

Corso Attività Motoria Adulti e Anziani

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Attività Motoria Adulti e Anziani organizzato da NonSoloFitness alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-attivita-motoria-adulti-anziani.html>.

Programma del corso:

Premesse generali per l'attività fisica in età adulta

- i. Principali effetti dell'invecchiamento sul sistema muscolo scheletrico
- ii. Evidenze scientifiche dei benefici dell'attività motoria in età adulta
- iii. Classificazione e valutazione dell'attività sportiva
- iv. Cenni di anatomia e fisiologia applicata

Invecchiamento ed attività fisica

- i. Classificazione delle età e relative caratteristiche
- ii. Le principali teorie sull'invecchiamento
- iii. I fattori di rischio, l'attività fisica, le aspettative di vita
- iv. I fattori socioeconomici e l'influenza nella pratica sportiva in età adulta

Attività fisica, apparato cardiovascolare e respiratorio

- i. Cenni di fisiologia relativi all'apparato cardiocircolatorio
- ii. Cenni di fisiologia relativi all'apparato respiratorio
- iii. Funzione, caratteristiche e struttura del cuore, problematiche innescate da sedentarietà nella fase senile della vita
- iv. L'individuazione della corretta intensità di lavoro mediante l'analisi della frequenza cardiaca
- v. Funzioni, caratteristiche e struttura polmonare

- vi. I benefici dell'attività sportiva ed il ruolo preventivo rispetto alle problematiche cardiocircolatorie
- vii. I benefici dell'attività sportiva rispetto all'apparato respiratorio
- viii. L'ipertensione in fase adulta e senile e le connessioni con una regolare attività motoria

Attività fisica e apparato locomotore

- i. Cenni di fisiologia relativi alla struttura ossea e muscolare
- ii. Le principali modificazioni che intervengono a livello muscolo scheletrico in età avanzata (es.: diminuzione del tono e della forza muscolare, diminuzione della mobilità articolare, ecc.)
- iii. I benefici dell'attività sportiva nella prevenzione dell'ipotonia muscolare e delle altre problematiche a carico dell'apparato locomotore (osteoporosi ecc.)

Attività sportiva e sistema nervoso

- i. Il ruolo dell'attività sportiva nel mantenimento delle funzioni cognitive
- ii. Analisi dei sistemi di controllo dell'equilibrio e della percezione del corpo nello spazio
- iii. L'attività motoria come strumento di contrasto alla diminuzione delle capacità propriocettive

L'importanza di un corretto stile di vita

- i. Il ruolo dell'alimentazione in un quadro globale di benessere e prevenzione in fase adulta
- ii. Cenni di bioenergetica
- iii. Il peso e la composizione corporea, come controllare e contrastare l'aumento del peso corporeo
- iv. Le principali caratteristiche di protidi, lipidi e glucidi
- v. L'acqua e la corretta idratazione nel corso di attività sportive

Analisi delle principali attività sportive e proposte operative

- i. Ruolo, caratteristiche, vantaggi, rischi e proposte operative per attività di tipo aerobico
- ii. Ruolo, caratteristiche, vantaggi, rischi e proposte operative per attività che stimolino il parametro forza
- iii. Ruolo, caratteristiche, vantaggi, rischi e proposte operative per attività che stimolino il parametro resistenza
- iv. Ruolo, caratteristiche, vantaggi, rischi e proposte operative per attività da svolgere in ambiente acquatico
- v. Le attività ludiche per la terza età
- vi. L'attività motoria in condizioni di ipomobilità