





**BETI  
IKASTEKO PREST  
SIEMPRE  
APRENDIENDO**

**Berezko masterrak eta graduondokoak**  
Masters y posgrados propios  
2022-2023

mastereyposgradospropios@ehu.eus  
@ehuprest

# Curso 2022-23 2022-3 ikasturtea

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea



**EJERCICIO FÍSICO  
Y ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE**

26 **Calidad de Vida y Salud**  
Eu | Es  
**Tipo Especialización**  
Universitaria (EU)  
**Créditos 30**

**INFORMACIÓN BÁSICA**

- Lugar:  
Facultad de Educación y Deporte.  
Sección CCAF y D  
(Vitoria-Gasteiz)
- Calendario:  
septiembre 2022 - mayo 2023
- Tipo de docencia: Semipresencial
- Precio orientativo: 2.310 €

**CONTACTO**

- Sara Maldonado  
945 013 534  
sara.maldonado@ehu.eus



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

## Justificación



LIFESTYLE MEDICINE FOCUSES ON 6 AREAS TO IMPROVE HEALTH

## LIFESTYLE MEDICINE

Lifestyle medicine is an evidence-based approach to preventing, treating and even reversing diseases by replacing unhealthy behaviors with positive ones — such as eating healthfully, being physically active, managing stress, avoiding risky substance abuse, adequate sleep and having a strong support system.



## 6 WAYS TO TAKE CONTROL OF YOUR HEALTH

**NUTRITION** Food is Medicine. Choose predominantly whole, plant-based foods that are rich in fiber and nutrient dense. Vegetables, fruit, beans, lentils, whole grains, nuts and seeds.

**SUBSTANCE ABUSE** The well-documented dangers of any addictive substance use can increase risk for many cancers and heart disease. Positive behaviors that improve health include cessation of tobacco use and limiting the intake of alcohol.

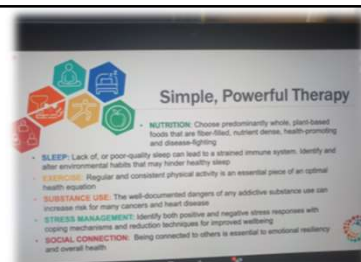
**SLEEP** Lack of, or poor-quality sleep can lead to a strained immune system. Identify dietary, environmental and coping behaviors to improve sleep health.

**EXERCISE** Regular and consistent physical activity that can be maintained on a daily basis throughout life — walking, gardening, push ups and lunges — is an essential piece of the optimal health equation.

**STRESS** Stress can lead to improved health and productivity — or it can lead to anxiety, depression, obesity, immune dysfunction and more. Helping patients recognize negative stress responses, identify coping mechanisms and reduction techniques leads to improved wellbeing.

**RELATIONSHIPS** Social connectedness is essential to emotional resiliency. Studies show that isolation is associated with increased mortality. Considering a patient's home and community environment improves overall health.

## Justificación



## PROMOCIÓN DE LA SALUD



- Mejorar el conocimiento para que cada profesional en su ámbito de competencia laboral pueda integrar una formación multidisciplinar y comprender así a la persona en su globalidad.
- Ezagutza hobetzea, profesional bakoitzak bere lan-gaitasunaren esparruan diziplina anitzeko prestakuntza integratu ahal izan dezan eta, horrela, pertsona bere osotasunean uler dezan.

## HEALTHY LIVING MEDICINE

**EDUCADOR FÍSICO  
DEPORTIVO**



Time to Elevate the Education of Clinical Exercise Physiologists: A Professional Doctorate Model

Cemal Ozemek,<sup>1</sup> Leonard A. Kaminsky,<sup>2</sup> Peter H. Brubaker,<sup>3</sup> Carl J. Lavie,<sup>4,5</sup> and Ross Arena<sup>1</sup>



# Educador/a físico-deportivo/a



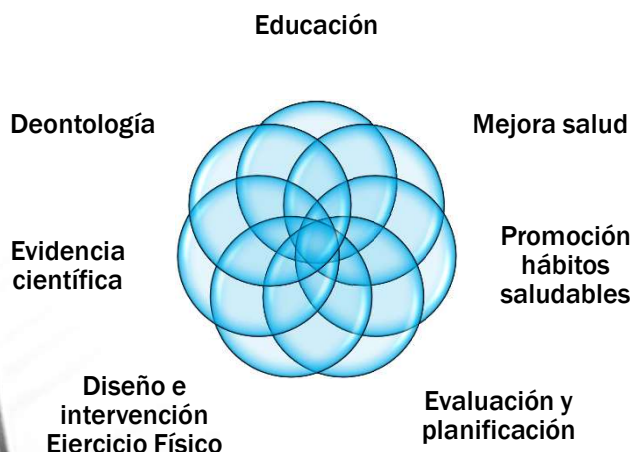
SECRETARÍA GENERAL DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
DIRECCIÓN GENERAL DE  
ORDENACIÓN PROFESIONAL  
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE  
ORDENACIÓN PROFESIONAL

## INFORME DE LA SUBDIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN PROFESIONAL SOBRE COMPETENCIAS DE EDUCADORES/AS FÍSICO DEPORTIVOS/AS

Con fecha 14 de octubre de 2019, D. Vicente Gambau i Pinasa, Presidente del Consejo General de la Educación Física y Deportiva, somete a consulta la siguiente cuestión:

Aclaración sobre si las personas que acuden por indicación de su médico o por voluntad propia a un centro deportivo, a un servicio de entrenamiento personal, que asisten a las clases de educación física o actividades extraescolares en un centro escolar entre otros supuestos, y que tienen patologías controladas y diagnosticadas por un/a médico/a, pueden o no llevar a cabo ejercicio físico dirigido y supervisado por Educadores/as Físico Deportivos/as.

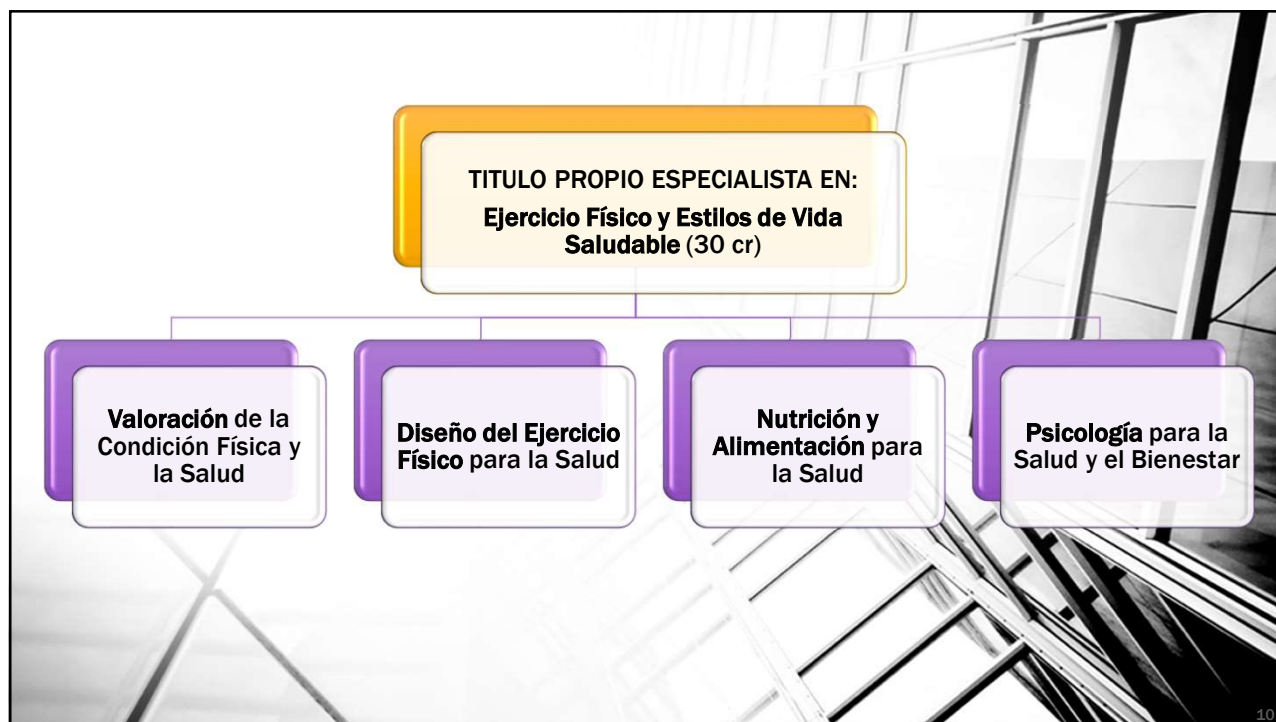
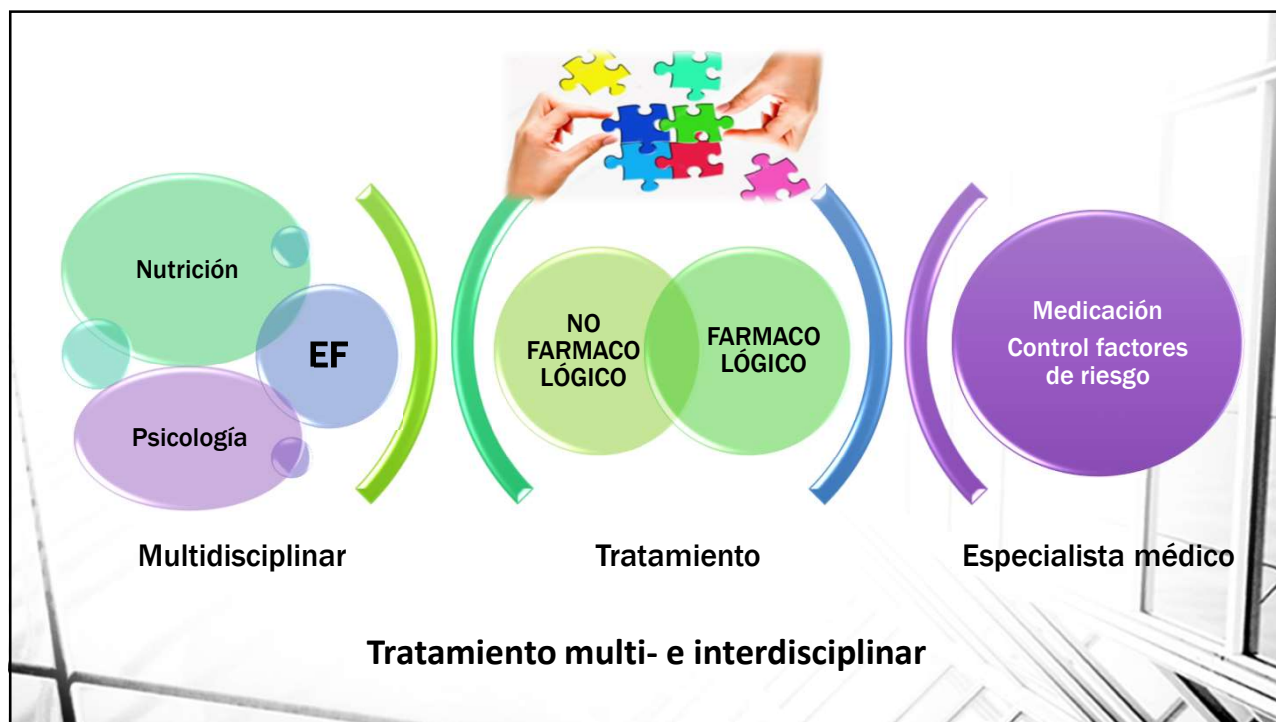
Es decir, si los/as profesionales con titulación universitaria en CAFyD pueden desarrollar competencias y atribuciones profesionales en materia de ejercicio físico como apoyo a las terapias o tratamientos implementados por profesionales sanitarios con el fin de dirigir ejercicio físico tanto con personas sanas como con personas con patologías, es decir, para intervenir con personas con enfermedades o lesiones mediante ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades, y por supuesto, exclusivamente mediante la aplicación de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte recogidas en la Resolución de 18 de septiembre de 2018, de la Secretaría General de Universidades respecto las memorias de verificación del título oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (BOE 228 de Jueves 20 de Septiembre de 2018).



- Si eres un profesional del cuidado de la salud o una persona integrada en una profesión comprometida en avanzar el tratamiento hacia la mejora de la salud te invitamos a participar en esta Titulación de Especialista Universitario en Ejercicio Físico y Estilos de Vida Saludable para mejorar tu formación.

Estilo de Vida  
**EF**  
Salud  
Formación

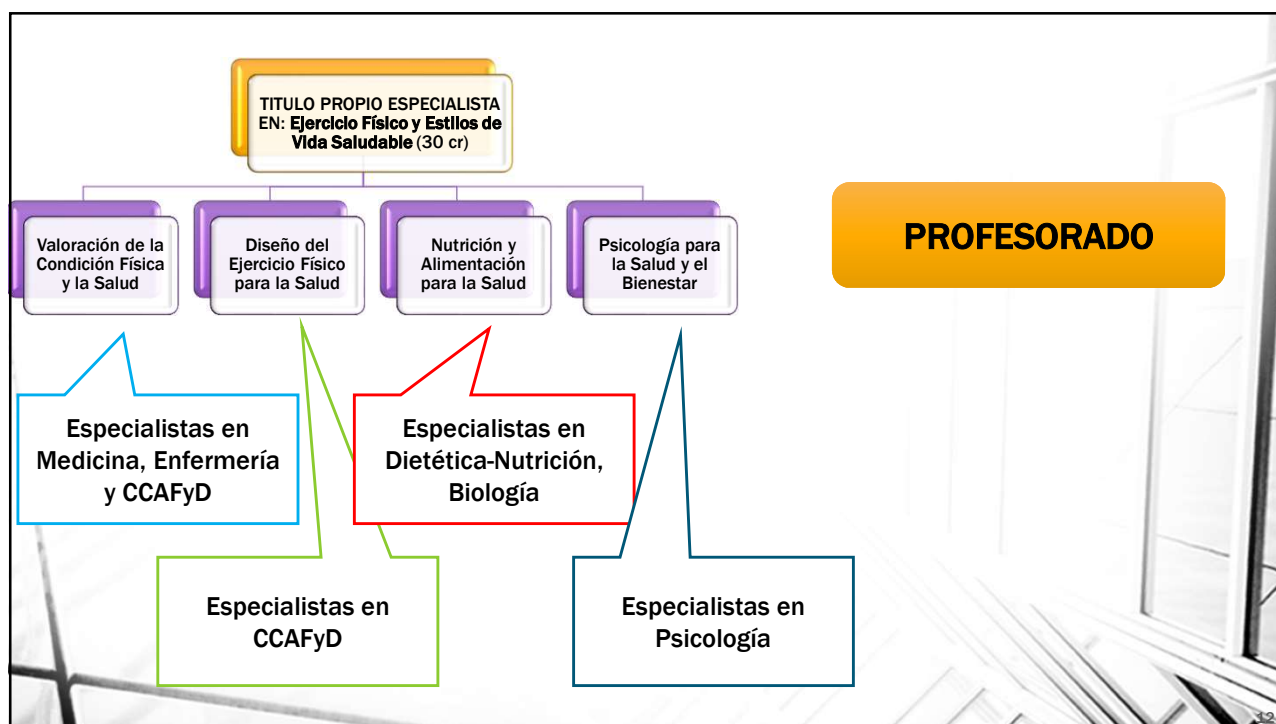
Bizi Estiloa  
**JF**  
Osasuna  
Formak

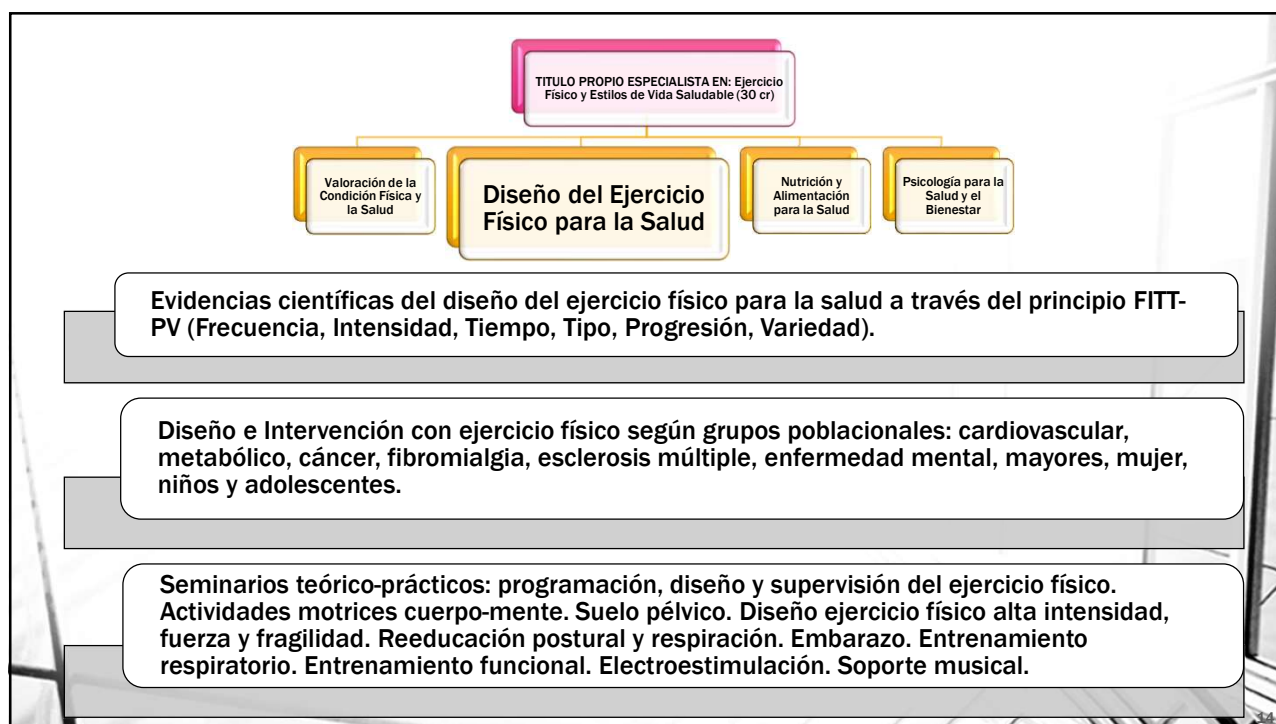
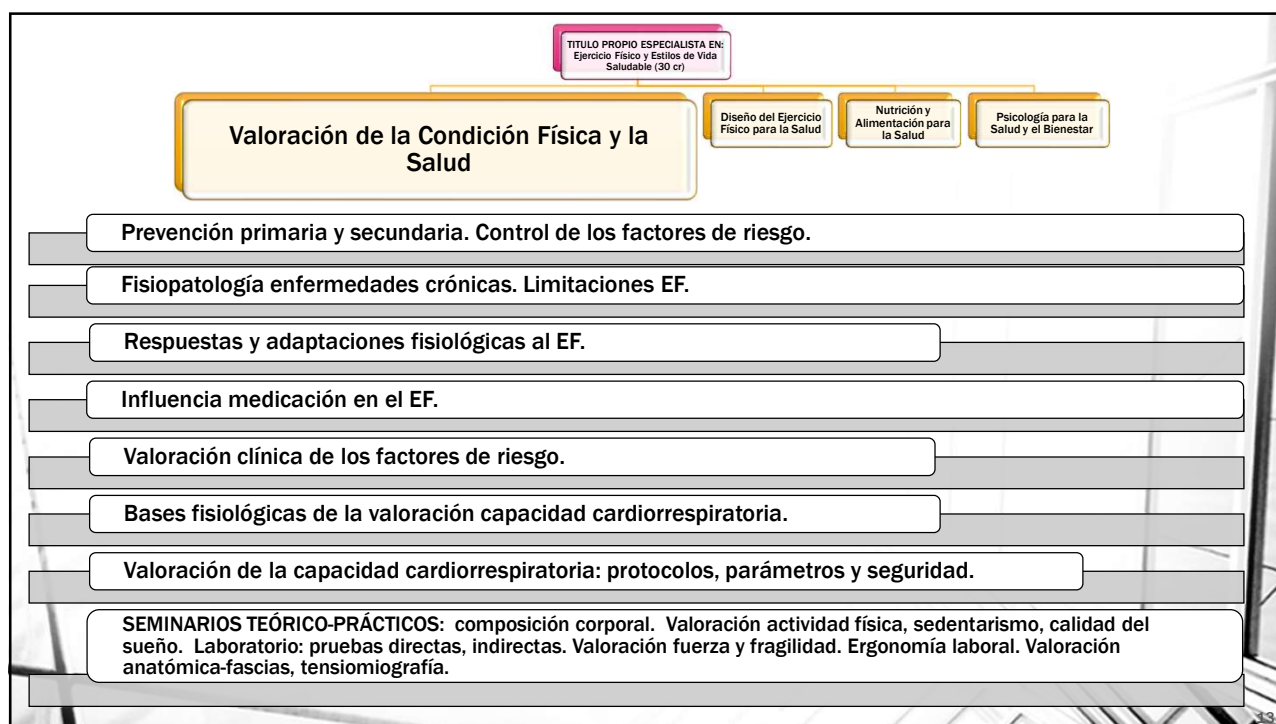


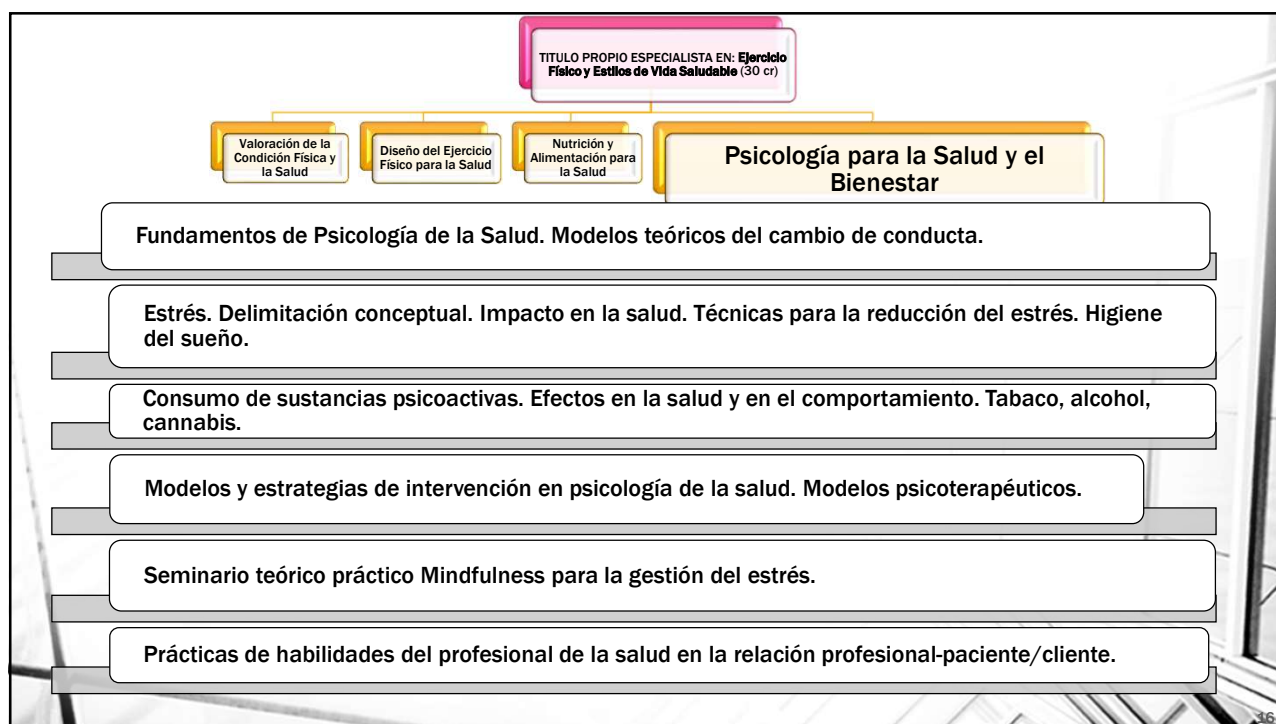
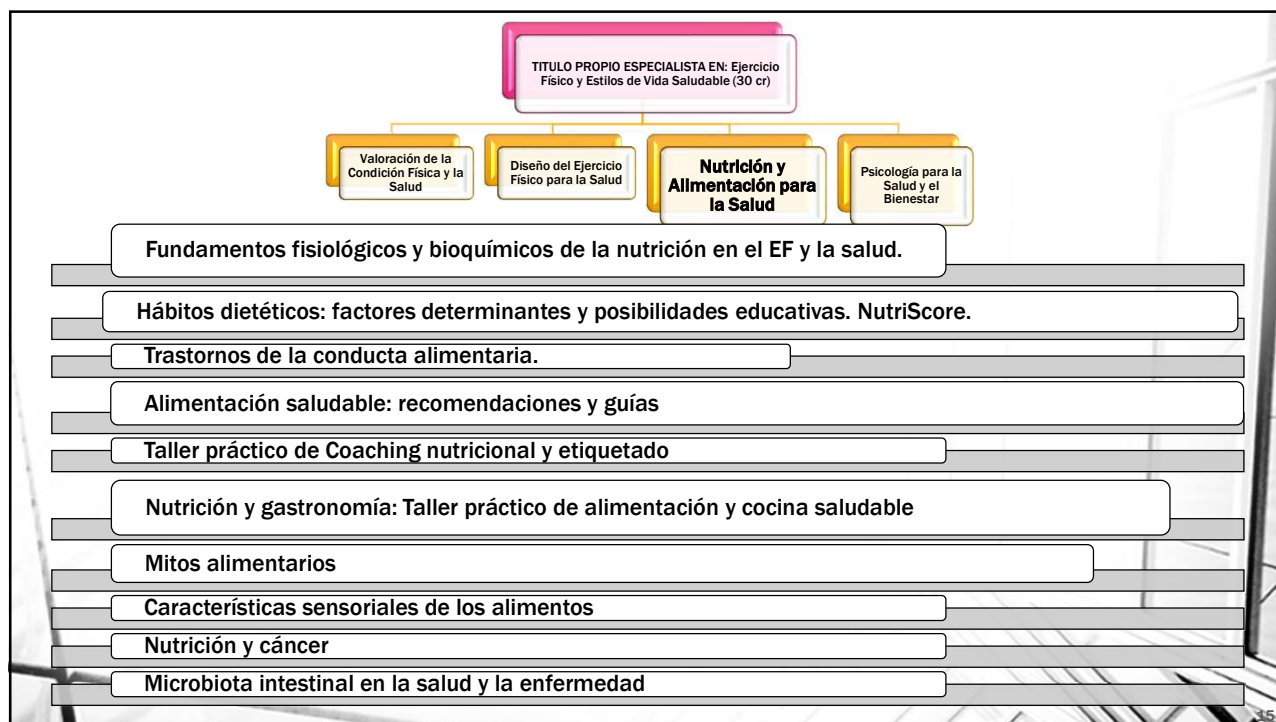
## COMPETENCIAS GENERALES

- Presentar el ejercicio físico como parte integral en la mejora de la salud para la población sana y como prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas.
- Promover los comportamientos saludables como fundamento del cuidado de la persona, prevención de la enfermedad y promoción de la salud y el bienestar.
- Demostrar el conocimiento de la evidencia científica sobre los efectos positivos que provocan los cambios en los estilos de vida saludable en la salud y el bienestar.
- Facilitar el conocimiento colaborativo entre los diferentes profesionales de la salud en la mejora de la salud y en la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas.

11









## PROFESORADO

- Amaro-Gahete, Francisco J. (Universidad de Granada)
- Aparicio García Molina, Virginia Arianna (Universidad de Granada)
- Arratibel Imaz, Iñaki (UPV/EHU)
- Corres, Pablo (UPV/EHU)
- Crespo Posadas, Manuel (Universidad Europea del Atlántico)
- Del Castillo Molina, Jose Miguel (EntrenaCiencia)
- Díaz de Cerio López, Naiara (EPICFIT)
- Espín de Gea, Juan Carlos (CBAS-CSIC)
- Etaio Alonso, Iñaki (UPV/EHU)
- Fernández, Naiara (IMQ-IGURCO)
- García Tabar, Ibai (UPV/EHU)
- Gil Rey, Erreka (Universidad de Deusto)
- González Bravo, Javier (ERGOACTIV)
- Gorostegí Anduaga, Ilargi (UPV/EHU)
- Gosenje Abalos, Eva (Fundación Eroski)
- Iriarte Yoller, Nagore (Centro Salud Mental Zabalana, Osakidetza)
- Jayo Montoya, Jon Ander (Entrenador Personal)
- Jurio Iriarte, Borja (Dpto de Educación Gobierno Vasco)
- Jiménez Castro, Esperanza (Centro Salud Majadahonda, Madrid)
- López de Guereñu, M<sup>a</sup>Idoia (BIZIA Psicología)
- López Martínez, Ibai (Escuela de Movimiento Moveo)
- Maiz Aldalur, Miren Edurne (UPV/EHU)
- Maldonado-Martín, Sara (UPV/EHU)
- Martínez de Aguirre, Aitor (Universidad de Deusto)
- Martioda Lizarralde, Amaia (EPICFIT)
- Mielgo Ayuso, Juan Francisco (Universidad de Valladolid)
- Pérez Asenjo, Javier (UBIKARE)
- Pérez Rodrigo, Carmen (UPV/EHU)
- Romarateabala Aldasoro, Estibaliz (UPV/EHU)
- Romero Gallardo, Lidia (OWA)
- Vilario Casamitjana, Jordi (Ramon Llull, Barcelona)
- Viribay Morales, Aitor (GLUT4 science)
- Zabala Galan, Joseba (Salud Pública)

## Título Propio Especialista en Ejercicio Físico y Estilos de Vida Saludable

- **Dirigido prioritariamente a** licenciad@s/graduad@s en:  
CC Actividad Física y Deporte.
- Resto de plazas a estudios relacionados: Nutrición Humana y Dietética, Psicología, Medicina, Enfermería...

- **Modalidad:** semi-presencial teórico+práctico
- **Horario:** martes y jueves (15:15-20:15h)
- **Precio:** ~2.310€.
- **Lugar:**
  - Facultad de Educación y Deporte. Portal de Lasarte ,71. Vitoria-Gasteiz

## PREMATRÍCULA 23 05 2022

<https://www.ehu.eus/es/web/masterrak-eta-graduondokoak/titulos-propios/preinscripcion-y-matricula/preinscripcion-y-admision>

## COLABORADORES

### PRÁCTICAS EXTRACURRICULARES

- IMQ AMARICA VITORIA-GASTEIZ
- IMQ IGURCO (Vitoria-Gasteiz)
- BIOCRUCES BIZKAIA
- Fundación Estadio-IBAIFIT, Vitoria-Gasteiz
- Siel Bleu (Bizkaia)
- HEGALAK (Donostia-San Sebastian)
- AEMAR-Esclerosis (Vitoria-Gasteiz)
- ATHLON-Arrasate
- Residencia TAGORE (Vitoria-Gasteiz)



FUNDACIÓN  
**EROSKI**



Colegio Oficial de Licenciados/as  
en Ciencias de la Actividad Física  
y el Deporte del País Vasco



**KIROLENE**  
KIROL IRAKASKUNTZEN IKASTETXE PUBLIKOA

RESIDENCIA Y HOSPITAL DE CUIDADOS

**IMQ Igurco Álava**

EGOITZA ETA ZAINKETA OSPITALEA



**BIOlaster**  
[www.biolaster.com](http://www.biolaster.com)



instituto de  
investigación  
agua y salud

**BH**



novo nordisk®



Departamento de Cultura y Política  
Lingüística



- Edozein duda izanez gero, eskatu niri tutoretza

[sara.maldonado@ehu.eus](mailto:sara.maldonado@ehu.eus)

- Cualquier duda solicitar tutoría



@laket.researchgroup



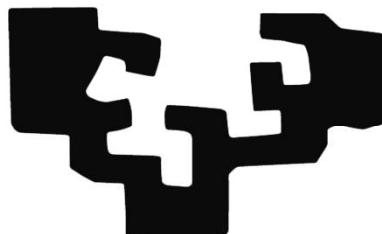
@LAKETresearch

MÁS INFORMACIÓN:

[sara.maldonado@ehu.eus](mailto:sara.maldonado@ehu.eus)

*Dra. Sara Maldonado-Martín*  
*Colegiada COLCAFID nº 53673*

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea