

## ELENCO RELATORI:

- Ilenia Arcangioli** | medaglia di bronzo alla coppa del mondo di Kickboxing specialità Point Fight
- Tiziano Balloni** | Tecnico di Ilenia Arcangioli, M° VI dan di Kickboxing Direttore Tecnico regionale del settore Point Fight Toscana, Associazione C.A.MO. Unifi
- Maria Nora Barbieri** | allenatrice di Rebecca Vizzoni
- Annamaria Celesti** | ginecologa esperta in Salute e Medicina di Genere già coordinatrice del Centro Regionale Toscano di Salute e Medicina di Genere
- Ivan Dimauro** | ricercatore dell'Università degli studi di Roma "Foro Italico" e divulgatore Scientifico della Fondazione Veronesi
- Carlo Giammattei** | direttore U.O. Medicina dello Sport, Ambito territoriale Lucca-Versilia Az. USL Toscana Nordovest
- Daniele Iacò** | presidente Comitato Italiano Scienze Motorie (CISM)
- Massimo Gulisano** | presidente CdL Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive Preventive e Adattate Università degli Studi di Firenze
- Donatella Lazzeri** | tecnico della Nazionale Italiana Ginnastica Ritmica e giudice nazionale
- Mirca Marini** | ricercatore Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, sez. Anatomia e Istologia Università degli Studi di Firenze
- Elena Martinelli** | associato di ruolo CdL in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica Università degli Studi di Firenze
- Giulia Masoero Regis** | giornalista di "OK Salute e Benessere"
- Daniela Mirandola** | laureata in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative
- Ida Nicolini** | consigliera Federale Fidal, allenatrice del Cus Pisa e docente CdL in Scienze Motorie Università degli Studi di Pisa
- Anna Parrini** | specialista Ostetrica Ginecologia e Sessuologia Clinica coordinatrice del progetto "Medicina Integrata di genere" Officina del Benessere - Riva degli Etruschi - Struttura Polivalente - Centro di Medicina Integrata di Genere San Vincenzo (LI)
- Ferdinando Paternostro** | professore aggregato di Anatomia umana Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica Università degli Studi di Firenze
- Francesca Pellegrini** | Argento campionati europei di Ginnastica Ritmica, Budapest 2017
- Alberto Tomasi** | responsabile Area Igiene Pubblica del Dipartimento Prevenzione ASL2 Lucca
- Anna Valchera** | radiologa Dirigente UOS Diagnostica senologica - P.O. Versilia - Az. Sanitaria Toscana Nordovest Responsabile Centro di Coordinamento funzionale per Programmi di Screening Mammografico
- Rebecca Vizzoni** | campionessa italiana e europea juniores di Pattinaggio Artistico



INFO: [fidapa.versilia@gmail.com](mailto:fidapa.versilia@gmail.com)

con il patrocinio di:



CONVEGNO A INGRESSO LIBERO

# PIETRASANTA

**18 NOVEMBRE 2017**

**CHIOSTRO DI SANT'AGOSTINO**

Sala dell'Annunziata



# L'ATTIVITÀ FISICA DI GENERE PER LE NECESSITÀ DELLA DONNA

Per gli studenti dell'Università degli Studi di Firenze, CdL in Scienze Motorie Sport e Salute e CdM in Scienze e Tecniche della Attività Motorie e Sportive Preventive e Adattate, la partecipazione al convegno dà diritto ad **1 CFU** per Attività Didattica Elettiva (ADE)

MEDIA PARTNER  
[www.ok-salute.it](http://www.ok-salute.it)



## Presentazione

Come è noto da alcuni anni si parla di Medicina di Genere mentre non si parla ancora molto di Attività Fisica di Genere. Riguardo alla donna, nelle sue varie fasi di vita, l'esercizio fisico, ove impostato su base scientifica e ben condotto, ha indicazioni specifiche e di comprovata valenza nella prevenzione primaria e secondaria di molte "malattie contemporanee" e nel trattamento virtuoso di molte "situazioni" che la donna si trova ad affrontare in età evolutiva (alterazioni posturali, agonismo sportivo) in età adulta (gravidezze, posture incongrue lavorative, sovraccarichi, mal di schiena, sedentarietà o attività fisica estremizzata, disturbi alimentari, tumori) e in età anziana (dolori articolari, disturbi osteoarticolari, osteoporosi, sindromi metaboliche, cardiache, sovrappeso, cadute e fratture).

I maggiori problemi ancora lunghi da essere affrontati e risolti in Italia sono: corretta informazione anche nell'ambiente medico sulle indicazioni e i limiti dell'esercizio fisico condotto da professionisti in Scienze Motorie e quindi confusione e penuria di informazioni su cosa fare/ a chi affidarsi, sensibilizzazione delle donne a prendersi cura di sé mantenendo lo stato di salute (prevenzione primaria) o ripristinando in tempi brevi una accettabile forma fisica post trauma/malattia/gravidanza/giornata lavorativa, ecc. (prevenzione secondaria).

Come conseguenza si riscontrano alti costi sanitari necessari per curare problematiche che potrebbero essere prevenute proprio con stili di vita adeguati tra cui emerge l'abitudine al movimento.

L'incontro si articola in tre sessioni dove si affrontano tre importanti e comuni problematiche che traggono incredibili vantaggi dall'attività fisica adattata alla donna e alle sue esigenze, diverse a seconda delle varie fasi della sua vita.

È il primo convegno in Italia che tratta l'argomento Attività Fisica di Genere a livello universitario con esperti del settore e per questo ringraziamo la *Fondazione Umberto Veronesi* per aver deciso di collaborare offrendo importanti spunti di riflessione sull'importanza dell'esercizio fisico nelle donne affette da tumore e la rivista *OK Salute e Benessere* che è al nostro fianco ritenendo il convegno di interesse per i propri lettori.

Un sentito ringraziamento al *Comune di Pietrasanta* che ci ospita e a tutti i relatori che portando le proprie esperienze e ricerche scientifiche stimolano interesse e confronto per instaurare un dialogo tra le varie branche della motricità adattata. Siamo molto contenti che le atlete e i loro allenatori abbiano accettato il nostro invito; non è facile avere giovanissime atlete di élite che raccontano le loro esperienze allo scopo di essere di aiuto alle tante ragazze che intendono intraprendere o continuare la pratica sportiva agonistica mantenendo salute e integrità psicofisica.

Siamo consapevoli che non è possibile in un solo appuntamento esaurire tutti i campi di intervento delle Scienze Motorie Applicate alle varie età ed esigenze della donna per questo ci auguriamo che a questo appuntamento ne seguano altri negli anni a venire.

***Elena Martinelli***

## PROGRAMMA

ore 15.00

### APERTURA CONVEGNO

presentazione e interventi di saluto istituzionali

**Sindaco** del Comune di Pietrasanta / **Claudia Menichini**, Presidente Fidapa BPW Versilia / **Marina Gridelli**, Presidente Delegazione Fondazione Veronesi di Viareggio  
**Massimo Gulisano**, Università degli Studi di Firenze / **Daniele Iacò**, Presidente CISM

15.10-16.10 | prima sessione

### ATTIVITÀ FISICA E TUMORI

introduce: Giulia **Masoero Regis**

relatori: Anna **Valchera** / Ivan **Dimauro** / Mirca **Marini**

16.10-16.20 discussione

16.20-16.50 | seconda sessione

### LA DONNA E LO SPORT: VANTAGGI E CRITICITÀ IN ETÀ EVOLUTIVA

introduce: Carlo **Giammattei**

relatori: Alberto **Tomasi** / Ida **Nicolini**

16.50-17.00 | discussione

17.00-17.40

### TAVOLA ROTONDA

con i relatori **Alberto Tomasi**, **Ida Nicolini** e alcuni allenatori e atlete di élite:

Rebecca **Vizzoni** / Maria Nora **Barbieri** / Ilenia **Arcangioli** /

Francesca **Pellegrini** / Donatella **Lazzeri** / Tiziano **Balloni**

introduce: Elena **Martinelli**

17.40-18.30 | terza sessione

### MAL DI SCHIENA IN GRAVIDANZA: PREVENZIONE E TRATTAMENTO PRE E POST-PARTO

introduce Annamaria **Celesti**

relatori: Ferdinando **Paternostro** / Elena **Martinelli** / Anna **Parrini**

18.30-18.40 | discussione

19.00 | chiusura lavori