

# Seminari

## Fonaments de la recepta d'exercici físic

21 de juny, de 14:00 a 15:00 h.

El passat 6 d'abril coincidint amb el Dia Mundial de l'Activitat Física, es va presentar la segona edició de la *Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut* (Guia PEFS). A propòsit de la nova publicació presentem el primer dels seminaris que tindran lloc aquest any 2022.

L'exercici físic és una eina de prevenció primària, secundària i terciària. Sabem que evitar el sedentisme i tenir un estil de vida actiu aporta molts beneficis per a la salut i el benestar de persones de totes les edats i condicions.

En cas de persones amb limitacions físiques o de salut, cal adaptar la recepta d'exercici físic a les necessitats individuals per aconseguir el màxim benefici amb el mínim de risc, d'acord amb la millor evidència disponible.

Dins del cicle "L'exercici físic com a eina de salut", el 21 de juny de 2022, de les 14:00 a 15:00 hores, es durà a terme, mitjançant la plataforma Zoom, el primer de tres seminaris en línia adreçats a professionals de la salut i de l'exercici físic, amb el títol "Fonaments de la recepta d'exercici físic". En aquest primer seminari es comptarà amb la participació dels responsables de la direcció i la coordinació de la Guia PEFS.



Inscripció

# Programa



14:00 a 14:05 h.

## **Benvinguda i moderació**

Eulàlia Roure Cuspinera. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Mariona Violán Fors. Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.

14:05 a 14:35 h.

## **Presentació dels fonaments de la recepta d'exercici físic.**

Manel González Peris. Especialista en medicina de l'educació física i l'esport.

Doctor en Biomedicina.

Cap de la Unitat de medicina de l'Esport. Xarxa Santa Tecla Sanitària, Social i Docent, de Tarragona.

Xavier Peirau Terés.

Especialista en medicina de l'educació física i l'esport.

Doctor en medicina i cirurgia. Llicenciat en educació física.

Director de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya a Lleida.

14:35 a 15:00 h.

## **Debat**