

ACTIVIDADE FÍSICA E CANCRO

Módulo I: Aplicacións do exercicio físico a diferentes tipos de cancro: bases para unha práctica eficaz e segura (8horas).

Módulo II: Taller marcha nórdica e cancro de mama (8horas).

5, 6 e 7
de maio

Cristina González Castro (<https://4trebol.com/especialista/>)



Graduada en Radioterapia e Oncoloxía. Universidade de Londres. Premio ao mellor expediente, 2011.

Grado en Ciencias do Deporte, a Saúde e o Exercicio. St Mary s University College, Londres 2008.

Recoñecemento da Federación Internacional de Nordic Walking (UINWA) polo desenvolvemento do Nordic Walking en España e a labor no campo da rehabilitación oncolóxica.

Na actualidade forma parte da Xunta Directiva da Federación Internacional de Nordic Walking (INWA) e é responsable do Comité de Formación. A súa labor céntrase en educar e concienciar socialmente sobre a importancia da actividade física na prevención, control e rehabilitación do cancro. É autora de publicacións en revistas científicas internacionais.

Dirixido a estudantes, profesionais,
pacientes ou sobreviventes de cancro

Para máis información e preinscripción
até o 25 de abril: cristina.lopezv@udc.es

Sede: Facultade Cª do Deporte e a Ed. F. da
Coruña (Bastiagueiro-Oleiros)



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Módulo I: día 5 (16-20h), día 6 (10-14h)

Módulo II: día 6 (16-20h), día 7 (10-14h)

1 Módulo: 40€ comunidade universitaria e 80€ persoal alleo
2 Módulos: 80€ comunidade universitaria e 120€ persoal alleo

OBXECTIVOS

Módulo I

- Entender conceptos básicos sobre do cancro, o seu tratamento e efectos secundarios.
- Coñecer as recomendacións de exercicio físico existentes para sobreviventes de cancro.
- Analizar a fundamentación científica existente respecto a recomendación de exercicio físico para sobreviventes de cancro.
- Entender as bases da prescripción de exercicio físico en sobreviventes de cancro.
- Aplicar os conceptos teóricos de exercicio e cancro mediante a realización de talleres prácticos específicos.

Módulo II

- Entender os principios básicos do Nordic Walking ou marcha nórdica.
- Coñecer a evidencia científica existente relativa ao Nordic Walking e as súas vantaxes fronte a outras modalidades de actividade física.
- Entender como o Nordic Walking pode empregarse na prevención, tratamento e control do linfedema secundario ao cancro de mama.
- Adquirir os coñecementos prácticos necesarios para unha técnica de Nordic Walking competente, segura e eficaz.