

D.R. n. 733 del 06/11/2024

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA  
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS  
organizzano il**

**Corso di Perfezionamento ed aggiornamento professionale in  
"Health Personal and Fitness Trainer"**

**(A.A. 2024/2025)**

<b>Titolo</b>	<b>"Health Personal and Fitness Trainer"</b>
<b>Direttori</b>	Prof. Ciro di Cristino
<b>Coordinatore</b>	Dr Massimo Spattini
<b>Comitato scientifico</b>	Dott. Vincenzo Aloisantoni Prof. Nicola Illuzzi Prof. Ciro Pistilli Prof.ssa Rossana Di Bianco Dott. Antonio Bonetti



## Obiettivi e finalità

Il Corso ha l'obiettivo di formare P.F.T. in grado di agire attraverso un approccio multidisciplinare per il mantenimento dello stato di salute e benessere degli individui.

L'integrazione e la sinergia tra ambiti disciplinari diversi risulta essere anche uno specifico suggerimento dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità, "Global strategy on diet physical activity and health", Ginevra, 2004) per il mantenimento di buone condizioni di salute e di benessere degli individui. Infatti, proprio un costante esercizio fisico insieme ad una sana ed equilibrata alimentazione rappresentano alcuni dei requisiti di base per il mantenimento di uno stile di vita salutare.

Roma, 1 agosto 2024 – Con unanime sottoscrizione di tutti i partiti in Commissione Sanità del Senato, il Disegno di legge 287, promosso dalla Senatrice Daniela Sbröllini, segna l'inizio di un percorso legislativo destinato a trasformare radicalmente l'approccio alla salute in Italia. L'obiettivo è ambizioso: rendere l'esercizio fisico prescrivibile dai medici, al pari dei farmaci tradizionali, come strumento fondamentale per la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche non trasmissibili.

L'esercizio fisico fa bene a chiunque lo pratichi con regolarità, senza distinzione di età e sesso, anche in presenza di patologie. Tuttavia, al pari di un farmaco, deve avere specifiche "dosi": esiste un'attività fisica adatta a ogni persona ed esiste un modo adeguato di praticarla, nei metodi e nella frequenza, correttamente rapportato alle proprie caratteristiche fisiche.

Il piano di studio prevede i seguenti insegnamenti: anatomia, biologia, biomeccanica, biochimica, principi di nutrizione, teoria e metodologia del movimento umano, discipline motorie e sportive, medicina dello sport, fisiologia, psicologia, teoria dell'allenamento, teoria tecnica didattica e metodologia delle attività motorie per il benessere, sport e attività fisica in ambiente naturale, valutazione funzionale, neuropsicologia del controllo motorio, medicina predittiva, preventiva, personalizzata e partecipativa.

Il P.F.T. sarà in grado di suggerire l'attività fisica necessaria a prevenire o limitare l'evolversi delle malattie croniche, prevenire alcune patologie lavorative muscolo-scheletrici, seguire un percorso di rieducazione funzionale post-riabilitativo e recuperare l'efficienza fisica.

L'effettuazione dei tirocini porterà il P.F.T. a sperimentare direttamente in campo operativo-professionale le conoscenze acquisite. In particolare verrà favorito lo svolgimento dei tirocini in



	<p>ambito di: allenamento, fitness, wellness, attività fisica finalizzata al benessere e agli stili di vita sani, al recupero delle abilità, al miglioramento della forma fisica, alle attività ludiche ed all'educazione motoria. I corsisti saranno seguiti da tutor qualificati che valuteranno puntualmente l'effettivo raggiungimento degli obiettivi.</p> <p>L'obiettivo del percorso formativo è di fornire ai P.F.T. specifiche competenze e conoscenze relative alla: promozione della salute fisica, mentale ed emotiva; assunzione di corretti stili di vita; comprensione dei meccanismi d'insorgenza delle patologie multifattoriali; progettazione e realizzazione di attività motorie preventive e adattate; gestione delle attività motorie per l'età evolutiva, adulta e anziana; comprensione della ricerca scientifica applicata alle scienze motorie.</p>
<b>Articolazione e Metodologia del corso</b>	<p>Il Corso ha una durata di 750 ore (6 mesi), pari a 30 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità Blended (asincrona/sincrona e presenza)</p> <p>Durata: 6 mesi</p> <p>Metodologie Didattiche:</p> <p><b>Modalità Blended asincrona/sincrona e presenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Lezioni teoriche e pratiche: 150 ore</li><li>– Laboratori didattici/esercitazioni/Project work: 150 ore</li><li>– Altre metodologie (Studio personale, autoformazione assistita da Tutor, gruppi di ricerca, Consulenza e Supervisione, etc.): 200 ore</li><li>– Stage/Tirocinio: 100 ore</li><li>– Coaching on-line, verifiche intermedie e tesi finale: 150 ore</li></ul> <p>I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso.</p> <p>Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Perfezionamento di I° livello in <b>Health Personal and Fitness Trainer</b></p>



**Programma  
didattico**

INSEGNAMENTO	SSD	CFU
<b>Mod. 1:</b> STORIA DELL'EVOLUZIONE UMANA E DELL'ATTIVITA' MOTORIA, POSTURA, METODI DI OSSERVAZIONE E VALUTAZIONE FUNZIONALE, MOTORIA ED ATTITUDINALE	BIO/16	2
<b>Mod. 2:</b> ANATOMIA, FISILOGIA, ENDOCRINOLOGIA E BIOMECCANICA UMANA APPLICATA ALLE SCIENZE MOTORIE	MED/50	2
<b>Mod. 3:</b> FISILOGIA, BIOLOGIA E BIOCHIMICA APPLICATA CON ELEMENTI DI NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE UMANA	MED/50	2
<b>Mod. 4:</b> COMPOSIZIONE CORPOREA PER LO SPORT E IL BENESSERE; MORFOTIPO BIOLOGICO; DIETA E ALLENAMENTO FUNZIONALE NEI METODI, FREQUENZA, PROGRESSIONE E PRECAUZIONI	BIO/16	2
<b>Mod. 5:</b> ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PEDAGOGIA DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE	M-PSI/04	2
<b>Mod. 6:</b> TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI	BIO/16	2



RESISTENZA E CONTRO RESISTENZA, TEORIA TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE PER L'ETA' EVOLUTIVA E ANTI-AGING		
<b>Mod. 7:</b> MEDICINA DELLO SPORT, FITNESS, WELLNESS E ATTIVITA' MOTORIE PER LA SALUTE, PREVENZIONE E TRATTAMENTO DELLE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI	MED/50	2
<b>Mod. 8:</b> TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO SPORTIVO E DEFIBRILLATO, CHINESIOLOGIA, RIABILITAZIONE E PATOLOGIA DEL MOVIMENTO	MED/48	2
<b>Mod. 9:</b> IGIENE E ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA, COMPENSATIVA E ADATTATA (APA-AFA)	MED/48	2
<b>Mod. 10:</b> TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE INDIVIDUALI E DI GRUPPO, RICREATIVE, NATATORIE, OUTDOOR E INDOOR	MED/48	2
Tirocinio		5
Esercitazioni e prova finale		5
Tot. CFU		30



<b>Docenti</b>	Prof. Ennio Tasciotti – Multiscale hallmarks of health and aging Prof. Massimiliano Caprio – Ruolo del cibo in salute e malattia Dott.ssa Maria Chiara Anelli, biologa nutrizionista e farmacista, specialista in scienze dell'alimentazione. Dott.ssa Antonella Antelmi, nutrizionista, specializzata in scienze dell'alimentazione umana. Docente universitaria Dott. Nicola Illuzzi, Consigliere OMCEO, Roma Dott. Eugenio Luigi Iorio, Biochimica E Metabolismo, Presidente Osservatorio Internaz. Stress Ossidativo Dott. Guido Melillo, Direttore Uoc Cardiologia, Istituto Dermopatico dell'Immacolata IDI, Roma Dott. Mauro Miceli, Docente Aggregato Scienze Lab. Biomediche Polo Biomedico, Università di Firenze Dott. Alessandro Braccioni, Componente della Commissione Ricerca ed Innovazione Tecnologica OMCEO Roma Dott.ssa Sara Bianco, esperta in Epigenetica dello sport Dott. Marzo Muzzi, Personal Trainer
<b>Tirocinio</b>	Il corso prevede: <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Laboratori pratici</b> in palestra per l'apprendimento delle tecniche di allenamento, correzione dei movimenti, uso corretto delle attrezzature.</li><li>● <b>Simulazioni con clienti reali:</b> pianificazione e implementazione di programmi di allenamento personalizzati.</li><li>● <b>Workshop tematici</b> con esperti del settore per approfondire argomenti specifici come la nutrizione sportiva o l'uso delle tecnologie.</li></ul>
<b>Requisiti di ammissione</b>	<i>Profilo Professionale</i> Alla fine del corso, i partecipanti riceveranno un <b>Attestato di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale</b> , riconosciuto a livello nazionale, che permetterà di lavorare come <b>Personal Trainer</b> in centri fitness, palestre o come libero professionista.  <i>Requisiti di ammissione</i>  <i>Il corso è aperto a <b>diplomati</b> in qualsiasi disciplina, senza necessità di precedenti esperienze specifiche nel settore del fitness.</i>
<b>Attività e adempimenti</b>	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: <ul style="list-style-type: none"><li>- videolezioni sulla piattaforma didattica e in presenza</li><li>- tirocinio</li></ul> Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti: <ul style="list-style-type: none"><li>- studio individuale del materiale didattico, prove di</li></ul>



	<p>verifica e project work</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- attività di tirocinio</li><li>- superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.</li></ul>
<b>Modalità di iscrizione</b>	<p>Per iscriversi al Corso si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, <a href="http://www.uniroma5.it">www.uniroma5.it</a>.</p> <p>L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro una settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe.</p> <p>I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.</p> <p>Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi).</p> <p>Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo.</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p>
<b>Durata del corso e modalità di erogazione</b>	<p>Il corso ha durata semestrale pari a 750 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 30 CFU (Crediti Formativi Universitari).</p> <p>L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore con materiale didattico integrativo e in presenza laddove previsto (Blended) secondo la modalità scelta.</p>
<b>Quote di iscrizione</b>	<p>La quota di iscrizione è di:</p> <p><b>Modalità Blended (sincrona/asincrona e presenza): € 1.000,00 (mille/00)</b></p> <p>I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• quota immatricolazione: € 200,00 da versare all'Università San Raffaele</li><li>• I rata di € 400,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• II e ultima rata di € 300,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li></ul> <p>Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: <a href="mailto:master@consorziohumanitas.com">master@consorziohumanitas.com</a> e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 19:00</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p> <p>Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo <a href="mailto:amministrazione@pec.uniroma5.it">amministrazione@pec.uniroma5.it</a>.</p> <p>In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso.</p> <p>L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità Fad: minimo 20 - a tasa piena e minimo 30 - a tasa in convenzione (scontata)</p>
<b>Scadenze</b>	<p>Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è entro una settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe. Inizio Gennaio 2025 - Fine Marzo 2026</p> <p>Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Giugno 2025</p> <p>La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.</p>

Roma, 06/11/2024

IL RETTORE  
(Prof. Viliberto Stocchi)