



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2010/2011**

**Attività Motorie per la  
Prevenzione**

Modulo "Cevese"  
Didattica e programmazione delle AM  
per la prevenzione negli adulti

**Docente**  
**Prof. Antonio Cevese**

**Struttura del Corso**

Il corso prevede lezioni teoriche frontali (20 ore).

**Obiettivi del Corso**

Lo scopo del corso è far rivisitare a studentesse e studenti concetti di fisiologia dell'esercizio sulla base di articoli e pubblicazioni inerenti vari aspetti dell'attività fisica per la prevenzione.

**Competenze di studentesse e studenti al termine del corso**

Le studentesse e gli studenti:

1. Conosceranno:
  - i benefici delle attività fisica per la salute di persone adulte, sulla base di evidenze scientifiche;
2. Gli studenti sapranno produrre:
  - Ragionamenti consapevoli per la programmazione di progetti di attività fisica finalizzati alla prevenzione, in particolar modo degli effetti dell'età e di alcune comuni forme di patologia (cardiovascolari, metaboliche, infiammatorie, respiratorie)

**Programma (Argomenti) del Corso**

- declino dall'attività fisica in relazione all'età
- effetti cardiocircolatori dell'attività fisica
- effetti dell'esercizio sulla funzione endoteliale
- regolazione nervosa autonoma del sistema cardiovascolare; variazioni con l'età ed effetti dell'allenamento
- ruolo dell'attività fisica sulle risposte immunitarie e sull'infiammazione
- attività fisica e metabolismo
- attività fisica e funzione respiratoria

**Modalità d'esame**

1. Colloquio orale, con possibilità di scegliere un argomento da approfondire

### ***Testi fondamentali***

- **Materiale presentato a lezione, disponibile in rete**