

Roma 6 aprile 2016
Auletta Gruppi Parlamentari

**Il contributo delle Scienze Motorie alla
promozione dell'attività fisica per la salute
e la qualità della vita**

Federico Schena

Scienze Motorie Università di Verona

SISMeS Società Italiana Scienze Motorie e Sportive

Scienze Motorie in Italia

ISEF 1948 corso di laurea 1999 - 2016
una storia breve in un periodo difficile

I numeri oggi

35 sedi (18/20 regioni)

84 corsi di laurea (1 triennale, 3 magistrali) + TFA
circa **35.000** studenti (<50% delle richieste accolte)

Dal 2008 una propria società scientifica

SISMeS Società Italiana Scienze Motorie e Sportive

350 soci ricercatori in area specifica

8 congressi 2015 Padova oltre 250 presentazioni

Rivista ***Sport Science for Health*** Springer

Quale contributo possono offrire le Scienze Motorie alla promozione dello sport in Italia

Ricerca

Base (meccanismi invecchiamento ed esercizio)
Applicata (modelli di intervento efficace e misurabile)

Formazione

Laurea Triennale Scienze AF e Sport
Laurea magistrale in Attività Fisica Preventiva ed Adattata
Master II livello Progettazione e Conduzione

Promozione e cultura del movimento

Educazione motoria scolastica
Educazione sportiva life span
Associazioni territoriali

Criticità
sempre in bilico tra Scilla e Cariddi

Collocazione accademica
tra area salute e area educativa
Nov 2015: specifico settore in area medica

Figura professionale laureato
tra professione sanitaria e esperto dello sport
Tante proposte di legge nazionali...in stallo
Leggi regionali ...solo in parte attuate

nelle scienze motorie.....la formazione è (anche) sul campo




Sez. Scienze Motorie

SCIENZE MOTORIE @ VERONA

**Proposte di Attività Motorie e Sportive
per il Benessere
A.A. 2014/15**



Cresci e Vivi con lo Sport	pag. 3
Centro Estivo Play & Game	pag. 6
Centro Preparazione Sport di Squadra	pag. 7
Centro Preparazione Sport Individuali	pag. 8
Centro Fitness	pag. 10
Attività con Persone con Disabilità	pag. 14
Metti la tua Salute nel Movimento	pag. 15
Iscrizioni	pag. 21
INFO POINT "Esercizio Físico"	pag. 23

METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO

SILVER FITNESS

Programma completo di attività motorie realizzato utilizzando attrezzature di un centro fitness : macchine cardiovascolari, isotoniche, pesi liberi e corpo libero.

Le proposte di esercizio sono mirate, nel rispetto delle più recenti indicazioni scientifiche, allo sviluppo della resistenza, della forza della mobilità articolare e dell'equilibrio.

Per chi:

E' rivolto a persone che vogliono sperimentare modalità di esercizio un po' più impegnativo dei soliti corsi in palestra secondo un programma di lavoro personalizzato

Programma FitClass:

dedicato a persone molto "in forma" che si confrontano con nuove sfide.

Per Informazioni : vedi pag. 19

CAMMINO - NORDIC WALKING ed ESCURSIONI

La pratica regolare del cammino è strumento efficace per contrastare le problematiche connesse alla sedentarietà.

Programma di allenamento mirato all'acquisizione della corretta tecnica di cammino per la salute, all'apprendimento del Nordic Walking, alla scoperta del territorio, all'esercizio autonomo.

A cadenza bimensile escursioni alla scoperta del territorio.

Programma condotto secondo il principio della progressione di difficoltà

Per chi:

A tutti quelli che sentono il cammino attività importante per il mantenimento di un buono stato di salute, per chi vuole imparare a camminare meglio, per chi vuole impegnarsi in nuove forme di cammino.

LUNEDI' 9.00-10.30

Nelle giornate dedicate alle Escursioni l'orario di rientro è variabile



CAMMINO DI SANTIAGO 2015

Ancora una volta: ancora più importante!!!!

Camminiamo con i nostri amici dell'Università Canadese del Western Ontario per condividere l'esperienza e confrontarci con chi crede nell'esercizio fisico come strumento di salute ma anche come occasione di socializzazione e condivisione di esperienze più ampie.

METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO

ATTIVITA' FISICA CONTRO IL DIABETE

Programmi di attività fisica personalizzato per adulti affetti da diabete di tipo 1 e 2.

In collaborazione con :

Reparto di Endocrinologia di B.go Trento , Associazione Diabetici Verona.

Corso Fitness

L'attività si svolge utilizzando attrezzature per l'allenamento cardiovascolare (treadmill, bike, stepper ecc) e macchine isotoniche per l'allenamento della forza.

Specifiche attività migliorano la mobilità articolare e dell'equilibrio.

Per chi: rivolto a coloro che vogliono un programma personalizzato specifico per il controllo della patologia diabetica.

Corso attività di gruppo

L'attività condotta in gruppo prevede esercitazioni a corpo libero e con piccoli attrezzi, con possibilità di integrare il carico di lavoro con un'uscita settimanale di cammino guidato condotto presso la pista di atletica della Facoltà di Scienze Motorie. (Vedi attività di Cammino)

MERCOLEDI' VENERDI' 8.30 - 9.30; 9.30 - 10.30

ATTIVITA' FISICA CONTRO LE CARDIOPATIE

Attività motorie personalizzate "per un cuore più giovane".

Il programma prevede attività di tipo aerobico e di resistenza muscolare, condotto con utilizzo macchine che consentono una regolazione precisa del carico.

In collaborazione con il reparto di Cardiologia dell'ospedale di B.go Trento.

ATTIVITA' FISICA CONTRO LE MALATTIE RESPIRATORIE

Progetto di attività motoria per anziani che soffrono di broncopatie croniche ostruttive e problematiche di tipo respiratorio.

La nuova strumentazione adottata in laboratorio consente il controllo, attraverso uno strumento di monitoraggio in telemetria, della quantità di ossigeno presente nel sangue garantendo una gestione dell'allenamento efficace e sicura.

I centenari sono un esempio indiscutibile di invecchiamento di successo.

Genetica, stile di vita, esercizio fisico sono fattori chiave di questo successo.

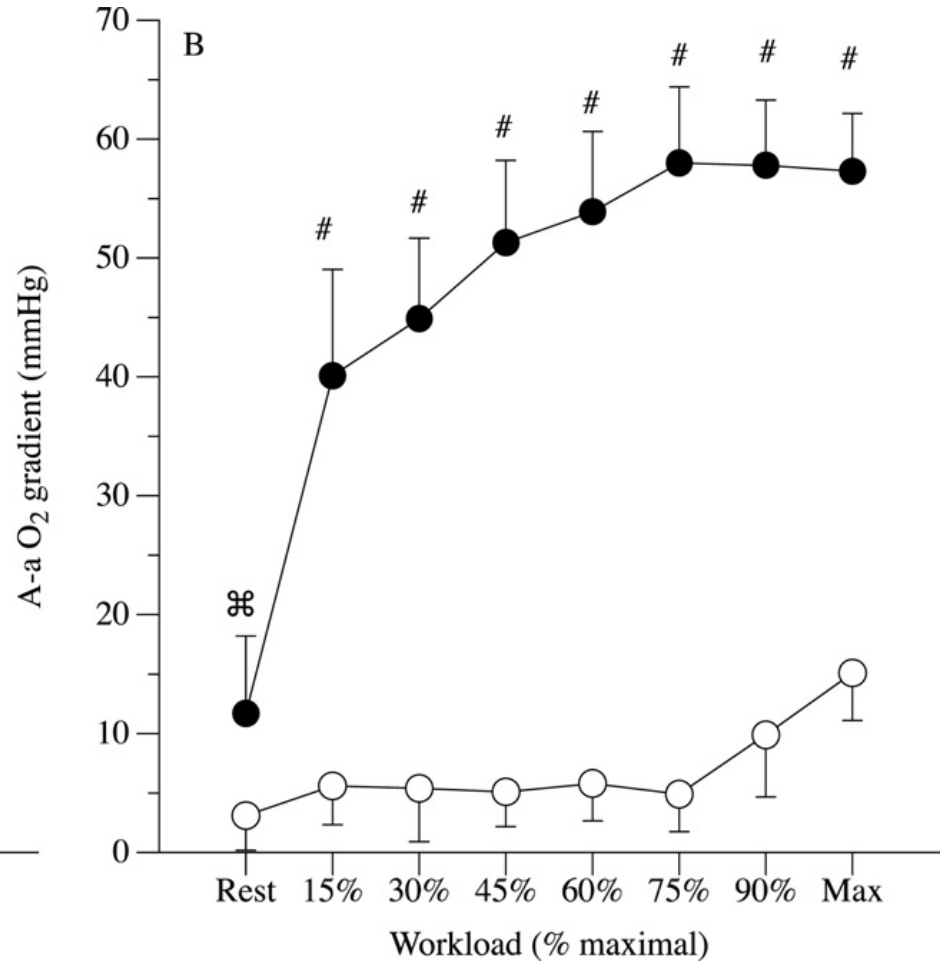
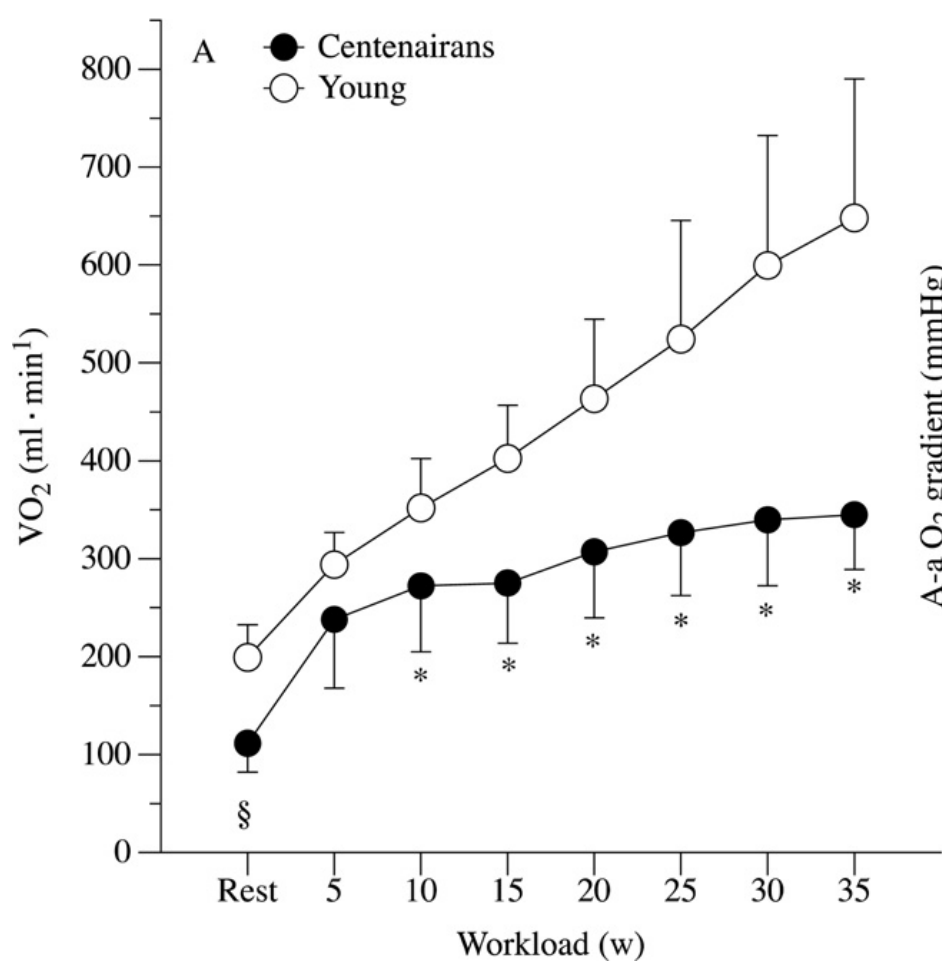


Fauja Singh 101 anni
2011, Toronto Marathon, in 8 h and 25 min

	Centenarians (n=8)	Young (n=8)	<i>p</i>
Maximal workload (w)	33±4 (35-25)	179±24 (215-140)	< 0.001
$\dot{V}O_2$ max (ml·min ⁻¹ ·kg ⁻¹)	7.5±1.1 (9.3-6.1)	39.5±3.5 (46.7-36.5)	< 0.001
Maximal HR (beats·min ⁻¹)	102.5±4.1 (108.7-97.0)	181.1±8.4 (190.1-165.8)	< 0.001
S _p O ₂ (%)	83±2 (86-80)	98±3 (100-90)	< 0.001
HRmax (%)	85±4 (91-81)	91±4 (96-84)	0.009



Venturelli et al. Age 2012



Venturelli, Schena, Richardson Maturitas 2012

Aging + different PA

Legs

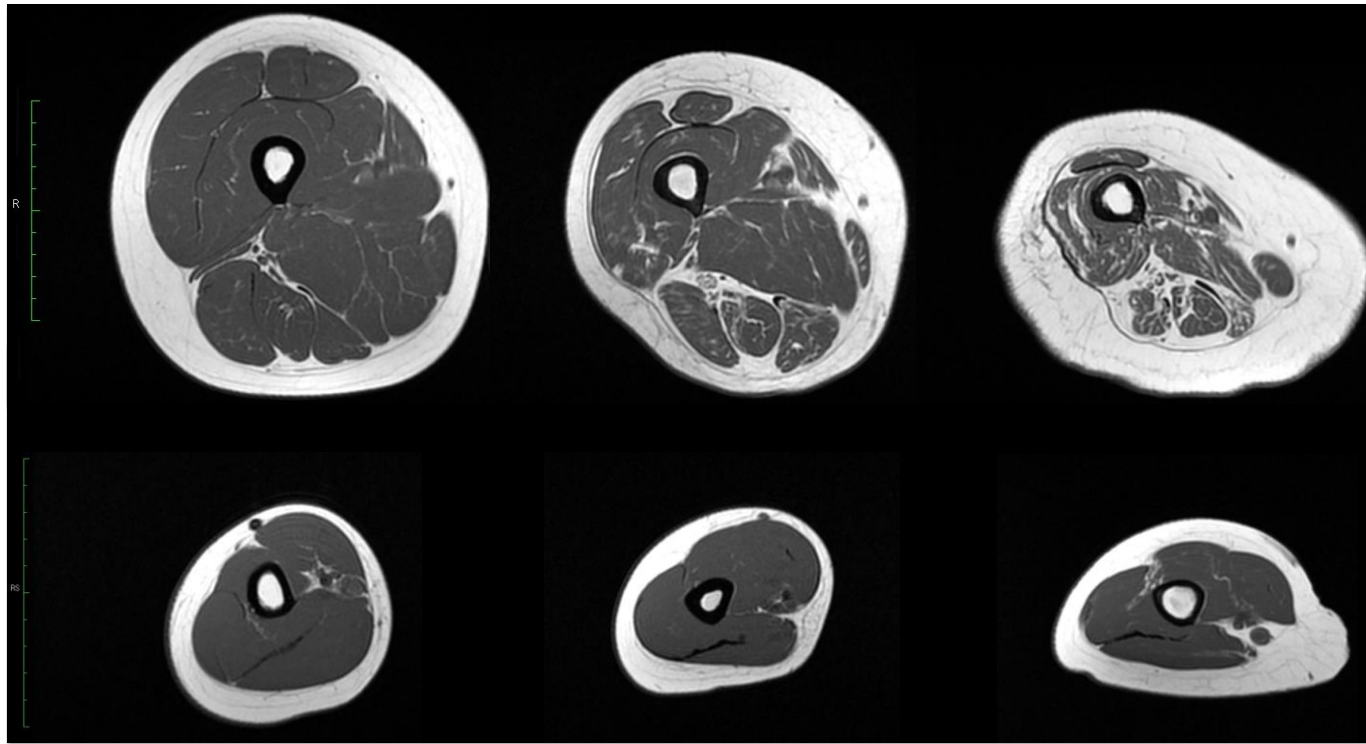


Aging + similar PA

Arms



Che succede ai muscoli senza movimento



Young

Old mobile

Old immobile

Venturelli,...Schena, *Acta Physiologica* 2015

Il movimento vale più dell'invecchiamento....
anche e forse di più ad età molto avanzate!!!

