

**Alla Presidente della Commissione Tirocini e
Carriere degli Studenti**

**Ai Presidenti dei CdL Triennale e Magistrale in
Scienze delle attività Motorie
DNBM - Università degli Studi di Verona**

Pregiatissimi,

ho strutturato il corso *“POSTURA e AFA: rieducazione posturale nell’ambito dell’Attività Fisica Adattata – livello avanzato”* e sono a presentare la proposta di accreditamento per il riconoscimento di 3 CFU D, per dare la possibilità agli studenti di approfondire le loro conoscenze e fornire loro molti nuovi esempi di esercizi fisici adattati alle diverse esigenze delle persone che si iscrivono in palestra.

Da più di 20 anni studio e mi occupo professionalmente di chinesiologia e postura, prima come dipendente e da 17 anni come titolare dello “Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia”, ora Palestra della Salute; vorrei con questo corso di livello avanzato trasferire le mie competenze professionali agli studenti per dare loro la possibilità di affacciarsi un domani al mondo del lavoro con un ricco bagaglio di conoscenze pratiche supportate da approccio e studi scientifici.

Per più di 10 anni ho tenuto il corso base “Postura ed AFA: ginnastica posturale e vertebrale adattata” 3 CFU D strutturato in 30 ore, quest’anno per il Corso di LM Preventive Adattate terrò l’insegnamento di Rieducazione Posturale, ma nonostante ciò, sono a riconoscere che la materia è così vasta e ben accolta dagli studenti, che ritengo utile proporre loro questa ulteriore occasione di approfondimento.

RingraziandoVi per l’attenzione e confidando in una risposta positiva, porgo i miei più Cordiali Saluti.

Verona, li 04 ottobre 2025

Dott.ssa Ilenia Fracca

Alla Commissione Tirocini e Carriere degli Studenti

Titolo del corso

POSTURA e AFA: rieducazione posturale nell'ambito dell'Attività Fisica Adattata – livello avanzato

Il corso è ideato dalla Dott.ssa Ilenia Fracca

Obiettivi:

L'intento dell'azione formativa proposta in questo corso è di:

- approfondire le nozioni per la comprensione della postura individuale e della chinesio-logia articolare attraverso una valutazione posturale e funzionale scrupolosa che va a comprendere non solo la colonna vertebrale nella statica, ma anche lo studio del piede, l'arto inferiore e la dinamica del passo;
- far acquisire le competenze necessarie per elaborare e gestire un intervento motorio che tenga conto delle specificità ed esigenze individuali della persona che si iscrive in palestra studiando protocolli di esercizio posturale adattato o rieducazione posturale per affrontare anche le diverse realtà di disturbi muscolo-scheletrici legati a malattie croniche non trasmissibili in stabilità clinica o periodi particolari della vita;
- far comprendere quali siano le diverse applicazioni professionali delle competenze acquisite, dall'esercizio fisico alla promozione della salute.

Programma:

DEFINIZIONI DI POSTURA. PIEDE, ARTO INFERIORE E RACHIDE.

1. IL PASSO: studio della dinamica del passo e valutazione.
Esercitazioni pratiche.
2. L'ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO (EFS), L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA) IN GENERALE.
L'importanza dell'esercizio posturale adattato rivolto alle persone con patologie croniche non trasmissibili in stabilità clinica o in periodi particolari della vita in una programmazione di EFS o AFA.
Studio di esempi di "Prescrizioni dell'esercizio" scritte da Medici dello Sport con special focus postura ed esercizio fisico.
3. L'IMPORTANZA DEI QUESTIONARI NELLA VALUTAZIONE POSTURALE
4. PATOLOGIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI IN STABILITA' CLINICA E POSTURA

(Per ognuno degli argomenti proposti vi sarà un'introduzione teorica con studio della letteratura scientifica seguita da esercitazioni pratiche).

DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI:

Il ruolo dell'esercizio posturale adattato nella persona con artrosi al rachide ed altre patologie alla colonna vertebrale.

Esercitazioni pratiche.

Artrosi alle ginocchia e postura.

Esercitazioni pratiche.

Artrosi e/o rigidità alle anche e postura

Esercitazioni pratiche.

La postura flessa dell'anziano.

Esercitazioni pratiche.

Il ruolo dell'esercizio posturale adattato nella persona con osteoporosi da lieve a rischio frattura.

Esercitazioni pratiche.

FIBROMIALGIA E POSTURA:

Il ruolo dell'esercizio posturale adattato nella persona con fibromialgia.

Esercitazioni pratiche.

INFLUENZA DELLE NEUROPATIE AL PIEDE SULLA POSTURA NELLE PERSONE CON DIABETE DI TIPO 2:

L'esercizio posturale adattato nella persona con diabete tipo 2.

Esercitazioni pratiche.

5. PREVENZIONE SINDROME TEXT NECK

(argomento già trattato nel corso di primo livello; in questa lezione si considereranno nuovi esempi e casistiche)

Esempi di protocollo individualizzato.

Esempi esercizi fisici strutturati a circuit training da proporre nelle scuole secondarie di primo e di secondo grado.

6. ANTAGONISMO SINERGICO TRA MUSCOLO DIAFRAMMA E MUSCOLI ADDOMINALI NELLA MALATTIE DEMIELINIZZANTI IN FASE DI STABILIZZAZIONE:

Strategie per adattare la ginnastica respiratoria e per impostare un allenamento dei muscoli addominali e del core: esercizi utili ed esercizi sconsigliati.

Gli esercizi fisici studiati e provati saranno eseguiti a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi.

Modalità e organizzazione:

Il corso sarà realizzato in presenza con **lezioni frontali** durante le quali gli studenti saranno tenuti a studiare e a provare gli esercizi.

L'esame finale sarà composto dalla valutazione di un test a risposta multipla e di un protocollo esercizi fisici creato su un tema a scelta dello studente.

Testi di riferimento:

Appunti ed articoli della letteratura scientifica forniti dalla Dott.ssa Fracca durante le lezioni.

FRANCESCONI K., GANDINI G., "L'intelligenza del movimento. Percezione, propriocezione, controllo posturale" Edi-ermes Milano, 2015

KAPANDJI A., "Fisiologia articolare", volume 3, TRONCO E RACHIDE, Monduzzi Editore, ultima ed.

KAPANDJI A., "Fisiologia articolare", volume 2, ARTO INFERIORE, Monduzzi Editore, ultima ed.

MARTYN M.A. - ARMIGER P., "Stretching per la flessibilità funzionale", Piccin, 2011

OZEMEK C.; BONIKOWSKA A; CHRISTLEC J.; GALLO P. "ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Lippincott Connect-ACSM). Wolters Kluwer Health Ed., 12th ed., 2025

Competenze in uscita:

Studentesse e studenti:

- ✓ comprenderanno l'importanza della conoscenza della colonna vertebrale, del piede, arto inferiore per il benessere della persona;
- ✓ sapranno utilizzare un insieme di test per predisporre una valutazione di base posturale e funzionale;
- ✓ saranno capaci di utilizzare i numerosi e nuovi esercizi spiegati adattandoli alle necessità individuali del soggetto;
- ✓ saranno in grado di costruire una scheda "protocollo di esercizi individualizzato";
- ✓ comprenderanno l'importanza dell'ergonomia al lavoro, nella quotidianità e nella gestione delle patologie croniche non trasmissibili;
- ✓ avranno la capacità di misurare l'efficacia del loro intervento riproponendo la valutazione nel tempo come monitoraggio;
- ✓ acquisiranno competenze utili a promuovere la salute legata all'attenzione alla postura

Informazioni organizzative

Il Corso sarà articolato in 13 lezioni teoriche e pratiche (26 ore).

Si propone che il venga realizzato nel secondo semestre dell'a.a. 2025-2026.

Potranno frequentare il corso Studentesse e Studenti iscritti al C.d.L. in Scienze delle Attività Motorie e Sportive o ai diversi Corsi di Laurea Magistrale in Scienze Motorie o già Laureati in

Scienze Motorie e Sportive o già Dottori Magistrali che siano in possesso di almeno uno dei seguenti requisiti:

- **aver frequentato il corso “Rieducazione Posturale”** (primo semestre Laurea magistrale in Scienze motorie preventive ed adattate [LM-67])
- **aver superato l’esame del corso “Postura e AFA: ginnastica posturale e vertebrale adattata”**
- **aver superato il colloquio orale di valutazione preliminare per coloro che nella loro Carriera abbiano ottenuto Crediti Formativi Universitari partecipando a corsi inerenti al tema posturale.**

Gli Studenti e Studentesse interessati saranno invitati, pertanto, a contattare la Dott.ssa Ilenia Fracca tramite e-mail ilenia@studioprevenzioneesalute.it, per manifestare il loro interesse a seguire il corso “POSTURA e AFA: rieducazione posturale nell’ambito dell’Attività Fisica Adattata – livello avanzato” e solo per coloro che rientreranno nel terzo punto, per avere informazioni e sostenere il colloquio orale di valutazione per l’ammissione.

Per il riconoscimento dei relativi crediti universitari e il rilascio dell’ATTESTATO di partecipazione al corso sarà richiesta la frequenza obbligatoria di almeno il 70% delle lezioni e il superamento dell’esame finale.

Il costo del corso sarà di Euro 160,00 (centocinquanta/00 euro) per gli Studenti iscritti all’Università degli Studi di Verona e 240,00 Euro (duecentotrenta/00 Euro) per gli esterni, pagamento solo tramite bonifico e solo dopo aver preso visione dell’orario delle lezioni.

Le fatture elettroniche saranno prodotte da Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia.

Il corso verrà attivato con la presenza minima di 10 studenti.

Il numero massimo di studenti accettati sarà 48.

Si chiede all’Università degli Studi di Verona la disponibilità di uno spazio palestra per le lezioni pratiche ed eventualmente un’aula per le lezioni teoriche.

Riferimenti e contatti

Per informazioni, pre-iscrizione non vincolante ed iscrizione finale: Dott.ssa Ilenia Fracca

ilenia@studioprevenzioneesalute.it cell. 3664445506

Dott.ssa Ilenia Fracca

CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

FRACCA ILENIA

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 20/03/06
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Laurea Specialistica in Scienze della Attività Motorie Preventive ed Adattate, classe 76/S, presso l'Università degli Studi di Verona, 94/110
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Indirizzo Anziani
Tesi Sperimentale "R.O.M. IMPROVING ESXERCISES IN PHISICALLY INDEPENDENT ELDERLY WOMEN: STRETCHING VS DYNAMIC FLEXIBILIY", accettata come Poster all'11 annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 05-08 July LAUSANNE 2006 – Switzerland. Authors: Fracca I., Lanza M.
• Qualifica conseguita Dottore Magistrale
- Date (da – a) 19/07/02
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, classe 33, presso l'Università degli Studi di Verona, 104/110
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio Tesi: "La rivolta posturale dei colletti bianchi: l'importanza di una corretta ergonomia sul posto di lavoro al videoterminale nella prevenzione delle algie vertebrali"
- Date (da – a) 1997
• Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Diploma di perito tecnico commerciale indirizzo piano nazionale informatico all'ITCS "Marco Polo" di Arzignano, 48/60.
• Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio
• Qualifica conseguita Ragioniere

ATTIVITÀ DI FORMAZIONE ALLA DIDATTICA E DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

- Date 28/01/2025 – 01/02/2025
Ho partecipato al 10° INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENCE AND SKIING. HELD VAL DI FIEEMME, organizzato da CeRiSM, Università di Verona e Università di Trento.
- Date Dicembre 2024
Ho frequentato e superato l'esame del corso organizzato dalla Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive SISMeS in "Formazione e certificazione in Statistica per le Scienze Motorie e Sportive – secondo livello"
Aspetti teorici e pratici su JASP software statistico open source: dalla teoria della probabilità e alle variabili casuali; disegni campionari e non campionari; parametri, stimatori e stime: stimatori puntuali e per intervallo; test di verifica di ipotesi; test per differenze tra gruppi; verifica di ipotesi per verifica dell'associazione della dipendenza, Effect size e ANOVA.
- Date Novembre 2024
Ho frequentato e superato l'esame del corso organizzato dalla SISMeS in "Formazione e certificazione in Statistica per le Scienze Motorie e Sportive – primo livello"
Introduzione all'ambiente JASP software statistico open source; importazione e gestione dati; tabelle di frequenza e data visualisation; statistiche descrittive; misure di associazione tra variabili.
- Date 2015, 2016, 2017, 2019, 2021, 2022, 2024
Ho partecipato al Congresso SISMeS Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, Ricerca e formazione applicate alle Scienze Motorie e Sportive

- Date 2006, 2016, 2018, 2023
Ho partecipato al Congresso Internazionale ECSS European College of Sport Science
- Date 19 e 20 ottobre 2023.
Partecipazione online agli "Stati Generali delle Scienze Motorie e Sportive"
- Date Settembre 2022
Università degli Studi di Padova, Corso FAD: "CORSO INTRODUTTIVO EXERCISE IS MEDICINE PRESCRIZIONE DI ESERCIZIO FISICO" Provider Dipartimento di Medicina-DIMED accreditamento n. 1884
- Date Dal 1999 a oggi: ho frequentato svariati corsi, seminari e convegni nazionali ed internazionali inerenti il tema della postura, rieducazione posturale, promozione della salute, esercizio fisico adattato e attività fisica adattata per diverse malattie croniche non trasmissibili, riporto di seguito un estratto delle attività di aggiornamento in cui si è parlato di postura in toto o in parte:

Webinar SISMeS Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, Ricerca e formazione applicate alle Scienze Motorie e Sportive, "Corpi digitali: come i social media influenzano l'immagine corporea dei preadolescenti", 04/05/2023

Webinar SISMeS Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, Ricerca e formazione applicate alle Scienze Motorie e Sportive, "Artrosi: diagnosi, cura e prevenzione", 05/06/2023

Il 27 ottobre 2018 ho superato il Corso FAD Regione del Veneto: "La prescrizione dell'esercizio fisico" Piattaforma www.formars.it - Zadig editore

Workshop dal titolo "Exercise therapy and Health", 4 aprile 2017 presso l'Aula Magna dell'Università degli Studi di Napoli "Parthenope", organizzato dal gruppo di studio AMASF (Attività Motoria adattata, Alimentazione, Salute, Fitness) (SISMeS)

"Diabete in età pediatrica: influenza della terapia con microinfusore sulla qualità di vita e sull'attività fisica", Dossobuono di Villafranca VR, 22 marzo 2017

XXI Congresso Nazionale AIPS Associazione Italiana Psicologia dello Sport - Bologna dal 27 al 29 Maggio 2016 "Professioni e Professionalità nella Psicologia dello Sport in Italia"

Attività Fisica Adattata e Sclerosi Multipla, AFA e SM, corso teorico-pratico tenuto dall'AIISM Genova, 22-23 novembre, 13 dicembre 2014. Istruttore AFA per SM per AIISM dal dicembre 2014 più aggiornamenti biennuali.

"Back School, Neck School, Bone School – Prevenzione e terapia delle algie e patologie vertebrali", 1 giugno 2014, Rimini Wellness

"Nuovi programmi di attività motoria per la salute: prospettive internazionali e locali", Verona 16.11.2013

"3° Congresso Nazionale di Bioginnastica", Lazise Vr 24 – 25 marzo 2012, patrocinato da AISF e ANMAR.

"Scienze motorie Day" - convegno nazionale, Coverciano, Firenze, 17 settembre 2011, Brain Sport e Università di Firenze.

"Analisi posturale", Parma 02 aprile 2011, CMBC dell'Università degli Studi di Parma.

"Sport ed Educazione", Verona 9-10-11 Dicembre 2004, Università Degli Studi di Verona.

Workshop teorico-pratico "Functional Fitness for Older Adults" (FFOD), Verona 22-23 Ottobre 2004, tenuto da Clara Fitzgerald in collaborazione con il Canadian Centre for Activity And Aging.

"Milanino Back-School" 2° livello, Assisi 28-29-30 Novembre 2003, direttore del corso Prof. Benedetto Toso

"Milanino Back-School" 1° livello, Assisi 11.12.13 ottobre 2002, direttore del corso Prof. Benedetto Toso.

"Aspetti chirurgici e riabilitativi dei disturbi dell'unità funzionale piede – caviglia", Conegliano TV 28.09.2002, Gemmer Italia, Prof. L. Vecchiet.

"Le Scienze Motorie nella società complessa", Marostica VI 16-17-18 novembre 2001, organizzato dall'UNC, presidente del convegno Prof. L. Vecchiet.

"Respirare" secondo il Metodo Feldenkrais, Bassano del Grappa VI 27.05.2001, presidente M. Dalla Pergola.

"Lombalgia e sport", Conegliano Veneto TV 26.05.2001, organizzato dal gruppo di ricerca Gemmer Italia, presidente del convegno Prof. L. Vecchiet.

"Scoliosi e dorso curvo", Firenze 23-24-25 marzo 2001, organizzato dalla SIGM Società Italiana di Ginnastica Medica, presidente Dottor Valerio.

"Rachide – ginocchio – piede, approfondimenti di anatomia patologica – chirurgia e chinesioterapia", Abano Terme 05.11.2000, organizzato dall' UNC, presidente Prof. Manzo.

"La scoliosi – i corsetti", Verona 10.12.99, presidente del convegno Prof. Bartolozzi Istituto di Clinica Ortopedica e Traumatologia VR.

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Date (da – a)	2006 – oggi
Nome e indirizzo del datore di lavoro	CENTRO SPORTIVO UNIVERSITARIO (CUS) E FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE – DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO – UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI VERONA
Tipo di azienda o settore	Centro Sportivo Universitario e Università
Tipo di impiego	Professore a contratto di Rieducazione Posturale, Esercitatore CUS, Responsabile di Corso Esterno riconosciuto con 3 CFU di tipologia D "Postura e AFA – Ginnastica posturale e vertebrale adattata" primo livello e secondo livello; già Componente del Comitato Scientifico di Corso di Aggiornamento Professionale e di Corso di Perfezionamento, già Professore a contratto.
Principali mansioni e responsabilità	<p>Dal 01 ottobre 2025 ad oggi Professore a contratto di Rieducazione Posturale, LM 67 Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive ed Adattate.</p> <p>Esercitatore CUS nel laboratorio di mobilizzazione articolare di propedeutica chinesiológica dall'a.a. 2006 ad oggi.</p> <p>Responsabile del corso esterno 3 CFU D dall'a.a 2016-2017 ad oggi "Postura e AFA – Ginnastica posturale e vertebrale adattata", tenuto senza alcun vincolo economico e contrattuale con l'Università degli Studi di Verona.</p> <p>Responsabile del corso esterno 3 CFU D a.a 2024-2025 "Postura e AFA – Ginnastica posturale e vertebrale adattata – secondo livello", tenuto senza alcun vincolo economico e contrattuale con l'Università degli Studi di Verona.</p> <p>Responsabile del corso esterno 2 CFU F a.a 2014-2015 - 2015-2016 "Postura e AFA – Ginnastica posturale e vertebrale adattata", tenuto senza alcun vincolo economico e contrattuale con l'Università degli Studi di Verona.</p> <p>Componente del Comitato Scientifico e responsabile della didattica del Corso di Aggiornamento Professionale CFU 14 in "Analisi Posturale e Ginnastica Posturale Adattata" a.a. 2018/2019 e Docente a contratto di "Tecnica e Didattica della ginnastica posturale adattata", CFU 4, a.a. 2018/2019.</p>

Componente del Comitato Scientifico e responsabile della didattica del Corso di Perfezionamento CFU 14 in "Analisi Posturale e Esercizio Fisico Posturale Adattato" a.a. 2019/2020 e 2020/2021; Docente a contratto di "Tecnica e Didattica della ginnastica posturale adattata", CFU 4, a.a. 2020/2021.

Esercitatore CUS dall'a.a. 2017-2018 ad 2022-2023 al Master di II livello in "Esercizio-Terapia: progettazione e conduzione dell'esercizio fisico nelle patologie esercizio-sensibili" relativamente a lezioni nell'ambito dell'osteoporosi e ruolo dell'esercizio nelle malattie osteoarticolari, dell'esercizio fisico adattato per pazienti oncologici.

Ho tenuto una lezione dall'a.a. 2015-2016 all'a.a. 2016-2017 "*attività fisica adattata per malati di sclerosi multipla*" nell'ambito dell'insegnamento del Prof. Lanza (metodi e didattiche dell'attività fisica adattata) secondo anno del CdL Magistrale in Scienze delle attività motorie Preventive ed Adattate

Ho tenuto una lezione dall'a.a. 2014 – 2015 all'a.a. 2016-2017 "*attività fisica adattata per cancer survivor*" nell'ambito dell'insegnamento del Prof. Lanza (metodi e didattiche dell'attività fisica adattata) secondo anno del CdL Magistrale in Scienze delle attività motorie Preventive ed Adattate.

Esercitatore Cus di pilates a.a. 2009-2010 nell'insegnamento 'Tecniche per il fitness',

Ho tenuto una lezione a.a. 2009-2010 "*Parkinson's disease e attività motoria individualizzata*" nell'ambito dell'insegnamento del Prof. Schena (Metodi e didattiche dell'attività motoria IV), secondo anno cdL Magistrale in Scienze delle attività motorie Preventive ed Adattate.

Professore a contratto a.a 2008-2009 per l'insegnamento di "Tecniche di potenziamento e elasticità muscolare" CdL Magistrale in Scienze delle attività motorie Preventive ed Adattate, Università degli Studi di Verona

Esercitatore cus di mobilità articolare a.a. 2006-2007 e 2007-2008 nell'insegnamento di "attività motoria per l'età adulta e la terza età"

Seconda Relatrice in 19 Tesi di Laurea Triennale in Scienze delle Motorie e Sportive.

Seconda Relatrice in 15 Tesi di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie Preventive ed Adattate.

Date (da – a)
Nome e indirizzo del datore di lavoro
Tipo di azienda o settore

2008 - oggi
Titolare e responsabile dello STUDIO PREVENZIONE E SALUTE DI FRACCA DOTT.SSA ILENIA.
Studio specializzato in Attività Motoria Preventiva ed Adattata, Rieducazione Posturale, Back School, Corporate Wellness e Health Promotion, Attività Fisica Adattata AFA e AFA per la disabilità AFA-D, Esercizio Fisico Strutturato EFS, ricerca sul campo.
Palestra della Salute (art. 21 della L. R. 8/2015 e succ. mod.) dal 04/06/2019.
Attività di AFA, AFA-D e EFS riconosciute in Vivo Bene Map, Piano Regionale della Prevenzione in Veneto, DGR n.1464 del 27/11/2023)

Tipo di impiego
Principali mansioni e responsabilità

Titolare
Responsabile della gestione di tutte le attività dello Studio e della Palestra della Salute, dell'organizzazione dei vari corsi dalla rieducazione posturale all'AFA e EFS e conduzione di alcuni di essi; Responsabile dei rapporti con le Istituzioni Territoriali, Aziende Socio Sanitarie Locali, Unità Operative Ospedaliere, Medici, Imprese, Associazione Italiana Sclerosi Multipla AISM onlus, Associazioni Sportive, Università.
Responsabile e Formatrice sulla sicurezza sul posto di lavoro, Accordo Stato Regioni per la Sicurezza in conformità ai requisiti previsti dal DM 03/06/2013, special focus "Salute e benessere della colonna vertebrale sul posto di lavoro e ergonomia".
Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione Aziendale RSPP, del Primo Soccorso e Antincendio.
Responsabile dell'accreditamento al Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento dell'Università degli Studi di Verona per ospitare Tirocinanti ovvero studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze delle attività Motorie Preventive ed Adattate, Master di II livello e Corsi di Perfezionamento; Tutor Aziendale.
Responsabile dell'organizzazione della conduzione di tutte le attività secondo approccio scientifico, dell'ideazione di progetti di sperimentali, anche includendo Laurendi Magistrali LM-67 in collaborazione con il Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento dell'Università

degli Studi di Verona, della raccolta dati e della presentazione dei risultati a convegni nazionali ed internazionali, quali: Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive SISMeS, Associazione Italiana Psicologia dello Sport AIPS, European College of Sport Science ECSS, Exercise is Medicine EIM.

PRESENTAZIONI ORALI E POSTER:

Poster al Convegno SISMeS 2024, Chieti, 19 – 21 settembre 2024, “Bariatric Surgery on the Move: Synergies for Health Promotion and the role of Adapted Physical Activity before and after surgery in patients attending the Arzignano Hospital Aulss 8 Berica”, Authors: I. Fracca, V. Cavedon, M. Lanza, S. Gecchele, A. Centanini, L. Giaretta, V. Rigoni, D. Boscaro, C. Finco, A. Donfrancesco, M. Fontana, F. Tona, G. Schiavo, M. T. Padovani.

Relatrice al convegno patrocinato dalla Regione del Veneto e Aulss 8 Berica “Il trattamento dell’obesità patologica nell’adulto: dalla prevenzione alla chirurgia” – 23 marzo 2024 - argomento “Palestre della Salute”

Chair al 28° annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 04-07 July 2023, Paris, France.

Oral presentation al 28° annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 04-07 July 2023, Paris, France, “CORPORATE WELLNESS: INTERVENTION TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY, ERGONOMICS, HEALTH AND ACTIVE LIFESTYLE WITH FOLLOW-UP”, Authors: Fracca I., Lovisetto L., Dorio R., Lanza M.

Relatrice al convegno patrocinato dalla Città di Chiampo e dall’Associazione Amici del Cuore Ovest Vicentino “Prevenzione Cardiovascolare: la buona educazione allunga la vita” – 18 aprile 2023; “Il ruolo del movimento nella Prevenzione”

Poster al Convegno SISMeS 2022, Università Statale di Milano, 4 – 6 novembre 2022, “The role of postural physical exercise in the prevention of muscle-joint pain and muscle stiffness in smart-working employees”, Authors: Fracca I., De Reggi D., Lanza M.

Poster al Convegno SISMeS 2022, Università Statale di Milano, 4 – 6 novembre 2022, “Corporate wellness in GEMATA S.P.A.: intervention to promote physical activity, ergonomics and an active lifestyle with a year follow-up”, Authors: Fracca I., Lovisetto L., Dorio R., Lanza M.

Oral presentation “Best Abstract” al Convegno Internazionale “X EIEIM Conference Exercise is Medicine”, Università degli Studi di Padova, Padova Botanical Garden 27-29 October 2022, “CORPORATE WELLNESS: INTERVENTION TO PROMOTE AN ACTIVE LIFESTYLE WITH FOLLOW-UP”, Authors: Fracca I., Lovisetto L., Dorio R., Lanza M.

Relatrice Diretta convegno AISM onlus “Camminare insieme: Convegno Riabilitazione e AFA” – 13 novembre 2022 - argomento “ATTIVITA’ FISICA ADATTATA: PRINCIPI E BENIFICI”

Poster al Convegno SISMeS 2021, Padova, 8 – 10 ottobre 2021, “Adapted physical activity online for tertiary prevention in chronic non-communicable diseases: preliminary feasibility study”, Authors: Fracca I., Piccinin O., Lanza M.

References: Fracca I., Piccinin O., Lanza M., (2021). “Adapted physical activity online for tertiary prevention in chronic non-communicable diseases: preliminary feasibility study”. Sport Science for health, Vol n.17 Supplement 1 – Sport Sci Health (2021) 17:1–137 <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00838-4>

Poster al Convegno SISMeS 2019, Bologna, 27-29 settembre 2019, “Physical activity and lifestyles in children with type 1 Diabetes”, Authors: Fracca I., Sitara M., Lanza M.

References: Fracca I., Sitara M, Lanza M., (2019). “Physical activity and lifestyles in children with type 1 diabetes”. Sport Science for health, Vol n.15 Supplement 1 – September 2019: S1-S117/S39

Oral presentation al Convegno SISMeS 2019, Bologna, 27-29 settembre 2019, “Multiple Sclerosis: Adapted Physical Activity and spirometric values”, Authors: Fracca I., Boscaro D., Lanza M.

References: Fracca I., Boscaro D, Lanza M., (2019); “Multiple Sclerosis: Adapted Physical Activity and spirometric values”. Sport Science for health, Vol n.15 Supplement 1 – September 2019: S1-

Relatrice al convegno: "Esercizio Fisico, Invecchiamento e Salute" il 15/05/2019 e il 19/06/2019 ad Arzignano Vi in occasione della realizzazione del Progetto "Attiviamoci!" finanziato dalla Regione Veneto per la promozione dello stile di vita attivo nell'anziano.

Oral presentation al 23rd Annual Congress of the European College of Sport Science between 4 - 7 July 2018 in Dublin - Ireland, "The effects of Nordic Walking on asymmetry in muscle's strength of the lower limbs and on oxidative stress in Parkinsons disease", Authors: Fracca I., Fonseca G., Lanza M., Volpe D.

Relatrice al seminario per l'Università dell'età libera di Rovereto, 17/01/2018: "Colonna vertebrale, postura e invecchiamento"

Relatrice al convegno: "Diabete...in Movimento" il 22/11/2017 ad Arzignano Vi, Aulss 8 Berica, in occasione della settimana nazionale sul diabete.

Oral presentation al Convegno SISMeS 2017, Brescia, 29 settembre – 1 ottobre 2017, "The effects of Nordic Walking on asymmetry in muscle's strength of the lower limbs and on oxidative stress in Parkinson's disease", Authors: Fracca I., Fonseca G., Lanza M., Volpe D.

References: Fracca I., Fonseca G., Lanza M., VolpeD. (2017). "The effects of Nordic Walking on asymmetry in muscle's strength of the lower limbs and on oxidative stress in Parkinson's disease". Sport Science for health, Vol n.13 Supplement 1 – September 2017: S1-S102

Oral presentation al Convegno SISMeS 2017, Brescia, 29 settembre – 1 ottobre 2017, "Adapted Physical Activity for People with Multiple Sclerosis: effects of a training program and follow-up", Authors: Fracca I., Fant S., Lanza M.

References: Fracca I., Fant S., Lanza M., (2017). "Adapted Physical Activity for People with Multiple Sclerosis: effects of a training program and follow-up". Sport Science for health, Vol n.13 Supplement 1 – September 2017: S1-S102

POSTER al XXI CONGRESSO NAZIONALE SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica Padova, 27 - 29 Settembre 2017; "Indagine sull'attività motoria e stili di vita su un gruppo di bambini con diabete tipo 1 afferenti all'ambulatorio di Diabetologia Pediatrica della Pediatria di Arzignano, Ulss 8 Berica (VI)"

E.Schieven; A.C. Benincà; I. Fracca; M. Sitara; M. Lanza

Oral presentation al Convegno SISMeS 2016, Roma 7-9 ottobre 2016, "Benefits of adapted physical activity in women after treatment for breast cancer", Authors: Fracca I., Morosato V., Oliani C., Lanza M.

Fracca I., Morosato V., Oliani C., Lanza M., (2016). "Benefits of adapted physical activity in women after treatment for breast cancer". Sport Science for health, Vol n.12 Supplement 1 – September 2016

Poster al Convegno SISMeS 2016, Roma 7-9 ottobre 2016, "Comparison of an adapted physical activity in pool and gym for people with multiple sclerosis disease" Authors: Fracca I., Lanza M., Rodighiero G.

Fracca I., Rodighiero G., Lanza M., (2016). "Comparison of an adapted physical activity in pool and gym for people with multiple sclerosis disease". Sport Science for health, Vol n.12 Supplement 1 – September 2016

Poster all'21 annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 06-09 July 2016, Vienna-Austria "ROLE OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY IN QUALITY OF LIFE, MOOD, SOCIALIZATION, BODY PERCEPTION OF PEOPLE WITH MULTIPLE SCLEROSIS" di Fracca I., Lanza M., Perin AS.

Presentazione orale al XXI Congresso Nazionale AIPS Bologna dal 27 al 29 Maggio 2016 "Professioni e Professionalità nella Psicologia dello Sport in Italia": "Role of Adapted Physical Activity (APA) in quality of life, mood, socialization, body perception of people with Multiple Sclerosis".Authors: Fracca I., Lanza M, Perin A.S.

Oral presentation al Convegno SISMeS 2015, Padova 2-4 ottobre 2015, "Role oh Adapted Physical Activity in people with multiple sclerosis" Authors: Fracca I., Lanza M, Perin A.S.

Fracca I., Perin A.S., Lanza M., (2015). Role of Adapted Physical Activity (APA) in people with multiple sclerosis. Sport Science for health, Vol n.11 Supplement 1 – September 2015

Poster al "5° International Congress Mountain, Sport & Health", 9-10 dicembre 2013, Rovereto, Winter Universiade Conference,

"PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL INTERVENTION IN EARLY STAGE BREAST AND COLORECTAL CANCER PATIENTS"

Author(s) 1 Dott.ssa Fracca Ilenia - Institution(s) 1 Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia – in collaboration with the Oncology Unit, Prevention Departement and Nutritional Service in Ulss 5 Ovest Vicentino

Poster "NUTRITIONAL AND PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTION IN EARLY STAGE BREAST AND COLORECTAL CANCER PATIENTS"

1Pegoraro M.C., 1Forni C., 2Schiavo G., 2Martelletto L., 1Cecchetto G., 3Marchi S., 3Fracca I., 1Giabardo C., 1Padovani M., 1Binato S., 1Magazù M., 1Barana D., 1Olioni C.

(1 UOC Oncologia ULSS5 Ovest Vicentino, 2 Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica ULSS5 Ovest Vicentino, 3 Servizio Igiene e Sanità Pubblica ULSS5 Ovest Vicentino)

Abstract al presentato al "14° Congresso Nazionale AIOM" Ass. Italiana di Oncologia Medica, Roma 27 – 29 ottobre 2012.

Poster all'11 annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE 05-08 July LAUSANNE 2006 – Switzerland, "R.O.M. IMPROVING EXERCISES IN PHYSICALLY INDEPENDENT ELDERLY WOMEN: STRETCHING VS DYNAMIC FLEXIBILITY". Authors: Fracca I., Lanza M

ATTIVITA' DI FORMAZIONE PRESSO INDUSTRIE E CONI:

Formatrice presso l'azienda GEMATA s.p.a. 6 ore nel maggio 2024. per la formazione e sicurezza formazione periodica in conformità all'Accordo Stato Regioni sul tema "importanza dello stile di vita attivo in generale e l'attenzione del rispetto delle corrette posture nella realtà lavorativa".

Formatrice presso l'azienda ZIMET s.p.a. 8 ore nell'aprile 2023. per la formazione dei dipendenti circa: "La salute della colonna vertebrale: fattori di rischio, postura, ergonomia e prevenzione" ed "Ergonomia Posturale"

Formatrice presso l'azienda MALVESTIO s.p.a. 16 ore nel maggio 2022. per la formazione dei dipendenti circa: "La salute della colonna vertebrale: fattori di rischio, postura, ergonomia e prevenzione" ed "Ergonomia Posturale"

Formatrice presso l'azienda EBARA s.p.a il 06 settembre 2019: formazione dei dipendenti circa: "La salute della colonna vertebrale: fattori di rischio, postura, ergonomia e prevenzione" e "Esercizio fisico, invecchiamento e salute"

Formatrice presso l'azienda SUMOTO s.p.a il 07 e il 14 maggio 2019: formazione dei dipendenti circa: "La salute della colonna vertebrale: fattori di rischio, postura, ergonomia e prevenzione" e "Esercizio fisico, invecchiamento e salute"

Docente al corso di aggiornamento tecnici II livello e formatori FSN/EPS/DSA organizzato dal CONI di Trento il 28/04/2018 per 4 ore di formazione per Laureati in Scienze Motorie: "Colonna vertebrale, postura e crescita: dai rischi dell'inattività, sedentarietà e tendenza al precoce uso di smartphone nei bambini, all'importanza di uno stile di vita attivo"

Il 27/06/2016 presso Ge.ma.ta S.p.A. Trissino, Vi, ho tenuto, in occasione di un progetto sperimentale in collaborazione con l'Università degli Studi di Verona, un aggiornamento del personale valido ai fini della formazione prevista dall'Accordo Stato Regioni per la Sicurezza intitolato "La salute della colonna vertebrale: fattori di rischio, postura, ergonomia e prevenzione".

LISTA DEGLI ASBTRACT PUBBLICATI:

I. Fracca, V. Cavedon, M. Lanza, S. Gecchele, A. Centanini, L. Giaretta, V. Rigoni, D. Boscaro, C. Finco, A. Donfrancesco, M. Fontana, F. Tona, G. Schiavo, M. T. Padovani. "Bariatric Surgery on the Move: Synergies for Health Promotion and the role of Adapted Physical Activity before and after surgery in patients attending the Arzignano Hospital Aulss 8 Berica" book of abstract del

Fracca I., (2023). "CORPORATE WELLNESS: INTERVENTION TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY, ERGONOMICS, HEALTH AND ACTIVE LIFESTYLE WITH FOLLOW-UP" European College of Sport Science - Book of Abstracts of the 28 Annual Congress of the European College of Sport Science – 4 – 7 July 2023, Paris, France.

Edited by Guilhem, G., Rabita, G., Brocherie, F., Tsolakidis, E., Ferrauti, A., Helge, J.W., Piacentini, M.F. ISBN 978-3-9818414-6-6 pag. 446

Fracca I., De Reggi D., Lanza M. "The role of postural physical exercise in the prevention of muscle-joint pain and muscle stiffness in smart-working employees". *Sport Science for health*, Springer. 2023 *Sport Sci Health* (2023) 19 (Suppl 1):S1–S149 S11 <https://doi.org/10.1007/s11332-022-01027-7>

Fracca I., Lovisetto L., Dorio R., Lanza M. "Corporate wellness in GEMATA S.P.A.: intervention to promote physical activity, ergonomics and an active lifestyle with a year follow-up". *Sport Science for health*, Springer. 2023 *Sport Sci Health* (2023) 19 (Suppl 1):S1–S149 S149 <https://doi.org/10.1007/s11332-022-01027-7>

Fracca I., Lovisetto L., Dorio R., Lanza M. PREMIO "BEST ABSTRACT" al Convegno Internazionale "X EIEIM Conference Exercise is Medicine", Università degli Studi di Padova, Padova Botanical Garden 27-29 October 2022, "CORPORATE WELLNESS: INTERVENTION TO PROMOTE AN ACTIVE LIFESTYLE WITH FOLLOW-UP",

Fracca I., Piccinin O., Lanza M. Adapted physical activity online for tertiary prevention in chronic non communicable diseases: preliminary feasibility study". *Sport Science for health*, Springer. 2021 e presentato al Convegno SISMeS Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive, Padova 8 - 10 ottobre 2021 - *Sport Sci Health* (2021) 17:1–137 <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00838-4>

Fracca I., Sitara M., Lanza M., (2019). "Physical activity and lifestyles in children with type 1 diabetes". *Sport Science for health*, Vol n.15 Supplement 1 – September 2019: S1-S117/S39

Fracca I., Boscaro D., Lanza M., (2019). "Multiple Sclerosis: Adapted Physical Activity and spirometric values". *Sport Science for health*, Vol n.15 Supplement 1 – September 2019: S1-S117/S73

Fracca I., Fonseca G., Lanza M., VolpeD. (2018). "The effects of Nordic Walking on asymmetry in muscle's strength of the lower limbs and on oxidative stress in Parkinson's disease". European College of Sport Science - Book of Abstracts of the 23 Annual Congress of the European College of Sport Science – 4 – 7 July 2018, Dublin – Ireland. Edited by Murphy, M., Boreham, C., De Vito, G., Tsolakidis, E. ISBN 978-3-9818414-1-1 pag. 336

A Avancini, I Fracca and M Lanza, University of Verona, Italy (2018) "Physical activity in cancer survivor: A study in Italy" 4 ed Cancer Research, Survivorship and Management Conference, October 08-09, 2018 Moscow, Russia - A Avancini et al., Arch Cancer Research 2018, Volume 6 - DOI: 10.21767/2254-6081-C3-012, ISSN: 2254-6081 Page 22

FRACCA, I.1, PERIN, A.S.2, LANZA, M.3 (2016) "ROLE OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY IN QUALITY OF LIFE, MOOD, SOCIALIZATION, BODY PERCEPTION OF PEOPLE WITH MULTIPLE SCLEROSIS"

European College of Sport Science - Book of Abstracts of the 21 Annual Congress of the European College of Sport Science – 6 – 9 July 2016, Vienna – Austria.

Edited by Baca A., Wessner B., Diketmüller R., Tschan H., Hofmann M., Kornfeind P., Tsolakidis E.. IISBN 978-3-00-053383-9 pag. 575

FRACCA, I., MOROSATO, V., LANZA, M. (2016). "BENEFITS OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY IN WOMEN AFTER TREATMENT FOR BREAST CANCER".

European College of Sport Science - Book of Abstracts of the 21 Annual Congress of the European College of Sport Science – 6 – 9 July 2016, Vienna – Austria.

Edited by Baca A., Wessner B., Diketmüller R., Tschan H., Hofmann M., Kornfeind P., Tsolakidis E. IISBN 978-3-00-053383-9 pag. 322

Fracca I., Fonseca G., Lanza M., VolpeD. (2017). "The effects of Nordic Walking on asymmetry in

muscle's strength of the lower limbs and on oxidative stress in Parkinson's disease". Sport Science for health, Vol n.13 Supplement 1 – September 2017: S1-S102

Fracca I., Fant S., Lanza M., (2017). "Adapted Physical Activity for People with Multiple Sclerosis: effects of a training program and follow-up". Sport Science for health, Vol n.13 Supplement 1 – September 2017: S1-S102

Avancini A., Fracca I., Lanza M., (2016). "Physical activity in cancer survivor: a study in Trento and its province". Sport Science for health, Vol n.12 Supplement 1 – September 2016

Fracca I., Morosato V., Oliani C., Lanza M., (2016). "Benefits of adapted physical activity in women after treatment for breast cancer". Sport Science for health, Vol n.12 Supplement 1 – September 2016

Fracca I., Rodighiero G., Lanza M., (2016). "Comparison of an adapted physical activity in pool and gym for people with multiple sclerosis disease". Sport Science for health, Vol n.12 Supplement 1 – September 2016

Fracca I., Lanza M., Perin A.S. (2016) "*Role of Adapted Physical Activity (APA) in quality of life, mood, socialization, body perception of people with Multiple Sclerosis*" Book of abstracts: XXI Congresso Nazionale AIPS Bologna dal 27 al 29 Maggio 2016 "Professioni e Professionalità nella Psicologia dello Sport in Italia"

Fracca I., Perin A.S., Lanza M., (2015). Role of Adapted Physical Activity (APA) in people with multiple sclerosis. Sport Science for health, Vol n.11 Supplement 1 – September 2015

M.C. Pegoraro¹, D. Barana¹, G. Schiavo¹, I. Fracca¹, C. Giabardo¹, C. Forni¹, M. Padovani¹, S. Binato¹, M. Magazù¹, E. Aitini², F. Adami², R. Ridolfi³, G. Porcile⁴, C. Oliani⁵ ¹ Oncology Department, ULSS5, Ovest Vicentino (VI), Arzignano (vi) ² Oncology Department, Mantova ³ ISDE, Forlì - Cesena ⁴ ISDE, Genova ⁵ Oncology Department, ULSS5, Ovest Vicentino (VI), Arzignano (VI) (2015) "Style modification in breast and Colorectal Cancer Patients: results of a pilot study Long-Survivors", Annals of Oncology 26 (Supplement 6):vi132–vi151, 2015 doi:10.1093/annonc/mdv348.55 - © The Author 2015. Published by Oxford University Press on behalf of the European Society for Medical Oncology.

Fracca I., (2013) "PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL INTERVENTION IN EARLY STAGE BREAST AND COLORECTAL CANCER PATIENTS" Book of Abstracts: 5° International Congress Mountain, Sport & Health", 9-10 dicembre 2013, Rovereto, Winter Universiade Conference

Fracca I., Lanza M., (2006) "R.O.M. IMPROVING EXERCISES IN PHYSICALLY INDEPENDENT ELDERLY WOMEN: STRETCHING VS DYNAMIC FLEXIBILITY". European College of Sport Science - Book of Abstracts of the 11 Annual Congress of the European College of Sport Science – 5 – 8 July 2006, Lausanne – Switzerland. Edited by: Hoppeler H., Reilly T., Tsolakidis E., Gfeller L., Klosser S., pag 338 – 11-1035

Date (da – a)
Nome e indirizzo del datore di lavoro
Tipo di azienda o settore
Tipo di impiego
Principali mansioni e responsabilità

2012 – oggi (collaborazioni varie)

Ulss 8 Berica Ovest (ex Ulss 5)

Azienda Locale Socio Sanitaria

Collaboratrice con o senza portafoglio in diversi Progetti

Ideatrice di Progetti di ricerca e non e conduttrice dei relativi corsi:

Dal 2023 Progetto di ricerca "BARIATRIC SURGERY ON THE MOVE: SYNERGIES FOR HEALTH PROMOTION AND THE ROLE OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY BEFORE AND AFTER SURGERY IN PATIENTS ATTENDING THE ARZIGNANO HOSPITAL AULSS 8 BERICA" in collaborazione con Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università degli Studi di Verona, UOS di Medicina dello Sport Aulss 8 Berica, UOC di Chirurgia Generale Aulss 8 Berica, UOS di Nutrizione Clinica Aulss 8 Berica, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Aulss 8 Berica, Vicenza.

2022 - 2023 organizzatrice di attività fisica adatta per pazienti psichiatrici obesi in collaborazione con SIAN Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione dell'Aulss 8 Berica Vicenza.

Dal 2020 ideatrice e parte operante al Progetto di ricerca "Promozione di stili di vita attivi nei

	<p>bambini con diabete tipo 1" (PROATTIVI) nel contesto dell'UOC Pediatrica - Aulss n.8 Berica – Distretto ovest e Università degli Studi di Verona. Progetto già approvato dal Comitato Etico.</p> <p>Nel 2020 in forma completamente gratuita ho contribuito alla stesura dei protocolli di esercizio fisico per persone in lock-down da Covid-19 nel Progetto: ATTIVITÀ MOTORIA a CASA #BeActive #iorestoacasa in collaborazione con UOSD Servizio Attività Motorie Aulss 8 Berica, Vicenza</p> <p>Nel 2014 parte operante e Referente per l'attività motoria del Progetto "Se non avete voglia di invecchiare...Muovetevi!"</p> <p>2012 – 2017 "Stile di vita nei pazienti oncologici dopo terapia adiuvante: il valore dell'attività motoria" in collaborazione con la Regione Veneto – Dipartimento Igiene e Prevenzione ed Ulss 5 (anni 2012 – 2013). Da marzo 2014 a dicembre 2017 in collaborazione con U.O.C. Oncologia Montecchio Maggiore Ulss5 Ovest Vicentino e Ulss5 Ovest Vicentino, poi Ulss 8 Berica.</p>
<p>Date (da – a)</p> <p>Nome e indirizzo del datore di lavoro</p> <p>Tipo di azienda o settore</p> <p>Tipo di impiego</p> <p>Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>2005 - oggi</p> <p>Ministero dell'Istruzione</p> <p>Scuola secondaria di primo o secondo grado</p> <p>Insegnante supplente di scienze motorie</p> <p>In alcuni periodi o annualità insegnate supplente part-time nella scuola secondaria di primo o di secondo grado.</p>
<p>Date (da – a)</p> <p>Tipo di azienda o settore</p> <p>Tipo di impiego</p> <p>Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>2019 - 2020</p> <p>Progetto "ATTIVIAMOCI: promozione di uno stile di vita attivo nell'anziano" finanziato dalla Regione del Veneto</p> <p>Relatrice convegni e organizzatrice corsi EFA esercizio fisico adattato</p> <p>Relatrice a due convegni informativi aperti alla popolazione anziana "Esercizio Fisico, Invecchiamento e Salute" il 15/05/2019 e il 19/06/2019. Progettazione e conduzione di corsi EFA per tre tipologie di persone: cardiopatici, cancer survivor e osteoporotici.</p>
<p>Date (da – a)</p> <p>Nome e indirizzo del datore di lavoro</p> <p>Tipo di azienda o settore</p> <p>Tipo di impiego</p> <p>Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>2011 – 2013</p> <p>Movimento e Salute Associazione Sportiva Dilettantistica, Via Cadorna 28, 36071 Arzignano VI</p> <p>Associazione Sportiva Dilettantistica per l'organizzazione di gruppi di cammino e corsi di fitness</p> <p>Presidente</p> <p>Presidente</p>
<p>Date (da – a)</p> <p>Nome e indirizzo del datore di lavoro</p> <p>Tipo di azienda o settore</p> <p>Tipo di impiego</p> <p>Principali mansioni e responsabilità</p>	<p>1997 - 2007</p> <p>Vari: associazioni sportive</p> <p>Sport, fitness, educazione fisica</p> <p>Istruttrice ed insegnante supplente</p> <p>Istruttrice di ginnastica ritmica a bambine e ragazze dai 5 ai 18 anni presso l'A. S. D. Ginnastica Athena di Arzignano. Ideatrice del Trofeo Regionale "Insieme per la Ritmica". Istruttrice di aerobica, step, ginnastica per anziani e chinesioLOGIA presso il Centro Medico Riabilitativo di Trissino, Vi. Coordinatrice di centri estivi per bambini.</p>

LINGUE CONOSCIUTE

MADRELINGUA

Italiano

ALTRE LINGUA	
Capacità di lettura	Inglese Buono
Capacità di scrittura	Buono
Capacità di espressione orale	Buono
Francese	
Capacità di lettura	Buono
Capacità di scrittura	Buono
Capacità di espressione orale	Buono
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	
<i>Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.</i>	<p>Addetto al Primo Soccorso Aziendale per le aziende del GRUPPO B/C (Cesar Formazione, Vicenza)</p> <p>Esecutore di BLS – Basic Life Support and Defibrillation (Croce Rossa, Vicenza)</p> <p>Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione Aziendale (Cesar Formazione, Vi)</p> <p>Addetto alla prevenzione incendi in attività a rischio basso (Cesar Formazione, Vi)</p> <p>Formata per la sicurezza dei lavoratori in attività a rischio medio (Cesar Formazione, Vi)</p> <p>Formatore- docente per incontri di aggiornamento del personale alla formazione prevista dall'Accordo Stato Regioni per la Sicurezza sul posto di lavoro (requisiti di cui al punto 4 "a" e "b" Accordo Stato Regioni e DM 03/06/2013)</p> <p>Buon uso di:</p> <p>pacchetto Office</p> <p>JASP</p> <p>Tracker</p> <p>Spirometro portatile</p> <p>Hand Grip</p> <p>Misurazione del Peak Torque arti inferiori attraverso dinamometro sperimentale</p>
ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE	
<i>Competenze non precedentemente indicate.</i>	<p>Public Speaking: Sono stata invitata da Enti Pubblici del Territorio (Comuni, Province, Regioni), Aziende Spa private, Confindustria Vicenza e Padova, AISM onlus, a contribuire con presentazione orale a seminari o convegni inerenti la promozione della salute attraverso l'attività motoria e l'esercizio fisico.</p> <p>Social public speaking: sono stata selezionata dalla Sismes per tenere la Diretta Facebook di un'ora Sismes social "SENIOR IN MOVIMENTO: consigli di esercizio fisico per gli over 65". Tale iniziativa conta oggi quasi 6.000 visualizzazioni ed è stata parte della campagna #DistantiMaUniti promossa da Sport Governo, supportata dal Ministro per le Politiche Giovanili e lo Sport, rientrante nel progetto "Scienze Motorie per l'Italia" in collaborazione con la Conferenza dei CdL in Scienze Motorie.</p> <p>Buona capacità comunicativa anche in convegni e congressi delle diverse società di ricerca di cui faccio parte:</p> <p>ECSS European College of Sport Science da aprile 2016.</p> <p>SISMES Società Italiana Scienze Motorie e Sportive da luglio 2016.</p> <p>Gruppo di Studio Attività Motoria Adattata, Alimentazione, Salute e Fitness AMASF della SISMES.</p> <p>EIM Exercise Is Medicine Italy dal 2022.</p>

Allego Titoli Tesi di Laurea in cui sono stata seconda Relatrice

Autocertifico che quanto riportato in questo curriculum vitae corrisponde a verità e che le dichiarazioni in esso contenute vengono rese ai sensi degli artt. 46 e 47 del D.P.R. 28/12/2000 n. 445 (dichiarazioni sostitutive di certificazione e sostitutive dell'atto di notorietà).

Dichiaro inoltre che alla data odierna sono in condizione di assenza di incompatibilità di cui all'art. 18 lettere b) e c) della Legge n. 240/2010 rispetto all'incarico richiesto.

Dichiaro di essere informato che i dati personali raccolti saranno trattati anche con strumenti informatici esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale la presente richiesta viene presentata e che il trattamento è disciplinato dal decreto Legislativo 30.06.2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali", pubblicato nella Gazzetta Ufficiale del 29 luglio 2003, Serie generale n. 174, Supplemento ordinario n. 123/L..e in particolare, alle disposizioni di cui all'art.13, anche ai sensi dell'art. 15 D.Lgs 33/2013 ed adeguato all'Informativa sul trattamento dei dati personali (art.13 del D.Lgs.196/2003 –Codice della Privacy –Art.13 del GDPR "Regolamento generale UE sulla protezione dei dati personali n.679/2016" e do il consenso).

Luolo e data: Arzignano, li 04 ottobre 2025

Allegato: Lista Tesi di Laurea in cui ho collaborato come Seconda Relatrice, Università degli Studi di Verona

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "SINERGIE PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE E DELLO STILE DI VITA ATTIVO NEL PAZIENTE OBESO IN ATTESA DI CHIRURGIA BARIATRICA: IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA NEL PRE E POST-INTERVENTO"; a.a. 2023/2024; laureanda Gecchele Sara, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "*Lo stretching: da Bob Anderson alla pratica attuale*"; a.a. 2022/2023 laureando ZANONI ANDREA, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "*LA SALUTE DEL RACHIDE NELL'ATTIVITÀ MOTORIA IN SOSPENSIONE*"; a.a. 2022/2023 laureando MENESTRINA NATASHA, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "*IL TRATTO CERVICALE, POSTURA ED ESERCIZIO FISICO*"; a.a. 2021/2022 laureando Savio Marco, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "Il ruolo dell'esercizio fisico posturale nella prevenzione di dolori e rigidità muscolo-articolari nei lavoratori in smart-working"; a.a. 2021/2022; laureando De Reggi Damiano, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "*Corporate Wellness: la promozione della salute sul posto di lavoro attraverso l'esercizio fisico posturale*"; a.a. 2021/2022 laureando Viviani Serena, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "ESERCIZIO FISICO ADATTATO E ALLENAMENTO POSTURALE ADATTATO A DISTANZA: STUDIO PRELIMINARE DI FATTIBILITÀ"; a.a. 2020/2021; laureando Piccinin Omar, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "*COLONNA VERTEBRALE E ALLENAMENTO FUNZIONALE: analisi di diverse proposte di allenamento e conseguenze a livello lombare*"; a.a. 2019/2020 laureando Riccardo Bettini, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "PREVENZIONE SUL LAVORO ATTRAVERSO PROTOCOLLI DI ATTIVITÀ FISICA ADATTATA: UN'ESPERIENZA DI CORPORATE WELLNESS"; a.a. 2019/2020; laureando Fancinani Michele, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "BENESSERE IN GRAVIDANZA: IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA PREVENZIONE POSTURALE DURANTE LA GESTAZIONE"; a.a. 2019/2020 laureando Cornella Carola, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "DIAFRAMMA, RESPIRAZIONE E POSTURA: IL CORRETTO MECCANISMO DELL'ATTO RESPIRATORIO"; a.a. 2019/2020 laureando Sandrin Federico, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "Vizi posturali dovuti al nostro stile di vita e il ruolo del laureato in scienze motorie nella corretta rieducazione"; a.a. 2018/2019 laureando Martani Guido, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "Ginnastica posturale: dalla core stability agli esercizi preventivi della sindrome da teck neck"; a.a. 2018/2019 laureando Mazzoni Irene, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "INDAGINE SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DELLA SPALLA NELLA KICKBOXING E NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO"; a.a. 2018/2019; laureando Baldinazzo Roberto, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive "*Diaframma, postura e ansia: il ruolo della ginnastica respiratoria*"; a.a. 2017/2018 laureando Bellamoli Anna, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "SCLEROSI MULTIPLA: ATTIVITÀ FISICA ADATTATA E VALORI SPIROMETRICI"; a.a. 2017/2018; laureando Boscaro Debora, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte "Variazione emoglobine glicata

nei bambini con diabete di tipo 1: indagine sull'attività motoria e stili di vita"; a.a. 2016/2017; laureando Sitara Mirko, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"attività fisica adattata per la rieducazione dopo tumore al seno"*; a.a. 2016/2017 laureanda Roncari Giulia primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"ATTIVITA' FISICA ED ESERCIZIO IN PAZIENTI CON PATOLOGIE ONCOLOGICHE, PRIMA, DURANTE E DOPO TRATTAMENTI MEDICI"* Laureanda: Alice Avancini"; a.a. 2015/2016 e primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"THE EFFECTS OF NORDIC WALKING ON OXIDATIVE STRESS IN PARKINSON'S DISEASE"*; a.a. 2015/2016; laureando Giuseppe Fonseca, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER PERSONE CON SCLEROSI MULTIPLA: EFFETTI DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO E SUO FOLLOW-UP"*; a.a. 2015/2016; laureanda Fant Silvia, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"La rieducazione nella pubalgia"*; a.a. 2015/2016 laureando Peroni Elia primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"Workplace wellness: promozione dell'attività fisica, ergonomia e stile di vita attivo nel luogo di lavoro"*; a.a. 2015/2016; laureando Lovisetto Luca, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"Lombalgia: il ruolo del trattamento rieducativo a secco e in acqua"*; a.a. 2016/2017 laureanda Ippolito Giulia primo relatore Prof. M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"Variazione dei parametri spirometrici nelle persone con sclerosi multipla in seguito ad un ciclo di attività fisica adattata e suo follow-up"*; a.a. 2016/2017; laureando Vianelli Giulia, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"La prevenzione della lombalgia in ambiente palestra: ergonomia e corretto utilizzo dei macchinari/attrezzi"*; a.a. 2016/2017 laureando Baldinazzo Roberto primo relatore Prof. M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"Workplace wellness: intervento di promozione dell'attività fisica, ergonomia e stile di vita attivo nel luogo di lavoro e follow-up ad 1 anno"*; a.a. 2016/2017; laureando Dorio Riccardo, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"La propriocezione e il recupero funzionale"*; a.a. 2015/2016; laureanda Peron Beatrice, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"Effetti dell'attività fisica adattata in acqua e in palestra sulla flessibilità delle persone con sclerosi multipla"*; a.a. 2015/2016 laureanda Rodeghiero Giulia primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"Benefici dell'attività fisica nelle donne operate al seno dopo terapia adiuvante"*; a.a. 2014/2015; laureanda Morosato Valentina, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi sperimentale di Laurea Magistrale in Scienze delle attività motorie preventive ed adatte *"Il ruolo dell'attività fisica adattata in persone affette da sclerosi multipla"*; a.a. 2014/2015; laureanda Perin Anna Silvia, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"Ginnastica Posturale: metodi a confronto"*; a.a. 2014/2015; laureanda Maso Francesca, primo relatore Prof.ssa M. Malatesta, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive *"Influenza dello stile di vita, delle emozioni e del benessere psicofisico sulla postura"*; a.a. 2014/2015; laureanda Castelanelli Alessia, primo relatore Prof.ssa C. Milanese, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca

Co-relatrice nella Tesi di Laurea in Scienze delle attività motorie e Sportive intitolata *"Mobilità articolare e salute nel posto di lavoro: dall'ergonomia all'allenamento funzionale"*; a.a. 2012/2013; laureando Cesare Vidotto, primo relatore Prof. M. Lanza, seconda relatrice Dott.ssa Ilenia Fracca