

MILANO 28-29 novembre 2026

DOCENTE

Giovanni GANDINI *Dottore in Scienze motorie,
Docente a.c. Facoltà di Scienze della
Formazione, Università Cattolica del Sacro
Cuore, Milano*



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA ESERCIZIO MOTORIO NELLA TERZA ETÀ

COME REALIZZARE SEQUENZE DI ESERCIZI
PER PROBLEMATICHE SPECIFICHE DELLA PERSONA ANZIANA

16
ECM

DESCRIZIONE

Nell'ultimo secolo l'aspettativa di vita è aumentata, ma anche la popolazione anziana affetta da patologie croniche o disabilità: l'invecchiamento non è una malattia, ma un processo naturale che dura tutta la vita e, nonostante i limiti, non implica necessariamente la fine della serenità e della buona salute.

"L'attività fisica è la più efficace prescrizione che il medico può fare per la promozione di una vecchiaia di successo" (Archives of Internal Medicine, 2010): questo perché il movimento razionale e adattato alla persona si dimostra efficace nel ritardare il sopraggiungere delle malattie croniche e disabilitanti, come nel mantenere una buona qualità di vita nell'ambito della comunità di appartenenza.

L'esercizio è come un "farmaco" e come tale deve essere prescritto e somministrato nel modo opportuno, eseguito correttamente e strutturato in sequenze funzionali. "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute" (Ippocrate 460-377 a.C.)

OBIETTIVI

- Fornire gli strumenti operativi utili ad adattare gli esercizi alle condizioni della persona anziana, attraverso esercitazioni pratiche supportate dalle conoscenze teoriche dei cambiamenti fisiologici legati all'invecchiamento e alle problematiche e alle malattie correlate all'età.
- Imparare a determinare sequenze di esercizi a difficoltà crescente, utili per le varie patologie e problematiche del soggetto.
- Verificare la corretta esecuzione degli esercizi e l'efficacia del carico di lavoro impostato.

DESTINATARI:

Laureati in Scienze motorie,
Preparatori atletici, Medici, Fisioterapisti,
Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale,
Massofisioterapisti, Osteopati, Infermieri
Studenti iscritti all'ultimo anno del CdL

PECULIARITÀ

AMPIE SESSIONI PRATICHE



+ 39 02 7021 1274



formazione@eenet.it



www.ediacademy.it



Viale E. Forlanini, 21/23 - 20134 Milano

MILANO 28-29 novembre 2026

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA ESERCIZIO MOTORIO NELLA TERZA ETÀ

COME REALIZZARE SEQUENZE DI ESERCIZI
PER PROBLEMATICHE SPECIFICHE DELLA PERSONA ANZIANA



16
ECM

PROGRAMMA Prima giornata - 9.00-18.00

SESSIONI TEORICHE

- Gli effetti del movimento nella terza età
- Valutazione funzionale: i test da conoscere
- Presupposti teorici
 - linee guida per l'AFA,
 - modificazioni fisiologiche dei principali organi e sistemi nell'età anziana) per la pianificazione, la programmazione e la realizzazione di esercizi per:
 - problematiche respiratorie
 - problematiche cardiocircolatorie
 - ipotonia e sarcopenia

PARTE PRATICA

- Come scegliere le stazioni di partenza più adatte
- Come pianificare una progressione didattica e concatenare gli esercizi in sequenze funzionali
- Errori metodologici e esercizi controindicati: cosa non fare
- Sequenze di esercizi finalizzate
 - all'educazione respiratoria e al miglioramento di problematiche respiratorie
 - all'implemento delle funzioni cardiovascolari
 - al potenziamento e rinforzo muscolare

PROGRAMMA Seconda giornata - 9.00-18.00

SESSIONI TEORICHE

Presupposti teorici

- linee guida per l'AFA
- modificazioni fisiologiche dei principali organi e sistemi nell'età anziana) per la pianificazione, la programmazione e la realizzazione di esercizi per:
- disturbi del sistema nervoso centrale e periferico
- problematiche osteoarticolari
- osteopenia e osteoporosi
- controllo posturale
- disturbi dell'equilibrio e della deambulazione (prevenzione cadute)

PARTE PRATICA

- Come adattare un esercizio alle caratteristiche del soggetto: suggerire facilitazioni e modifiche all'esercizio standard
- Come scegliere e utilizzare gli attrezzi più idonei
- Sequenze di esercizi finalizzate
 - alla coordinazione globale e segmentaria
 - alla risoluzione o miglioramento delle problematiche osteoarticolari
 - all'incremento della mobilità articolare e lo stretching
 - alla stabilizzazione del core (corretto svolgimento degli esercizi per i muscoli addominali)
 - all'equilibrio e alla prevenzione delle cadute

Valutazione ECM

PROMO E OFFERTE
su www.ediacademy.it

-10% Prenota Prima
-20% Course Sharing
-30% Special Refresh

QUOTA: € 420 IVA inclusa