

## **Esercizio Fisico, Prevenzione e Salute**

Titolare del corso PROF. IELLAMO Ferdinando

### **Obiettivi dell'insegnamento:**

Il corso fornirà agli studenti conoscenze approfondite sulla fisiologia dell'esercizio fisico e sulle metodiche di allenamento ed il loro insegnamento. In particolare, il corso affronterà le tematiche delle risposte cardiovascolari alle differenti modalità di esercizio fisico ed i meccanismi che li sottendono, sia in condizioni acute che in condizioni croniche (i.e., allenamento) ai fini del miglioramento dello stato di salute dell'individuo e della prevenzione primaria e secondaria delle patologie croniche (sport-profilassi e sport-terapia).

### **Programma**

- Anatomia funzionale dell'apparato cardiocircolatorio e del sistema nervoso centrale e periferico
- Risposte acute cardiorespiratorie ai diversi tipi di esercizio fisico: fattori determinanti e loro meccanismi di regolazione
- Adattamenti cardiorespiratori alle diverse modalità di allenamento e loro meccanismi di regolazione
- Ruolo dell'attività fisica nelle prevenzioni primaria e secondarie delle patologie croniche
- Adattamenti neurovegetativi all'allenamento fisico in soggetti normali, in pazienti cardiopatici e negli atleti
- Monitoraggio e programmazione dell'allenamento mediante analisi dei sistemi di regolazione neurovegetativi
- Modelli riabilitativi

### **Testi consigliati**

ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine. Ed. Lippincott Williams & Wilkins

Attività fisica per la salute. P. Buono F. Salvatore. Casa Editrice Idelson-Gnocchi.

### **Metodo di esame:**

esame orale