

# INFORMAZIONI GENERALI

## INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Umbria FMSI** si terrà presso il **Garden Hotel Congress**, Viale Bramante 4 – 05100 Terni.

## CREDITI ECM 7 ▪ 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

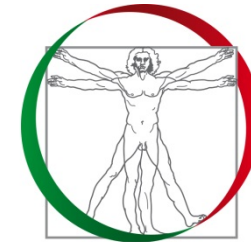
L'iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **30** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **09/09/2017** via e-mail a: [cr.umbria@fmsi.it](mailto:cr.umbria@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:  
**Comitato Regionale Umbria FMSI** - [cr.umbria@fmsi.it](mailto:cr.umbria@fmsi.it)

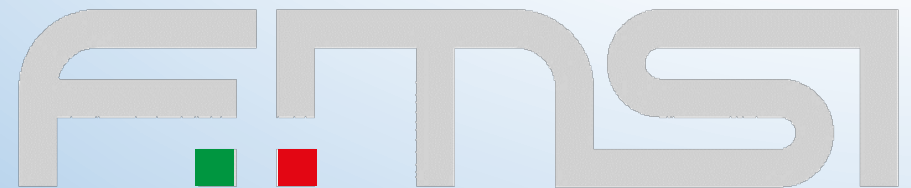


**FMSI**  
CR UMBRIA

Attività istituzionale di preparazione professionale

## LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

**Terni ▪ 16 settembre 2017**



# RAZIONALE

## *Cari Soci e Colleghi,*

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Terni il 16/09/2017 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

*Giovanni BONI*

*Delegato Regionale FMSI Umbria*

# PROGRAMMA

**Ore 08.30** Registrazione dei partecipanti

**Ore 08.45** Presentazione del Corso e saluti

Giovanni Boni

*Delegato Regionale FMSI Umbria*

Antonio Ceravolo

*Coordinatore Regionale della Formazione FMSI Umbria*

# PROGRAMMA

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

**Ore 09.00** Il ruolo della FMSI nella prescrizione dell'esercizio fisico. Attività fisica e patologia: La giusta dose  
*Dott. Filippo Quattrini*

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

**Ore 09.45** Principi generali  
*Dott. Filippo Quattrini*

**Ore 10.00** Valutazione antropometrica  
*Dott. Filippo Quattrini*

**Ore 10.30** Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità  
*Dott. Filippo Quattrini*

**Ore 11.15** *Coffee Break*

**Ore 11.30** Valutazione del metabolismo aerobico  
*Dott. Filippo Quattrini*

**Ore 12.15** Dalla teoria alla pratica: Il protocollo di valutazione personalizzato  
*Dott. Filippo Quattrini*

**Ore 13.15** *Lunch*

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

**Ore 14.15** Principi generali dell'allenamento  
*Dott. Carlo Varalda*

**Ore 15.00** Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità  
*Dott. Carlo Varalda*

**Ore 15.45** Prescrizione esercizi aerobici  
*Dott. Carlo Varalda*

**Ore 16.30** *Coffee Break*

**Ore 17.00** Tavola rotonda: Dalla teoria alla pratica  
*Dott. Filippo Quattrini e Dott. Carlo Varalda*

**Ore 18.00** Questionario di verifica ECM

**Ore 18.15** Chiusura dei lavori

