

Informació sobre el curs a distància Activitat Física i Salut. Intervenció a l'Atenció Primària

Aquest curs ha estat creat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya en el marc del **Pla d'Activitat Física, Esport i Salut**. La consulta d'Atenció Primària (AP) és el lloc idoni, per les seves pròpies característiques, per a l'abordatge de l'activitat física. Aquest curs pretén formar els professionals sanitaris en habilitats pràctiques, coneixements i actituds en relació amb l'abordatge, el consell i recepta d'activitat física.

El curs a distància **Activitat Física i Salut** és eminentment pràctic i consta de:

- Part teòrica (documentació): es pot consultar i descarregar en format PDF.
- Part pràctica (joc de simulació): per capacitar els professionals envers l'intervenció.

El curs simula una consulta d'un centre de salut. Els professionals visitareu cinc persones



Cadascú d'ells té programades una sèrie de visites mitjançant les quals es farà un recorregut simulat per la vida de cada personatge durant uns mesos. En aquestes visites se us plantejaran situacions diverses que haureu d'abordar i a partir de les quals haureu de prendre decisions seguint el vostre criteri. Segons les decisions que prengueu, rebreu un retorn (*feedback*) positiu o negatiu.

El curs està basat en el model d'aprenentatge per assaig i error, de manera que l'error no es penalitza sinó que forma part de l'aprenentatge.

L'aprenentatge més eficaç i efectiu no és el que s'obté a través del joc pel joc. No s'aprèn jugant, exactament, sinó jugant amb allò que s'aprèn" (Abilio de Gregorio, 2003)



Per aconseguir el certificat d'aprofitament del curs cal realitzar totes les visites i superar l'examen final de tipus test. Aquesta activitat té una durada aproximada de **23 hores** i està acreditada pel Consell Català de la Formació Continuada de les Professions Sanitàries (**3,9 crèdits**).

[Inscripcions](#)

Requisits: Cal tenir instal·lat el Flash Player. Es pot descarregar de forma gratuïta.



Coordinació i tutoria:

Sílvia Granollers. Infermera d'AP. Professora associada de la UB.

Carme Martí. Doctora en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i Fisioterapeuta. Professora de a la FPCEE i FCS Blanquerna.

Angelina Gonzalez. Infermera i Màster en Salut Pública. coordinadora del PAFES.

Autors:

Antoni Heras. Infermer d'AP, i membre del grup Activitat Física i Salut de la CAMFIC.

Sílvia Granollers. Infermera d'AP. Professora associada de la UB.

Angelina Gonzalez. Infermera i coordinadora del PAFES

Estrella Lalueza. Infermera d'AP i coordinadora de Salut Comunitària a RS Lleida

Laura Navarro. Metgessa de família d'AP.

Carolina Manzotti. Metgessa de família a l'AP i Metgessa de l'Esport.

Eulàlia Duran. Infermera a l'AP i membre del grup d'Activitat física i Salut de la CAMFIC.

Francesc Casadesús. Veterinari i coordinador promoció de la salut a l'ASPCAT.

Comité tècnic PAFES:

Carmen Cabezas 'Agència de Salut Pública de Catalunya

Conxa Castell Agència de Salut Pública de Catalunya

Mariona Violan Secretaria General de l'Esport

Maica Rubinat Secretaria General de l'Esport

Assessorament lingüístic: Secció de Planificació Lingüística. Departament de Salut

Disseny gràfic del curs i de la plataforma formativa: ENREDATS, SCP

Temari

1. Definicions activitat física i salut
2. Epidemiologia de la inactivitat física i el sedentarisme
3. Beneficis de l'activitat física
4. Recomanacions d'activitat física per edats
5. Mesurar el nivell d'activitat física
6. Riscos i contraindicacions de l'activitat física
7. Entrevista clínica i activitat física
8. Etapes del canvi i registre a l'història clínica
9. Entrevista motivacional
10. Intervenció activitat física a l'atenció primària
11. Assessorament en activitat física
12. Activitat física en obesitat, sobrepès
13. Activitat física en diabetis
14. Activitat física en hipertensió
15. Activitat física en dislipèmies
16. Activitat física en lumbàlgia
17. Activitat física en artrosi, artritis
18. Activitat física en ansietat, depressió
19. Activitat física en MEPOC
20. Activitat física en embaràs
21. Prevenció de recaigudes
22. Falses creences i activitat física