

El pulsòmetre, una anamnesi diferent

Objectius

General

- Millorar la prescripció d'exercici físic a l'Atenció Primària

Específics

- Distingir les característiques bàsiques dels diferents models de pulsòmetres i les seves aplicacions en el camp de la salut i en la prescripció d'exercici físic.
- Determinar les diferents variables relacionades amb la càrrega externa i la càrrega interna, en relació a l'exercici físic i amb el pulsòmetre com a instrument de mesura (ritme, velocitat, potencia, força, freqüència cardíaca, variabilitat de la freqüència cardíaca, percepció d'esforç, fatiga muscular...).
- Adquirir competències per part dels Equips d'Atenció Primària sobre una anamnesi dirigida en base als diferents models de pulsòmetre.
- Adquirir competències per part dels Equips d'Atenció Primària sobre la determinació dels diferents nivells d'intensitat d'exercici físic, i la seva relació amb la intensitat relativa del propi individu, amb el pulsòmetre com a instrument de mesura.

Contingut i durada

Taller tècnic-pràctic

- Que és un pulsòmetre?.
- Quins tipus de pulsòmetre podem trobar?.
- Què hem de conèixer per utilitzar un pulsòmetre?.
- Zones d'intensitat de treball en la prescripció d'exercici físic.
- Altres utilitats (variabilitat de la freqüència cardíaca, detecció d'aritmies o control de la fatiga, entre altres).
- Casos pràctics

Durada: 4 hores

Metodologia

- A partir d'una exposició teòrica i l'exemplificació de diferents dispositius que hi ha al mercat i les variables que poden enregistrar, es realitzarà una aplicació pràctica per aprendre a la determinació i programació de zones d'intensitat d'exercici, el treball del concepte d'intensitat relativa i l'exemplificació a partir de casos clínics.

Seria aconsellable realitzar el taller amb roba còmoda que permeti realitzar la part pràctica de forma activa.

Equip docent

Membres del Grup de Treball d'Exercici i salut de la CAMFiC.

Dirigit a

Als metges i metgesses d'Atenció Primària.

Places: 30