

JUSTIFICACIÓ

La inactivitat física és un important problema de salut pública, vinculat a un major risc de malalties cròniques i mortalitat. Aquest curs respon a la necessitat de formar professionals sanitaris i de l'activitat física en la prescripció segura i eficaç d'exercici, seguint directrius oficials com les de l'OMS i la Guia PEFS. L'objectiu és millorar la coordinació entre l'àmbit sanitari i l'esportiu-comunitari, reduir l'impacte del sedentarisme i contribuir a la millora de la qualitat de vida, amb una base científica i de consens professional sòlida.

OBJECTIUS

- Formació a professionals sanitaris i educadors físics sobre bases de quantificació, registre d'activitat física i prescripció d'exercici físic amb objectius de salut.
- Conscienciar sobre el problema de la inactivitat física i el sedentarisme i la relació entre la condició física i la salut (o la malaltia)
- Adquisició de les bases de prescripció d'exercici com a eina terapèutica.
- Conèixer la Guia PEF, les característiques i la sistemàtica en la prescripció de programes d'exercici físic en promoció de la salut i tractament de patologies.
- Aprendre a utilitzar la documentació necessària en el procés de Prescripció de programes d'exercici físic (PEFS)
- Utilitzar eines de quantificació de l'activitat física i de la condició física.
- Conèixer i aprendre a utilitzar els buscadors tots els recursos i actius de salut disponibles a Tarragona.

CALENDARI

De l'1 d'octubre de 2025 al 13 de gener de 2026

METODOLOGIA

El curs es basa en un enfocament d'aprenentatge individual i autònom, on els participants gestionen el seu propi ritme durant la fase teòrica. La fase pràctica es duu a terme amb la realització i la presentació d'exercicis estructurats. La formació complementària ajuda a reforçar els conceptes i desenvolupar coneixements en prescripció d'exercici físic. Els participants avancen a través dels temes de manera progressiva, completant videocàpsules, presentacions i autoavaluacions, seguint un calendari establert.

El curs es compon de tres tipus de Formació:

- A) TEÒRICA, en línia (Moodle), equivalent a unes 20 hores, estructurada en 4 temes docents, amb els seus corresponents qüestionaris tipus test.
- B) PRÀCTICA, en línia i sincrònica, equivalent a 4 hores, estructurada en dos dies de 2 hores cada un.
- C) COMPLEMENTÀRIA, equivalent a un mínim de 8 hores.

CERTIFICAT ACREDITATIU

Per a la remissió del corresponent certificat acreditatiu del curs, l'estudiant haurà de realitzar totes les activitats formatives a cada tema i de les pràctiques i realitzar l'enquesta de satisfacció.

DIRIGIT A

Metges i metgesses de família, Especialistes en Medicina de l'Educació Física i l'Esport, Infermeria, Fisioterapeutes i Altres professionals implicats en la promoció de l'activitat física i la salut.

DOCENTS



Manel González Peris

Llicenciat i doctor en Medicina, especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport, cap de la Unitat de Medicina de l'Esport de la Xarxa Santa Tecla, professor associat URV, director i coordinador de la Guia PEFS.



Sebas Más Alós

Graduat i doctor en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, professor titular INEFC Lleida, màster en Activitat Física i Esport, IP nacional Projecte EUPAP, investigador del grup de recerca de Moviment Humà UdL.



Joaquim Guasch Bosch

Llicenciat en Medicina i Cirurgia, especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport i en Medicina Familiar i Comunitària, cap de la Unitat de Medicina de l'Esport a la Clínica Terres de l'Ebre.



Montserrat Giral Batista

Llicenciada i doctora en Medicina i Cirurgia, catedràtica de Farmacologia URV, membre del Grup de Recerca en Nutrició Funcional, Oxidació i Malaltia Cardiovascular.



Francisco Martín Luján

Llicenciat i doctor en Medicina i Cirurgia, especialista en Medicina Familiar i Comunitària, professor titular URV.



Ramon Cuadrat García

Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Gerent esportiu del Patronat Municipal d'Esports de Tarragona. Professor activitat física de l'Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES).



Manuel Valdés Vilches

Llicenciat en Medicina i Cirurgia, especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport i en Medicina Física i Rehabilitació



Xavier Peirau Teres

Llicenciat i doctor en Medicina i Cirurgia, especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport, director mèdic del centre KROTON Lleida, llicenciat en Educació Física, catedràtic i director de l'INEFC Lleida, director de la Guia PEFS.



Laia Claverias Bonilla

Graduada en Ciències de l'Activitat física i l'Esport. Graduada en Fisioteràpia. Professora associada URV. Màster oficial d'Activitat Física i Salut (MAFIS). Màster en fisiologia Integrativa, Fisiologia de l'Exercici UB. Directora a Royal Escola de Formació

ENQUESTA DE SATISFACCIÓ

L'enquesta de satisfacció és obligatòria per poder obtenir el Certificat Acreditatiu.

PREU I INSCRIPCIONS:

Col·legiats al COMT: 30€

No col·legiats al COMT: 60€

S'ha sol·licitat l'acreditació al CCFCPS i CFCSNS

Inscriu-te



PROGRAMA: (24 hores obligatòries).

A) FORMACIÓ TEÒRICA

1 d'octubre de 2025

Tema 1. El problema de la inactivitat física (5 hores)

- Conceptes sobre l'activitat física
- 1.2. Inactivitat física i sedentarisme
- 1.3. Patologies en relació amb la inactivitat física
- 1.4. Pla d'acció mundial OMS 2018-2030
- 1.5. Conceptes sobre la condició física
- 1.6. Relació entre condició física i salut
- 1.7. Promoció de la salut i prevenció de la malaltia

15 d'octubre de 2025

Tema 2. Prescripció d'exercici físic (5 hores)

- Exerquines: "L'exercici és medicina"
- 2.2. Beneficis de l'exercici físic
- 2.3. Condicionants per a l'exercici físic
- 2.4. Models PEFS:
 - 2.4.1. Consell breu
 - 2.4.2. Educació individual
 - 2.4.3. Educació grupal
 - 2.4.4. Consulta amb un especialista
 - 2.4.5. Prescripció PEFS

MATERIAL COMPLEMENTARI:

- Revisió detallada de la Guia PEFS (2 h)
- Lectura d'articles de referència (2 h)

- Consulta de recursos addicionals (2 h)
- Preparació de la proposta final de PEFS (2 h)

29 d'octubre de 2025

Tema 3. Programes d'exercici físic saludable (PEFS) (5 hores)

- 3.1. Guia de PEFS
- 3.2. Característiques PEFS
 - 3.2.1. Formació específica (educadors físics vs sanitaris)
 - 3.2.2. Unitats actives d'exercici físic (UAEF)
- 3.3. Requisits PEFS
 - 3.3.1. Nom
 - 3.3.2. Indicacions (població diana)
 - 3.3.3. Contraindicacions (exclusions)
 - 3.3.4. Components (fitxa tècnica)
 - 3.3.5. Responsable
 - 3.3.6. Model de sessions
 - 3.3.7. Àmbit d'aplicació (Especialitat, Primària, Comunitària)
 - 3.3.8. Nivells de salut (Promoció, Prevenció)
 - 3.3.9. Nivell de prescripció (Metge, Sanitari, Lliure)
 - 3.3.10. Registre (validació)

12 de novembre de 2025

Tema 4. Documentació PEFS (5 hores)

- 4.1. Algoritme PEFS
- 4.2. Informe Mèdic de Prescripció d'exercici (IMPE)
- 4.3. Recomanacions actuals AF
- 4.4. Declaració responsable
- 4.5. Informe de la condició física (ICF)

B) FORMACIÓ PRÀCTICA

a càrrec del Dr. Manel González Peris

12 de gener de 2026 - de 16:00 a a 18:00 hores

Pràctica 1. Càlcul i registre de l'activitat física

- 1.1. Calculadora IPAQ
- 1.2. Calculadora GPPAQ
- 1.3. Calculadora ClassAF

Pràctica 2. Càlcul i registre de la CONDICIÓ FÍSICA

- 2.1. Calculadora de Condició física
- 2.2. Informe de Condició física

13 de gener de 2026 - de 16:00 a a 18:00 hores

Pràctica 3. Mapa d'actius PEFS Tarragona

- 3.1. PEFS
- 3.2. UAEF
- 3.3. Recursos
- 3.4. Activitats

Pràctica 4. Proposta de PEFS

Elaboració d'una proposta de PEFS

C) FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Guies de Prescripció d'exercici físic
- Recursos

PREU I INSCRIPCIONS:

Col·legiats al COMT: 30€

No col·legiats al COMT: 60€

Inscriu-te

