

# ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA OVER 65: favorire uno stile di vita sano

WEBINAR

Martedì 17 novembre 2020

Programma		
Ore 17.30-19.00	Saluti Istituzionali	
	<i>Introduzione</i>	<i>Teresa Zompetti</i>
	<i>Attività motoria e sportiva per gli over 65: linee guida</i>	<i>Maria Francesca Piacentini</i>
	Statistiche italiane ed europee sulla pratica di attività fisica in individui over 65	
	Modalità di allenamento per gli over 65 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allenamento aerobico continuo</li> <li>- Allenamento della Forza</li> <li>- Allenamento intermittente</li> </ul>	
Atleti Master: cosa ci insegnano?		

## Relatore

<i>Teresa Zompetti</i>	Direttore territorio, promozione e Sport di base e Scuola – Sport e Salute
<i>Maria Francesca Piacentini</i>	Professore Associato presso l'Università degli studi di Roma "Foro Italico" Un dottorato (Ph.D) presso la Vrije Universiteit Brussel (B) con una tesi sulla fatica centrale ed un Master presso la University of California Berkeley (USA) con una tesi sugli effetti dell'allenamento aerobico sugli ormoni sessuali femminili. <i>Docente</i> di Sport Individuali sia alla Triennale sia alla laurea magistrale in scienza e tecnica dello sport e docente di teoria dell'allenamento e della gara alla laurea magistrale in scienza e tecnica dello sport. Docente Scuola dello Sport e Salute spa. <i>Interessi principali di ricerca:</i> adattamenti all'allenamento delle discipline di endurance e ultraendurance (in particolare triathlon e nuoto di fondo), monitoraggio dell'allenamento e prevenzione del sovrallenamento, relazione fra stregie di gestione della gara e sforzo percepito. <i>Principali collaborazioni Internazionali:</i> Vrije Universiteit Brussels con cui ha sviluppato un diario di allenamento online per la prevenzione del sovrallenamento. Membro dello scientific Board dello European College of Sports Science e del comitato scientifico della federazione italiana nuoto