

## SCHEDA DOCENTE PROGRAMMA - A.A. 2018-2019

**PROGRAMMA DELL'INSEGNAMENTO DI "Metodologie della Prevenzione" DEL CORSO DI STUDIO: Scienze Motorie Preventive e Adattative (LM67)**

**NUMERO DI CREDITI: 6**

**SEMESTRE : 1° semestre, 1° anno A.A. LM67**

**COGNOME E NOME DOCENTE: Gabriella Fontecchio**

**ORARIO DI RICEVIMENTO: In accordo con lo studente interessato, previa comunicazione al docente via e-mail o tramite contatto telefonico, ovvero a lezione.**

**SEDE PER IL RICEVIMENTO: Un'aula presso Coppito II o Blocco 11, su appuntamento e prenotazione.**

**N. TELEFONO (eventuale): 3397647020**

**E-MAIL: [gabriella.fontecchio@univaq.it](mailto:gabriella.fontecchio@univaq.it)**

1	<b>Obiettivi del Corso</b>	Acquisire consapevolezza dei problemi derivanti dagli inquinanti ambientali ( <i>outdoor/indoor</i> ) correlati alle attività antropiche e incidenti negativamente sulla salute umana; comprenderne le fonti, il grado di tossicità e modalità di diffusione, allo scopo di affrontarli e limitarne gli effetti nocivi tramite numerosi interventi preventivi. Uno sguardo alla cancerogenesi. Imparare ad attuare, nel concreto, programmi di detossificazione attraverso interventi dietetici associati all'attività fisica, dunque conoscere i principali meccanismi biochimici di detossificazione unitamente alle problematiche relative alla educazione sanitaria, nel rispetto verso Regolamentazioni dettate da direttive CE/CEE e recepite da D.Lgs nazionali. Evitare il contagio di patologie trasmissibili e conoscerne la modalità di azione e di diffusione in ambienti dedicati ad attività sportive e non. Saper affrontare temi di post-riabilitazione con particolare riguardo ai soggetti anziani e pz. affetti da patologie croniche e/o invalidanti (ad es. artriti/artrosi, cardiopatie, diabete di tipo I e II, sovrappeso, ecc.) da trattare con adeguata attività mirata a riconquistare, quanto più possibile, uno stato di benessere psicofisico. Comprendere le basi delle reazioni fisiopatologiche in sport estremi, ad esempio legati ad altitudine e immersioni (danni da ipo/ipobaropatie). Acquisire padronanza degli effetti coneguenti l'impiego di prodotti dopanti, così da prenderne coscienza delle conseguenze nocive derivanti dal loro utilizzo. Quando, come e quanto utilizzare gli integratori. Gestire, tramite le attività motorie, individui di ogni età portatori di handicaps fisici e psichici.
2	<b>Contenuti del corso e gli esiti di apprendimento</b>	Definizioni di medicina preventiva primaria, secondaria, terziaria, quaternaria: esempi concreti discussi a lezione. Fattori di rischio per la salute, per ogni età e genere, correlati ad inquinamento <i>outdoor</i> e <i>indoor</i> : (inquinanti ambientali ed effetti nocivi sulla salute; valutazione del rischio a livello anche laboratoristico, ricerca di <i>biomarkers</i> biochimico-clinici specifici, test di mutagenicità). Concetti di cancerogenicità e descrizione dei più comuni fattori di rischio sia per la donna che per l'uomo (test per la ricerca di HPV, BRCA 1, BRCA2, PSA). Schemi concreti di programmi di prevenzione e detossificazione mediante esercizio fisico e dieta. Patologie infettive: modalità di trasmissione e loro prevenzione negli ambienti per le attività ricreative, sportive, riabilitative e post-riabilitative (palestre, piscine, ecc.): tetano, epatiti, AIDS, micosi,

		<p>ecc. Alimentazione, sport e integratori: come gestire, tramite l'esercizio fisico, soggetti di ogni età affetti da obesità, diabete, patologie articolari, cardiovascolari e di tipo neurologico e psichiatrico, o già sottoposti a interventi di riabilitazione conseguenti a traumi.</p> <p>Problematiche correlate al ricorso del doping.</p> <p>Effetti sulla salute dovuti ad altitudine e ad attività da immersione. Iperbaro e iperbaropatie.</p> <p>Interventi di rieducazione motoria post-riabilitativa rivolti a soggetti sani di ogni genere ed età, ma con particolare riguardo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soggetti anziani sani o affetti da patologie di tipo fisico e/o psichico</li> <li>- Soggetti in età pediatrica portatori di handicaps fisici e/o psichici</li> <li>- Soggetti adulti sottoposti ad interventi chirurgici.</li> </ul> <p>La prevenzione degli infortuni nello sport</p>
3	<b>Conoscenze di base richieste e attività di apprendimento</b>	<b>Elementi di base di chimica inorganica, organica, biologia, microbiologia, anatomia umana, farmacologia e tossicologia (umana e ambientale), nonché cenni di genetica e scienze dell'alimentazione. Si tiene a precisare che, in caso di carenze dello studente anche in solo uno dei campi su elencati, il docente del corso fornisce la propria disponibilità per qualsiasi delucidazione.</b>
4	<b>Metodi e criteri di valutazione e verifica</b>	UNA TESINA SCRITTA A PIACERE DELLO STUDENTE CHE CONCERNA O LA SUA ATTIVITA' LAVORATIVA, SE ATTINENTE A SCIENZE MOTORIE, O INERENTE A UN ARGOMENTO DA APPROFONDIRE, A SCELTA TRA QUELLI TRATTATI A LEZIONE; SEGUE ESPOSIZIONE ORALE CIRCA TALUNI TEMI SVOLTI NEL CORSO DELLE LEZIONI.
5	<b>Materiale Didattico</b>	POWER POINT PRESENTATI A LEZIONE (CORREDATO DA SLIDES DISCORSIVE/DESCRITTIVE), FORNITI ALLO STUDENTE AL TERMINE DI CIASCUNA LEZIONE E DA UTILIZZARSI QUALE DISPENSE. IN AGGIUNTA, E A COMPLETAMENTO, MATERIALE DIDATTICO IN FORMATO CARTACEO FORNITO DAL DOCENTE STESSO. DISPONIBILITA' DEL DOCENTE, A QUALUNQUE ORARIO, A RISPONDERE VIA E-MAIL A QUALSIVOGLIA DUBBIO SOPRAGGIUNGA ALLO STUDENTE CIRCA LE TEMATICHE TRATTATE, COME ANCHE A FORNIRGLI ULTERIORE MATERIALE.