

Exercici físic en persones grans

26 d'octubre de 2022, de 14 a 15 hores. Modalitat: síncrona en línia.

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

L'objectiu general es oferir una visió global de la importància de la l'activitat física i de la seva utilitat com a eina de salut positiva en les persones grans en tant que 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 les persones grans.

També te com a objectius, basant-se en la Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut (Guia PEFS) que es va presentar en el primer dels seminaris del cicle el passat 21 de juny:

- actualitzar conceptes, definicions en relació a l'activitat física en persones grans.
- facilitar eines per aconsellar i prescriure activitat física en persones grans.

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

14.05-14.35h Presentació dels fonaments de la recepta d'exercici físic en persones grans. Aplicació en la pràctica habitual.

Sr. Joan Ars Ricart: Fisioterapeuta al Parc Sanitari Pere Virgili. Màster en Prescripció d'Exercici Terapèutic. Doctorand en Medicina. Membre del grup de Recerca en Envel·liment, Fragilitat i Transicions (REFiT-BCN) adscrit a l'Institut de Recerca de la Vall d'Hebron (VHIR). Tresorer de la Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia.

Sr. Ferran López Beltrán: Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Responsable Tècnic i Responsable de Formació de la Fundació Siel Bleu España. Formador i tutor en cursos per a professionals de residències de persones grans i SAD.

14.35-15h Debat entre els ponents i participants

Organitzat per la Subdirecció General d'Ordenació i Desenvolupament Professional-Direcció General de Professionals de la Salut en col·laboració amb la Subdirecció General de Promoció de la Salut, del Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física del Departament de Presidència.

Empleneu [aquest formulari](#) abans del dia 25 d'octubre de 2022 a les 14 hores. Les persones inscrites al seminari, rebran l'enllaç al seminari via plataforma Zoom.

Per obtenir certificat de participació es necessari respondre l'enquesta de satisfacció al finalitzar la sessió.

informació: fcprofessionals.salut@gencat.cat