



## 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](mailto: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](mailto:segreteria.milano@fmsi.it)