



**ANAGRAFICA DEL CORSO - A**

**CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN ACQUATICITÀ E BENESSERE MOTORIO IN GRAVIDANZA  
A.A. 2017/18**

CFU 14

**Comitato Scientifico:**

<b>Cognome Nome</b>	<b>Qualifica</b>	<b>SSD</b>	<b>Università/Dipartimento/Ente di appartenenza/professione</b>
Campara Andrea	Professore a contratto	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Schena Federico	P.O.	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Gaudino Francesca	Professore a contratto	MED/47	Scuola di Medicina e Chirurgia
Franchi Massimo	P.O.	MED/40	Dip. di Scienze Chirurgiche Odontostomatologiche e Materno-Infantili
Pogliaghi Sivlia	R.U.	BIO/09	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Bertinato Luciano	R.U.	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona
Urli Nadia	--	--	Esterno

**Direttore del Corso:**

<b>Cognome Nome</b>	<b>Qualifica</b>	<b>SSD</b>	<b>Università/Dipartimento</b>
Schena Federico	P.O.	M-EDF/02	Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Università di Verona

**Dipartimento responsabile della gestione organizzativa e amministrativo-contabile**

Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento  
Piazzale L.A. Scuro, 10  
Telefono +39 045 812 4287  
Fax +39 045 802 7276  
Posta elettronica [manuela.calderara@univr.it](mailto:manuela.calderara@univr.it)



## **OBIETTIVI FORMATIVI E SBocchi OCCUPAZIONALI DELLA FIGURA PROFESSIONALE - B**

**Obiettivi formativi legati alla figura professionale che si intende formare con l'indicazione delle competenze e abilità che lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito al termine del Corso.**

- **Obiettivi formativi:** Lo scopo del corso è di formare professionisti con abilità specifiche e competenze scientifiche legate alla gravidanza atte a soddisfare le richieste dell'utenza afferente. Le capacità acquisite durante il percorso con sperimentazioni ed esercitazioni pratiche sono volte a stimolare la capacità di “saper fare” e “saper fare bene”.

- **Sbocchi occupazionali secondo:**

1. **Conoscenze:** Ostetricia di base rivolta ai laureati in Scienze Motorie e Fisiologia del movimento rivolta alle Ostetriche in ambiente acquatico e in palestra finalizzata alla pianificazione e conduzione di attività di benessere della donna in gravidanza fisiologica e in puerperio. Abilità comunicative per gestire il gruppo.

2. **Abilità:** Saper accompagnare le gravide fisiologiche e le donne in puerperio nei setting sopra enunciati con competenza e professionalità.

3. **Competenze:** Gestione e conduzione in autonomia di corsi in piscina o a bordo vasca anche attraverso percorsi didattici specifici e personalizzazioni ove necessario.

- **Settori di mercato del lavoro/Funzioni occupazionali previste:** Aziende Ospedaliere pubbliche e private, piscine pubbliche e private e centri benessere.



**STRUTTURA DEL PERCORSO FORMATIVO - C**

**Articolazione delle attività formative e la suddivisione dei relativi crediti**

**Il Corso prevede un monte ore complessivo di 350.**

ATTIVITA'	TOT. ORE	TOT. CFU
Didattica frontale	40	5
Esercitazione/Laboratorio esperienziale/attività pratica su paziente/attività di reparto	48	4
Visite aziendali/Seminari/Testimonianze di esperti/Partecipazione a convegni	30	2
Project Work	50	2
Prova finale	25	1
Impegno personale dello studente	157	-
<b>TOTALE</b>	<b>350</b>	<b>14</b>

**Programmi delle attività formative:**

**INTRODUZIONE ALL'ACQUATICITÀ E AL BENESSERE MOTORIO IN GRAVIDANZA**

**1. Gravidanza fisiologica**

Il programma è rivolto agli studenti che provengono da Scienze Motorie.

- La gravidanza, definizione, durata, epoca presunta del parto, epoca gestazionale
- Lo sviluppo dell'embrione e del feto
- Gli annessi ovarici
- Principali modificazioni organi ed apparati in gravidanza, con particolare riguardo alle modificazioni dell'apparato muscolo-scheletrico
- Modificazioni uterine in gravidanza
- Modificazioni neuroendocrine e neurovegetative in gravidanza
- Diagnosi di gravidanza
- Definizione di gravidanza fisiologica e patologica
- Obiettivi per il benessere della gravida
- Possibili manifestazioni fisiche della gravida fisiologica nel 1°, 2° e 3° trimestre e relativi interventi da attuare
- Quali sono i segnali d'allarme da non sottovalutare che richiedono valutazione specialistica nel 1°, 2° e 3° trimestre di gravidanza.

**2. Fisiologia del movimento**

Il programma è rivolto agli studenti che provengono da Ostetricia

- Motricità
  - attività motoria quale processo di adattamento
  - stimoli all'adattamento
  - specificità dello stimolo
  - l'intensità dello stimolo
  - durata dello stimolo
  - densità dello stimolo
  - quantità dello stimolo
  - carico fisico
  - carico ed adattamento
  - progressività del carico
  - individualizzazione del carico



capacità motorie

• Apprendimento motorio

contesto

esperienza di apprendimento

preparazione esercitazione

presentazione esercitazione

struttura esercitazione

feedback esercitazione

3. Terapie complementari applicate all'ostetricia

Metodo: presentazione teorica, discussione, parte pratica-esperienziale, discussione (in sequenza)

Presenza della tutor per la parte pratica

Setting: - aula con possibilità di proiezione da pc,

- spazio per esercizi a corpo libero, sedie e tappeti per lavoro a terra

• Introduzione Terapie complementari: definizione, diffusione e motivazioni dell'utilizzo

Efficacia e sicurezza delle terapie complementari

• Focus:

Yoga e Qigong in gravidanza e in puerperio

Indicazioni: promozione del benessere in gravidanza e puerperio

Fitoterapia, aromaterapia e integratori alimentari

Indicazioni: promozione del benessere in gravidanza, nausea gravidica, prevenzione delle infezioni delle vie urinarie, prevenzione e cura della depressione, promozione del - e sostegno all' - allattamento al seno

Massaggio e Digitopressione

Indicazioni: Nausea gravidica, lombalgia e lombo-sciatalgia, preparazione alla nascita (auto-massaggio, massaggio di coppia, massaggio del neonato), promozione del - e sostegno all' - allattamento al seno

Sostegno emotivo

## TECNICHE DI PREPARAZIONE

1. Tecniche di preparazione acquatica in gravidanza

• Consapevolezza di me immerso nell'acqua

• Lavoro sul radicamento, sul fluire e seguire le correnti

• Sostegno nelle posizioni orizzontali

• La cura dell'inizio e della fine del sostegno

• L'ascolto, l'accoglienza, la qualità del contatto, il dialogo tonico

• Sperimentare nell'acqua e a terra il contenimento e la libertà. Praticare il sostegno nelle posizioni di culla e verticali.

• Spazio interno, spazio esterno, spazio condiviso

• Esplorare l'intimità

• Facilitare la coppia al contatto di qualità

• Imprinting e bonding

• creatività espressività, istintività corporea della donna in attesa.

• Sacralità del nascere.

• Accogliere con le mani. Etica del contatto

• Watsu per le coppie in attesa.

• Orientamenti sulle modalità di conduzione di gruppi esperienziali rivolti a donne in gravidanza o coppie in attesa

• L'acqua alleata al parto e all'accoglienza

• I tempi e modi dell' Watsu in gravidanza

• Lavoro sul sostegno, nella specificità del rapporto "uno a uno" riportabile alla situazione ostetrica/donna

## ATTIVITÀ MOTORIA PRENATALE

1. Fisiologia dell'esercizio in gravidanza



- Risposte fisiologiche all'esercizio fisico in gravidanza
- Linee guida per l'esercizio fisico in gravidanza

## 2. Attività motoria prenatale

### • Introduzione

- sperimentazione pratica: saper fare e saper proporre
- ambiente piscina : dalla reception alle vasche
- prevenzione e salvataggio in piscina
- procedure di qualità per la gestione della sicurezza
- Attività di tipo Aerobico
  - Diverse tipologie di attività (in ambiente acquatico e terrestre)
  - Come monitorare l'intensità
  - Cosa evitare
  - Struttura (e possibili variazioni) della seduta in ambiente acquatico e terrestre

### • Attività di condizionamento muscolare

- Diverse tipologie di attività (in ambiente acquatico e terrestre)
- Obiettivi
- Precauzioni
- Struttura (e possibili variazioni) della seduta in ambiente acquatico e terrestre

### • Attività di stretching e rilassamento

- Diverse tipologie di attività (in ambiente acquatico e terrestre)
- Pavimento pelvico in gravidanza

### • Proposta di attività motoria aderente alle linee guida per l'attività motoria in gravidanza

- Par-med-x for Pregnancy: questionario per la prescrizione di attività fisica prenatale
- Struttura e programmazione delle sedute

### • Presentazione dell'attività in acqua

- La piscina come ambiente: dalla reception alle vasche
- La sicurezza in acqua – le procedure di qualità
- La programmazione didattica dell'attività
- Temi specifici da trattare successivamente in acqua

## COUNSELLING RELAZIONALE A SUPPORTO DELLA COMUNICAZIONE CON L'UTENTE

### 1. Conoscersi per comunicare

#### • Il professionista e la comunicazione nella relazione di cura

- Conoscersi per comunicare meglio: il genogramma professionale e l'immagine di sé come professionista
- Riconoscere le proprie risorse, riconoscere le proprie difficoltà: la mappa delle competenze comunicative e relazionali

#### • Esercizi di comunicazione : dalle comunicazioni spontanee alle comunicazioni consapevoli

#### • Io e l'altro nella relazione di cura: la comunicazione come scambio, la comunicazione come responsabilità

- Chi è l'altro (a) : l'illusione di capire subito tutto alla capacità di esplorare il mondo dell'altro
- Le abilità di comunicazione e counselling: la capacità di dare informazioni, di fare domande, di dare indicazioni, di condurre ogni momento comunicativo con attenzione e consapevolezza

#### • Esercizi di comunicazione

- Prove di comunicazione consapevole a partire da esperienze dei partecipanti

### 2. Metodologia della ricerca e progettazione

- Sviluppare i problemi mediante la letteratura, banche dati.
- Epidemiologia e sue applicazioni
- Attività fisica e ricerca epidemiologica.



**Modalità di svolgimento project work:**

Gli studenti iscritti al Corso di Perfezionamento, con la supervisione di uno dei docenti, dovranno redigere un progetto di intervento denominato "project work", inquadrabile nelle seguenti tipologie:

- Progetto di realizzazione di iniziative ipotetiche
- Resoconto organico di esperienze reali
- Progetto di riorganizzazione / approfondimento / modifica di esperienze reali
- Il Project work dovrà essere organizzato secondo lo schema seguente: Introduzione (individuazione del contesto e scopo del progetto), Metodi (popolazione di studio, schema dell'intervento, variabili considerate, metodi e strumenti utilizzati, analisi dei dati e statistica), Risultati (ottenuti o attesi), Bibliografia (elenco delle fonti utilizzate per redigere il progetto).

**Valutazione dell'apprendimento**

**Per le verifiche periodiche:**

Non sono previste verifiche periodiche.

**Per la prova finale:**

La prova finale consiste nella presentazione e discussione del project work in forma di poster o presentazione di diapositive.

**Percentuale di frequenza obbligatoria 75%**

**Lingua di erogazione della didattica: Italiano**

**Periodo di svolgimento del Corso:**

GENNAIO 2018 – OTTOBRE 2018

**Periodo di svolgimento della prova finale: Ottobre/2018**

**Sede/i di svolgimento delle attività:**

Scienze Motorie  
Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento  
Università degli Studi di Verona  
Via Felice Casorati, 43 - Via Montelungo, 10  
37131 Verona

Piscine Monte Bianco  
Via Monte Bianco, 14/A  
37132 Verona

Aquardens  
Via Valpolicella, 63  
37026 Santa Lucia  
Pescantina - Verona

**Informazioni generali per lo studente:**

Le attività formative del corso (didattica frontale ed esercitazioni) si svolgeranno durante i fine settimana. Gli appuntamenti avranno una cadenza mediamente mensile. Le attività formative a distanza, la partecipazione a convegni/ seminari o visite aziendali e lo studio autonomo, sono esclusi dal calendario preventivo del Comitato Scientifico, pertanto la sede è autogestita dal singolo studente.



**Impegno orario giornaliero:** 10

**Posti disponibili:**

Numero minimo 10      Numero massimo 40

**Scadenze**

Termine ultimo presentazione domande: 15/11/2017

Pubblicazione graduatoria 7/12/2017

Termine ultimo pagamento iscrizione 15/12/2017

**Requisiti di ammissione Corso di perfezionamento:**

Diploma ISEF

Laurea in Scienze Motorie - ante riforma

Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive - Classe 33 e L-22

Laurea in Ostetricia - ante riforma

Laurea in Ostetricia - Classe SNT/1 e L/SNT1 o titolo di studio equipollente

**Modalità di ammissione**

La selezione verrà fatta sulla base del titolo di accesso e sul voto di laurea. In caso di parità verrà data precedenza al candidato più giovane. La commissione Scientifica si riserva di valutare l'ammissione di candidati non in possesso dei requisiti formativi richiesti, sulla base di comprovata competenza ed esperienza coerente con gli obiettivi del corso.

**Rilascio del titolo**

Al termine del Corso, agli iscritti che abbiano svolto le attività, frequentato la percentuale minima di ore di corso indicata e adempiuto agli obblighi previsti verrà rilasciato un attestato di frequenza. L'attribuzione dei CFU è subordinata al sostenimento e superamento della prova finale.



## **FIGURE DI COORDINAMENTO - D**

### **Tutor**

Da definire

### **Informazioni**

#### Per informazioni sull'organizzazione della didattica del Corso:

Dott.ssa Giorgia Baietta

U.O. Didattica studenti scienze motorie

Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento

Via Felice Casorati, 43

Tel. +39 045 842 5127

Fax. +39 045 842 5131

[giorgia.baietta@univr.it](mailto:giorgia.baietta@univr.it)

#### Per informazioni amministrative sulle iscrizioni:

U.O. Master e Corsi di perfezionamento e di aggiornamento professionale

Via San Francesco, 22 – 37129 Verona

Tel. +39 045 802 8023 fax. +39 045 485 4636

e-mail: [segreteria.master@ateneo.univr.it](mailto:segreteria.master@ateneo.univr.it)

## **BUDGET - E**

**Tassa e contributi di iscrizione dei corsi di perfezionamento e aggiornamento professionale.**

**TOT. Euro per iscrizione al Corso € 816,00**

### **Scadenze rata**

Importo € 816,00

Scadenza: 15/12/2017





**PIANO DIDATTICO DEL CORSO**

N.	Denominazione insegnamento	SSD	Docente insegnamento e qualifica	CFU tot. per Insegnamento	ORE tot. di didattica frontale per insegnamento	Denominazione eventuali moduli se l'insegnamento è integrato	SSD	CFU per modulo	ORE di didattica frontale per modulo	Docente e qualifica
1	<i>Introduzione all'acquaticità e al benessere motorio in gravidanza</i>		<i>Esterno</i>	1	8	<i>Basi funzionali del movimento (rivolto ai laureati in Ostetricia)</i>	<i>M-EDF/02</i>	1	8	<i>Esterno</i>
						<i>Gravidanza normale (rivolto ai laureati in Scienze Motorie)</i>	<i>MED/47</i>		8	<i>Esterno</i>
						<i>Terapie complementari applicate all'ostetricia</i>	<i>MED/47</i>	<i>1 esercitazione</i>	12	<i>Esterno</i>
2	<i>Tecniche di preparazione</i>	<i>MED/40</i>	<i>Esterno</i>			<i>Tecniche di preparazione acquatica in gravidanza</i>	<i>MED/40</i>	<i>1 esercitazione</i>	12	<i>Esterno</i>
3	<i>Attività motoria prenatale</i>		<i>Esterno</i>	3	24	<i>Attività di tipo aerobico</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>1 esercitazione</i>	12	<i>Esterno</i>
						<i>Attività perineale</i>	<i>MED/47</i>	1	8	<i>Esterno</i>
							<i>BIO/09</i>	1	8	<i>Esterno</i>



						<i>Fisiologia dell'esercizio in gravidanza</i>				
						<i>Introduzione all'attività motoria prenatale</i>	<i>M-EDF/02</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>Esterno</i>
<b>4</b>	<b><i>Counselling relazionale a supporto della comunicazione con l'utente</i></b>		<i>Esterno</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>Conoscersi per comunicare</i>	<i>M-PSI/04</i>	<i>1 esercitazione</i>	<i>12</i>	<i>Esterno</i>
						<i>Progettazione e metodologia delle attività di ricerca</i>	<i>BIO/131</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>Esterno</i>
	<i>Esercitazione</i>			<i>4</i>	<i>48</i>					
	<i>Seminari o testimonianze di esperti</i>			<i>2</i>	<i>30</i>					
	<i>Project work</i>			<i>2</i>	<i>50</i>					
	<i>Prova finale</i>			<i>1</i>	<i>25</i>					
	<i>Impegno personale dello studente</i>				<i>157</i>					
			<b><i>TOTALE</i></b>	<b><i>14</i></b>	<b><i>350</i></b>					