



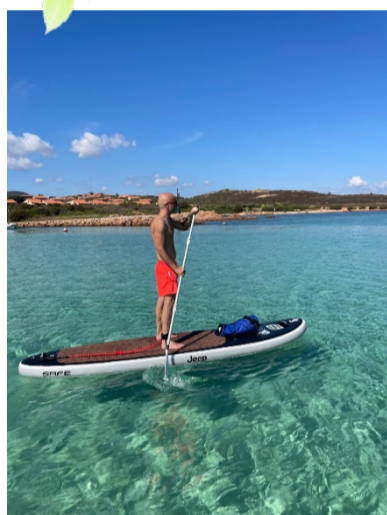
**Università degli Studi di Cagliari**  
**Facoltà di Medicina e Chirurgia**

**Corsi di Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
**Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate**

**Coordinamento Attività Professionalizzanti**

*Seminario*

# *Sardegna: Palestra a Cielo Aperto*



## **MODERATORI:**

**Filippo Tocco e Myosotis Massidda**  
Corsi di Laurea in Scienze Motorie

## **RELATORI**

**Giovanni Cabras**

*Un'Isola Sportiva:*

*Evidenze Scientifiche sui benefici dell'Esercizio in Ambiente Naturale*

**Stefano Caneo**

*Metodologie di Allenamento in Ambiente Naturale*

**Andrea Loviselli**

*Esercizio Fisico nei Parchi Cittadini del Comune di Cagliari*

**Salvatore Melis**

*Palestra a cielo aperto, quali opportunità?*

**Sara Canu**

*Turismo verde e sostenibile*

Lunedì 12 Febbraio 2024, ore 10.30-12.30

SALA CONGRESSI, Blocco I

Cittadella Universitaria di Monserrato



**Università degli Studi di Cagliari**  
**Facoltà di Medicina e Chirurgia**

**Corsi di Laurea Triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive**  
**Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate**

**Coordinamento Attività Professionalizzanti**

*Seminario*

# *Sardegna: Palestra a Cielo Aperto*



## **ABSTRACT SEMINARIO**

È ben noto come l'attività fisica migliori il benessere sia fisiologico che psicologico degli individui e diversi studi scientifici si stanno svolgendo con lo scopo di chiarire come diversi ambienti possano influenzare e modellare la salute.

Le ultime evidenze scientifiche sul campo rilevano come l'ambiente possa contribuire in maniera significativa a motivare e facilitare l'attività fisica, rilevando benefici fisiologici e psicologici supplementari che avvengono quando l'esercitazione è effettuata in un ambiente naturale.

Tuttavia, le barriere esistono, ed è importante che queste siano prese in considerazione quando si parla di come rendere l'esercizio all'aria aperta accessibile e vantaggioso per tutti.

Lo scopo del Seminario sarà quello di evidenziare come la combinazione sinergica dell'esercizio fisico e dell'esposizione alla natura in un contesto come quello della Sardegna possa essere utilizzato come un potente strumento per aiutare a combattere la crescente incidenza della sedentarietà e delle patologie croniche non trasmissibili.

Il Seminario, rivolto prevalentemente agli studenti ed ai docenti dei Corsi di Laurea Triennale e Magistrale in Scienze Motorie e Specializzandi in Medicina dello Sport si presenta come un'occasione importante di approfondimento nel campo dell'attività fisica in un ambiente naturale rappresentato dal territorio della Sardegna.