



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**



**Con il supporto di**



**COSMED**  
The Metabolic Company



**CHONDRO**  **VITA**  
*Fit*

**BIO IMAGING**  
MEDICAL DEVICES  
**SAMSUNG**

**Con la partecipazione di**



## Programma

### Attività di (in)Formazione

#### Sede Didattica di Scienze Motorie

##### Aula 'Salute e Prevenzione'

Analisi ematochimiche come mezzo di prevenzione

Prof. Vincenzo Visco  
Università degli Studi di Roma Sapienza

9:00 – 9:45

Integratori e tendini

Prof.ssa Silvana Giannini  
Villa Stuart FIFA Medical Center

10:00 – 10:45

Effetti del doping sulla salute

Prof.ssa Alessia Di Gianfrancesco  
NADO Italia Antidoping

11:00 – 11:45

Problematiche muscolo-scheletriche

Prof.ssa Maria Chiara Vulpiani  
Università degli Studi di Roma Sapienza

12:00 – 12:45

##### Aula 'Attività Motoria e Sportiva'

Diabete ad attività fisica

Prof. Alessandro Stranieri  
Università degli Studi di Urbino

Postura

Prof. Mario Vetrano  
Università degli Studi di Roma Sapienza

Attività motoria e anziani

Prof.ssa Tatiana Moro  
Università degli Studi di Padova

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'

Attività fisica nella prevenzione del tumore

14:00 – 14:45

Prof.ssa Elisa Grazioli

Università degli Studi di Roma 'Foro Italico'

Nutrizione e Salute

15:00 – 15:45

Prof.ssa Silvia Migliaccio

Università degli Studi di Roma Sapienza

Microbiota intestinale e attività sportiva

16:00 – 16:45

Prof.ssa Alessandra Rossi

Università degli Studi di Urbino

Prescrizione dell'attività fisica in presenza  
di patologie cardiovascolari

17:00 – 17:45

Prof.ssa Elena Cavarretta

Università degli Studi di Roma Sapienza

##### Aula 'Attività Motoria e Sportiva'

Attività motoria e accrescimento

Prof. Stefano Amatori

Università eCampus

Prevenzione degli infortuni

Prof. Stefano Fiorini

Prosperius

Insegnamento della tecnica e della  
tattica nel calcio giovanile

Mr. Mattia Scala

A.S. Roma

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  
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](mailto:formazionecontinua.scienzemotorie@uniurb.it)

Sito web: [www.uniurb.it/we-care](http://www.uniurb.it/we-care)

