Organitza:

Col·legi Oficial de Metges de Tarragona

PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC

JUSTIFICACIÓ

El nivell de condició física constitueix actualment un dels principals marcadors independents de salut i morbimortalitat. La millora de la capacitat aeròbica, la força muscular, l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació mitjançant programes d'exercici físic amb objectius de salut és una prioritat dins les estratègies sanitàries actuals. El curs respon a la necessitat de capacitar els professionals sanitaris en l'avaluació, determinació i registre del nivell de condició física i en la prescripció individualitzada d'exercici físic, afavorint alhora la coordinació amb els professionals de l'activitat física i de l'esport i l'aprofitament dels recursos comunitaris disponibles.

OBJECTIU GENERAL

Capacitar professionals sanitaris i educadors físics i esportius en les bases teòriques, clíniques i metodològiques per a la quantificació, registre i prescripció individualitzada de programes d'exercici físic amb objectius terapèutics i de promoció de la salut.

DIRIGIT A

Professionals sanitaris de Medicina, Infermeria, Fisioteràpia, Nutrició Humana i Dietètica, Psicologia i altres disciplines, així com professionals de l'activitat física i de l'esport, educadors físics i esportius, directors tècnics i preparadors físics orientats a la salut.

CALENDARI

De l' 01 / 12 / 2026 al 30 / 11 / 2027

METODOLOGÍA

Aprenentatge autònom i progressiu, combinant continguts teòrics amb aplicació pràctica i anàlisi de casos. Els continguts s'obren de forma seqüencial i el participant ha de completar les videocàpsules, presentacions, dossiers, activitats i qüestionaris corresponents abans de poder avançar al següent tema.

AVALUACIÓ I CERTIFICACIÓ

Per superar la formació serà necessari:

- visualitzar i revisar tots els continguts
- superar els qüestionaris dels diferents temes
- realitzar les activitats pràctiques
- elaborar una proposta completa de PEFS
- superar l'avaluació final
- emplenar l'enquesta de satisfacció

Els qüestionaris de tema consten de 10 preguntes i requereixen una puntuació mínima de 7/10. Després de les pràctiques s'activa una avaluació final de 20 preguntes.

ENQUESTA DE SATISFACCIÓ

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

DIRECCIÓ ACADÈMICA



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.

PROFESSORAT



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 Giralt 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.



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.



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

PREU I INSCRIPCIONS:

COL·LEGIATS AL COMT: 30€
NO COL·LEGIATS AL COMT: 60€

https://comt.cat/producte/1a-edicio-prescripcio-de-lexercici-fisic/

Inscriu-te

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

Organitza:

Col·legi Oficial de Metges de Tarragona

PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC

PROGRAMA: (50 hores obligatòries)

A) FORMACIÓ TEÒRICA - 33 h

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

- 1.1. Conceptes fonamentals sobre l'activitat física
- 1.2. Inactivitat física i sedentarisme
- 1.3. Patologies relacionades amb la inactivitat física
- 1.4. Pla d'Acció Mundial sobre Activitat Física de l'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

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

- 2.1. Exerquines: Exercise is Medicine
- 2.2. Beneficis de l'exercici físic
- 2.3. Condicionants, riscos i limitacions per a l'exercici
- 2.4. Algoritme i models PEFS:
  - 2.4.1. Consell breu
  - 2.4.2. Educació individual
  - 2.4.3. Educació grupal
  - 2.4.4. Consulta especialitzada
  - 2.4.5. Prescripció PEFS

Tema 3. Programes d'Exercici Físic Saludable (PEFS)

- 3.1. Guia PEFS
- 3.2. Característiques i competències professionals
- 3.3. Unitats Actives d'Exercici Físic (UAEF)
- 3.4. Requisits tècnics per a l'elaboració d'un PEFS
- 3.5. Indicacions i contraindicacions
- 3.6. Components de la fitxa tècnica
- 3.7. Estructura de les sessions
- 3.8. Àmbits i nivells de prescripció
- 3.9. Registre, validació i control

Tema 4. Documentació PEFS (5 hores)

- 4.1. Recomanacions de l'OMS sobre activitat física i sedentarisme
- 4.2. Documentació medicoesportiva
- 4.3. Declaració responsable
- 4.4. Informe de Condició Física (ICF)

B) FORMACIÓ PRÀCTICA - 12h

Pràctica 1. Càlcul i registre de l'activitat física

- 1.1. IPAQ
- 1.2. GPPAQ
- 1.3. ClassAF
- 1.4. Assistent IA per al càlcul de l'activitat física setmanal

Pràctica 2. Càlcul i registre de la condició física

- 2.1. Calculadora de condició física
- 2.2. Elaboració de l'Informe de Condició Física

Pràctica 3. Mapa d'actius d'activitat física

- 3.1. Recursos i actius de salut de Tarragona
- 3.2. PEFS
- 3.3. UAEF
- 3.4. Centres esportius i sanitaris
  - 3.4.1. Rutes i activitats saludables
  - 3.4.2. Buscador La Salut s'Entrena
  - 3.4.3. Assistent IA de mapa d'actius

Pràctica 4. Proposta de PEFS

- 4.1. Documentació PEFS
- 4.2. Requisits del programa
- 4.3. Informe Mèdic de Prescripció d'Exercici
- 4.4. Prescripció d'Exercici Físic Individualitzat
- 4.5. Elaboració d'un Programa d'Exercici Físic Saludable

PREU I INSCRIPCIONS:

Col·legiats al COMT: 30€

No col·legiats al COMT: 60€

Inscriu-te

https://comt.cat/producte/1a-edicio-prescripcio-de-lexercici-fisic/

C) FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA - 4h

Lectura, anàlisi i estudi de les principals guies de prescripció d'exercici físic per a la salut.

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)