



COLEGIO PROFESIONAL DE  
FISIOTERAPEUTAS DE ARAGÓN

# Charla - Taller

## Mejora tu salud y hábitos diarios con ejercicio físico terapéutico

**El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón organiza esta Charla Teórico—Práctica de orientación hacia la salud a través del ejercicio físico terapéutico.**

Contribuye a mejorar tu salud adquiriendo hábitos saludables de ejercicio diario para una vida más activa. Reduce el sedentarismo para [MANTENER Y CUIDAR DE TU SALUD DE LA MANO DEL FISIOTERAPEUTA](#).

**Actividad gratuita de 1 hora de duración dirigida al público en general** donde se enseñan pautas de hábitos saludables diarios a través de la práctica de rutinas útiles y sencillas de ejercicios eficaces para realizar en el día a día, dentro y fuera del domicilio.

---

### PROGRAMA

#### Breve introducción de la charla-taller y sus objetivos

- Presentación del formador
- Presentación de la Escuela de Salud y del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón como entidad organizadora de la charla.
- Explicación de la división de la charla-taller, de lo que se va a impartir y nuestros objetivos.
- Explicación de lo que es el ejercicio terapéutico y de la diferencia del deporte enfocado a la salud en comparativa con deporte rendimiento, deporte estética y deporte rehabilitación.

#### Explicación teórica de cómo, cuándo y de qué manera se puede integrar y realizar el ejercicio terapéutico en la vida cotidiana.

En un día normal habría que conseguir realizar entre 20 ó 25 minutos diarios de ejercicio terapéutico, lo que suponen 150 minutos semanales aproximadamente, para reducir un 20% el riesgo de muerte a cualquier edad.

- Cómo se debe realizar: sin traumatismo, sin impacto, fortalecer, estirar, aeróbicos, propiocepción.
- Cuándo se debe de realizar: Horas del día, integrarlo a lo largo de la jornada del día, posibilidad de realizarlo en cualquier momento y lugar.
- De qué manera: Breve anatomía y ergonomía para realizar cualquier ejercicio terapéutico.

#### Taller práctico de ejercicio terapéutico útil y sencillo para el ciudadano

Realización de ejercicios terapéuticos que se pueden realizar a diario y con facilidad, sin necesidad de desplazarse, ni necesidad de material, pudiendo ser integrados en trabajo, domicilio, parques...

- Fortalecimiento.
- Estiramientos
- Propioceptivos.

\*La intensidad de los ejercicios y rutinas se adaptan a la franja de edad de la población que accede al taller.

---

Más información: [administracion@colfisoaragon.org](mailto:administracion@colfisoaragon.org)



Actividad acreditada por la Escuela de Salud del Gobierno de Aragón.