

SCHEMA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Scienze Motorie

denominazione modulo : Esercizio fisico, prevenzione, salute

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/01:

Numero crediti formativi (CFU): 3

Docenti: Paolo Montera

INFORMAZIONI GENERALI

Prerequisiti

La trattazione dei temi specifici della materia necessita di conoscenze sufficientemente approfondite di :

Fisiologia umana, biochimica, anatomia dell'apparato locomotore con particolare riferimento al muscolo e al suo metabolismo energetico, nozioni base di Endocrinologia

Obiettivi Formativi

Il corso prevede l'acquisizione da parte dello studente di conoscenze sulla utilità dei diversi tipi di esercizio fisico finalizzato al miglioramento di alcune patologie come Obesità, Diabete mellito, Sindrome metabolica, Osteopenia e osteoporosi, sarcopenia e invecchiamento.

Verranno quindi analizzate le singole patologie e i più efficaci interventi motori atti a migliorare

Il corso costituisce una base di conoscenze fondamentali ed irrinunciabili per lo studio delle discipline: Esercizio fisico preventivo e adattato, Endocrinologia e Patologia metabolica per essere un trainer in grado di gestire l'allenamento adattato e finalizzato sul soggetto patologico.

Risultati di apprendimento attesi

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)

- conoscere le vie metaboliche necessarie a produrre energia

- descrivere i meccanismi biologici attraverso i quali l'esercizio fisico migliora alcune condizioni patologiche

- conoscere ed evitare le condotte errate che possono portare l'esercizio fisico a indurre danni o a peggiorare la condizione morbosa preesistente

Al termine dell'insegnamento lo studente dovrà:

-conoscere i diversi programmi motori personalizzati cioè adattati alla tipologia e alla patologia di ogni singolo paziente

-essere in grado di interpretare alcuni semplici parametri clinici e antropometrici necessari a valutare l'efficacia dell'intervento motorio portato.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)

Al termine dell'insegnamento lo studente sarà in grado di:

Utilizzare le conoscenze acquisite per l'approfondimento autonomo di aspetti relativi al campo specifico al quale lo studente si dedicherà nell'ambito della attività professionale

Abilità comunicative (communicationskills)

Alla fine dell'insegnamento lo studente dovrà sapere comunicare e motivare il paziente a seguire un determinato tipo di allenamento anche sapendo utilizzare la terminologia scientifica specifica in modo adeguato.

Autonomia di giudizio (makingjudgements)

Alla fine dell'insegnamento lo studente dovrà sapere effettuare delle valutazioni di massima relative agli argomenti trattati

SYLLABUS

Definizione di esercizio-terapia, Generalità sulle malattie metaboliche, Focus sulle varie malattie del metabolismo le principali vie biochimiche energetiche; metabolismo e tipologia delle fibre muscolari; le Citochine e le Miochine nel soggetto sano e nel soggetto patologico; il muscolo come organo endocrino; Aree di intervento della terapia con l'esercizio; esercizio fisico e Obesità; esercizio fisico e Diabete tipo I e Tipo II; esercizio fisico nel Diabete con complicanze; Es.fisico e S.metabolica; esercizio e invecchiamento; sarcopenia; lo stress da esercizio.

Testi consigliati:

- **Attività Fisica e Obesità: prevenzione e terapia**

Lingua: Italiano - Edizioni Mediserve - 2001

M.Giampietro, R.Spada, G.Calderone

- **Metabolic Regulation: a human perspective 3rd edition**

Lingua: inglese – Editore Wiley-Blackwell - 2010

Keith N. Frayn

- **Diabete di tipo 2 e Attività fisica:**

lingua: italiano – Editore 2016

Stefano Balducci, Giuseppe Pugliese, Silvano Zanuso

- **Fitness metabolico, prevenzione della sindrome metabolica attraverso le attività motorie adattate**

Italo Sannicandro

- Sono altresì disponibili le slide da me fornite agli studenti sugli argomenti sopra rappresentati

MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

L'Insegnamento è strutturato in 16 ore di didattica frontale, suddivise in lezioni da 2 o 4 ore in base al calendario accademico. La didattica frontale prevede lezioni teoriche e didattica integrativa sugli argomenti trattati.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

La verifica della preparazione degli studenti avverrà *con esame scritto. Il test scritto sarà composto da 10 domande con risposte a scelta multipla, per ogni risposta esatta verranno assegnati tre punti. Il punteggio finale della prova scritta sarà dato dalla somma dei punteggi parziali assegnati ad ogni domanda risposta correttamente. Qualora la risposta sia corretta, la presenza di cancellature sulla stessa abbassa di due punti la votazione, (quindi da tre punti a uno). L'esame si ritiene superato se si raggiunge una votazione non inferiore a 18/30.*

ATTIVITÀ DI SUPPORTO

Non sono previste .

Ricevimento studenti

I docenti del corso sono raggiungibili tramite *appuntamento via mail*