

Exercici físic en persones amb síndrome metabòlica

23 de novembre de 2022, de 14 a 15 hores. Modalitat: síncrona en línia.

Aquest seminari, el tercer 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 amb síndrome metabòlica 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 amb síndrome metabòlica.

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 amb síndrome metabòlica.
- facilitar eines per aconsellar i prescriure activitat física en persones amb síndrome metabòlica.

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**

Eulàlia Roure, Agència de Salut Pública de Catalunya- Departament de Salut
Mariona Violán, Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física

14.05-14.35h **Fonaments de la recepta d'exercici físic en persones amb síndrome metabòlica. Aplicació en la pràctica habitual.**

Joaquim Guasch Bosch. Unitat de Medicina de l'Esport, de la Clínica Terres de l'Ebre. EUSES Escola Universitària de la Salut i l'Esport, Universitat Rovira i Virgili de Tarragona. Membre del grup d'exercici físic i salut de la CAMFIC.

Vicente Beltrán Garrido. EUSES Escola Universitària de la Salut i l'Esport, Universitat Rovira i Virgili de Tarragona. Departament d'Educació i Didàctiques Específiques de la Facultat de Ciències Humanes i Socials de la Universitat Jaume I de Castelló.

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, 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 22 de novembre 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

Aquesta activitat esta finançada en el marc de la Inversió 4 del Component 18 del Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència (PRTR) mitjançant el programa Next Generation EU de la Comissió Europea