



Exercici Físic Terapèutic: de la teoria a la pràctica en entorns no hospitalaris

Dirigit a: Fisioterapeutes col·legiats/es

Durada: 12 hores lectives

Preu: Bonificat pel CFC

Calendari: 14 i 15 de març de 2026

Horari: dissabte de 9.00 h a 14.00 h i de 15.00 h a 18.00 h i diumenges de 9.00 h a 13.00 h

Lloc de realització: Espai Sisu (Carrer de Segòvia 14.25006 Lleida)

DOCENT

Mireia Daura Vidal. MSc en Activitat Física Terapèutica, doctoranda en Salut, Benestar i Bioètica. Coordinadora del Màster en activitat física terapèutica per a persones amb malaltia crònica, envelliment i discapacitat, FCS Blanquerna-URL. Investigadora col·laboradora de l'Institut Català de la Salut

PRESENTACIÓ

L'exercici físic terapèutic s'ha consolidat com una eina terapèutica de primera línia, amb una elevada evidència científica, especialment en l'abordatge de malalties cròniques. En els entorns no hospitalaris, la seva aplicació esdevé clau per a la promoció de la salut, la prevenció i la millora de la funcionalitat de la població.

Els fisioterapeutes necessiten conèixer com traslladar els principis teòrics de l'exercici terapèutic a la pràctica real en contextos comunitaris i extrahospitalaris. Això implica saber avaluar les capacitats funcionals de les persones, dissenyar, planificar i aplicar programes d'exercici adaptats, dinamitzar grups i fomentar una pràctica segura, efectiva i fàcilment reproducible.

OBJETIUS

Capacitar als fisioterapeutes en l'avaluació, planificació, aplicació i seguiment de programes d'exercici terapèutic en entorns NO hospitalaris

- Aprendre a realitzar avaluacions bàsiques de les capacitats funcionals amb mínim recursos
- Planificació i prescripció de programes d'exercici terapèutic fàcilment reproduïbles pel pacient
- Identificar estratègies de seguiment i adherència a mig i llarg termini

PROGRAMA

1. Avaluació de les capacitats físiques bàsiques i coordinatives
 - Aprendre a avaluar de manera senzilla, segura i reproducible les capacitats físiques bàsiques en entorns no hospitalaris.
 - Identificar limitacions funcionals relacionades amb el control motor i el moviment.
2. Prescripció i entrenament dels diferents components de la condició física
 - Dissenyar i aplicar programes d'exercici terapèutic adaptats, segurs i factibles pel pacient.
 - Principis de prescripció de l'exercici
 - Entrenament aeròbic
 - Entrenament de força
 - Criteris de progressió i regressió: patrons de moviment bàsics
3. Disseny d'estratègies de seguiment i adherència
 - Identificar i elaborar estratègies per a què el pacient adquireixi l'activitat física com a hàbit