

Seminari de Prevenció dels Risc Cardiovascular i Exercici Físic

Valoració funcional, prescripció i aplicació terapèutica

VII Edició

EUI-Sant Pau

Coordinació de curs: Rosalia Santesmases, MSc, PhD

Rsantesmases@santpau.cat



OBJECTIUS



Identificar els mètodes de valoració de la capacitat física en adults i adolescents (força, flexibilitat i equilibri).



Distingir les fitxes de prescripció d'exercici físic per a la salut aplicables a aquelles patologies que poden condicionar la pràctica de l'exercici físic i l'esport.



Incorporar la prescripció i el consell d'activitat física com a eina d'ús terapèutic.

ORGANITZACIÓ DEL CURS



DURADA I DISTRIBUCIÓ

10 hores de formació (8 hores teòriques i 2 hores pràctiques).



METODOLOGIA DOCENT. PART TEÒRICA

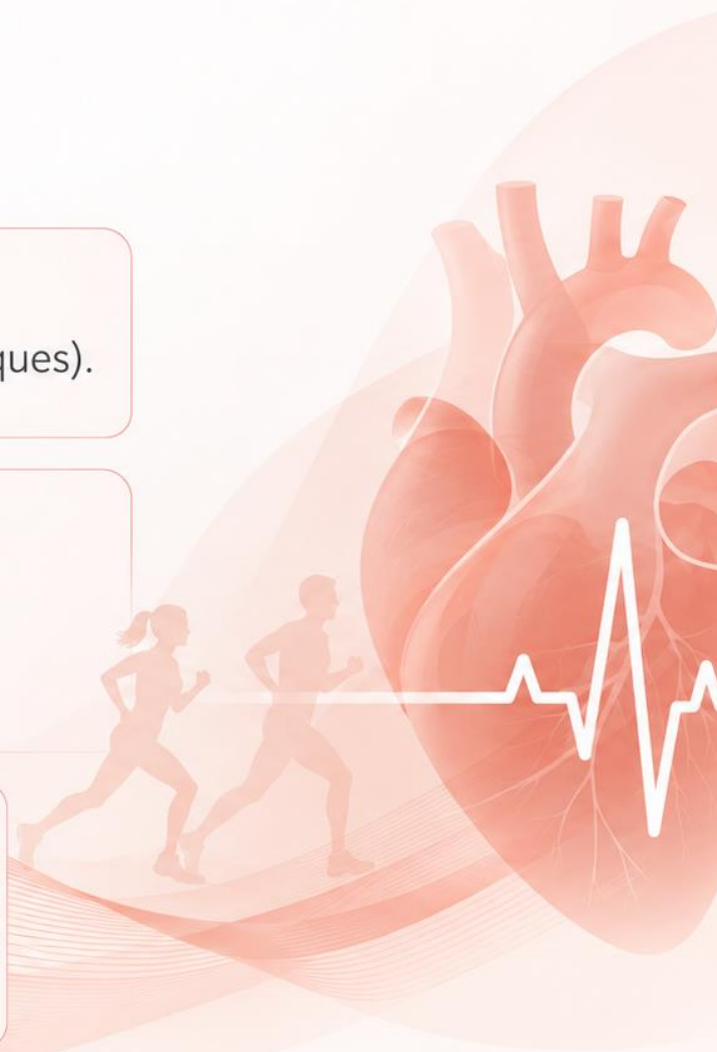
Curs en línia asincrònic. **Aula de Moodle**

- L'adquisició de coneixements teòrics es realitzarà a través de continguts audiovisuals.



PART PRÀCTICA

La consolidació d'aquests continguts teòrics es realitzarà mitjançant la formació pràctica, que consistirà en una **sessió d'exercicis físics** conduïda pels docents.



ÍNDEX DE CONTINGUTS

- 1 Tema 1.** Fisiologia bàsica
- 2 Tema 2.** Aptitud cardiovascular per a l'exercici físic i l'esport
- 3 Tema 3.** Exercici físic en la prevenció i tractament de la malaltia cardiovascular (Part I) i (Part II)
- 4 Tema 4.** Recomanacions d'exercici físic com a tractament complementari en cardiologia (Part I) i (Part II)
- 5 Tema 5.** Recomanacions d'exercici físic com a tractament complementari en oncologia



Sessió d'entrenament



CRONOGRAMA DE SEGUIMENT DEL CURS RECOMANAT



SESSIONS PRÀCTIQUES*



Dilluns 22/02/2027

- Mireia Parra i Jorge Martin
- 120' de durada
- Obligatori



Dimarts 23/02/2027

- Mireia Parra i Jorge Martin
- 120' de durada
- Obligatori



Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FCMARTINENC
<http://cemguinardo.cat>





SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la UAB



Estudiantat matriculat al seminari:

el 22 de febrer **no ha d'assistir** a les pràctiques.



Estudiantat no matriculat al seminari:

el 22 de febrer **ha d'assistir** a les pràctiques programades.



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



**Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau**

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



**EQUILIBRIO POSTURAL
TIEMPO DE APOYO MONOPODAL
ESTACIÓN UNIPODAL**



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



EQUILIBRIO POSTURAL
TIEMPO DE APOYO MONOPODAL
ESTACIÓN UNIPODAL



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



**Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau**

Centre Esportiu Municipal
GUARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



EQUILIBRIO POSTURAL PRUEBA DE EQUILIBRIO FLAMENCO



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



**Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau**

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



**EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD:
FLEXIÓN DE TRONCO “SIT AND REACH”**



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



**Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau**

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



**EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD:
FLEXIÓN DE TRONCO “SIT AND REACH”**



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



**EVALUACIÓN DE LA FUERZA:
HANDGRIP**



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



**Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau**

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



**EVALUACIÓN DE LA FUERZA:
HANDGRIP**



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



**Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau**

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**



TEST DE LEVANTARSE DE LA SILLA PARA BAJOS NIVELES DE FUERZA DEL TREN INFERIOR





SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



Campus
d'Aprenentatge
Sant Pau

Centre Esportiu Municipal
GUINARDÓ
FC MARTINENC



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la **UAB**

TEST DE LA MARCHA DE 6 MINUTOS

Prueba de seis minutos marcha - 6MWT Hoja I

Nombre		Fecha	
Sexo (H/M)	Edad (año)	Peso (Kg)	Talla (m)
Diagnóstico		Examinador	
Medicación (incluir dosis y horario)			

6MWT N° 1 30 metros			
Valores basales			
SaO2		(%)	
FC		(ppm)	
Disnea		(Borg)	
Fatiga EEII		(Borg)	
Vuelta	Metros	Tiempo	SaO2
1	30		
2	60		
3	90		
4	120		
5	150		
6	180		
7	210		
8	240		
9	270		
10	300		
11	330		
12	360		
13	390		
14	420		
15	450		
16	480		
17	510		
18	540		
19	570		
20	600		

Valores finales 6MWT			
SaO2		(%)	
FC		(ppm)	
Disnea		(Borg)	
Fatiga EEII		(Borg)	
Distancia total caminada		(m)	
N° paradas		-	
Tiempo total paradas		(min)	

Observaciones

SaO2 (sentado, en reposo aire ambiente (%))	
oxígeno suplement. (lpm)	
SaO2 (con oxígeno suplement. (%))	
Incentivo	
min 1	"Lo está haciendo muy bien, faltan 5 minutos"
min 2	"Perfecto, continúe así, faltan 4 minutos"
min 3	"Está en la mitad del tiempo de la prueba, lo está haciendo muy bien"
min 4	"Perfecto, continúe así, faltan dos minutos"
min 5	"Lo está haciendo muy bien, faltan un minutos"
min 6	Quince segundos antes de finalizar: "deberá detenerse cuando se lo indique" Al minuto 6: "pare, la prueba ha finalizado"



AVALUACIÓ



3 Qüestionaris
d'avaluació en línia
a través de l'aula
del curs



Participació
en el Fòrum
del curs



Visualització
de tots els
vídeos



Respondre al
qüestionari de
satisfacció



S'obtindrà el certificat
del curs al finalitzar
els estudis de grau
d'infermeria
(quan es lliuri el
certificat del títol)



PROFESSORAT



Ricard Serra, MSc, PhD

Doctor en Medicina.
Especialista en Cardiologia i
Medicina de l'activitat física
i l'esport.



Mireia Parra, MSc.

Graduada en Infermeria.
Màster en "Atenció d'Infermeria
al malalt cardiovascular" per la
Universitat de Barcelona.
Màster en "Prescripció d'activitat
física per a la salut" Institut Nacional
d'Educació Física de Catalunya.



Jorge Martin (sessió pràctica)

Llicenciat en Ciències de l'activitat
física i l'esport per la Universitat
de León.
Director Tècnic CEM Guinardó,
Director Fitness i AADD.

INSCRIPCIÓ

INSCRIPCIÓ



<https://eui.santpau.cat/ca/web/public/seminari-de-prevencio-del-risc-cardiovascular-amb-l-exercici-fisic>



Matrícula del

13/10/2026 fins el 16/10/2026



EUI-SANT PAU
Centre adscrit a la UAB

L'ESCOLA

ESTUDIS

PROFESSORAT I PAS

RECERCA

QUALITAT

SIMULACIÓ CLÍNICA

Public > Estudis > Grau en infermeria > Seminari de prevenció del risc cardiovascular amb l'exercici físic



SEMINARI DE
PREVENCIÓ DEL RISC
CARDIOVASCULAR
AMB L'EXERCICI FÍSIC

SEMINARI DE PREVENCIÓ DEL RISC CARDIOVASCULAR AMB L'EXERCICI FÍSIC

L'objectiu general del seminari és utilitzar l'exercici físic com a eina de promoció de la salut, considerant els beneficis de la pràctica de l'activitat física i l'exercici físic, no únicament en persones aparentment sanes, sinó també en aquelles amb algunes limitacions per a la pràctica de l'esport. Amb uns clars objectius específics:

1. Incloure les bases fisiològiques en la recomanació d'exercici físic, com a formació transversal en els estudis universitaris de grau d'infermeria.
2. Augmentar la seguretat de l'estudiant com a futur professional en el consell i la prescripció de l'exercici físic.
3. Utilitzar l'exercici físic com a eina de promoció de la salut, considerant els beneficis de la pràctica de l'activitat física i l'exercici físic, no únicament en persones aparentment sanes, sinó també en aquelles amb algunes limitacions per a la pràctica de l'esport.

D'una banda, el curs desenvolupa una metodologia docent interactiva, a través d'un entorn virtual d'aprenentatge, orientada a l'adquisició de competències. L'adquisició de coneixements teòrics es realitza a través de continguts audiovisuals.

D'altra, la consolidació d'aquests continguts teòrics i l'adquisició de competències es porta a terme mitjançant la formació pràctica, que consisteix en una sessió de realització dels exercicis físics conduïda pels docents i tècnics esportius a les instal·lacions del CEM Guinardó FC Martinenc i de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

- Presentació per als estudiants
- Inscripció

Seminari de Prevenció dels Risc Cardiovascular i Exercici Físic

Valoració funcional, prescripció i aplicació terapèutica

VII Edició

EUI-Sant Pau

Coordinació de curs: Rosalia Santesmases, MSc, PhD

Rsantesmases@santpau.cat

