

# **PIANO FORMATIVO AZIENDALE ANNO 2025**

## **PROGETTO FORMATIVO AZIENDALE n. 4719**

### **Tra consapevolezza e azione: un patto territoriale**

*Rivolto a Medici (Allergologia e immunologia clinica, Cardiologia, Geriatria, Igiene degli alimenti e della nutrizione, Igiene, epidemiologia e sanità pubblica, Malattie dell'apparato respiratorio, Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro, Medicina dello sport, Neurologia, Pediatria, Psichiatria), Biologi, Dietisti, Infermieri, Psicologi, Tecnici della fisiopatologia cardiocircolatoria e perfusione cardiovascolare*

*30 partecipanti – crediti n. 5*

**15 dicembre**

Aula n. 12 UOS Formazione Ricerca e Progetti

**RESPONSABILE SCIENTIFICO**

**Dott. Vincenzo Santucci**

### **Programma**

Dalle 15.00 alle 19.00

*Introduzione ai lavori a cura del dott. Santucci*

*15.00 – 15.45*

L'attività fisica: una risorsa preziosa

*Dott.ssa Maria Grazia Taglieri*

*15.45 – 16.30*

La prescrizione dell'esercizio fisico: il farmaco a disposizione di tutti

*Dott. Vincenzo Santucci*

*16.30 -17.00*

Discussione

*17.00-18.45*

La promozione dell'attività fisica sul territorio – Le abilità di base del counselling breve.

Le tecniche di colloquio motivazionale

*Dott.ssa Margherita Sassi*

*18.45*

*Discussione*

*19.00*

*Chiusura del corso*

*Questionario di verifica*

***OBIETTIVO***

**10 - Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute – diagnostica – tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali**

La finalità del corso è aiutare la popolazione a orientarsi verso la salute e il benessere, tramite un sano stile di vita improntato su una pratica consapevole dell'esercizio fisico e dell'attività sportiva, sia in quanto obiettivo delle politiche sanitarie, sia per l'importanza che ricopre per lo sviluppo sociale e civile dell'intera collettività.

In generale, lo scopo è rinforzare le risorse individuali e parallelamente migliorare le condizioni generali del contesto di vita, per ridurre l'insorgenza di patologie e promuovere lo stato di benessere.

Nello specifico, gli obiettivi sono:

- prevenire e promuovere la salute con acquisizione di nozioni e competenze tecnico-professionali;
- sviluppare la consapevolezza dei professionisti sanitari.

Tra i risultati attesi, i principali sono:

- integrare la valorizzazione dell'attività fisica nella pratica clinica quotidiana;
- utilizzare tecniche di counselling di base e motivazionale;
- valorizzare le risorse territoriali esistenti per consolidare l'abitudine all'attività fisica;
- progettare e implementare mini-interventi di promozione dell'attività fisica e valutarne l'efficacia.

## **ABSTRACT**

Dott. Vincenzo Santucci

L'attività fisica rappresenta uno dei cardini di un corretto stile di vita; i dati epidemiologici confermano una percentuale non trascurabile di soggetti sedentari nella popolazione in tutte le fasce di età.

Gli effetti di una corretta pratica di attività fisica nelle patologie non trasmissibili sono ampiamente confermati da numerosi studi ed agiscono sia in prevenzione primaria che secondaria e terziaria.

La prescrizione di un programma di esercizio fisico è una operazione complessa che deve essere personalizzata per ciascun paziente: numero di sedute, durata, intensità e tipologia di esercizio devono essere calibrati dopo attenta e completa valutazione del paziente.

L'intervento dello Specialista in Medicina dello Sport è fondamentale in questo processo.

Dott.ssa M. Grazia Taglieri

La sedentarietà e l'inattività fisica costituiscono fattori di rischio modificabili per numerose patologie metaboliche, cardiovascolari e neoplastiche.

Per contro, il raggiungimento di livelli minimi raccomandati di attività fisica rappresenta un fattore in grado di ridurre morbidità e mortalità correlati a patologie non trasmissibili.

Nei Paesi ad elevato standard socioeconomico, tra cui l'Italia, l'inattività fisica determina una problematica sanitaria altamente impattante.

Promuovere la regolare pratica di attività fisica nelle diverse fasce di popolazione determina un vantaggio individuale e collettivo ed implica una strategia sinergica di intervento a più livelli: politica sanitaria, educazione da parte degli esperti nel settore e motivazione individuale.

Dott.ssa Margherita Sassi

Negli ultimi anni, la crescente consapevolezza dell'impatto dell'inattività fisica sulle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) ha rivoluzionato l'ambito della prevenzione nelle cure primarie. Questa evoluzione si manifesta principalmente nell'integrazione di protocolli basati sull'evidenza e nell'utilizzo sistematico di competenze comunicativo-relazionali specifiche per la motivazione del paziente, elementi fondanti linee guida cliniche a carattere nazionale e internazionale.

Le abilità di base del counselling e i modelli di cambiamento comportamentale (come il Modello Transteorico) costituiscono, infatti, un'innovazione sostanziale nell'approccio al paziente sedentario. Essi rappresentano, ad oggi, la migliore risposta alla crescente necessità di ottenere, per ogni persona, un percorso di attivazione fisica e mentale sostenibile e sicuro. L'accento è posto sulla commistione tra il passaggio di informazioni e la creazione di uno spazio empatico e collaborativo, dove il paziente può esplorare la propria ambivalenza e maturare la presenza di una motivazione intrinseca all'azione.

Come ampiamente dimostrato dai dati provenienti dalla letteratura scientifica, è fondamentale che l'intervento sanitario sia multidisciplinare perché possa superare le sfide connaturate alla complessità del fine prestabilito.

La principale complicanza in questo ambito è la non aderenza del paziente, la gestione delle ricadute e il drop-out precoce.

Il modulo affronterà queste sfide fornendo strumenti pratici (attraverso il Problem Based Learning, la discussione dei casi clinici e le esercitazioni individuali) per identificare e superare le barriere psicologiche e le resistenze al cambiamento, massimizzando l'efficacia dell'intervento breve di promozione della salute.

Le competenze da acquisire nell'ambito della formazione proposta riguardano la possibilità di:

- applicare il modello transteorico degli stadi del cambiamento per personalizzare l'approccio al paziente;
- identificare le diverse tipologie di intervento breve e utilizzarle nel rispetto del contesto operativo;
- bilanciare efficacemente abilità di base del counselling e tecniche di colloquio motivazionale;
- sviluppare un approccio di rete efficace nel lavoro di équipe, in linea con il "patto territoriale" dell'iniziativa generale.