




E.C.M.



agen.a.s.

Educazione Continua in Medicina

MOVIMENTO E SALUTE:

“Mens sana in corpore sano”

Siderno (RC) 03 Luglio 2015 - dalle ore 15.00 alle ore 19.00

BREVE PREMESSA:

La celeberrima frase “Mens sana in corpore sano” del grande poeta latino Giovenale esprime da secoli un concetto che si trova alla base del raggiungimento del vero benessere psico-fisico.

Essa interpreta, in modo molto chiaro, il pensiero secondo cui per raggiungere un equilibrio interiore c'è bisogno anche di un benessere esteriore.

È esperienza comune, infatti, che il nostro corpo reagisce in maniera estremamente attiva a tutti gli stimoli che provengono dalla nostra mente.

Tutte le emozioni che proviamo, ad esempio, vengono manifestate esteriormente a livello corporeo, come l'ansia, che si traduce in un respiro affannoso ed in un grande batticuore, la paura, che può manifestarsi con tremore e impallidimento, il nervosismo, che determina sudorazione e così via.

Allo stesso modo, anche quando proviamo una bella sensazione interiore, essa ci permette di apparire anche fisicamente in forma perfetta, con un colorito luminoso ed uno sguardo brillante.

Tutto questo non è semplicemente frutto di fantasie o di antiche dicerie popolari, ma esiste realmente uno stretto legame tra la salute della mente e quella del corpo, per cui, tutto ciò che accade a livello emotivo, viene espresso attraverso il nostro corpo.

È importante, quindi, per raggiungere il vero benessere psico-fisico, non trascurare mai né il corpo né la mente, in quanto gli effetti negativi dell'una si trasmettono all'altro attraverso un profondo legame, e viceversa.

Questo concetto, che implica dunque la presenza di una correlazione diretta tra benessere di mente e corpo, si fonda su dimostrazioni anche scientifiche.

Alcuni studi hanno mostrato che effettivamente esiste una stretta relazione tra le capacità motorie e quelle mentali di una persona.

Mantenere una buona forma fisica, cioè, corrisponde ad un maggiore sviluppo intellettuale e ad una maggiore capacità mnemonica. In alcuni studi, in particolare, sono stati confrontati studenti che si mantenevano attivi, praticando sport, e studenti invece molto sedentari. Il risultato di questi studi ha rivelato che effettivamente, coloro che avevano più cura del loro corpo presentavano anche un rendimento migliore ed una maggiore capacità di apprendimento rispetto agli altri.

Le persone attive fisicamente, inoltre, godono di una più alta autostima, dovuta proprio alla loro migliore condizione fisica, anche esteticamente, e dunque, essi si mostrano più sicuri di sé e meno ansiosi, cose che aumentano il loro rendimento intellettuale, sia nel lavoro che nello studio.

La frase pronunciata secoli fa da Giovenale, dunque, trova nei giorni nostri un vero riscontro scientifico, che ne sottolinea l'importanza, e trasforma questo concetto in una vera e propria filosofia di vita da tenere sempre presente.

Tutti sanno che il movimento è importante per rimanere in **salute**, ma forse non tutti si rendono conto di quanto l'attività fisica sia potente come mezzo per **prevenire** o addirittura **curare** molte malattie.

La salute è senz'altro una delle **motivazioni** che spingono (o costringono) a praticare sport in tarda età, ma questo non avviene altrettanto tra i giovani, anzi spesso avviene il contrario. Il sedentario può contestare allo sportivo che si infortuna il fatto che lo sport fa male, poiché causa dei danni mentre il sedentario è protetto dagli infortuni perché non fa sport.

Purtroppo quando si è giovani la differenza in termini di salute di uno sportivo rispetto a un sedentario è invisibile a occhio nudo, inizia a manifestarsi **oltre i 30-40 anni**. Dunque, un giovane spesso non riesce a capire che se rimane sedentario perderà molti anni della propria vita in salute, specie se non è lungimirante.

E spesso quando ce ne si rende conto è troppo tardi per iniziare.

Ecco cosa offre una pratica corretta dello sport.

- protezione cardiovascolare;
- mantenimento del peso corporeo ideale;
- rinforzo delle articolazioni;
- controllo ormonale;
- ritardo dell'invecchiamento
- azione psicologica.

Tutti questi vantaggi sono tali solo se lo sport è praticato con una corretta intensità.



E.C.M.



agen.a.s.

Educazione Continua in Medicina

OBIETTIVI FORMATIVI:

Acquisizione competenze tecnico-professionali: Il corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze tecnico - professionali per individuare quali sport scegliere in rapporto ai benefici e ai rischi in relazione alle patologie
Acquisizione competenze di processo: Al fine di mettere in pratica le conoscenze di base apprese, il corso si propone di far acquisire al discente le competenze di processo per individuare quali sport scegliere in rapporto ai benefici e ai rischi in relazione alle patologie.

Acquisizione competenze di sistema: Il Corso si propone di far acquisire ai discenti le competenze di sistema secondo le più avanzate conoscenze per individuare quali sport scegliere in rapporto ai benefici e ai rischi in relazione alle patologie

OBIETTIVI SPECIFICI :

approfondire gli aspetti sui vantaggi e i rischi dall'esercizio dello sport in relazione allo di salute e ad eventuali patologie

METODOLOGIA DIDATTICA:

Viene inviato a domicilio una documentazione durevole sulla quale si base l'autoapprendimento, predisposto dal provider, che costituisce una verifica di analisi e comprensione. Il materiale selezionato è costituito da video registri di produzione del provider e da testi analizzati dal docente.

Da un esperimento diretto abbiamo verificato che, per un risultato di media entità rispetto all'obiettivo di questa formazione il tempo dedicato non è inferiore alle **38 ore** di lavoro.

Tali ore non devono essere necessariamente consecutive ma possono essere distribuite e analizzate nel tempo

AREA

Manageriale – tecnico professionale

OBIETTIVO DI SISTEMA

Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell 'EBM N. 1

OBIETTIVO DI PROCESSO

Promozione alla salute con acquisizione di nozioni di processo n. 30

OBIETTIVO DI TECNICO PROFESSIONALE

Conoscenze e competenze specifici di ciascuna professione n. 18

DURATA

38 ore

DESTINATARI:

TUTTE LE PROFESSIONI 800

LIMITE PATECIPANTE:

800

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Mario Zanotti
Medico chirurgo – VR

CONTENUTI

Il significato dell'attività motoria

- ✓ L'uomo e l'ambiente naturale
- ✓ Il concetto di malattia
- ✓ L'evoluzione delle malattia
- ✓ Il ruolo dell'attività motoria

Nozioni fondamentali del corpo umano

- ✓ La crescita
- ✓ I fattori della crescita
- ✓ Accrescimento scheletrico
- ✓ Le alterazioni posturali



E.C.M.

Educazione Continua in Medicina

agen.a.s. 

- ✓ L'attività nervosa
- ✓ I riflessi nervosi
- ✓ I riflessi condizionati
- ✓ Il lavoro muscolare
- ✓ L'attività del cuore
- ✓ L'apparato respiratorio
- ✓ Il fegato
- ✓ Il metabolismo

La salute passa anche attraverso il piede

- ✓ Il piede testimone dell'evoluzione dell'uomo
- ✓ Il piede e il camminare
- ✓ Quando il bel congegno si altera: i disturbi del piede
- ✓ Le lesioni traumatiche
- ✓ I problemi indotti dalle malattie
- ✓ I disturbi della pelle del piede
- ✓ Il piede del neonato
- ✓ Il piede del bambino
- ✓ Il piede dello sportivo
- ✓ Il piede dell'anziano
- ✓ Le calzature
- ✓ I piedi come averne cura
- ✓ Tacco sì o tacco no?
- ✓ Tacchi alti, postura e salute Lo stess

Movimento e cuore: i vantaggi

- ✓ Lo sport come terapia dopo la crisi cardiaca
- ✓ Lo sport per migliorare l'efficienza cardiocircolatoria
- ✓ Le regole d'oro per tenere il cuore in esercizio
- ✓ Come sfruttare i vari sport per rafforzare e proteggere il cuore
- ✓ Un programma per mantenersi in forma

Movimento e cuore: i rischi

- ✓ Perché lo sport può causare la morte improvvisa
- ✓ I fattori che danneggiano le coronarie
- ✓ Alcune regole per limitare i rischi
- ✓ Un esame per scoprire i soggetti a rischio: la prova sottosforzo

Movimento e pressione arteriosa

- ✓ Ipertensione arteriosa minaccia
- ✓ Un attività fisica troppo intensa può favorire
- ✓ Il sovrallenamento può determinare una pressione anomala
- ✓ Lo sport che può giovare all'ipertensione Movimento e apparato osseo
- ✓ Lo sport può danneggiare il tessuto osseo: le fratture da fatica
- ✓ Lo sport per proteggere e rinforzare le ossa
- ✓ Lo sport per combattere l'osteoporosi
- ✓ L'esercizio fisico più adatto per avere ossa solide e protette

Movimento e cartilagini

- ✓ Lo sport può danneggiare le articolazioni
- ✓ Elementi da ricordare lo sport che può giovare alle articolazioni
- ✓ Lo sport per prevenire e combattere l'artrosi

Movimento e colonna vertebrale

- ✓ I rischi per la colonna
- ✓ Lo sport può giovare alla colonna vertebrale



- ✓ L'attività fisica più adatta per la colonna vertebrale
- ✓ In caso di lombalgia cronica
- ✓ On caso di dolori lombardi acuti
- ✓ Indicazioni affinché l'attività fisica giovi alla colonna

Movimento e apparato digerente

- ✓ L'attività fisica può causare disturbi digestivi e intestinali
- ✓ Lo sport può giovare all'apparato digerente
- ✓ Consigli per far diventare lo sport "una cura" per l'apparato digerente

Movimento e sistema ormonale

- ✓ Lo sport modifica le secrezioni degli ormoni
- ✓ Meccanismi legati ai problemi ormonali
- ✓ Che cosa fare se le mestruazioni scompaiono
- ✓ Che cosa provocano le carenze ormonali nell'uomo
- ✓ Lo sport può regolare il sistema ormonale
- ✓ L'attività fisica può aumentare la secrezione dell'ormone della crescita
- ✓ Alcune regole da seguire perché lo sport sia davvero utile per l'apparato ormonale

Movimento e sistema nervoso

- ✓ Lo sport può creare stress
- ✓ L'attività fisica può favorire la depressione
- ✓ L'attività fisica può aiutare a combattere i sintomi dello stress
- ✓ L'attività fisica può aiutare a combattere l'ansia e la depressione
- ✓ Alcune indicazioni affinché lo sport sia davvero efficace per il sistema nervoso