



Università San Raffaele



Scienze e tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

(Durata 2 anni, CFU 120, classe LM-67)

Modalità di ammissione

L'accesso alla laurea magistrale LM67 avviene in base ai titoli presentati dai candidati (laurea triennale o altro titolo di studio equipollente anche conseguito all'estero, riconosciuto idoneo ai sensi delle leggi vigenti) che mirano all'accertamento dei requisiti curriculari e delle competenze in ingresso.

I candidati in possesso di laurea triennale soddisfano i requisiti curriculari.

Il possesso del titolo di laurea nella classe L-22 in Scienze Motorie o equipollenti, conseguito presso l'Ateneo o gli Atenei convenzionati garantisce l'acquisizione di adeguati requisiti culturali e tecnici in ambito sportivo, motorio, biomedico e pedagogico, sia per come è concepito il percorso formativo della laurea in filiera sia per le modalità di verifica esercitate dall'Ateneo San Raffaele e dagli Atenei in convenzione, durante il percorso triennale.

Per tutti gli altri vengono valutate le conoscenze documentate dai titoli presentati, che attestino la personale preparazione, in particolare nell'ambito delle discipline motorie, biomediche, psicopedagogiche e sociologiche per accedere alla classe di Laurea magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate (LM-67).

Il requisito della personale preparazione è soddisfatto se, nel percorso triennale, si sono acquisiti: 34 CFU nell'ambito delle discipline motorie e sportive, 18 CFU nell'ambito biomedico, 9 CFU nell'ambito biologico, 6 CFU nell'ambito clinico, 15 CFU nell'ambito psicologico, pedagogico e sociologico, 4 CFU nell'ambito giuridico e statistico, 4 CFU nell'ambito giuridico-storico-economico.

Un'apposita Commissione effettuerà una valutazione dei titoli e delibererà se le competenze necessarie siano possedute ai fini dell'iscrizione.

Nel caso le competenze siano da recuperare l'Ateneo organizzerà delle attività compensative di recupero che dovranno essere acquisite prima dell'iscrizione al corso di studi.

La verifica delle stesse avverrà tramite un test/colloquio in forma scritta o orale prima dell'iscrizione. In caso di esito positivo lo studente potrà iscriversi al corso di studi.

Obiettivi formativi

Il corso di laurea in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate è caratterizzato da un'offerta formativa multidisciplinare e concepita specificamente per rispondere alle esigenze emergenti dall'ambito professionale di riferimento.

Lo scopo generale del corso è di fare acquisire e perfezionare conoscenze interdisciplinari e scientifiche nel campo della prevenzione e dell'educazione motoria adattata e di preparare professionisti esperti nella prescrizione e somministrazione di un programma di allenamento personalizzato in funzione delle esigenze fisico-organiche di coloro che intendono svolgere attività motorie in modo sistematico.

L'obiettivo di base del corso è quello di fare acquisire ai laureati magistrali conoscenze scientifiche avanzate nel campo delle attività motorie dell'uomo, con particolare riguardo alle aree preventiva e adattativa.

Nel percorso formativo verranno acquisite conoscenze per il mantenimento della migliore efficienza fisica lungo l'arco dell'intera vita, sia in soggetti normali che in popolazioni predisposte o affette da patologie correlate con la sedentarietà o con scorretti stili di vita, adattando le attività motorie anche alle esigenze di soggetti con disabilità motorie o affetti da patologie che possono trarre beneficio dall'esercizio fisico, includendo anche l'acquisizione di competenze mirate alla prevenzione e al recupero, mediante l'attività motoria, di situazioni di disagio infantile e adolescenziale.

Gli insegnamenti saranno inoltre focalizzati sull'attività motoria preventiva nell'età evolutiva, adolescenziale e adulta e sui metodi epidemiologici e sociologici per la valutazione della qualità e degli stili di vita e rivolti alla progettazione di attività motorie per l'età anziana e per soggetti diversamente abili e di attività motorie e sportive del tempo libero ed in ambiente naturale.

Il percorso formativo riserverà 20 cfu per attività di tirocinio da svolgersi presso strutture idonee appositamente identificate.

Infine, sarà lasciata agli studenti la massima libertà di opzione tra i corsi attivi presso l'ateneo per le attività a scelta libera (art. 10, comma 5, lettera a).

Funzione e competenze

Il Corso di studio in Scienze delle attività motorie preventive e adattate (Classe LM-67) è progettato e strutturato al fine di fornire ai propri laureati magistrali competenze scientifiche avanzate nel campo dell'esercizio fisico con particolare riguardo alle aree preventiva e adattativa.

Nel Corso di studio vengono pertanto acquisite conoscenze per il mantenimento della migliore efficienza fisica, lungo l'arco dell'intera vita, sia in soggetti normali che in popolazioni predisposte a - o affette da - patologie correlate con la sedentarietà, o con scorretti stili di vita, adattando le attività motorie anche alle esigenze di soggetti con disabilità motorie, o affetti da patologie che possono trarre beneficio dall'esercizio fisico, includendo anche l'acquisizione di competenze mirate alla prevenzione e al recupero, mediante l'attività motoria, da situazioni di disagio infantile e adolescenziale.

Le scienze motorie prevedono lo studio sistematico del movimento umano. E' questo un settore della fisiologia che concerne la comprensione del come e del perché le persone si muovono nonché dei fattori che limitano o accrescono la nostra capacità di muoverci.

Lo scopo disciplinare precipuo di questo campo di studio è l'analisi del movimento umano, sia a livello individuale che inserito nell'ambiente sociale; per esempio, nel contesto di un impegno giornaliero in un'attività fondamentale (come camminare ed attività di flesso-estensione), nel portare a termine compiti occupazionali (quali l'uso di attrezzi o lavori manuali), nella pratica sportiva, della pratica dell'esercizio per il benessere fisico o per il recupero delle funzioni di arti lesi.

Lo studio delle scienze motorie ha quindi come duplice scopo l'acquisizione di conoscenze attraverso l'analisi di fenomeni di base e l'applicazione di tali conoscenze a beneficio della società.

In effetti, il movimento umano è un fenomeno fondamentale sia dal punto di vista biologico che sociale.

Significato biologico del movimento umano

Lo studio del movimento è prioritario per la comprensione della biologia umana poiché il movimento volontario è una proprietà fondamentale dell'organismo animale.

Il movimento umano offre un valido mezzo per lo studio di fenomeni biologici quali quelli legati allo sviluppo durante l'arco della vita (fenomeni evolutivi, cambiamenti che avvengono a causa dell'invecchiamento come conseguenza di processi involutivi), nonché quelli inerenti all'adattamento (cambiamenti che avvengono come risposta a processi ambientali) e alle interazioni fra fattori genetici ed ambientali che impongono la realizzazione del fenotipo umano.

Le principali sub discipline biofisiche delle scienze motorie sono: l'anatomia funzionale, la biomeccanica, la fisiologia dell'esercizio, il controllo motorio ed elementi di psicologia dello sport e dell'esercizio.

Significato socio-culturale del movimento umano

Il movimento umano, specialmente quando avviene in ambito collettivo, come nel corso di pratiche sportive organizzate in classi di educazione fisica o in gruppo per il mantenimento del benessere fisico, ha una componente essenziale socio-culturale. Comprendere le motivazioni individuali o di gruppo e le opportunità e barriere al coinvolgimento in differenti tipi di movimento umano, per esempio, fornisce un'importante finestra sulla natura della società umana.

Le discipline socio-culturali quali la pedagogia, la psicologia sociale hanno lo scopo di descrivere, analizzare e spiegare le influenze contestuali che incidono su tutte le forme di attività fisica.

L'applicazione delle conoscenze del movimento umano a beneficio della società

Un'adeguata comprensione delle basi fisiologiche del movimento umano è richiesta per tutte le attività e professioni che nella nostra società richiedano esercizio fisico e per il miglioramento della nostra capacità di spostarci e di adottare uno stile di vita salutare. Importanti aree di applicazione delle conoscenze derivanti dallo studio del movimento umano sono: lo sport, l'educazione fisica, la sanità pubblica ("fitness" e salute), la riabilitazione e la prevenzione di determinate patologie nei luoghi di lavoro. Larghi settori della popolazione generale possono trarre beneficio da questo tipo di studi.

Il movimento, in conclusione, gioca un ruolo fondamentale nell'esistenza umana. Lo studio delle scienze motorie richiede l'applicazione e l'integrazione di metodi, teorie e conoscenze di un vasto gruppo di discipline.

L'approfondita conoscenza base degli studi del movimento umano permetterà lo sviluppo di strategie a livello personale, di piccoli gruppi, di comunità, nazionale ed internazionale attraverso le quali l'attività fisica potrà essere usata quale mezzo di miglioramento della qualità della vita di tutta la popolazione, di sviluppo e realizzazione di capacità atletiche, di conservazione dell'autonomia in tarda età nonché di recupero funzionale dopo traumatismi e malattie.

E' ormai accertato infatti il valore terapeutico dell'esercizio fisico in talune patologie quali la sindrome metabolica (diabete di tipo II, ipertensione, dislipemie).

All'approccio classico basato sulla fisiologia dell'esercizio e sulla biomeccanica del movimento, solo in tempi più recenti è stata ravvisata l'importanza, nella prestazione motoria, degli aspetti psicologici e psico-fisiologici.

Questi vanno dalla gestione dell'ansia pre-gara alla comprensione di quella fisica 'intuitiva' che permette agli atleti, ma anche a tutti noi, di adattare in tempo reale la nostra 'macchina' locomotoria alle perturbazioni che minerebbero il risultato finale.

Oggi parlare di scienze motorie include anche avere competenze di management e di microeconomia che consentono di avviare e gestire le molte attività di gruppo che riguardano l'esercizio fisico, dai centri fitness alle strutture riabilitative, dai circoli ricreativi alle squadre di elite.

Sbocchi occupazionali

Il Corso di Laurea specialistica favorisce i seguenti sbocchi professionali:

Programmatori, conduttori e consulenti di attività motorie presso Enti pubblici o consorzi di enti pubblici, strutture sanitarie ove si pratici esercizio fisico

adattato alle diverse patologie (diabete, ipertensione, obesità), strutture pubbliche e private per anziani e/o disabili.

Tali attività comprendono le attività motorie e ricreative per gli anziani finalizzate alla prevenzione dei deficit psicomotori correlati con la senilità; attività motorie finalizzate alla prevenzione delle patologie correlate con la sedentarietà e gli scorretti stili di vita, nonché quelle rivolte a gruppi di popolazione con specifiche patologie, nelle quali l'esercizio fisico può portare beneficio; attività motorie adattate ai disabili con finalità educative e sportive e all'inserimento nel tessuto sociale; attività motorie finalizzate al recupero psicofisico e sociale per gli utenti degli istituti di rieducazione e di pena e per le comunità di aggregazione e recupero.

Programmatori, consulenti e addetti alla gestione e al controllo delle attività motorie compensative nelle Industrie pubbliche e private, comprendenti le attività motorie utili alla prevenzione di patologie acute e croniche legate alla specifica attività lavorativa.

Programmatori, responsabili e consulenti delle attività motorie nelle industrie turistiche e termali, comprendenti quelle finalizzate al raggiungimento, mantenimento e recupero dell'efficienza fisica e del benessere psicofisico.