

INFORMAZIONI GENERALI

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Sardegna FMSI** si terrà presso **Il Lazzaretto**, Via dei Navigatori, 1 – 09126 Cagliari.

CREDITI ECM 7,9 ▪ CREDITI FMSI 5

Il Corso è inserito nel “Programma di Formazione Continua” del Ministero della Salute. La presenza sarà verificata tramite scheda di valutazione e questionario di apprendimento, che dovranno essere compilati e restituiti alla Segreteria Organizzativa al termine dei lavori. Gli attestati ECM saranno inviati successivamente alla conclusione delle attività.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

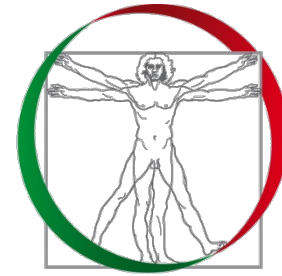
L’iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **50** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **06/10/2018** via e-mail alla Segreteria Organizzativa: cr.sardegna@fmsi.it

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

L’attestato di partecipazione sarà consegnato a tutti i partecipanti regolarmente iscritti che ne faranno richiesta presso il desk della Segreteria Organizzativa al termine dei lavori.

PER INFORMAZIONI

Per informazioni sulla partecipazione al Corso e di carattere logistico, contattare il **CR Sardegna FMSI**: cr.sardegna@fmsi.it

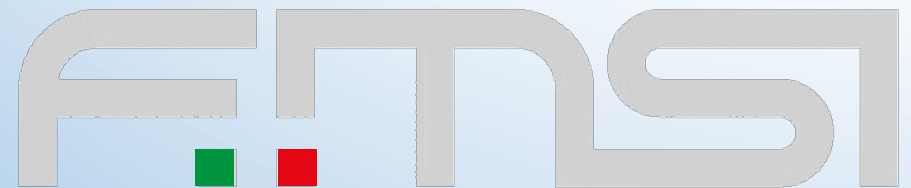


FMSI
CR SARDEGNA

Attività istituzionale di preparazione professionale

LA PRESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO FISICO

Cagliari ▪ 13 ottobre 2018



RAZIONALE

Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Cagliari il 13/10/2018 rientra nell'ambito dell'aggiornamento voluto dalla FMSI e proposto ai propri iscritti.

Sull'importanza dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione di patologie epidemiologicamente rilevanti e sulla sua utilità terapeutica in alcune malattie, vi è unanime convergenza di vedute. La prescrizione dell'esercizio fisico, laddove supportata da specifiche conoscenze e competenze, consente di personalizzarne la somministrazione, onde ottimizzarne gli effetti. Scopo dell'incontro è quello di migliorare le conoscenze e competenze specifiche sull'argomento.

Presidente dei lavori
Maria Antonietta FENU
Presidente CR Sardegna FMSI

PROGRAMMA

- Ore 08.45** Registrazione dei partecipanti
- Ore 09.00** Presentazione del Corso: obiettivi e specificità
Maria Antonietta Fenu
Presidente Comitato Regionale Sardegna FMSI
- Carla Ciuti
Coordinatore Regionale Formazione Sardegna

PROGRAMMA

SESSIONE I – L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria

- Ore 09.15** L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria nelle patologie sport sensibili.
Dott. Antonio Gianfelici

SESSIONE II – La valutazione funzionale per la corretta prescrizione dell'attività fisica

- Ore 09.30** Aspetti generali
Valutazione antropometrica
Valutazione del metabolismo aerobico
Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità
Dott. Antonio Gianfelici
- Ore 11.15** *Coffee Break*

SESSIONE III – Metodologia dell'allenamento e prescrizione dell'esercizio fisico

- Ore 11.30** Principi generali dell'allenamento
Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità
Prescrizione esercizi aerobici
Dott. Carlo Varalda
- Ore 13.30** *Lunch*
- Ore 14.30** Esercitazioni pratiche: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati.
Lavoro in *focus-group*
Dott. Antonio Gianfelici e Dott. Carlo Varalda
- Ore 16.30** Presentazione del rapporto finale dei *focus-group* e *discussione con gli esperti*
Dott. Antonio Gianfelici e Dott. Carlo Varalda
- Ore 17.30** Questionario di verifica ECM
- Ore 17.45** Chiusura dei lavori

