



ASSOCIAZIONE CULTURALE
**ESERCIZIO
FISICO
ADATTATO**



**CATANIA
17-18 MAGGIO 2025**

**DOCENTE
STEVEN GIUFFRIDA**

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

**IL MEDICAL FITNESS COME PREVENZIONE
NEI SOGGETTI A RISCHIO DI PATOLOGIE
METABOLICHE, CARDIOVASCOLARI E
MUSCOLOSCELETRICHE**

PROGRAMMA DEL CORSO

Prima giornata

08.30

Registrazione partecipanti, saluti ed informazioni generali sul corso

09.00 – 11.00

L'esercizio fisico nei soggetti con sindrome metabolica:

- Disamina delle alterazioni ormonali (Glicemia, Insulina e Glucagone)
 - Classificazione del diabete e sintomatologia
- Metabolismo dei carboidrati e processi di ossidazione nella produzione dell'energia metabolica
 - Disamina dei sistemi energetici dall'anaerobico all'aerobico
 - Sindrome plurimetabolica (Caso studio)

11.00 – 11.30

Coffee Break

11.30 – 13.00

Prima Sessione Pratica svolta con la partecipazione attiva dei corsisti:
Protocolli di allenamento nei soggetti con sindrome metabolica e la loro pianificazione

13.00

Pausa Pranzo

14.00 – 16.00

L'esercizio fisico nei soggetti con osteoporosi e sarcopenia:

- Anatomo-fisiologia dell'osso
- Variazioni assetto ormonale nel paziente anziano
 - La Triade della donna atleta e conseguenze
 - Cos'è la sarcopenia e come contrastarla
- Disamina protocolli allenamento della forza nell'anziano
 - L'importanza dell'allenamento propriocettivo

16.00 – 16.30

Coffee Break

16.30 – 18.00

Seconda Sessione Pratica svolta con la partecipazione attiva dei corsisti:
Protocolli di allenamento nei soggetti con osteoporosi e/o sarcopenia e la loro pianificazione

PROGRAMMA DEL CORSO

Seconda giornata

09.00 – 11.00

L'esercizio fisico nei soggetti a rischio cardiovascolare:

- Cosa intendiamo per rischio cardiovascolare
- Valutazione dei parametri pressori
- Modifiche fisiologiche indotte dall'esercizio fisico
- Valutazione della capacità cardiorespiratoria e test da sforzo
(Vo2 max- Cooper -Rockport)

11.00 – 11.30

Coffee Break

11.30 – 13.00

Prima Sessione Pratica svolta con la partecipazione attiva dei corsisti:
Protocolli di allenamento nei soggetti a rischio cardiovascolare e la loro
pianificazione

13.00

Pausa Pranzo

14.00 – 16.00

Seconda Sessione Pratica svolta dai corsisti:

Creazione e pianificazione dei programmi di allenamento in palestra in base alla
problematica del soggetto ed in base ai dati rilevati nei test valutativi

16.00 – 16.30

Coffee Break

16.30 – 18.00

Terza Sessione Pratica svolta dai corsisti:

Creazione e pianificazione dei programmi di allenamento in palestra in base alla
problematica del soggetto ed in base ai dati rilevati nei test valutativi

18.00 – 18.30

Domande e consegna degli attestati di partecipazione al corso

FINALITA' DEL CORSO

Gli ultimi dati dell'Annuario Statistico Italiano 2022 dimostrano come la popolazione italiana, soprattutto dai cinquant'anni in su, sia ancora molto lontano da un ottimo stato di salute generale.

Il 51 % degli italiani tra i 55 ed i 59 anni e l' 85,1 % degli oltre i 74 anni di età è affetto da almeno una malattia cronica non trasmissibile (MCNT) di cui nel primo caso per il 20,9 % è affetto da due o più patologie croniche mentre nel secondo caso la percentuale sale addirittura al 65,5 a causa dell'alto tasso d'invecchiamento nel nostro paese.

Le MCNT (diverse malattie cardiovascolari, diabete, malattie respiratorie, tumori, disturbi muscolo-scheletrici ed anche disturbi nervosi e di salute mentale) hanno una stretta correlazione con i principali fattori di rischio modificabili come il tabagismo, errate abitudini alimentari, consumo di alcol, insufficiente o addirittura assente attività fisica.

Tali fattori incidono in Italia per il 60% del carico generale delle malattie e spesso per mancanza di attività preventive adeguate da parte del cittadino possono portare a fattori di rischio intermedi (iperglycemia, displidemie, ipertensione arteriosa, sovrappeso, obesità ed anche a lesioni precancerose) i quali sono l'anticamera alle malattie croniche non trasmissibili.

L'Italia vuole ridurre drasticamente tali fattori di rischio entro il 2030 attivando su tutto il territorio in maniera capillare i medici di medicina generale e i pediatri i quali si faranno promotori della prevenzione come azione primaria non solo con la diagnosi precoce e l'educazione a un corretto stile di vita ma soprattutto attraverso la pratica dell'attività fisica in maniera costante.

L'attività promozionale nazionale dell'esercizio fisico porta all'esigenza quindi di avere operatori che siano in grado di accogliere e gestire nei centri sportivi o nelle palestre specializzate in attività fisica adattata tutte le persone che sono a rischio di patologie croniche.

Lo scopo del nostro corso di alta formazione appunto è quello appunto di specializzare i chinesiologi nel Medical Fitness di modo tale che siano in grado di valutare, attraverso l'analisi delle capacità organico-muscolari e coordinative, lo stato di salute del cliente per poter redigere un protocollo individuale di esercizi che tenga conto dei fattori di rischio modificabili o intermedi del singolo individuo.

Il chinesiologo specializzato in Medical Fitness s'inserirà quindi in un team di esperti e in un'ottica di approccio multidisciplinare dovrà essere in grado di dialogare con tutti loro con proprietà di linguaggio e cognizione di causa.

Questo lo porterà a essere percepito come un professionista dell'esercizio fisico e a stringere rapporti lavorativi che lo appagheranno sia dal punto di vista professionale che economico.

DOCENTE

Steven Giuffrida si laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso l'Università Kore di Enna, dopo di che continua il suo percorso formativo conseguendo il titolo di massofisioterapista e specializzandosi in diverse tipologie di massaggio quali: terapeutico, sportivo, trigger point, tecniche per il recupero della mobilità articolare, tecniche per il riequilibrio posturale e tecniche per i disordini cranio-cervico-mandibolari.

Per oltre un ventennio è stato direttore tecnico di numerosi centri sportivi e negli anni la sua passione per il Medical Fitness l'ha portato a specializzarsi sempre di più in quest'ambito e tutt'oggi dedica la sua attività formativa e lavorativa all'allenamento come prevenzione nei soggetti affetti dalle principali sindromi metaboliche e nei soggetti a rischio di patologie muscolo-scheletriche e cardiovascolari.

Steven Giuffrida svolge anche attività di consulenza e preparazione atletica di sportivi di livello nazionale e internazionale e inoltre è relatore in diversi convegni di Medical Fitness e membro del comitato scientifico dell'associazione ADAS (associazione per la difesa della salute e dell'ambiente) per la quale redige numerosi articoli di salute e benessere.





Destinatari e numero di partecipanti al corso

Il corso è aperto soltanto a **15 iscritti** ed essendo di alta formazione, prevede un programma avanzato sull'argomento e quindi è rivolto solo a **Laureati in Scienze Motorie e Fisioterapisti, solo a studenti laureandi (3°anno) e studenti del corso di laurea specialistica delle rispettive facoltà.**



Modalita' d'iscrizione

Per poter accedere al corso bisogna iscriversi all'associazione, basta andare su esercizofisicoadattato.it/affiliazione e lasciare i propri dati, riceverete una mail a cui bisogna rispondere allegando il certificato di laurea o il certificato di iscrizione al proprio corso di laurea.

Una volta inseriti i dati e validato il titolo di laurea, riceverete una ulteriore mail con le coordinate bancarie per poter effettuare il pagamento sia della quota associativa annuale di **€40** che del contributo di partecipazione al corso.



Sede del corso

Centro di Riabilitazione "Rehab-Fit"
Via Messina 248/A
95127 - Catania



Contributo di partecipazione al corso

Professionisti - € 350
Studenti - € 280

Il corso è interamente curato e gestito dall'Associazione

"EFA- ESERCIZIO FISICO ADATTATO"

Per iscriverti al Corso CLICCA QUI oppure scansiona il

QR Code qui sotto



3755787833



3755787833



info@esercizofisicoadattato.it