

La prescrizione dell'esercizio fisico


ID ECM 1592-401665

Milano – 26 novembre 2023

RAZIONALE

Il Corso dal titolo “La Prescrizione dell'esercizio fisico”, in programma a Milano il 26 novembre 2023, rientra nell'ambito delle attività di formazione continua e aggiornamento professionale voluto dalla FMSI a favore dei propri iscritti sull'importanza dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione di patologie epidemiologicamente rilevanti e sulla sua utilità terapeutica in alcune malattie. La prescrizione dell'esercizio fisico, laddove supportata da specifiche conoscenze e competenze, consente di personalizzarne la somministrazione dell'attività, onde ottimizzarne gli effetti. Scopo dell'incontro è quello di migliorare le conoscenze e competenze specifiche sull'argomento, anche attraverso una sessione interattiva durante la quale i partecipanti suddivisi in *focus-group* si dedicheranno a esercitazioni pratiche con elaborazione di schede di valutazione e prescrizione.

Edizione tenuta da:

 *Prof. Simone Porcelli*,
Dipartimento di Medicina
Molecolare, Università degli Studi
di Pavia;

 *Dott.ssa Christel Galvan*, Facoltà
di Scienze della Formazione,
Università Cattolica del Sacro Cuore
di Milano

PROGRAMMA SCIENTIFICO

(durata complessiva: 7 ore | crediti ECM: 7,9)

- Ore 8.45** Registrazione dei partecipanti
- Ore 9.00** Presentazione del Corso e saluti
Dott. Paolo Amaddeo – Presidente CR FMSI Lombardia
- Ore 9.15** **Sessione I - L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria**
L'attività fisica come mezzo di prevenzione primaria e secondaria nelle patologie sport sensibili
Prof. Simone Porcelli
- Ore 10.00** **Sessione II – La valutazione funzionale per la corretta prescrizione dell'attività fisica**
Aspetti generali - Valutazione antropometrica - Valutazione della forza, della potenza muscolare e della flessibilità - Valutazione del metabolismo aerobico
Prof. Simone Porcelli
- Ore 11.15** Coffee Break
- Ore 11.30** **Sessione III – Metodologia dell'allenamento e prescrizione dell'esercizio fisico**
Principi generali dell'allenamento - Prescrizione esercizi di forza, potenza, flessibilità - Prescrizione esercizi aerobici
Dott.ssa Christel Galvani
- Ore 13.30** Lunch Break
- Ore 14.30** **Esercitazioni pratiche-sessione interattiva**
Valutazione, prescrizione, esempi di progetti realizzati - Lavoro in focus-group - Presentazione dei risultati
Prof. Simone Porcelli e Dott.ssa Christel Galvani
- Ore 17.30** Questionario ECM



La prescrizione dell'esercizio fisico

L'Evento è inserito nel Piano formativo anno 2023 FMSI – Provider n. 1592 ed è stato accreditato id. ECM 1592-401665 presso la Commissione Nazionale per la Formazione Continua con obiettivo formativo di sistema '2 – Linee Guida – Protocolli – Procedure' per le figure professionali del MEDICO CHIRURGO – tutte le discipline – e del FISIOTERAPISTA, per un numero massimo di **50 partecipanti**.

Oltre tale numero e per professioni/discipline differenti da quelle accreditate non sarà possibile rilasciare crediti formativi. Si precisa che i crediti verranno erogati a fronte di una partecipazione del 90% ai lavori scientifici e del superamento della prova di apprendimento con almeno il 75% delle risposte corrette.

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Il Corso organizzato dal Comitato Regionale Lombardia FMSI si terrà presso lo Starhotels E.C.HO., Viale Andrea Doria 4, Milano.

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 19/11/2023 via e-mail a: segreteria.milano@fmsi.it

ATTESTATI

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.

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:

segreteria.milano@fmsi.it