



Càtedra **SONAR**  
**Salut i Prevenció**  
**en Esport i Activitat Física**  
UVIC-UCC



# Pràctica professional ètica i regulada

## El rol de l'Educador Físic Esportiu en la prevenció de lesions

**Intervenció del president del COPLEFC**

Jornada de la Càtedra SONAR · 07.10.2026

Ciència, dades i exercici físic  
al servei de la salut



CEEAF  
Centre d'Estudis  
en Esport i Activitat Física  
UVIC-UCC



**Sant Joan de Déu**  
Barcelona · Hospital

**U ELISAVA**

UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA



**COPLEFC**  
Col·legi de Professionals de l'Activitat  
Física i de l'Esport de Catalunya

**OaFi**

OSTEOARTHRITIS  
FOUNDATION  
INTERNATIONAL



# Qui és l'Educador Físic Esportiu?

## Som



Professionals universitaris  
experts en exercici físic



Especialistes en moviment,  
condició física i adaptació  
a la càrrega



Professionals que treballen  
amb criteri científic i  
personalització

## Aportem



Valoració de la persona i del  
seu context



Disseny d'exercici segur, eficaç  
i individualitzat



Seguiment, control i avaluació  
de la resposta a l'exercici

**La nostra eina professional és l'exercici físic basat en evidència.**



# El nostre rol en la prevenció de lesions

## Prevenir vol dir



Valorar la condició física



Identificar factors de risc



Conèixer les demandes de l'esport



Educar en hàbits i tècnica

## Intervenir vol dir



Planificar i dosificar càrregues



Progressar de manera segura



Adaptar l'exercici a l'edat, nivell i historial



Fer seguiment i reajustar quan cal

**Prevenir no és improvisar: és anticipar, planificar i acompanyar.**



# Competències clau de l'EFE

## Segons La salut s'entrena

- Orientar, dissenyar, aplicar i avaluar exercici físic
- Aplicar criteris anatòmics, fisiològics i biomecànics
- Valorar i controlar la condició física

## En l'àmbit de lesions

- Adaptar, readaptar, reentrenar i reeducar
- Planificar, controlar i avaluar processos d'entrenament
- Individualitzar segons persona, objectiu i context



# Prevenir és conèixer abans d'actuar

## Què observem?

- Historial de lesions
- Càrrega d'entrenament i recuperació
- Tècnica de moviment
- Creixement, maduració i nivell

## Què fem?

- Mesurar
- Interpretar
- Decidir
- Intervenir
- Avaluar i reajustar

**L'EFE converteix informació en decisions útils per a la prevenció.**



# SONAR: dades per prevenir millor

## El valor del projecte

- ▶ Recull dades sobre lesions i pràctica esportiva
- ▶ Detecta patrons i factors de risc
- ▶ Genera coneixement útil per a clubs i professionals

## Què ens evidencia

- ▶ Que moltes lesions es poden prevenir
- ▶ Que la preparació física i el control de càrregues són claus
- ▶ Que les recomanacions basades en ciència milloren la pràctica

Dada → coneixement → recomanació → prevenció



Càtedra **SONAR**  
Salut i Prevenció  
en Esport i Activitat Física  
UVIC-UCC

# De les dades a la pràctica professional



**Dades**



**Anàlisi**



**Evidència**



**Decisió  
professional**



**Exercici ben  
planificat**



Ajustar  
càrregues



Personalitzar  
la prevenció



Millorar la  
preparació física



Acompanyar  
un retorn segur

**La ciència orienta; el professional decideix i aplica.**



CEEAF  
Centre d'Estudis  
en Esport i Activitat Física  
UVIC-UCC



Sant Joan de Déu  
Barcelona - Hospital



ELISAVA  
UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA



COPELEFC  
Col·legi de Professionals de l'Activitat  
Física i de l'Esport de Catalunya



OSTEOARTHRITIS  
FOUNDATION  
INTERNATIONAL



# Treball coordinat, rol clar

## Equip multidisciplinari

- **Metges i professionals sanitaris:** diagnòstic, tractament i seguiment clínic
- **Fisioterapeutes:** rehabilitació i abordatge terapèutic
- **Altres professionals de l'esport:** treball complementari segons funcions

## Aportació específica de l'EFE

- Planificar, dosificar i aplicar exercici físic
- Controlar la càrrega i la progressió
- Readaptar i acompanyar el retorn a l'activitat

### **Objectiu compartit:**

una recuperació segura, funcional i sostenible.



# Qualitat professional: ètica, actualització i IA

## Garanties professionals

- Codi deontològic
- Formació continuada i actualitzada
- Criteri per coordinar i derivar quan cal
- Col·legiació com a garantia per a la ciutadania

## IA en clau positiva

- Ajuda a analitzar dades i detectar patrons
- Pot donar suport al seguiment i la personalització
- No substitueix el judici professional
- No substitueix l'observació, la relació humana ni la responsabilitat

**Més tecnologia, més necessitat de bon criteri professional.**



Càtedra **SONAR**  
**Salut i Prevenció**  
**en Esport i Activitat Física**  
UVIC-UCC

# Mesurar millor. Entendre millor. Intervenir millor. Prevenir millor.

Aquest és el valor de la ciència, de SONAR  
i del rol de l'Educador Físic Esportiu.

Gràcies.



CEEAF  
Centre d'Estudis  
en Esport i Activitat Física  
UVIC-UCC



**Sant Joan de Déu**  
Barcelona · Hospital



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA



**COPELEFC**  
Col·legi de Professionals de l'Activitat  
Física i de l'Esport de Catalunya



OSTEOARTHRITIS  
FOUNDATION  
INTERNATIONAL