclerosis lateral amiotrófica (ELA) | Principales avances científicos y actualizaciones sobre ELA. |
| Cuadro resumen | Identificar y unificar grupos de trabajo según características comunes. |

Módulo 3. Sesión tipo

Se presenta cómo debe ser la sesión tipo para trabajar en una misma sesión todo lo que necesita una persona con diversidad funcional, optimizando el tiempo. Incluye pautas para organizar los contenidos durante un mes mediante una plantilla de planificación y ejemplos de sesiones de entrenamiento para distintos perfiles.

| Capítulo | Descripción breve |
|-------------------------|---|
| Estructura de la sesión | Se detalla cómo debe ser la sesión tipo para cubrir en una sesión lo que necesita una persona con diversidad funcional, optimizando el tiempo. |
| Cardio coordinativo | Descripción de la estructura de la fase inicial de la sesión. Ejemplos prácticos. |
| Movilidad | Descripción general de esta parte de la sesión. |
| Estabilidad central | Descripción de la parte de la sesión en la que trabajamos la estabilidad central. |
| Ejercicios correctivos | Descripción de la parte de la sesión destinada a los ejercicios correctivos. |
| Parte principal | Descripción de la parte principal de la sesión. |
| Vuelta a la calma | Descripción de la parte final de la sesión. |
| Sesión ejemplo 1 | Incluye ejemplos de sesiones completas de entrenamiento para distintos perfiles (p. ej., lesión medular, amputación, parálisis cerebral y esclerosis múltiple). |
| Sesión ejemplo 2 | Incluye ejemplos de sesiones de entrenamiento completas para distintos perfiles (p. ej., lesión medular, amputación, parálisis cerebral y esclerosis múltiple). |
| Semana ejemplo | Incluye ejemplos de sesiones y organización del entrenamiento por perfiles. |
| Planificación mensual | Se explica cómo organizar los contenidos durante un mes mediante una plantilla sencilla para planificar el entrenamiento mensual y ahorrar tiempo. |

Módulo 4. Valoración de la condición física

Explicación detallada de una valoración de la condición física basada en criterios del ACSM, que permite valorar a una persona con discapacidad sin necesidad de material específico. Se indican las mejores pruebas y cómo realizar la valoración dentro de una sesión.

| Capítulo | Descripción breve |
|-------------------------------|---|
| Características de los test | La valoración sigue criterios del ACSM y puede realizarse sin material específico; se indican pruebas recomendadas y cómo aplicarlas en una sesión. |
| Entrevista inicial | Cómo debe ser la entrevista inicial con la persona. |
| Test en reposo | Algunos tests en reposo que nos pueden ser útiles. |
| Cuestionarios calidad de vida | Principales cuestionarios de calidad de vida. |
| Dinamometría MMSS | Explicación de la prueba. |
| Sentadilla 5 repeticiones | Explicación de la prueba. |
| Back Scratch | Explicación de la prueba. |
| TGUGT | Explicación de la prueba. |
| Resistencia muscular MMSS | Explicación de la prueba. |
| MBST | Explicación de la prueba. |
| | |

Módulo 5. Cardiovascular

Incluye actualización científica sobre ejercicio cardiovascular y discapacidad, objetivos del entrenamiento cardiovascular y particularidades por perfiles (p. ej., lesión medular, ACV, PCI, esclerosis múltiple y otras). También aborda HIIT y neuroplasticidad, tests para medir el sistema aeróbico/anaeróbico, clasificación y efectos del entrenamiento de resistencia, adaptaciones para medir la intensidad y consideraciones sobre obesidad y discapacidad, con ejemplos de entrenamientos.

| Capítulo | Descripción breve |
|-----------------------------|--|
| Generalidades | Actualización científica sobre ejercicio cardiovascular y discapacidad, y objetivos del entrenamiento cardiovascular. |
| Hiit | Características del entrenamiento tipo HIIT. |
| Ejemplos hiit | Orientaciones prácticas sobre cómo aplicar HIIT y combinarlo según el objetivo. |
| Escalas percepción esfuerzo | Adaptaciones para medir la intensidad en personas con discapacidad, ya que fórmulas habituales pueden no ser aplicables. |
| Lesión medular | Generalidades del ejercicio cardiovascular en lesión medular, incluyendo diferencias según altura de la lesión y comportamiento de la frecuencia cardiaca. |
| ACV | Generalidades del ejercicio cardiovascular en ictus/ACV, con indicación de ergómetros adecuados y particularidades de frecuencia cardiaca y adaptación. |
| PCI | Tipo de ejercicio cardiovascular para parálisis cerebral infantil, con características y adaptaciones. |
| Parkinson y EM | Se aborda ejercicio cardiovascular en esclerosis múltiple y otras discapacidades, con características y adaptaciones |
| Obesidad | Se describen características del entrenamiento en obesidad y discapacidad, incluyendo zona de máximo consumo de grasas e IMC adaptado para lesión medular. |

Módulo 6. Movilidad

Incluye actualización científica sobre entrenamiento de movilidad y respiración en personas con discapacidad. Se revisan limitaciones de movilidad (silla de ruedas y ayudas como muletas/andador) y qué trabajar para mejorar y prevenir la falta de movilidad. Se muestran ejercicios de movilidad sentados, de pie y en suelo, usando materiales convencionales de gimnasios y centros de rehabilitación.

| Capítulo | Descripción breve (según documento de referencia) |
|----------------------------------|--|
| Generalidades | Se revisan las principales limitaciones de movilidad en función de la forma de desplazamiento (silla de ruedas, muletas/andador) y qué trabajar para mejorar y prevenir la falta de movilidad. |
| Lesión medular | Zonas a movilizar y ejercicios específicos para personas con lesión medular. |
| ACV | Zonas a movilizar y ejercicios específicos para personas con ACV. |
| Esclerosis múltiple | Zonas a movilizar y ejercicios específicos para personas con EM. |
| PCI | Zonas a movilizar y ejercicios específicos para personas con PCI. |
| Ataxia | Zonas a movilizar y ejercicios específicos para personas con Ataxia. |
| Ejemplo | Incluye ejemplos de sesiones de entrenamiento para distintos perfiles. |
| Técnicas miofasciales | Se presentan generalidades sobre entrenamiento de movilidad, liberación miofascial y respiración; el documento de referencia no detalla técnicas concretas. |
| Liberación miofascial específica | Se presentan generalidades sobre entrenamiento de movilidad, liberación miofascial y respiración; el documento de referencia no detalla técnicas concretas. |

Módulo 7. Fuerza

Se abordan objetivos del entrenamiento de fuerza funcional en personas con movilidad reducida, particularidades del entrenamiento de fuerza (lesión medular y otras discapacidades), líneas maestras para diseñar la sesión ideal y consejos previos a la planificación. Incluye tests específicos, ejercicios/acciones desaconsejadas, entrenamiento con electroestimulación y ejemplos de sesiones por perfiles.

| Capítulo | Descripción breve |
|----------------------------------|--|
| Qué trabajar? | Se explica para qué debe entrenar fuerza una persona con movilidad reducida, y se presentan ejercicios y características principales. |
| Cómo trabajar | Se indican líneas maestras comunes del entrenamiento de fuerza para diseñar la sesión ideal para cada persona. |
| Acción muscular y transferencias | Se revisan conceptos previos para programar fuerza (p. ej., tracción/empuje y planos de movimiento) antes de iniciar una planificación. |
| Lesión medular | Generalidades del ejercicio de fuerza en lesión medular, incluyendo diferencias con población sin discapacidad y grupos musculares prioritarios. |
| ACV | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con ACV. |
| Esclerosis múltiple | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con EM. |
| PCI | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con PCI. |
| Amputaciones | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con amputación. |
| Parkinson | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con Parkinson. |
| ELA | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con ELA. |
| Ataxia | Particularidades del ejercicio de fuerza en personas con ataxia. |
| Electroestimulación local | Características del entrenamiento con electroestimulación y aplicaciones específicas según las distintas discapacidades. |
| Electroestimulación integral | Cómo aplicar el entrenamiento con electroestimulación y aplicaciones específicas según las distintas discapacidades. |

Módulo 8. Neuroplasticidad

Se aborda la relación entre entrenamiento de alta intensidad (HIIT) y neuroplasticidad: cómo aplicarlo y cuál es la mejor combinación según el objetivo.

| Capítulo | Descripción breve |
|-------------------|---|
| Neuroplasticidad | El entrenamiento de alta intensidad y la capacidad de crear nuevas conexiones nerviosas: cómo aplicarlo y cuál es la mejor combinación. |
| Estudio realizado | Detalle de un estudio propio con VR publicado |

Módulo 9. Respiración

Se profundiza en cómo debe ser una respiración correcta y las afectaciones frecuentes en personas con discapacidad. Incluye ejercicios para mejorar la capacidad ventilatoria, la eficiencia bioquímica de la respiración y el control del sistema nervioso, con ejemplos de entrenamiento.

| Capítulo | Descripción breve |
|---------------|---|
| Generalidades | Se explica cómo debe ser una respiración correcta y afectaciones en discapacidad; incluye ejercicios para mejorar capacidad ventilatoria, eficiencia bioquímica y control del sistema nervioso. |