1506
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI URBINO CARLO BO

DISB
DIPARTIMENTO DI SCIENZE BIOMOLECOLARI

Scuola di Scienze Motorie

24 Maggio 2025, ore 9.00 – 18.00

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

WE CARE:

UNA GIORNATA CONTRO LA SEDENTARIETÀ

Il Progetto WE CARE

🚶 Che cos'è la sedentarietà?

Il termine "sedentario" deriva dal latino sedere, cioè stare seduti. Indica tutte quelle attività fatte stando fermi, come stare seduti o sdraiati, e che consumano pochissima energia. In Italia, una persona su tre non fa alcuna attività fisica nel tempo libero. Dopo i 65 anni, questa percentuale supera il 40%. La situazione peggiora nel Sud Italia, dove quasi la metà delle persone è sedentaria. Anche i bambini e i ragazzi ne risentono: se i genitori sono sedentari, spesso lo diventano anche i figli.

Stare fermi troppo a lungo è collegato a problemi di salute gravi, come obesità, diabete, malattie del cuore, depressione e ansia. Anche la qualità della vita e la salute mentale possono peggiorare con la sedentarietà.

🎯 L'iniziativa "We Care"

Il progetto "We Care: una giornata contro la sedentarietà", ideato dal Prof. Fabrizio Perroni, ha vinto un finanziamento dell'Università di Urbino per i progetti di Terza Missione 2025 con la tematica prevalente di incentivare il coinvolgimento del pubblico esterno nello scambio della conoscenza. Tale progetto rientra nell'obiettivo n° 3 dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile che intende assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

✅ Cosa si farà?

Una giornata speciale aperta a tutti, con:

- Postazioni per screening medici (controlli sulla salute)
- Attività motorie e sportive
- Spazi di informazione e formazione su come vivere in modo più attivo

👥 A chi è rivolta?

Cittadini di tutte le età, Studenti (dalle scuole elementari all'università), Insegnanti, allenatori, medici e professionisti dello sport

💡 Perché partecipare?

Perché conoscere i benefici del movimento può aiutare:

i giovani a crescere più sani,

gli adulti a restare attivi e in salute,

e tutti a prevenire malattie che possono colpire con l'età.

La giornata rientra nel PIANO per ORIENTAMENTO e TUTORATO (POT) dedicato agli studenti di Scienze Motorie e nelle ore dedicate all'orientamento in uscita con la partecipazione degli studenti del Liceo Laurana Baldi di Urbino.

Comitato Scientifico

Responsabile del Progetto: Prof. Fabrizio Perroni
Università degli Studi di Urbino

Prof. Giacomo Frati
Professore Ordinario, Università Sapienza di Roma

Prof.ssa Elena Cavarretta
Professore Associato, Università Sapienza di Roma

Prof. Davide Sisti
Professore Associato, Università degli Studi di Urbino

Prof. Mario Vetrano
Professore Associato, Università Sapienza di Roma

Prof. Vincenzo Visco
Professore Associato, Università Sapienza di Roma

Prof.ssa Maria Chiara Vulpiani
Professore Associato, Università Sapienza di Roma

Prof. Stefano Amatori
Professore Associato, Università eCampus

Prof.ssa Silvana Giannini
'Villa Stuart' Medical Center

Prof.ssa Alessia Di Gianfrancesco
NADO Antidoping Italia

Comitato Organizzativo

Prof. Roberto Bensi
Università degli Studi di Urbino

Prof.ssa Angiola Di Carlo
Università degli Studi di Urbino

Prof.ssa Michela Battistelli
Università degli Studi di Urbino

Prof.ssa Sabrina Donati Zeppa
Università degli Studi di Urbino

Prof.ssa Rita De Matteis
Università degli Studi di Urbino

Progetto POT

Prof.ssa Francesca Luchetti
Università degli Studi di Urbino

Dott.ssa Maria Gemma Nasoni
Università degli Studi di Urbino

Comune di Urbino

Gian Franco Fedrigucci
Assessore alle Attività Sportive e Protezione Civile

Docenti esterni

Prof. Marco Barbato
A.S. Roma

Prof. Stefano Fiorini
Prosperius

Prof.ssa Sabrina Giorgini
Università degli Studi di Urbino

Prof.ssa Erica Gobbi
Università di Padova

Prof.ssa Elisa Grazioli
Università di Roma `Foro Italico`

Prof.ssa Silvia Migliaccio
Università Sapienza di Roma

Prof.ssa Tatiana Moro
Università di Padova

Prof.ssa Alessandra Rossi
Università degli Studi di Urbino

Mr. Mattia Scala
A.S. Roma

Prof. Alessandro Stranieri
Università degli Studi di Urbino

Collaboratori

Dottorandi:
Annalisa Belli

Studenti Tutor:
Angelo Colazzo
Elena Durante
Ismail Fetai
Alessandra Galiffi

Studenti Collaboratori:

Andrea Aiudi
Sara Annibalini
Paolo Bertazzoli
Benedetta Comegna
Paride De Santis
Giuseppe Pio di Francesco
Sergio Vlad Lazau
Luca Lovat
Pietro Mancini

Giuseppe Marzario
Vitalie Miloslavschi
Giuseppe Mongelli
Sergio Mordenti
Edoardo Pellegrini
Luigi Piscicelli
Maria Chiara Ricciotti
Vanessa Rocco
Alessandro Rossi

Lorenzo Francesco Sassonia
Carlo Selvetti
Giorgia Semeraro
Francesca Solaroli
Marika Tani
Alice Vecchione
Livia Veschi
Laura Zanini
Miriam Zullo

Con il patrocinio di

CITTÀ DI URBINO

SISMES
Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive

Con il supporto di

COSMED
The Metabolic Company

MICROGATE

CHONDROVITA Fit

BIO IMAGING
MEDICAL DEVICES
SAMSUNG

Con la partecipazione di

Corpo Nazionale Vigili del Fuoco
GRUPPO SPORTIVO FIAMME ROSSE

Programma

Attività di (in)Formazione

Sede Didattica di Scienze Motorie

Aula 'Salute e Prevenzione'		Aula 'Attività Motoria e Sportiva'
Analisi ematochimiche come mezzo di prevenzione Prof. Vincenzo Visco Università degli Studi di Roma Sapienza	9:00 – 9:45	Diabete ad attività fisica Prof. Alessandro Stranieri Università degli Studi di Urbino
Integratori e tendini Prof.ssa Silvana Giannini Villa Stuart FIFA Medical Center	10:00 – 10:45	Postura Prof. Mario Vetrano Università degli Studi di Roma Sapienza
Effetti del doping sulla salute Prof.ssa Alessia Di Gianfrancesco NADO Italia Antidoping	11:00 – 11:45	Attività motoria e anziani Prof.ssa Tatiana Moro Università degli Studi di Padova
Problematiche muscolo-scheletriche Prof.ssa Maria Chiara Vulpiani Università degli Studi di Roma Sapienza	12:00 – 12:45	Attività motoria e bambini Prof.ssa Erica Gobbi Università degli Studi di Padova

13:00 – 14:00

PAUSA PRANZO

Programma

Attività di (in)Formazione

Sede Didattica di Scienze Motorie

Aula 'Salute e Prevenzione'		Aula 'Attività Motoria e Sportiva'
Attività fisica nella prevenzione del tumore Prof.ssa Elisa Grazioli Università degli Studi di Roma 'Foro Italico'	**14:00 – 14:45**	Attività motoria e accrescimento Prof. Stefano Amatori Università eCampus
Nutrizione e Salute Prof.ssa Silvia Migliaccio Università degli Studi di Roma Sapienza	**15:00 – 15:45**	Prevenzione degli infortuni Prof. Stefano Fiorini Prosperius
Microbiota intestinale e attività sportiva Prof.ssa Alessandra Rossi Università degli Studi di Urbino	**16:00 – 16:45**	Insegnamento della tecnica e della tattica nel calcio giovanile Mr. Mattia Scala A.S. Roma
Prescrizione dell'attività fisica in presenza di patologie cardiovascolari Prof.ssa Elena Cavarretta Università degli Studi di Roma Sapienza	**17:00 – 17:45**	Microciclo di allenamento Prof. Marco Barbato A.S. Roma

18:00

CHIUSURA DEI LAVORI

Programma

Valutazioni cliniche

Palestra SS. Annunziata

Area MED 1: Valutazioni antropometriche

Area MED 2: Valutazioni cardiologiche

Area MED 3: Valutazioni muscolo-tendinee

Le Valutazioni Cliniche si svolgeranno durante l'arco di tutta la giornata,
previa prenotazione tramite il form di iscrizione disponibile sul sito.

Workshops

Stadio Montefeltro

Uso del bilanciere (stacco e row): adattabilità, performance e prevenzione
Prof.ssa Sabrina Giorgini

Aumento del range del movimento: dal Pilates,
passando per Mezieres fino alla mobility più innovativa enzione
Prof.ssa Sabrina Giorgini

Programma

Valutazioni motorie e sportive

Stadio Montefeltro

Area MEDF 1: Valutazione della forza muscolare

- Countermovement Jump
- Drop Jump
- Curva Forza-Velocità

Area MEDF 2: Valutazione diretta e indiretta del VO_{2max}

- Test incrementale su treadmill
- Test Yo-Yo su campo

Area MEDF 3: Valutazione della velocità

- Sprint in linea su 10, 20 e 30m

Area MEDF 4: Valutazione della Repeated Sprint Ability

- Sprint con cambi di direzione

Area MEDF 5: Valutazione della Reazione allo stimolo

- Tempo di reazione dello stimolo visivo

Area MEDF 6: Valutazione della capacità motoria per anziani

- 6-min Walking Test
- Handgrip Test
- Chair Sit-to-Stand Test
- Single Leg Stance Test

Le Valutazioni Motorie e Sportive si svolgeranno previa prenotazione tramite il form di iscrizione disponibile sul sito.

Programma

Attività motorie e sportive

Stadio Montefeltro

Attività motorie per bambini

Attività motorie per anziani

Aerobica

Ginnastica ritmica e artistica

Fit Boxe

Fit-Muay Thai

Pilates

Step

Toal Tone System

Yoga

Crossit con gara Helen

Circuito di abilità motoria VV.F.

Le Valutazioni Motorie e Sportive si svolgeranno previa prenotazione tramite il form di iscrizione disponibile sul sito.

Le Sedi

Valutazioni e attività motorie e sportive

Stadio Montefeltro
Via SS. Annunziata, 61

Valutazioni cliniche/funzionali

Palestra SS. Annunziata
Via O. Nelli, 2

Attività didattiche

Sede Didattica di Scienze Motorie
Via SS. Annunziata, 4

La Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo propone un'offerta formativa dedicata ai Corsi di Studio per il conferimento dei diplomi di Laurea di I livello e di Laurea magistrale in Scienze Motorie e che ha tra i suoi obiettivi formativi l'organizzazione e la diffusione sul territorio di attività didattiche relative all'aggiornamento di alta formazione permanente e ricorrente dei laureati in Scienze Motorie.

Nello specifico, i corsi erogati dalla Scuola di Scienze Motorie sono:

- **Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sportive e della Salute (L-22)**
- **Laurea Magistrale in Scienze Motorie per la Prevenzione e la Salute (LM-67)**
- **Laurea Magistrale in Scienze dello Sport (LM-68)**

La Sede Didattica della Scuola è dotata di 3 palestre attrezzate per le diverse attività e discipline sportive, e 3 palloni pressostatici, di cui due utilizzati per la pratica degli sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5) e uno è stabilmente attrezzato con la pedana regolamentare ed attrezzi tipici per la ginnastica artistica e ritmica. Una palestra è dotata di attrezzi per il cardio-fitness e macchine da muscolazione. Le altre 2 palestre sono dotate delle classiche attrezzature per lo svolgimento delle attività educative, della ginnastica per gli adulti ed anziani, della ginnastica posturale e delle lezioni di karate.

Contatti

E-mail: formazionecontinua.scienzemotorie@uniurb.it

Sito web: www.uniurb.it/we-care