

Interventi:



Prof. Fabrizio Perroni

Professore Ordinario di "Scienze dell'esercizio fisico e dello sport" (Metodi e Didattiche delle Attività Motorie) presso la Scuola di Scienze Motorie dell'**Università degli Studi di Urbino Carlo Bo**.

È autore di numerosi articoli scientifici sull'attività motoria e sportiva pubblicati su riviste nazionali ed internazionali.

Si occupa di metodologia dell'allenamento e di preparazione fisica per il recupero dell'atleta infortunato.



Dr.ssa Vanessa Rocco

Dottoressa magistrale in Scienze Motorie per la Prevenzione e la Salute e abilitata all'insegnamento nelle scuole secondarie. Dottoranda in Scienze Applicate a Benessere e Sostenibilità presso l'Università eCampus. È specializzata nella preparazione fisico-atletica del calcio.



Prof. Stefano Amatori

Professore Associato in Scienze dell'esercizio fisico e dello sport" (Metodi e Didattiche delle Attività Sportive) presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo. Si occupa di analisi del movimento umano e della prestazione sportiva.



Dr.ssa Benedetta Comegna

Laureata in "Scienze Motorie e Sportive" e laureanda alla Magistrale in "Scienze dello Sport". Ex ginnasta, ha consolidata esperienza come istruttrice e giudice di ginnastica ritmica. Specializzata nell'attività motoria per l'infanzia, si dedica alla promozione del benessere psicofisico volto alla ricerca della salute e della performance ottimale.



Dr.ssa Maria Chiara Ricciotti

Laureata in "Scienze Motorie e Sportive" laureanda alla Magistrale in "Scienze dello Sport" è professionista del settore fitness, specializzata nell'allenamento della forza.

GIORNATA DELLO SPORT E DELLA SALUTE

Per capire l'importanza del movimento fin da piccoli

26 maggio 2026



EDUCARE AL MOVIMENTO
SPORT
e 
benessere
COSTRUIRE IL FUTURO



COMUNE di LUNANO

in collaborazione con la **Scuola di Scienze Motorie** dell'Università di Urbino Carlo Bo



In Italia, il rapporto ISTAT del 2023 ha evidenziato che per quanto riguarda la Sedentarietà (3 anni e più), il 35% delle persone non praticano né sport né attività fisica nel tempo libero.

La quota di sedentari è elevata tra i 3-5 anni (50.6%), diminuisce in modo evidente nei 6-10 anni (17.7%) e si mantiene bassa tra i minori, ma aumenta significativamente già nelle fasce di età successive.

A tale riguardo, i comportamenti dei genitori possono avere una influenza rilevante su quelli dei figli

specialmente durante il periodo dell'infanzia e dell'adolescenza. Si rileva che i giovani i cui genitori non praticano sport né attività fisica sono sedentari più frequentemente degli altri (51,3% quando entrambi genitori sono sedentari contro solo il 10,3% quando nessuno dei genitori è sedentario).

Livelli elevati di vita sedentaria e di inattività fisica sono stati significativamente correlati a un aumento del **rischio di obesità** (Guo et al. 2020), **diversi tipi di cancro** (Cannioto et al. 2018), **sindrome metabolica** (VanderBerg et al. 2016), **malattie**

cardiovascolari (Tunaji et al. 2019), **diabete** (Guo et al. 2020) e mortalità (Wilmot et al. 2012; Lollgen et al. 2009).

Inoltre, la riduzione dell'attività fisica è stata associata anche ad un aumento del **rischio di depressione** (Zhai et al. 2015) e **ansia** (Bélair et al. 2018). L'American Heart Association nel 2016 ha evidenziato l'associazione deleteria tra comportamenti sedentari e rischio cardiovascolare per la morbilità e la mortalità.

I benefici fisiologici e psicologici dell'attività fisica sono stati collegati anche a vantaggi per la salute generale

(Janssen e LeBlanc 2010; Warburton et al. 2006) ma, nonostante la raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) di eseguire un'attività fisica da moderata a vigorosa (World Health Organization 2010), i livelli di comportamenti sedentari e di inattività fisica sono allarmanti (World Health Organization 2018).

*Muoversi, giocare e fare sport e' importantissimo per crescere forti, sani e felici!
Correre, saltare, andare in bici o giocare con gli amici aiuta il corpo a stare bene,
ma anche la mente a sentirsi piu' allegra ed energica.*

*Lo sport insegna a collaborare, rispettare gli altri e non arrendersi davanti alle difficoltà'.
Ogni piccolo movimento e' un passo verso il benessere!*

*E ricordate: insieme allo sport, anche mangiare in modo sano aiuta ad avere
tanta energia per divertirsi ogni giorno.*

Muovetevi, sorridete e divertitevi... perchè stare bene è il gioco più bello che ci sia!

Gioco, movimento
e sane abitudini:
*la ricetta per
stare bene
ogni giorno!*



Fai il pieno di energia positiva.