

# IAID26

## PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

*El deporte en movimiento*



202612

2

Diseño de programas de ejercicio físico para el manejo y prevención de factores de riesgo asociados al dolor lumbar inespecífico

ACTIVIDAD  
FÍSICA Y SALUD



Junta de Andalucía  
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz  
del Deporte

Diseño de programas de ejercicio físico para el manejo y prevención de factores de riesgo asociados al dolor lumbar inespecífico

## PRESENTACIÓN

Esta acción formativa aborda el diseño de programas de ejercicio físico orientados al manejo y prevención del dolor lumbar inespecífico, una de las causas más frecuentes de inactividad, incapacidad temporal y limitación funcional.

El curso parte del conocimiento actualizado sobre la neurofisiología del dolor, los factores de riesgo biopsicosociales y las estrategias de intervención basadas en el movimiento y la fuerza, integrando evidencia científica y aplicación práctica.

Se profundiza en la educación en dolor, el rol del ejercicio físico como herramienta analgésica y funcional, y la colaboración interdisciplinaria entre fisioterapeutas, médicos y preparadores físicos.

Dirigido a profesionales con experiencia en programación del entrenamiento, busca perfeccionar su capacidad para diseñar programas individualizados que aumenten la adherencia, mejoren la función y reduzcan el riesgo de dolor recurrente.

## OBJETIVOS

- > Analizar los principales factores de riesgo asociados al dolor lumbar inespecífico desde un enfoque biopsicosocial.
- > Comprender los mecanismos neurofisiológicos del dolor y su relación con la respuesta al ejercicio físico.
- > Diseñar programas de ejercicio que integren la fuerza, la movilidad y la educación en dolor como herramienta de manejo y prevención.
- > Aplicar estrategias para mejorar la adherencia, la motivación y la autoconfianza en personas con antecedentes o riesgo de dolor lumbar.
- > Integrar la comunicación y el trabajo interdisciplinario en el diseño y seguimiento de programas de ejercicio.






Diseño de programas de ejercicio físico para el manejo y prevención de factores de riesgo asociados al dolor lumbar inespecífico

## ÁREA 2

## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**202612**

**Acción formativa**  **Diseño de programas de ejercicio físico para el manejo y prevención de factores de riesgo asociados al dolor lumbar inespecífico**


**Área temática**  Actividad Física y Salud

**Tipología**  Curso

**Modalidad**  *Online* en directo

**Código**  202612


**Número de plazas**  500 plazas


**Fecha**  17 de junio 2026

**Lugar**  *Online*


**Duración**  5 horas


**Precio público**  Gratuito

**Inscripciones**  Plazo de inscripción:  
Hasta el 7 de junio de 2026 inclusive

**Destinatarios/as** 

- Profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte: entrenadores/as, preparadores/as físicos/as, readaptadores/as y técnicos/as deportivos/as.
- Profesorado y personal técnico interesado en mejorar sus competencias en instrucción, feedback y aprendizaje motor aplicado al entrenamiento.
- Estudiantes de CAFD y técnicos deportivos de nivel avanzado.

**Dirección**  Ángel Carnero Díaz.  
**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.**  
**Profesor sustituto interino, Universidad de Sevilla.**

**Profesorado**  > Ángel Carnero Díaz  
**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.**  
**Profesor sustituto interino, Universidad de Sevilla.**



Diseño de programas de ejercicio físico para el manejo y prevención de factores de riesgo asociados al dolor lumbar inespecífico

## ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
9:00-9:10	PRESENTACIÓN	
9:10-10:00	Bloque 1. Trabajo interdisciplinar en el abordaje del dolor lumbar	Ángel Carnero Díaz
10:00-10:50	Bloque 2. Adherencia al ejercicio (estrategias para mejorar motivación y continuidad)	Ángel Carnero Díaz
10:50-11:05	DESCANSO	
11:05-11:55	Bloque 3. Modelo biopsicosocial y educación en dolor	Ángel Carnero Díaz
11:55-12:45	Bloque 4. Bases de la neurobiología del dolor	Ángel Carnero Díaz
12:45-13:00	DESCANSO	
13:00-13:50	Bloque 5. Diseño de programas de ejercicio (fuerza, movilidad, progresión y control)	Ángel Carnero Díaz
13:50-14:10	Análisis de casos reales y diseño de una microintervención personalizada	Ángel Carnero Díaz
14:10-14:15	CIERRE	

4



**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>

