

# Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute

## LAUREA MAGISTRALE

### Il corso di laurea

Il corso di laurea magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute (classe delle lauree magistrali LM-67, Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive Adattate) propone l'acquisizione di competenze teoriche e tecniche finalizzate alla progettazione e alla conduzione di programmi di attività motoria per il benessere e il mantenimento dell'efficienza fisica, per la prevenzione e la risoluzione di alterazioni dell'apparato muscolo-scheletrico, per le malattie dell'apparato locomotore e quelle neurodegenerative, metaboliche e cardiovascolari.

### Obiettivi

Gli obiettivi del corso di laurea consistono nel far acquisire allo studente:

- › conoscenze e competenze per la progettazione e conduzione di programmi di attività motoria finalizzati al miglioramento dell'efficienza fisica in soggetti adulti e anziani
- › conoscenze e competenze per la progettazione e conduzione di programmi di attività motoria preventiva, compensativa e rieducativa, per i disturbi del sistema muscolo-scheletrico e per le malattie dell'apparato locomotore
- › conoscenze e competenze per la progettazione e conduzione di programmi di attività motoria mirata per le malattie neurodegenerative, metaboliche e cardiovascolari
- › conoscenze e competenze per valutazioni di carattere antropometrico, ergonomico e delle capacità motorie in popolazioni speciali
- › conoscenze e competenze per la promozione della salute e degli stili di vita sani
- › competenze di tipo comunicativo-relazionale e psicologico-pedagogico per l'interazione prevista con quelli che saranno i beneficiari dell'attività motoria somministrata dal laureato e anche per l'interazione in équipe di lavoro di tipo multidisciplinare

- › capacità di auto-apprendimento e di aggiornamento continuo sulle tematiche scientifiche riguardanti il rapporto tra attività fisica e salute.

### Didattica

Le modalità di acquisizione delle conoscenze e delle competenze si avvalgono di strumenti di didattica erogativa e interattiva, integrata dal costante contatto degli studenti con i docenti di riferimento e i tutor didattici nelle aule virtuali. Sono previste anche esercitazioni e attività di laboratorio in presenza associate a parte dei CFU degli insegnamenti che prevedono tali attività. Le attività di tirocinio curriculare, richieste dal percorso didattico, sono svolte in strutture convenzionate con l'Ateneo e distribuite su tutto il territorio nazionale sotto la supervisione dei docenti del corso.

### Sbocchi occupazionali e professionali

Sulla base della sua preparazione e delle realtà già presenti e operative sul territorio nazionale, gli sbocchi professionali del laureato possono essere:

- › centri fitness e wellness: in questo caso il laureato si può occupare della progettazione, gestione e conduzione di programmi di attività motoria mirata al mantenimento o miglioramento dell'efficienza fisica in adulti e anziani e al trattamento di alterazioni e disturbi del sistema muscolo-scheletrico
- › centri di riabilitazione ortopedica, neurologica, metabolica e cardiovascolare, in équipe con medici dello sport, ortopedici, fisiatristi e fisioterapisti (il laureato si occupa degli aspetti di rieducazione motoria per il ritorno alle attività motorie o sportive)
- › auto-imprenditorialità: il laureato può altresì avviare una propria attività legata al fitness e wellness, alla rieducazione motoria e alla ginnastica posturale e correttiva per le alterazioni del sistema muscolo-scheletrico.

# Piano di studi



I Anno	Insegnamento	Crediti
	Valutazione antropometrica e della composizione corporea di cui attività di laboratorio	6 2
	Ergonomia	6
	Fitness e wellness di cui attività di laboratorio	9 3
	Psicologia sociale della salute e della qualità della vita	9
	Pedagogia delle attività motorie adattate	6
	Lingua inglese	3
	Esame a scelta	6
	Tirocini	12

II Anno	Insegnamento	Crediti
	Alimentazione per il benessere e l'attività fisica	6
	Teorie e tecniche nella gestione delle risorse umane	6
	Valutazione motoria nelle popolazioni speciali di cui attività di laboratorio	6 2
	Attività motoria preventiva, compensativa e rieducativa di cui attività di laboratorio	9 3
	Sociologia del benessere e degli stili di vita	6
	Esame a scelta	6
	Tirocini	10
	Prova finale	14

### Insegnamenti a scelta dello studente

Motivazione e benessere personale	6
Nutraceutici, integratori, functional foods	6
Fisiologia dei nutrienti	6
Attività motoria per le patologie oncologiche	6