

# INFORMAZIONI GENERALI

## INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Sicilia FMSI** si terrà presso la **Sala Maiorana dell'ASP Caltanissetta**, Via Giacomo Cusmano nr.1 - 93100 Caltanissetta.

## 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 **50** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **27/05/2017** via e-mail a: [cr.sicilia@fmsi.it](mailto:cr.sicilia@fmsi.it) oppure a [vitvirzi@tin.it](mailto:vitvirzi@tin.it)

## ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

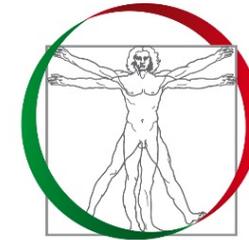
L'attestato di partecipazione sarà consegnato a tutti i partecipanti regolarmente iscritti che ne faranno richiesta presso il desk della Segreteria Organizzativa al termine dei lavori.

## PER INFORMAZIONI

Per informazioni sulla partecipazione al Corso e di carattere logistico:

**Comitato Regionale Sicilia FMSI** - [cr.sicilia@fmsi.it](mailto:cr.sicilia@fmsi.it) - t. 095/359900

**Associazione Medico Sportiva di CL** - [ams.caltanissetta@fmsi.it](mailto:ams.caltanissetta@fmsi.it)



**FMSI**  
CR SICILIA

Attività istituzionale di preparazione professionale

## LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

**Caltanissetta ▪ 3 giugno 2017**



# RAZIONALE

## *Cari Soci e Colleghi,*

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Caltanissetta il 03/06/2017 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

*Gennaro LA DELFA*

*Presidente CR FMSI Sicilia*

# PROGRAMMA

**Ore 08.30** Registrazione dei partecipanti

**Ore 08.45** Presentazione del Corso e saluti

Maria Triassi

*Consigliere Federale FMSI*

Antonio Bonura

*Presidente AMS – FMSI Caltanissetta*

Gennaro La Delfa

*Presidente CR FMSI Sicilia*

Vittorio Virzi

*Coordinatore Regionale della Formazione FMSI Sicilia*



# 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. Antonio Gianfelici*

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

**Ore 09.45** Principi generali  
*Dott. Antonio Gianfelici*

**Ore 10.00** Valutazione antropometrica  
*Dott. Antonio Gianfelici*

**Ore 10.30** Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità  
*Dott. Antonio Gianfelici*

**Ore 11.15** *Coffee Break*

**Ore 11.30** Valutazione del metabolismo aerobico  
*Dott. Antonio Gianfelici*

**Ore 12.15** Dalla teoria alla pratica: Il protocollo di valutazione personalizzato  
*Dott. Antonio Gianfelici*

**Ore 13.15** *Lunch*

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

**Ore 14.15** Principi generali dell'allenamento  
*Dott.ssa Maria Rosaria Squeo*

**Ore 15.00** Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità  
*Dott.ssa Maria Rosaria Squeo*

**Ore 15.45** Prescrizione esercizi aerobici  
*Dott.ssa Maria Rosaria Squeo*

**Ore 16.30** *Coffee Break*

**Ore 17.00** Tavola rotonda: Dalla teoria alla pratica  
*Dott. Antonio Gianfelici e Dott.ssa Maria Rosaria Squeo*

**Ore 18.00** Questionario di verifica ECM

**Ore 18.15** Chiusura dei lavori

