

Programma Corso FAD

Attività fisica in gravidanza e puerperio

Obiettivo formativo ECM: Area degli obiettivi formativi di sistema. 2 - Linee guida - protocolli - procedure.

Obiettivo specifico: Acquisire conoscenze e competenze sulla possibilità di fare attività fisica in gravidanza, sulle modalità e sulle raccomandazioni da dare alla donna. Acquisire competenze sulle raccomandazioni circa la pratica di attività fisica in allattamento e nel puerperio sia per le donne in generale sia per le atlete.

Modalità didattica: La formazione è centrata sulla lettura e l'analisi commentata di 3 casi clinici e la successiva compilazione di un questionario ECM mirato.

Durata: 2 ore

Crediti: 2

Struttura

- **Sessione formativa (casi clinici commentati)**
 - Gravidanza e attività fisica: epidemiologia, determinanti culturali e sociali della stile di vita, falsi miti, cambiamenti anatomici e fisiologici rilevanti per l'attività fisica.
 - Indicazioni e prove di efficacia: livelli di attività fisica raccomandati, effetti dell'attività fisica sulla salute della donna e sugli esiti della gravidanza e del parto; controindicazioni e precauzioni.
 - Gravidanza e sport professionistico: esercizio fisico intenso in gravidanza, indicazioni e precauzioni durante la gestazione e dopo il parto.
- **Sessione di valutazione**
 - Questionario di valutazione

Disponibilità online del corso: dal 1° gennaio al 31 dicembre 2026.

Responsabile scientifico: Dott.ssa Donatella Sghedoni, Specialista in Igiene e Medicina Preventiva, Specialista in Ostetricia e Ginecologia.

Destinatari: tutti gli operatori sanitari.

Piattaforma: www.saepe.it

Assenza di sponsor: Il programma non ha sponsor
e rientra nel piano di formazione indipendente del Provider Zadig

Bibliografia essenziale alla base del dossier formativo

- Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica, 2021 C_17_notizie_5693_1_file.pdf (salute.gov.it)
- Silva-Jose C, Sánchez-Polán M et al. Level of Physical Activity in Pregnant Populations from Different Geographic Regions: A Systematic Review. J Clin Med. 2022 Aug 8;11(15):4638. doi: 10.3390/jcm11154638. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9369818/>
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour