

## CREDITI ECM

L'attività istituzionale di preparazione professionale è inserita nel "Programma di Formazione Continua" del Ministero della Salute (ECM). 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 **preregistrazione entro il 31/10/2013** inviando la [scheda di iscrizione](#) via e-mail a [cr.sardegna@fmsi.it](mailto: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

Segreteria CR Sardegna FMSI  
t. 070/370284 • @ [cr.sardegna@fmsi.it](mailto:cr.sardegna@fmsi.it)

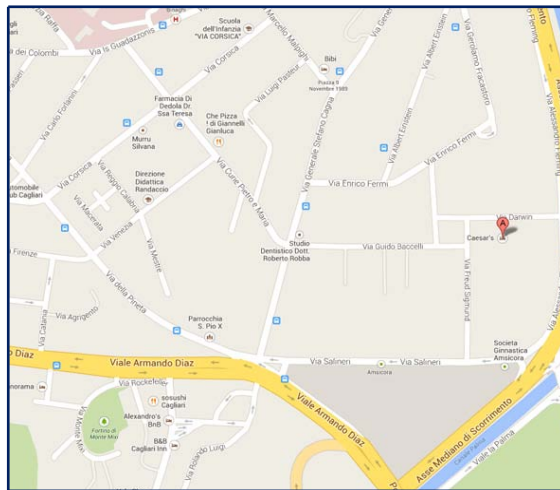
## INFORMAZIONI LOGISTICHE

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" organizzata dal Comitato Regionale Sardegna FMSI si terrà a Cagliari presso:

**Caesar's Hotel** - Via Darwin 2/4 - 09126 Cagliari  
t.: 070 304768 - [www.caesarshotel.it/](http://www.caesarshotel.it/)

## COME ARRIVARE IN AUTO

Arrivando a Cagliari dalla SS131, entrare in SS 131 dir; continuare su Asse Mediano di Scorrimento; prendere l'uscita "Inversione di marcia", alla rotonda prendere 3° uscita e imboccare Via Fleming, svoltare a destra e imboccare Via Darwin



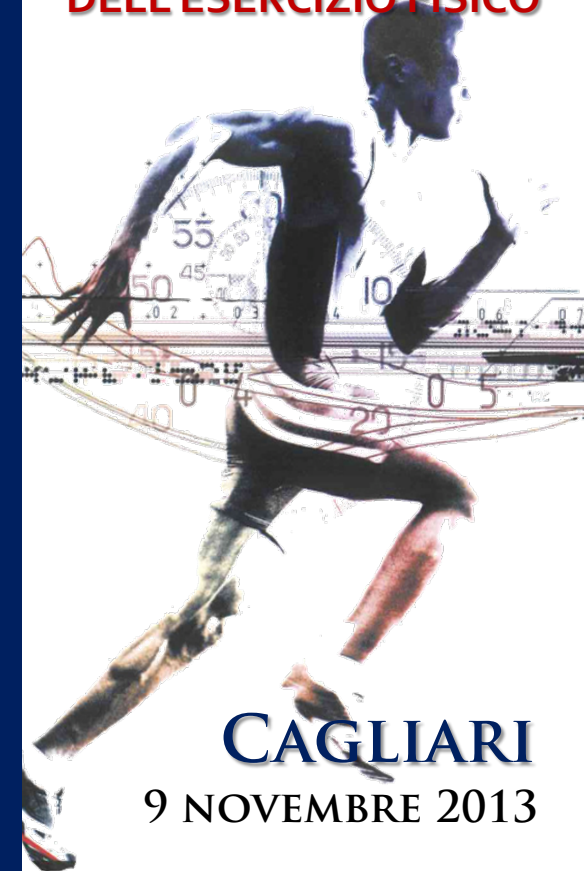
## SISTEMAZIONI ALBERGHIERE

Per informazioni sulla logistica e sugli hotel convenzionati, contattare la Segreteria CR Sardegna FMSI al nr. 070/370284.



Federazione Medico Sportiva Italiana  
Comitato Regionale Sardegna

## LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO



**CAGLIARI**  
9 NOVEMBRE 2013

## Cari Soci e Colleghi,

L'attività istituzionale di preparazione professionale sulla "Prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Cagliari il 09/11/2013 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*

**Dott. Marco Scorcu**

*Presidente Comitato Regionale Sardegna FMSI*

**Dott. ssa Maria Antonietta Fenu**

*Coordinatore Regionale della Formazione Sardegna FMSI*

## INIZIO DEI LAVORI

- Ore 08.30 Registrazione dei partecipanti
- Ore 08.45 Presentazione dei lavori  
*Marco SCORCU*  
*Presidente CR Sardegna FMSI*  
*Maria Antonietta FENU*  
*Coordinatore Regionale della Formazione Sardegna FMSI*

### SESSIONE PRIMA

#### L'ATTIVITÀ FISICA COME MEZZO DI PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA

- Ore 09.00 L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria nelle patologie sport sensibili. Il ruolo della FMSI nella prescrizione dell'esercizio fisico.  
*Giovanni Battista MIRRI*

### SESSIONE SECONDA

#### LA VALUTAZIONE FUNZIONALE PER LA CORRETTA PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA. IL MEDICO DELLO SPORT.

- Ore 09.45 Aspetti generali  
*Giovanni Battista MIRRI*
- Ore 10.00 Valutazione antropometrica  
*Christel GALVANI*
- Ore 10.30 Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità  
*Christel GALVANI*
- Ore 11.15 Coffee break

- Ore 11.30 Valutazione del metabolismo aerobico  
*Giovanni Battista MIRRI*

- Ore 12.45 Discussione

- Ore 13.15 Lunch

### SESSIONE TERZA

#### PRINCIPI GENERALI DI METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DI PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

- Ore 14.15 Principi generali dell'allenamento  
*Christel GALVANI*
- Ore 15.00 Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità  
*Christel GALVANI*
- Ore 15.45 Prescrizione esercizi aerobici  
*Giovanni Battista MIRRI*
- Ore 16.30 Coffee break
- Ore 17.00 Esercitazione: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati, ecc.  
*Giovanni Battista MIRRI*  
*Christel GALVANI*
- Ore 17.45 Discussione
- Ore 18.00 Questionario di verifica ECM
- Ore 18.30 Chiusura dei lavori