Curs de suport per a la prescripció esportiva

Formació especialitzada per a professionals de l'activitat física i l'esport implicats/des en la promoció de la salut mitjançant l'exercici físic.

- 20 hores de dedicació
- Modalitat 100% online
- Adreçat a professionals de l'activitat física i l'esport
- Gratuït
- Acreditat per l'Escola Catalana de l'Esport

Prescripció Esportiva
Generalitat de Catalunya

Què aprendràs?

- Dissenyar, implementar i avaluar programes d'activitat física orientats a la promoció de la salut.
- Identificar les barreres que dificulten la pràctica d'exercici físic i aplicar estratègies per afavorir l'adherència.
- Planificar sessions d'exercici físic saludable adaptades a diferents perfils de població.
- Reconèixer recursos comunitaris i entorns actius per fomentar estils de vida saludables.
- Integrar la prescripció esportiva dins dels circuits de salut i benestar comunitari.

Continguts principals

- Sedentarisme i comportament sedentari: impacte sobre la salut i estratègies de reducció.
- Recomanacions actuals d'activitat física per a la salut (OMS i PAFES).
- Principals patologies relacionades amb la inactivitat física.
- Adherència a l'exercici físic i promoció d'estils de vida actius.
- Motivacions, barreres i canvi de conducta.
- Estratègies comunitàries de promoció de la salut.
- Identificació i treball amb actius de salut.
- Prescripció social i recepta esportiva.
- Aplicació pràctica mitjançant casos reals i situacions clíniques.

Una formació flexible

- Programa estructurat en mòduls.
- Continguts audiovisuals especialitzats.
- Activitats pràctiques i casos reals.
- Materials complementaris actualitzats.
- Accés flexible i asincrònic.
- Seguiment adaptat a cada participant.
- Avaluació continuada.
- Suport i resolució de dubtes.

Inscripció

1. Envia un correu electrònic a:

prescripcioesportiva.esport@gencat.cat

2. Indica les dades següents:
   - Nom i cognoms
   - DNI/NIF
   - Titulació acadèmica
   - Lloc de treball

3. Confirmació d'accés

Un cop validada la sol·licitud, rebràs les credencials d'accés a la plataforma formativa.

Prescripció Esportiva
Generalitat de Catalunya