

IAID26

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202605

2

Ejercicio físico y cáncer:
de la prevención al tratamiento

ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte



PRESENTACIÓN

El cáncer es actualmente una de las enfermedades más prevalentes a nivel global y representa un importante desafío para la salud pública. A medida que envejecemos, aumenta nuestro riesgo de desarrollar cáncer, ya que la probabilidad de acumular mutaciones en nuestro material genético se incrementa con el paso de los años.

En la sociedad actual, el cáncer es una enfermedad que, aunque cada vez es más frecuente, sigue siendo estigmatizada en muchos aspectos. En el pasado, recibir un diagnóstico de cáncer solía llevar consigo la idea de una alta mortalidad. Sin embargo, esta realidad está cambiando gracias a los avances en la medicina y la investigación, lo que permite que las personas vivan con cáncer y no necesariamente mueran de cáncer.

En este contexto, el ejercicio físico emerge como un sólido muro en la lucha contra el cáncer. La realización de actividad física no solo ha demostrado reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad, sino que también puede desempeñar un papel fundamental en la prevención de recaídas y en el apoyo durante el tratamiento. Además, el ejercicio ayuda a quienes ya están luchando contra la enfermedad a mejorar su tolerancia a los tratamientos, disminuir el riesgo de efectos secundarios o preparar al cuerpo para afrontar una cirugía derivada del cáncer. En resumen, el ejercicio físico debe ser considerado como un pilar esencial en la prevención y el manejo del cáncer, fortaleciendo la salud y ofreciendo una mayor calidad de vida a quienes combaten esta enfermedad.

El propósito de este curso es proporcionar una comprensión detallada del impacto del estilo de vida en la prevención y el tratamiento del cáncer; explicar desde una perspectiva biológica y evolutiva cómo se desarrolla el cáncer, lo que nos ayudará a comprender por qué el ejercicio puede ser una herramienta eficaz en su prevención y manejo; y por último, analizar en profundidad el potencial del ejercicio físico en las diferentes etapas del continuo del cáncer (antes, durante y después de la enfermedad).

Con este curso queremos destacar que, más allá de los tratamientos médicos convencionales, fortalecer y preparar el cuerpo para combatir lo que algunos autores describen como una “enfermedad de alto rendimiento” es una estrategia clave para hacer frente eficazmente al cáncer.



Ejercicio físico y cáncer: de la prevención al tratamiento

OBJETIVOS

- > Comprender la epidemiología y la biología del cáncer.
- > Examinar el papel del estilo de vida y en particular del ejercicio físico, en la prevención de la enfermedad.
- > Explorar el impacto del ejercicio en el microambiente tumoral y la respuesta inmunitaria.
- > Investigar el papel del ejercicio como tratamiento coadyuvante y su impacto en la salud y la calidad de vida de los pacientes con cáncer.
- > Desarrollar estrategias prácticas y recomendaciones de ejercicio para población con cáncer.

3



ÁREA 2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202605

Acción formativa  **Ejercicio físico y cáncer: de la prevención al tratamiento**


Área temática  Actividad Física y Salud

Tipología  Curso

Modalidad  Online-Teleformación

Código  202605

Número de plazas  120 plazas


Fechas  Del 4 al 31 de mayo de 2026

Lugares  Plataforma de teleformación

Duración  40 horas

Precio público  Gratuito


Inscripciones  Plazo de inscripción: hasta el 5 de abril de 2026 inclusive

Destinatarios/as  • Graduados/as o licenciados/as en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
• Técnicos/as contratados/as por ayuntamientos para programas de ejercicio físico en población oncológica.
• Médicos, enfermeros/as, fisioterapeutas y técnicos/as deportivos/as.

Dirección  Javier Salvador Morales Rojas.

Doctor en Actividad Física y Deporte. Investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Almería. Codirector de Fissac.



- Profesorado**  > Adrián Castillo García.
**Doctor en Ciencias de la Salud. Codirector de Fissac.
Cofundador de METHUB.**
- > Javier Salvador Morales Rojas.
Doctor en Actividad Física y Deporte. Investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Almería. Codirector de Fissac.
- > Pedro Luis Valenzuela Tallón.
Doctor en Ciencias de la Salud. Investigador Ramón y Cajal en la Universidad de Alcalá. Codirector de Fissac.



ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

MÓDULO 1

Introducción al cáncer y cómo el estilo de vida determina nuestra relación con la enfermedad

- > Analizar la epidemiología del cáncer a nivel mundial.
- > Comprender la relación entre el envejecimiento y el riesgo de cáncer.
- > Explorar los factores de riesgo y las causas subyacentes del cáncer.

MÓDULO 2

Biología del cáncer

- > Analizar el comportamiento biológico y evolutivo del cáncer.
- > Comprender qué es el microambiente tumoral y por qué determina la agresividad del tumor.
- > Abordar el papel del lactato, la hipoxia y el sistema inmunitario en la eficacia de la quimioterapia o la inmunoterapia.

MÓDULO 3

El ejercicio físico como herramienta de prevención

- > Examinar cómo la actividad física o el ejercicio físico pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer.
- > Analizar el papel de las diferentes modalidades de actividad física en la prevención del cáncer.
- > Proporcionar pautas prácticas para la incorporación de la actividad física en la rutina diaria.

MÓDULO 4

Ejercicio físico como herramienta para modular el ambiente tumoral

- > Comprender por qué el ejercicio puede ser eficaz en el manejo del cáncer desde una perspectiva biológica.
- > Explorar la influencia del ejercicio en la respuesta inmunitaria ante el cáncer.
- > Inmunoterapia y ejercicio: una alianza prometedora para el tratamiento del cáncer

5

MÓDULO 5

El ejercicio, un tratamiento más en personas con cáncer

- > Detallar el papel que desempeña el ejercicio en el tratamiento y la recuperación en adultos y niños con cáncer.
- > Explorar cómo el ejercicio puede mejorar la tolerancia a los tratamientos convencionales y atenuar los efectos secundarios (fatiga, pérdida de rendimiento físico, disminución de la calidad de vida, desarrollo de linfedema, alteración de la composición corporal, deterioro cognitivo, etc.)
- > Analizar el papel del ejercicio como herramienta de prehabilitación.
- > Proporcionar recomendaciones prácticas de ejercicio para pacientes durante la enfermedad.
- > Desarrollar estrategias prácticas para superar obstáculos comunes relacionados con la práctica de ejercicio durante el cáncer.



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html>

