



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

DS04.MO.0186.00 di DS04.PC.0150.02  
Sistema di Accreditamento ECM – Regione Piemonte

**Evento Formativo Regionale**

**ECM 134/55586**

# La promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro



## **COMITATO SCIENTIFICO**

Mario ZERBINI

Letizia BERGALLO

### **AUTORI**

Sabrina BATTISTUTTA

Stefano BORGHI

Maria CACCIOLATTO

Monica CERETTO

Simona CORPACCI

Angela CORRADO

Katia CUGINI

Ambra FERRARIS

Paola MARTINENGO

Luciana PARENTE

Bruna REGGIO

Stefano SCARAMUZZI

Annalisa VACCHIANO

Sara VESCO

Luca ZANOTTO

## **PROGETTISTA ECM DEL CORSO**

Gabriella BOSCO

## **SEGRETERIA ECM**

S.S. Qualità e Formazione

Via Montenavale, Ivrea

Tel.0125 627673

[formazionesegreteria@aslto4.piemonte.it](mailto:formazionesegreteria@aslto4.piemonte.it)

**Crediti ECM: 5**

**Corso FAD:**

**1 luglio – 15 dicembre 2026**

**Ore previste: 5**

**Piattaforma MedMood**

## **DESTINATARI**

Il corso è rivolto tutti i lavoratori dell'ASL TO4 e della Regione Piemonte

## **ARTICOLAZIONE**

5 ore di attività in FAD, con invito a ripetere gli esercizi anche dopo l'erogazione del corso

## **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

Iscrizione su portale ECM Piemonte <https://www.formazione sanitapiemonte.it/jsp/index.jsp>

## ASSEGNAZIONE CREDITI ECM

I crediti ECM verranno assegnati solo ed esclusivamente nel rispetto delle procedure previste: presenza al corso per il 90% delle attività, superamento della verifica di apprendimento e compilazione del questionario di gradimento del corso

### PROGRAMMA DEL CORSO

Introduzione  
Attività aerobica  
Equilibrio  
Respirazione  
Verifica intermedia  
Rachide cervicale (parte 1 e 2)  
Core stability  
Spalle  
Lettura documenti  
Questionario finale



### OBIETTIVI

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di

- descrivere le attività di promozione della salute nei luoghi di lavoro in essere presso l'ASLTO4
- effettuare brevi pause per interrompere i lunghi periodi seduti effettuando esercizi di attività fisica (alzarsi dalla sedia, esercizi di allungamento - stretching -)
- Descrivere le evidenze di efficacia attività fisica nella prevenzione dei disturbi osteoarticolari

### AREA TEMATICA

Area Prevenzione Promozione della salute

### OBIETTIVO DEL DOSSIER FORMATIVO

Obiettivo tecnico-professionale

### OBIETTIVO NAZIONALE

10 Prevenzione e promozione della salute

Al fine di migliorare la qualità dei progetti formativi, ciascun partecipante è invitato a segnalare eventuali suggerimenti/elogi/reclami all'indirizzo: [formazione@segreteria@aslto4.piemonte.it](mailto:formazione@segreteria@aslto4.piemonte.it) specificando il titolo del corso e l'edizione.

Tutti i partecipanti sono invitati, 40/50 giorni dopo la data termine del corso a verificare sul proprio curriculum formativo il corretto inserimento dei dati. Nel caso di NON corrispondenza, effettuare segnalazione tempestiva a: [formazione@segreteria@aslto4.piemonte.it](mailto:formazione@segreteria@aslto4.piemonte.it)