

## ***SCHEDA DI INSEGNAMENTO***

**Corso di Studi: Scienze Motorie**

**Insegnamento: Esercizio fisico, Prevenzione, Salute**

**Coordinatore: Prof. Paolo Montera**

**Anno di corso: 2020/2021**

**Semestre: secondo**

**CFU Insegnamento : 10**

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/1

Numero crediti formativi (CFU): 2

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

## **Risultati di apprendimento attesi**

Fornire al discente le necessarie conoscenze per poter ideare, programmare, supervisionare la prescrizione e lo svolgimento dell'esercizio fisico nelle varie tipologie di popolazione

### **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
- conoscere i diversi approcci personalizzati alla tipologia e alla patologia di ogni singolo paziente
- 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 fitness metabolico adattato, 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; Aree di intervento del F.M.; esercizio fisico e Obesità; esercizio fisico e Diabete tipo I e Tipo II; esercizio fisico nel Diabete con complicanze; Es.fisico e S.metabolica**

### 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

**MODALITÀ DI INSEGNAMENTO:** lezione frontale o se on-line, su piattaforma microsoft teams

### 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. Il voto dello scritto ha validità un anno solare. In caso di numero studenti minore o uguale a n° 5 si terrà una prova orale Durante la quale la Commissione esaminatrice valuterà la capacità di apprendimento (learningskills) da parte dello Studente nonché la capacità di applicare le conoscenze e si assicurerà che le competenze siano adeguate a sostenere e risolvere problemi di natura fisiologica (50% del punteggio). Saranno inoltre valutati: autonomia di giudizio (makingjudgements) (25% del punteggio) e le abilità comunicative (communicationskills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.

### ATTIVITÀ DI SUPPORTO:

Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a Seminari, Internati di ricerca, frequenza in laboratorio.

### Ricevimento studenti

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

