

## INFORMAZIONI GENERALI

### INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal **Comitato Regionale Basilicata FMSI** si terrà presso la Sala Eventi di **Prisco Provider** (C.da Scatolino snc – 75100 Matera).

### 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

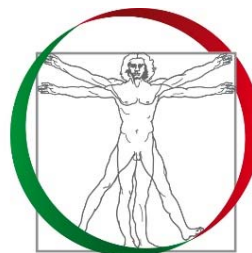
L'iscrizione, riservata ai soli Medici e Soci Aderenti tesserati FMSI, è gratuita. Essendo stata programmata, ai fini del riconoscimento dei crediti ECM, la partecipazione di un numero massimo di **50** iscritti, si prega effettuare una **pre-registrazione**, inviando la propria [scheda di iscrizione](#) entro il **15/10/2022** via e-mail a: [laurita.salvatore@tiscali.it](mailto:laurita.salvatore@tiscali.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:  
**Coordinatore Regionale della Formazione Basilicata FMSI**, Dott. Salvatore Laurita, e-mail: [laurita.salvatore@tiscali.it](mailto:laurita.salvatore@tiscali.it), tel.: 349/5375291



**FMSI**  
CR BASILICATA

Attività istituzionale di preparazione professionale

## LA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

**Matera ▪ 22 ottobre 2022**



# RAZIONALE

## *Cari Soci e Colleghi,*

L'attività istituzionale di preparazione professionale su "La prescrizione dell'esercizio fisico" che si terrà a Matera il 22/10/2022 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 del Corso è quello di migliorare le conoscenze e competenze specifiche sull'argomento.

Presidente dei lavori  
Rocco CANTORE  
*Presidente DR Basilicata FMSI*

# PROGRAMMA

Ore 8.45 **Registrazione dei partecipanti**

Ore 9.00 **Presentazione del Corso: obiettivi e specificità**

Rocco CANTORE  
*Presidente DR Basilicata FMSI*

Carmine SINNO  
*Presidente AMS Matera FMSI*

Salvatore LAURITA  
*Coordinatore Regionale della Formazione FMSI Basilicata*

# PROGRAMMA

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

Ore 9.15 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 9.30 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.ssa Maria Rosaria SQUEO*

Ore 13.30 **Lunch**

Ore 14.30 Esercitazioni pratiche: valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati.  
Lavoro in *focus-group*  
*Dott. Antonio GIANFELICI e Dott.ssa Maria Rosaria SQUEO*

Ore 16.30 Presentazione del rapporto finale dei *focus-group*  
*Dott. Antonio GIANFELICI e Dott.ssa Maria Rosaria SQUEO*

Ore 17.30 Questionario di verifica ECM

