

Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso** “ **PHYSIO FOR MUM 6 - LA PREVENZIONE PRE E POST PARTO: ATTIVITÀ FISICA**”
edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** FAD ASINCRONA - Online

d) **Docente:** Elisa Moretti

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le professioni

f) **L'obiettivo formativo del corso** è afferente al campo “1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)” e si prefigge le seguenti acquisizioni di competenze:

- Essere a conoscenza delle modifiche che avvengono nella gravidanza
- Valutare le principali patologie che riguardano il pre parto
- Dare indicazioni sul sonno al fine di migliorare la qualità di vita delle donne nel pre e post parto
- Comprendere quanto sia importante l'attività fisica in gravidanza
- Creare un pacchetto di esercizi che la paziente può fare a casa
- Impostare sedute in piccoli gruppi come prevenzione o cura

g) **giornate di svolgimento:** dall' 1 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026

h) **Programma dettagliato**

Il corso ha una durata di cinque ore, di cui la visualizzazione video impegna circa un'ora mentre lo studio e l'apprendimento di dispense e approfondimenti (*) circa quattro ore. La docenza è affidata alla Dott.ssa Elisa Moretti, fisioterapista con formazione specifica nell'esercizio in gravidanza. Al di là delle dispense consegnate in formato pdf, le attività didattiche in video lezione sono offerte trattando i seguenti temi:

- Capitolo I: Physio For Mum 6 - La prevenzione: il sonno incide sul dolore
- Capitolo II: Physio For Mum 6 - Principali patologie
- Capitolo III: Physio For Mum 6 - Attività fisica
- Capitolo IV: Physio For Mum 6 - Parte pratica: gli esercizi

(*) **MATERIALE DIDATTICO:**

A compendio della formazione in video lezione e per i necessari approfondimenti, vengono anche rilasciati nel percorso formativo dell'utente alcuni articoli scientifici di letteratura in lingua inglese e dispense in lingua italiana inerenti i temi trattati nel corso e che comportano circa quattro ore come tempo di studio. Il materiale didattico di approfondimento è il seguente:

- **La Prevenzione Pre e Post Parto: Attività Fisica - Dispense del Corso** - Elisa Moretti
- **The relation between sleep quality during pregnancy and health-related quality of life - a systematic review** - A. E. J. Peters, L. B. Verspeek, M. Nieuwenhuijze, M. W. Harskamp-van Ginkel & R. M. Meertens - in lingua inglese

- **Sleep disturbances in pregnancy: Why and how should we manage them?** - Päivi Polo-Kantola - in lingua inglese
- **Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review** - L. Di Pietro, K. R. Evenson, B. Bloodgood, K. Sprow, R. P. Troiano, K. L. Piercy, A. Vaux-Bjerke, K. E. Powell - in lingua inglese
- **Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription** - M. M. Ribeiro, A. Andrade, I. Nunes - in lingua inglese

i) **il corso eroga** 5 crediti ECM

j) **Il corso è tenuto** dalla Dott.ssa Elisa Moretti, fisioterapista con formazione specifica nell'esercizio in gravidanza. La lingua del corso è italiano. Il responsabile scientifico del Corso è Elisa Moretti , il cui CV completo è caricato a sistema.