# Modulo specialistico con laboratorio: Tecniche fisico-motorie per la salute e il benessere

## Prof. Christel Galvani

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

*Obiettivo del corso*

Il laboratorio si prefigge di porre le basi teorico-pratiche per poter operare nell’ambito della prevenzione e promozione della salute fisica e quindi di conoscere i programmi di attività fisica per il benessere e l’empowerment evidence-based. Conoscere gli stili di vita salutari dall’infanzia all’età adulta e senile e saperne definire il corretto assessment a seconda della fascia d’età di intervento saranno i cardini dei contenuti erogati.

*Risultati di apprendimento attesi*

Al termine dell'insegnamento, lo studente sarà in grado di capire la relazione tra attività fisica e benessere. Conoscerà i metodi principali per la valutazione del livello di attività fisica e di sedentarietà del soggetto. Lo studente sarà in grado di capire se il soggetto sia sufficientemente attivo, confrontando il livello di attività fisica con le attuali linee guida internazionali. Lo studente sarà in grado di strutturare un progetto basato sulla psicologia dell’esercizio.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Contenuti svolti nelle lezioni teoriche e di laboratorio

Modulo 1

“*Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute*” Ippocrate 460 a.C.

La relazione attività fisica e salute.

I danni della sedentarietà.

Le linee guida per una corretta attività fisica per la salute

*– nell’infanzia;*

*– nell’età adulta;*

*– nell’età senile.*

Il livello di attività fisica mantenuto

– *nell’infanzia;*

*– nell’età adulta;*

*– nell’età senile.*

La valutazione dello stile di vita con

– *metodiche soggettive;*

*– metodiche oggettive.*

Modelli di intervento.

La ricerca applicata all’attività fisica e alla salute.

Modulo 2

Progetto di gruppo

Le tematiche che vengono affrontate hanno l’obiettivo di creare un linguaggio comune tra operatori del benessere, per poter meglio collaborare tra figure professionali con competenze diverse (Laureati in Scienze motorie con Psicologi del benessere).

Gli studenti verranno coinvolti nella ricerca di campi di applicazione attività fisica-psicologia, cercando di capire quale possa essere il loro ruolo di affiancamento ad un laureato in Scienze Motorie nel portare la popolazione ai giusti livelli di attività fisica.

Esempi di tematiche affrontate negli scorsi AA:

*‘Intervention to promote stair use at the workplace’*

*‘Interventions to change physical activity behavior’*

*‘Physical activity and enjoyment’*

*‘The psychology of physical activity behavior: perceived exertion’*

*‘Barriers to participation in physical activity’*

*‘Physical activity, psychological constructs and academic achievement’*

*‘Physical Activity, Sleep Quality and psychological interventions’*

***BIBLIOGRAFIA***

President’s Council On Physical Fitness And Sports, *Dose-Response Issues Concerning the Relations Between Regular Physical Activity and Health. ResearchDigest. Series 3,* No 18, Sept 2002.

P. Kokkinos-H. Sheriff-R. Kheirbek, *Physical inactivity and mortality risk,* Cardiol Res Pract. 2011 Jan 20;2011:924945.

P. Kokkinos, *Physical activity,* *health benefits, and mortality risk*, ISRN Cardiol. 2012;2012:718789.

Sn. Blair-Mj. Lamonte-Mz. Nichaman, *The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?* Am J Clin Nutr. 2004 May;79(5):913S-920S*.*

P. Oja-Fc. Bull- M. Fogelholm-Bw Martin, *Physical activity recommendations for health: what should Europe do?* BMC Public Health. 2010 Jan 11;10:10.

President’s Council On Physical Fitness And Sports, *Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines,* ResearchDigest. Series 5, No 2, June 2004.

C. Garber- B. Blissmer-Mr. Deschenes- Ba. Franklin- Mj. Lamonte- Im. Lee-Dc. Nieman, *Dp. Swain,* *American College Of Sports Medicine, American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*, Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul;43(7):1334-59.

American College Of Sports Medicine- Wj. Chodzko-Zajko-Dn. Proctor-Ma. Fiatarone Singh- Ct. Minson-Cr. Nigg Cr-Gj Salem- Js. Skinner, *American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults,* Med Sci Sports Exerc. 2009 Jul;41(7):1510-30.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Lezioni in aula. Lavori pratici guidati. Lavoro in laboratorio e sul campo.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La valutazione viene acquisita con la presentazione di una unità di lavoro, in cui gli studenti devono dimostrare di aver svolto un progetto di gruppo e di saper presentare in modo chiaro e sintetico i risultati ottenuti.

Giudizio: Approvato o non approvato.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Tutta la bibliografia sarà messa a disposizione sull’aula virtuale del docente titolare del corso.

Avendo carattere laboratoriale, l’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti. Si consiglia una revisione da parte dello studente delle conoscenze di base della statistica descrittiva e inferenziale.

*Orario e luogo di ricevimento degli studenti*

Il Prof. Christel Galvani riceve gli studenti nei giorni di apertura del Laboratorio di Fisiologia Sperimentale Applicata all’esercizio fisico ed allo sport previo appuntamento via email (christel.galvani@unicatt.it).