

Progetto Me.Mo "Mente in Movimento" è un progetto di promozione del benessere psicofisico e contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca a valere sull'Avviso PRO-BEN del MUR, D.D. n. 1159/2023 - CUP C53C24000460001

Modulo 'Attività fisica'

1. Oggetto del servizio

Il servizio consiste nella realizzazione di attività sportive da svolgere presso una struttura sportiva, con il supporto di professionisti qualificati.

Sezione 1

Allenamenti supervisionati

Frequenza settimanale: 1 giorno/settimana

Durata complessiva: 8 settimane (n.8 allenamenti misti) + 2 settimane (n.2 lezioni attività sportiva)

Durata singola lezione: 1 ora e 30 minuti

Modalità di erogazione: In presenza

I partecipanti al Progetto PROBEN verranno coinvolti in una serie di proposte di allenamento che verranno erogate da un esperto di esercizio (Chinesiologo - vedi specifiche documento dedicato) e che saranno standardizzate per tutte le Università coinvolte.

Il Progetto relativamente alla sezione 'Attività fisica' prevederà un totale di 8 sessioni di allenamento supervisionate (n.1 lezione/settimana per un totale di 8 settimane) a cui i partecipanti potranno accedere gratuitamente in presenza o da remoto (numerosità dei gruppi max 10 studenti).

Nel corso delle 8 settimane verranno erogate le seguenti proposte di allenamento: Full body Pilates (n.2 lezioni), Cardio workout (n.2 lezioni), Strength workout (n.2 lezioni), Cardio and Strength workout (n.2 lezioni).

Le diverse proposte sopra elencate mirano a far conoscere ai partecipanti vari tipi di allenamento, a educarli e supportarli nel raggiungimento e mantenimento dei livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per la popolazione adulta e, infine, a renderli autonomi nel proseguire nel tempo la loro più idonea attività fisica. Infatti, nel corso delle 8 settimane, i partecipanti saranno incoraggiati a svolgere autonomamente attività fisica e/o sportiva, anche grazie al coinvolgimento dei Centri Sportivi Universitari (CUS) nel Progetto, della piattaforma creata ad hoc per il Progetto, all'allestimento di aree interne ed esterne ai poli universitari e tramite l'adozione di un'App con contenuti di allenamento. Inoltre, gli studenti saranno istruiti e sensibilizzati sulla gestione e il monitoraggio dell'allenamento. A tal fine, ogni sessione di allenamento inizierà con 30 minuti di formazione di un esperto di esercizio, che illustrerà la proposta di allenamento e ne spiegherà le componenti. Nelle lezioni in cui è previsto il monitoraggio della frequenza cardiaca e/o della percezione dello sforzo, i partecipanti riceveranno istruzioni specifiche su questi aspetti.

Full body Pilates (n.2 lezioni)

Questo tipo di allenamento proporrà esercizi a corpo libero, progettati per coinvolgere più gruppi muscolari contemporaneamente. L'obiettivo principale sarà il potenziamento del core, insieme al miglioramento della postura, della mobilità, della flessibilità e della coordinazione, attraverso movimenti controllati.

Responsabile dell'Area: Dott. Roberto Bruno Conte Responsabile dell'Ufficio: Alessandra Battistella
--

Ogni sessione di allenamento sarà strutturata in tre fasi:

- Riscaldamento (10 minuti): includerà esercizi di respirazione, mobilità per il tratto cervicale, le spalle e il tronco, con rotazioni, flessioni ed estensioni.
- Fase centrale (40 minuti): consisterà in una serie di sequenze di esercizi (es. Standing chest opening with heel raises, Abdominal curl, Split squats, Leg fold and stretch, Standing clam, Standing arm opening, Roll downs, Hip extension and hamstring curl, Plank, Cobra stretch, Side lying leg fold, stretch and lift, Double leg lift with side scissors, Arm opening stretch, Hip twist with opposite arm opening, Scissors, One leg circle, Abdo prep with arm circles, Abdo prep with knee opening and leg stretch, Bridge with arm raises, Rotation stretch, Glute and hamstring stretches, Sitting arm reaches with side bend, ecc.). Le sequenze saranno eseguite in modo dinamico: alcuni esercizi avranno un tempo di esecuzione prestabilito (in secondi o minuti), mentre altri saranno guidati e/o mantenuti attraverso respirazioni complete (inspirazione-espirazione). La sessione prevederà una prima fase in piedi e una seconda fase a terra.
- Defaticamento e stretching (10 minuti): includerà esercizi di allungamento e respirazione per favorire il rilassamento muscolare.

Cardio Workout (n. 2 lezioni)

Questo tipo di allenamento si concentrerà sull'esercizio aerobico (intensità moderata), includendo esercizi con ritmi che aumentano e mantengano la frequenza cardiaca nella zona di frequenza cardiaca target. L'allenamento sarà basato su esercizi a corpo libero.

Ogni sessione di allenamento sarà strutturata in tre fasi:

Riscaldamento (10 minuti): comprenderà esercizi di respirazione, mobilità per gli arti superiori e inferiori ed esercizi di attivazione cardiovascolare (es. Brisk walking, Jogging in place, Leg swings, ecc.) eseguiti in modo continuativo a bassa intensità senza pause tra un esercizio e l'altro per preparare il corpo alla fase successiva.

- Fase centrale (40 minuti): consisterà in una sequenza di esercizi aerobici mirati ad allenare i partecipanti a un'intensità compresa tra il 40-60% della frequenza cardiaca di riserva. All'inizio di ogni lezione, i partecipanti saranno invitati a calcolare la propria frequenza cardiaca target utilizzando la formula di Karvonen. Qualora i partecipanti siano muniti di un cardiofrequenzimetro o Smartwatch verranno invitati a monitorare la frequenza cardiaca tramite device nelle pause stabilite. Gli esercizi proposti alterneranno movimenti aerobici classici (es. Jumping jacks, Jogging in place, Burpees, ecc.) a coreografie studiate per far muovere e ballare i partecipanti a ritmo di musica.
- Defaticamento e stretching (10 minuti): includerà esercizi di stretching e respirazione per favorire il rilassamento muscolare e il recupero.

Strength Workout (n. 2 lezioni)

Questo tipo di allenamento si focalizzerà su esercizi di forza, utilizzando come resistenza esterna il peso del corpo o piccoli attrezzi (es. manubri, step, ecc.) o altri attrezzi di facile reperibilità per i partecipanti (es. bottiglie di acqua, sedie, ecc.).

Responsabile dell'Area: Dott. Roberto Bruno Conte Responsabile dell'Ufficio: Alessandra Battistella
--

Ogni sessione di allenamento sarà strutturata in tre fasi:

- Riscaldamento (10 minuti): comprenderà esercizi di respirazione, mobilità per il tratto cervicale e le spalle, nonché rotazioni, flessioni ed estensioni del tronco. Inoltre, verranno proposti esercizi di attivazione muscolare per preparare il corpo alla fase successiva.
- Fase centrale (40 minuti): includerà esercizi di potenziamento muscolare per la parte superiore e inferiore del corpo. Verranno selezionati da quattro a sei esercizi, mirati al coinvolgimento di diversi gruppi muscolari. Saranno eseguiti per un tempo di esecuzione prestabilito (in secondi o minuti) o per numero di ripetizioni. All'inizio della lezione, i partecipanti saranno invitati a familiarizzare con la Scala di Percezione dello Sforzo (0-10)*. Durante questa fase dell'allenamento, saranno incoraggiati a adattare il tempo di esecuzione o il numero di ripetizioni in base alla propria percezione dello sforzo, mantenendo un'intensità compresa tra 4 a 5 sulla scala. Gli esercizi verranno proposti alternando periodi di lavoro e recupero.
- *(10 – Maximal effort – as hard as you have ever worked; 9; 8 – Very hard; 7 – Moderately hard; 6; 5 – Hard; 4 – Somewhat hard (starting to breathe harder); 3 – Moderate; 2 – Somewhat easy – like walking around your home; 1 – Very easy; 0 – At rest)
- Defaticamento e stretching (10 minuti): includerà esercizi di stretching e respirazione per favorire il rilassamento muscolare e il recupero.

Cardio and Strength Workout (n. 2 lezioni)

proposti esercizi a corpo libero. Questo tipo di allenamento si concentrerà su due componenti principali: aerobica e forza. Di conseguenza, la sessione di allenamento combinerà una varietà di esercizi mirati sia al coinvolgimento cardiovascolare che muscolare. Verranno l'eventuale utilizzo di piccoli attrezzi (es. manubri, step, ecc.) o altri attrezzi di facile reperibilità per i partecipanti (es. bottiglie di acqua, sedie, ecc.).

Ogni sessione di allenamento sarà strutturata in tre fasi:

- Riscaldamento (10 minuti): includerà esercizi di respirazione, mobilità per gli arti superiori e inferiori, nonché esercizi di attivazione cardiovascolare (es. Brisk walking, Jogging in place, Leg swings, ecc.) e muscolare (Arm circles, Air squats, Side lunges, ecc.). Gli esercizi verranno eseguiti in modo continuo, senza pause tra un esercizio e l'altro per preparare il corpo alla fase successiva.
- Fase centrale (40 minuti): gli esercizi verranno proposti in modalità circuito, alternando periodi di lavoro e recupero. Il circuito comprenderà sia esercizi a prevalente impegno cardiovascolare (es. Jumping jacks, Jogging in place, Burpees, Burpees jump, ecc.) sia esercizi di potenziamento muscolare (es. Squat, Push-ups, Bulgarian squats, Dips, Bridge, Crunch, ecc.).
- Defaticamento e stretching (10 minuti): includerà esercizi di stretching e respirazione per favorire il rilassamento muscolare e il recupero.

Attività sportiva di gruppo (n. 2 lezioni)

Al termine delle 8 lezioni di allenamenti misti verranno erogati n.2 allenamenti di gruppo a carattere sportivo.

In relazione a quanto ciascun Ateneo potrà offrire con le nuove strutture (es. campi polivalenti) e con il coinvolgimento dei Centri Sportivi Universitari (CUS) nel Progetto, sarà possibile coinvolgere i partecipanti in un'ampia quantità di discipline sportive per la pratica singola o di squadra.

Tra le attività sportive che il Progetto si propone di far conoscere ai partecipanti:

Responsabile dell'Area: Dott. Roberto Bruno Conte Responsabile dell'Ufficio: Alessandra Battistella
--

-basket
-volley
-calcio
-atletica

Altre attività in cui la pratica potrà essere singola o di squadra includeranno:

-ballo
-calisthenics
-pingpong

l'organizzazione di sessioni regolari (settimanali o bisettimanali) di una o più tra le seguenti discipline:

- [Esempio] Ginnastica funzionale
- Yoga/pilates
- Nuoto o attività in acqua
- Attività posturali
- Allenamento a circuito

Le attività saranno destinate a gruppi di studenti universitari (età 18–30), eventualmente suddivisi per livello o tipologia.

2. Requisiti richiesti

- Personale in possesso di titoli e competenze idonee allo svolgimento delle attività proposte (preferibilmente laureati in Scienze Motorie o con qualifiche riconosciute dal CONI),
- Spazi adeguati, attrezzati e conformi alle normative in materia di sicurezza,
- Disponibilità a concordare un calendario compatibile con l'orario delle lezioni accademiche.

3. Durata del servizio

Il servizio avrà una durata indicativa di 3 mesi, da attivare nel periodo maggio/settembre, con possibilità di proroga/rinnovo, qualora se ne ravvisasse la necessità.

4. Coperture assicurative

Tutti gli studenti coinvolti dovranno avere idonea copertura assicurativa.

Responsabile dell'Area: Dott. Roberto Bruno Conte Responsabile dell'Ufficio: Alessandra Battistella
--