

V SEMINARI DE PREVENCIÓ DEL RISC CARDIOVASCULAR AMB L'EXERCICI FÍSIC



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.

Distingir les fitxes de prescripció d'exercici físic per a la salut d'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 terapèutica d'utilització.

ORGANITZACIÓ DEL CURS

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

Metodologia docent interactiva, a través d'un entorn virtual d'aprenentatge. [Aula de Moodle](#)

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

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

ÍNDEX DE CONTINGUTS

Tema 1. Fisiologia Bàsica

Tema 2. Aptitud cardiovascular per a l'Exercici Físic i l'Esport

Tema 3. Exercici Físic en la Prevenció i Tractament de la Malaltia Cardiovascular (Part I) i (Part II)

Tema 4. Recomanacions d'Exercici Físic com a tractament complementari en cardiologia (Part I) i (Part II)

Tema 5. Recomanacions d'Exercici Físic com a tractament complementari en oncologia

Sessió d'entrenament

CRONOGRAMA DE SEGUIMENT DEL CURS RECOMANAT

28/10/2024-15/11/2024

- Visualització vídeo Tema 1
- Visualització vídeo Tema 2

Qüestionari 1:
Tema 1 i Tema 2

16/11/2024 -30/11/2024

- Visualització vídeo Tema 3 (part I)
- Visualització vídeo Tema 3 (part II)

Qüestionari 2:
Tema 3
(part I i II)

01/12/2024-22/12/2024

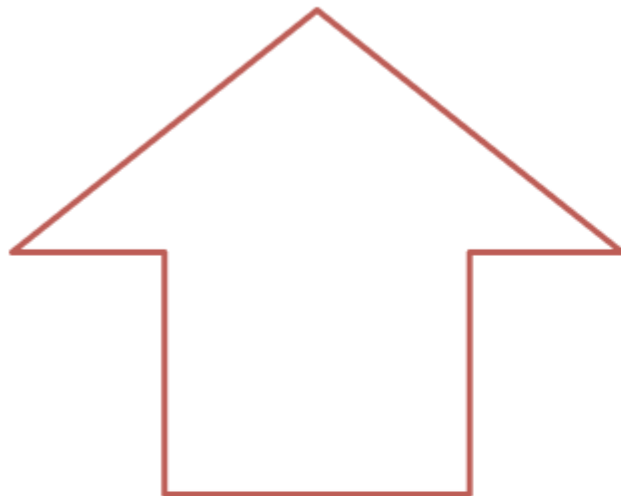
- Visualització vídeo Tema 4 (part I)
- Visualització vídeo Tema 4 (part II)
- Visualització vídeo Tema 5

Qüestionari 3:
Tema 4 i Tema 5

06/01/2025-17/01/2025

- Revisió material docent de preparació
sessió pràctica: 20/01/2025-21/01/2025

SESSIONS PRÀCTIQUES*

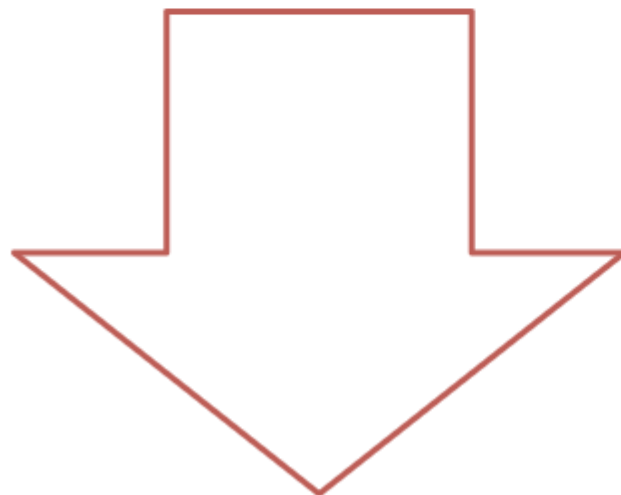


20/01/2025

- Entre les 10:30-14:00
- Mireia Parra i Jorge Martin
- 120' de durada
- Obligatori



<http://cemguinardo.cat>



21/01/2025

- Entres les 11:00-14:00
- Mireia Parra i Jorge Martin
- 120' durada
- Obligatori

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

PROFESSORAT

Ricard Serra, MSc, PhD

Doctor en Medicina.

Especialista en Cardiologia i Medicina de la educació Física i l'Esport.

Mireia Parra, MSc.

Graduada en Infermeria.

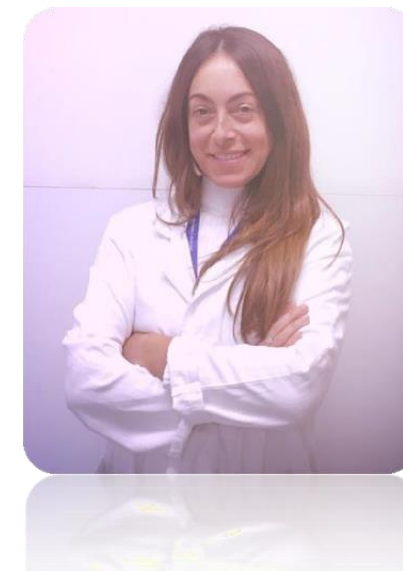
Màster en “Atenció d’Infermeria al malalt cardiovascular” per la Universitat de Barcelona.

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





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

INSCRIPCIÓ



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

Matrícula 14/10/2024 fins al 18/10/2024

V SEMINARI DE PREVENCIÓ DEL RISC CARDIOVASCULAR AMB L'EXERCICI FÍSIC



EUI-Sant Pau

Coordinació de curs: Rosalia Santesmases, MSc, PhD

Rsantesmases@santpau.cat

