

Fonaments de la recepta d'exercici físic

21 de juny de 2022, de 14 a 15 hores. Modalitat: síncrona en línia.

Aquest seminari, el primer de tres, s'adreça a professionals de la salut i de l'exercici físic i forma part del cicle "L'exercici físic com a eina de salut".

El passat 6 d'abril coincidint amb el Dia Mundial de l'Activitat Física, es va presentar la segona edició de la Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut (Guia PEFS). A propòsit de la nova publicació presentem el primer dels seminaris que tindran lloc aquest any 2022.

L'exercici físic és una eina de prevenció primària, secundària i terciària. Sabem que evitar el sedentarisme i tenir un estil de vida actiu aporta molts beneficis per a la salut i el benestar de persones de totes les edats i condicions.

En cas de persones amb limitacions físiques o de salut, cal adaptar la recepta d'exercici físic a les necessitats individuals per aconseguir el màxim benefici amb el mínim de risc, d'acord amb la millor evidència disponible

PROGRAMA

14 -14.05h Benvinguda i moderació

Sra. Eulàlia Roure, Agència de Salut Pública de Catalunya- Departament de Salut

Sra. Mariola Violán, Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física

14.05-14.35h Presentació dels fonaments de la recepta d'exercici físic.

Dr. Manel González, Especialista en medicina de l'educació física i l'esport.
 Doctor en Biomedicina. Cap de la Unitat de medicina de l'Esport. Xarxa Santa Tecla Sanitària, Social i Docent, de Tarragona.

Dr. Xavier Peirau, Especialista en medicina de l'educació física i l'esport.
 Doctor en medicina i cirurgia. Llicenciat en educació física.
 Director de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya a Lleida.

14.35-15h Debat entre els ponents i participants

INFORMACIÓ, INSCRIPCIONS I ACCÉS A LA JORNADA

Jornada organitzada per la Subdirecció General d'Ordenació i Desenvolupament Professional-Direcció General de Professionals de la Salut en col·laboració amb l'Agència de Salut Pública, la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física

Empleneu [aquest formulari](#) abans del dia 13 de juny de 2022. Una vegada rebuda i validada la inscripció rebreu un correu electrònic amb l'enllaç per accedir a la Jornada

informació: fcprofessionals.salut@gencat.cat