



MASTER di I Livello

SALUTE E BENESSERE PSICO-FISICO

1^a Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2024/2025

MA1726



Titolo	SALUTE E BENESSERE PSICO-FISICO
Edizione	1 ^a Edizione
Area	Umanistica
Categoria	MASTER
Livello	I Livello
Anno accademico	2024/2025
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Presentazione	Il Master di I livello ha l'obiettivo di fornire competenze specialistiche in relazione al rapporto tra il benessere psico-fisico e la salute. In una prospettiva multidisciplinare, verranno approfonditi gli aspetti che possono favorire uno stile di vita sano e corretto, tenendo conto della prevenzione delle malattie, delle condizioni di fragilità e dei fattori di rischio in diverse fasce di età. La finalità del Master è di formare professionisti altamente qualificati, in grado di integrare le conoscenze teorico-pratiche acquisite nel campo della scienza del movimento, delle discipline sociologiche, psicologiche, biodinamiche. I professionisti acquisiranno competenze utili a migliorare e proteggere il benessere e le qualità di vita, e a contenere l'emergere di situazioni che possono compromettere lo stato di salute della popolazione.
Finalità	Il master si prefigge di formare esperti che intendono lavorare nel campo della cultura della salute, sensibilizzazione ed educazione al movimento fisico nelle istituzioni pubbliche, scuole, associazioni sportive e centri di ricerca. Il percorso formativo del master è dunque finalizzato alla formazione di una figura professionale specializzata nel campo della prevenzione e del benessere, in grado di realizzare e valutare interventi di sensibilizzazione verso l'adozione di stili di vita salutari, seguendo l'ottica di promozione e protezione della salute, in grado di lavorare con soggetti fragili, disabili e di diverse fasce d'età. L'acquisizione di competenze professionali mediante le tecniche e le metodologie offerte dal master favorisce lo sviluppo di una nuova cultura della salute, introducendo approcci innovativi fondati sulla valutazione multidimensionale della persona, al fine di modificare le modalità con cui i servizi e i programmi di salute vengono erogati e usufruiti. Il master intercetta i seguenti Obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030: • Obiettivo 3 (Salute e benessere); • Obiettivo 4 (Istruzione di qualità); • Obiettivo 10 (Ridurre le disuguaglianze); • Obiettivo 11 (Città e comunità sostenibili).
Direttore	Luca Benvenga

Destinatari	Il Master accoglie laureati triennali provenienti da varie discipline e interessati a seguire un percorso di crescita scientifica e di specializzazione nell'ambito della promozione della salute e del benessere psico-fisico. Il master ha tra i destinatari anche i professionisti che già lavorano nei settori dell'attività fisica e dello sport, che vogliono acquisire una formazione avanzata nel campo della prevenzione e ottimizzazione della salute. Nello specifico, il master si rivolge alle seguenti figure: - Laureati (sociologi, psicologi, educatori, assistenti sociali) impegnati nella promozione e tutela della salute in contesti pubblici e nel terzo settore. - Consulenti del benessere e della nutrizione sportiva. - Chinesiologi delle attività preventive, adattive e sportive. - Insegnanti di scienze motorie nelle scuole di ogni grado. - Terapisti della psicomotricità. - Educatori motori che si occupano di soggetti fragili e disabilità. Il master forma un profilo professionale che può trovare occupazione come: - Operatore nella prevenzione di condizioni di rischio per la salute, che si occupa di inclusione di soggetti fragili e vulnerabili attraverso la pratica motoria. - Coordinatore presso enti di promozione sportiva, istituzioni e centri specializzati attenti alla pianificazione e gestione di best practices finalizzate al benessere psico-fisico. - Consulente esperto nell'analisi dei bisogni, nella ricerca e progettazione di interventi di educazione alla salute. - Educatore tecnico-sportivo per attività adattate nelle scuole, che mirano a promuovere e mantenere l'efficienza psico-fisica degli alunni. - Professionisti con una conoscenza specifica delle scienze della salute, in grado di proporre programmi di avviamento e promozione delle attività motorie, sia individuali sia di gruppo, in vari contesti sociali.
Strumenti didattici	Una volta perfezionata l'iscrizione, il corsista riceve le credenziali necessarie per accedere alla piattaforma telematica "PegasOnLine", dove potrà reperire tutti gli strumenti didattici elaborati e a sua disposizione 24h su 24h: • Lezioni video on-line; • Documenti cartacei appositamente preparati; • Bibliografia; • Sitografia (link di riferimento consigliati dal docente per approfondimento); • Test di valutazione. Gli esami si terranno presso le sedi dell'Ateneo.

Contenuti	<table><tr><th></th><th>Tematica</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr><tr><td>1</td><td>Sociologia della salute: benessere, attività fisica e inclusione sociale</td><td>GSPS-05/A</td><td>6</td></tr><tr><td>2</td><td>Dinamica sportiva e salute mentale</td><td>M-PSI/07</td><td>6</td></tr><tr><td>3</td><td>Esercizio Fisico per la Salute: Prevenzione, Patologie Croniche e Benessere</td><td>MEDF-01</td><td>6</td></tr><tr><td>4</td><td>Disabilità e attività motoria come strumento di inclusione e benessere</td><td>MEDF-01</td><td>6</td></tr><tr><td>5</td><td>Salute e Nutrizione Integrata: Approcci Fisiologici</td><td>BIO-09</td><td>3</td></tr><tr><td>6</td><td>Salute e Nutrizione Integrata: Approcci Ambientali e Digitali</td><td>MEDS-24/B</td><td>3</td></tr><tr><td>7</td><td>Valutazione funzionale e protocolli di esercizio</td><td>MEDF-01</td><td>6</td></tr><tr><td>8</td><td>Psicologia della salute, del benessere e dello sport</td><td>M-PSI/01</td><td>6</td></tr><tr><td>9</td><td>Processi di ottimizzazione della salute. Il ruolo delle ICT</td><td>GSPS-06/A</td><td>6</td></tr><tr><td>10</td><td>Pedagogia della Salute</td><td>M-PED/03</td><td>6</td></tr><tr><td>11</td><td>Prova finale</td><td></td><td>6</td></tr><tr><td colspan="2">Totale</td><td></td><td>60</td></tr></table>		Tematica	SSD	CFU	1	Sociologia della salute: benessere, attività fisica e inclusione sociale	GSPS-05/A	6	2	Dinamica sportiva e salute mentale	M-PSI/07	6	3	Esercizio Fisico per la Salute: Prevenzione, Patologie Croniche e Benessere	MEDF-01	6	4	Disabilità e attività motoria come strumento di inclusione e benessere	MEDF-01	6	5	Salute e Nutrizione Integrata: Approcci Fisiologici	BIO-09	3	6	Salute e Nutrizione Integrata: Approcci Ambientali e Digitali	MEDS-24/B	3	7	Valutazione funzionale e protocolli di esercizio	MEDF-01	6	8	Psicologia della salute, del benessere e dello sport	M-PSI/01	6	9	Processi di ottimizzazione della salute. Il ruolo delle ICT	GSPS-06/A	6	10	Pedagogia della Salute	M-PED/03	6	11	Prova finale		6	Totale			60
	Tematica	SSD	CFU																																																		
1	Sociologia della salute: benessere, attività fisica e inclusione sociale	GSPS-05/A	6																																																		
2	Dinamica sportiva e salute mentale	M-PSI/07	6																																																		
3	Esercizio Fisico per la Salute: Prevenzione, Patologie Croniche e Benessere	MEDF-01	6																																																		
4	Disabilità e attività motoria come strumento di inclusione e benessere	MEDF-01	6																																																		
5	Salute e Nutrizione Integrata: Approcci Fisiologici	BIO-09	3																																																		
6	Salute e Nutrizione Integrata: Approcci Ambientali e Digitali	MEDS-24/B	3																																																		
7	Valutazione funzionale e protocolli di esercizio	MEDF-01	6																																																		
8	Psicologia della salute, del benessere e dello sport	M-PSI/01	6																																																		
9	Processi di ottimizzazione della salute. Il ruolo delle ICT	GSPS-06/A	6																																																		
10	Pedagogia della Salute	M-PED/03	6																																																		
11	Prova finale		6																																																		
Totale			60																																																		
Attività	L'erogazione del corso si svolgerà, prevalentemente, in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24. Il modello di e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete. Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata. I contenuti didattici sono articolati in dieci moduli di lavoro.																																																				
Adempimenti richiesti	Ai corsisti vengono richiesti i seguenti adempimenti: • Studio del materiale didattico appositamente preparato; • Superamento dei test di autovalutazione somministrati attraverso la piattaforma PegasOnline; • Partecipazione alle attività di rete; • Superamento della prova finale che si svolgerà in presenza in modalità scritta. Gli esami si terranno presso le sedi dell'Ateneo.																																																				

Titoli ammissione	Il master è rivolto ai laureati e professionisti in possesso dei seguenti titoli di ammissione: • • Laurea Triennale in Scienze Motorie (L-22) • Laurea Triennale in Sociologia (L-40) • • Laurea Triennale in Scienze dell'Educazione e della Formazione (L-19) • • Laurea Triennale in Servizi e Tecniche psicologiche (L-24) • • Laurea Triennale in Servizio Sociale (L-39) • • Laurea Triennale in Scienze Biologiche (L 13) • Laurea Triennale in Professioni sanitarie della prevenzione (L/SNT/4) • Laurea Magistrale in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni (LM 51) • Laurea Magistrale Scienze Pedagogiche (LM 85) • Laurea Magistrale in Management dello Sport e delle Attività Motorie (LM 47) • Laurea Magistrale Scienze dello Sport Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport (68) • Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67) • Laurea Magistrale in Sociologia e Ricerca Sociale (LM 88) • Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana (LM 61)
Termini iscrizione	Iscrizioni sempre aperte
Condizioni	L'amministrazione si riserva l'attivazione del Corso Postlaurea: https://docs.unipegaso.it/postlaurea/mancata_attivazione.pdf L'iscrizione comporta l'accettazione del Regolamento sulle condizioni d'utilizzo, riportate alla pagina: https://docs.unipegaso.it/postlaurea/cond_util_post.pdf

Quota di iscrizione

€ 1500,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)
Il pagamento è in un'unica soluzione

€ 1500,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)
Il pagamento in due rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	750€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	750€	dopo il 1° mese dall'iscrizione

€ 1500,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)
Il pagamento in tre rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	500€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	500€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	500€	dopo il 2° mese dall'iscrizione

€ 1500,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)
Il pagamento in quattro rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	300€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	400€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	400€	dopo il 2° mese dall'iscrizione
4	400€	dopo il 3° mese dall'iscrizione

€ 1500,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)
Il pagamento in cinque rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	300€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	300€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	300€	dopo il 2° mese dall'iscrizione
4	300€	dopo il 3° mese dall'iscrizione
5	300€	dopo il 4° mese dall'iscrizione

€ 1500,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)
Il pagamento in sei rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	250€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	250€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	250€	dopo il 2° mese dall'iscrizione
4	250€	dopo il 3° mese dall'iscrizione
5	250€	dopo il 4° mese dall'iscrizione
6	250€	dopo il 5° mese dall'iscrizione

€ 1000,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

PER TUTTI GLI ISCRITTI IN CONVENZIONE Il pagamento in tre rate così distribuite

€ 1000,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

PER TUTTI GLI ISCRITTI IN CONVENZIONE Il pagamento in tre rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	500€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	500€	dopo il 1° mese dall'iscrizione

€ 1000,00

(ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

PER TUTTI GLI ISCRITTI IN CONVENZIONE Il pagamento in tre rate così distribuite

	RATA	SCADENZA
1	200€ + € 116 per spese di bollo	all'atto dell'iscrizione
2	400€	dopo il 1° mese dall'iscrizione
3	400€	dopo il 2° mese dall'iscrizione

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta/l rata e di 116 Euro della marca da bollo assolta in modo virtuale (da non apporre sulla domanda di iscrizione) dovrà avvenire mediante bonifico bancario, **ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA**, alle seguenti coordinate bancarie:

UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO

Banca Generali

IBAN: IT 44 M 03075 02200 CC8500647145

Indicare sempre nella causale del bonifico il proprio C.F. nome e cognome ed pagamento della marca da bollo seguito dal codice del corso:

SI INFORMA CHE NON SARANO EMESSE QUIETANZE SUI PAGAMENTI RICORDANDO, AI FINI FISCALI PER LA DETERMINAZIONE DEL REDDITO, CHE IL BONIFICO, ESEGUITO SECONDO LE SU RIPORTATE ISTRUZIONI, CONSENTE LA DETRAZIONE DEL COSTO.

Trattamento dati personali

INFORMATIVA AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI AI SENSI DEL REGOLAMENTO (UE) n. 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO DEL 27 APRILE 2016

La informiamo che i Suoi Dati sono trattati in ottemperanza al nuovo Regolamento generale sulla protezione dei dati (Reg. UE 2016/679) da parte dell'Università Telematica Pegaso. Sul sito www.unipegaso.it trova l'informativa completa in relazione alle procedure e modalità di trattamento dei dati.

In qualunque momento relativamente ai Suoi Dati, Lei potrà esercitare i diritti previsti nei limiti ed alle condizioni descritte dagli articoli 7 e 15-22 del Regolamento, rivolgendosi al Titolare del trattamento Università Telematica Pegaso, [Piazza Trieste e Trento, 48 - 80132 Napoli](#) per posta o per fax, indicando sulla busta o sul foglio la dicitura "Inerente alla Privacy", o inviando una e-mail all' indirizzo privacy@unipegaso.it

E' possibile consultare l'informativa sul sito dell'Università Telematica Pegaso, all'indirizzo: <http://www.unipegaso.it/website/privacy>

Informazioni

Per qualsiasi informazione:

- invia un'e-mail a:
- contattaci telefonicamente: **0783 70746**
- collegati al sito: **oristano.openform.it**