

<https://www.youtube.com/watch?v=AtleqAKQVIs>

09:00 - 09:05 Benvinguda i Presentació Jornada

Coordinadors de la jornada: Gil Rodas i Mariona Violán

09:05 - 11:00 Taula Rodona 1: Atenció integral de persones físicament actives

Modera, Daniel Brotons, metge de l'esport. Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya

Alfabetització d'esport i salut. Què és la prescripció d'Activitat Física? Conceptes generals

David Domínguez, metge de l'esport. Unitat Medicina de l'Esport HCB i SJD

Prescripció d'exercici físic integrada en malalties cròniques

Mariona Violán, metgessa de l'esport. Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física. Generalitat de Catalunya

Alimentació de les persones actives: mites i llegendes

Mireia Porta, dietista-nutricionista. Serveis Mèdics FCBarcelona

Dones: són iguals davant l'esport

Eva Ferrer, metgessa de l'esport. Unitat Medicina de l'Esport HCB i SJD

La son i la resta d'hàbits: entrenament invisible

Ana Merayo, psicòloga. Unitat Medicina de l'Esport HCB i SJD

11:00 -11:30 Coffee Break

11:30 - 14:00 Taula Rodona 2: Atenció a les persones no professionals de l'esport amb alta exigència física o als esportistes amateurs

Modera, Gil Rodas, Unitat medicina de l'esport Hospital Clínic Barcelona – Sant Joan de Déu

Especialització precoç de l'esport

Gil Rodas, metge de l'esport. Unitat Medicina de l'Esport HCB i SJD

De què parlem quan diem fatiga?

David Domínguez, metge de l'esport. Unitat Medicina de l'Esport HCB i SJD

Com s'ha de gestionar l'entrenament, principis bàsics

Toni Caparrós, educador físic esportiu. INEF Barcelona

Gestió de les lesions musculars de l'exploració clínica al guariment en 4 punts claus

Ramon Balius, metge de l'esport. Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya

Gestió de les lesions tendinoses de l'exploració clínica al guariment en 4 punts claus

Toni Turmo, metge de l'esport. Unitat Medicina de l'Esport HCB i SJD

14:00 - 14:05 Cloenda

Dr. Gil Rodas