

# SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT

23-25 settembre 2022

Stadio dei Marmi

## SEMINARI CORRETTI STILI DI VITA

### PROGRAMMA

#### *Venerdì 23 settembre*

15.00

Saluti Istituzionali e introduzione ai lavori

*Rossana Ciuffetti*

15.00 - 15.45

Stili di vita, nutrizione e qualità della vita

*Raffaella Spada*

16.00 - 16.45

Effetti benefici dell'attività fisica nei giovani

*Erika Lemme*

#### *Sabato 24 settembre*

11.00 - 11.45

Programmazione e prescrizione dell'esercizio fisico

*Maria Rosaria Squeo*

12.00 - 13.00

Movimento e gioco in famiglia  
Una visione psicomotoria per aiutarci a capire l'importanza del movimento e il valore del gioco per i bambini

*Melissa Valtulini*

16.00 - 16.45

Proposte pratiche di programmi di attività fisica

*Elisa Moretti*

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

### *Raffaella Spada*

Medico Specialista in Medicina dello Sport, Nutrizionista. Collaboratore Istituto Medicina dello Sport Lab. di Sport e Salute S.p.A. Docente Scuola dello Sport, Sport e Salute Spa Docente "Nutrizione e Sport" - Corso di Laurea in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana- Università Campus Biomedico Roma

---

### *Erika Lemme*

Medico dello sport, Istituto di Medicina dello Sport, Sport e Salute S.p.A.,  
Medico delle Squadre nazionali di Golf

---

### *Maria Rosaria Squeo*

Dal 2014 Consulente Medico presso il dipartimento di Medicina dello Sport dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI sezioni Clinica e Riabilitazione Cardiologica, prescrizione di attività fisica in pazienti con patologie croniche (obesità, diabete, ipertensione, patologie coronariche)

---

### *Elisa Moretti*

Dottore in Scienze motorie, Preparatrice atletica, Istituto di Medicina dello Sport, Sport e Salute S.p.A.

---

### *Melissa Valtulini*

Psicomotricista e Formatrice, danzatrice e coreografa, Insegnante STOTT PILATES®. Fondatrice di LIBRA A.P.S., Responsabile di progetti inerenti al movimento in ambito educativo, preventivo e artistico

---