

# Activitat Física i Salut

## Intervenció a l'Atenció Primària

Del 19/4/2021 al 28/6/2021

Aula virtual Subdirecció de Promoció de la Salut  
Agència de salut Pública de Catalunya

### Objectius

---

#### Objectiu general

- Facilitar l'adquisició de les habilitats necessàries per fer una identificació precoç i una intervenció breu per prevenir el sedentarisme i promoure l'activitat física
- Millorar el coneixement del professional per activitat física
- Fomentar la difusió de les eines del programa "Activitat Física Saludable" entre els professionals de l'Atenció Primària

#### Objectius específics

Un cop acabat el curs, els professionals estaran en condicions de:

- Realitzar el cribratge del sedentarisme i realitzar un abordatge precoç
- Realitzar un adequat consell i recepta d'activitat física
- Identificar el risc de inactivitat física i aconsellar individualment d'activitat física
- Receptar activitat física en funció de diverses malalties que pugui presentar la persona
- Conèixer els recursos existents per a una derivació o consell d'activitat física local, basat en rutes saludables municipals o recursos del mapa d'actius en salut.

### Durada i 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

Lectura dels temes docents (320 minuts)

Part pràctica (joc de simulació) per capacitar els professionals envers la intervenció (15 hores)

Durant el curs disposaràs de bibliografia i enllaços recomanats

Revisar bibliografia i lectures recomanades (60 minuts)

Test final d'avaluació (90 minuts)

Enquesta de satisfacció (10 minuts)

**Durada:** 23 h

## Metodologia

---

La metodologia docent combina continguts teòrics i pràctics amb casos clínics propis de l'atenció a persones sedentàries o persones que volen i necessiten incloure més activitat física en l'àmbit de l'atenció primària. A través de 5 casos clínics que tenen programades una sèrie de visites es realitza un recorregut simulat per la vida de cada personatge durant uns mesos. En aquestes visites es 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 disposa d'unes lectures recomanades, enllaços i bibliografia d'interès.

El curs es realitzarà mitjançant la plataforma "Aula virtual Subdirecció de Promoció de la Salut . Agència de salut Pública de Catalunya". En aquest espai es trobarà tot el material didàctic del curs amb els seus continguts teòrics i casos clínics, els enllaços i la bibliografia recomanada i la guia del curs.

## Dirigit a

---

Professionals de la salut (medicina, infermeria, pediatria, ginecologia, llevadora, psicologia, farmàcia, treball social, etc.) que treballin en l'atenció primària de salut i/o a qualsevol recurs de la Xarxa d'Atenció a la Activitat Física o professionals en formació.

**Places:** 500

## Equip Docent/Tutors i Coordinadors

---

### Coordinació i tutoria

Lena Reisloh. Ciències de l'Activitat Física. Coordinadora del programa Promoció de l'Activitat Física Saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

### Autors

Francesc Casadesús. Veterinari a l'ASPCAT a RS de Lleida.

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

Angelina Gonzalez. Tècnica de Salut Pública. Agència de Salut Pública de Catalunya

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

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

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

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

Laura Navarro. Metgessa de família d'AP.

Lena Reisloh. Ciències de l'Activitat Física. Agència de Salut Pública de Catalunya.