

PROVIDER N. 8

PIANO FORMATIVO AZIENDALE ANNO 2026

PROGETTO FORMATIVO AZIENDALE N. 5015

**SALUTE, CARICO E ADATTAMENTO: L'APPROCCIO
INTEGRATO DELLA MEDICINA DELLO SPORT**

RESPONSABILE SCIENTIFICO

DOTT. Vincenzo Santuccione

Sede

AULA N. 12 UOS FORMAZIONE RICERCA E PROGETTI

PALAZZINA L INGRESSO 2

Presidio Ospedaliero Pescara

Crediti ECM 6

Edizioni: 1

Data: 17 – 24 Novembre 2026

Rivolto a 30 partecipanti appartenenti a TUTTE LE FIGURE PROFESSIONALI

Obiettivo Formativo:

Programma

Prima giornata – 17 novembre 2026

14.30 – 14.45 Introduzione ai lavori

Dott. Vincenzo Santuccione

14.45 – 16.00 Adattamento e gestione del carico: i presupposti biologici

Dott. Vincenzo Santuccione

16.00 – 16.15 Discussione

16.15 – 17.30 Quando il carico diventa un rischio: riconoscere, modulare e prevenire

Dott.ssa Maria Grazia Taglieri

Seconda giornata – 24 novembre 2026

14.30 – 15.45 Percezione della fatica, autoregolazione e comportamenti di salute orientati alla persona

Dott.ssa Margherita Sassi

15.45 – 16.00 Discussione

16.00 – 16.45 Lettura integrata di casi ed esempi applicativi

Dott. Vincenzo Santucci, Dott.ssa Maria Grazia Taglieri, Dott.ssa Margherita Sassi

16.45 – 17.30 Discussione finale e chiusura del corso

Verifica dell'apprendimento tramite questionario di verifica ECM

Abstract

Adattamento e gestione del carico: i presupposti biologici

Dr. Vincenzo Santucci

La gestione della persona che pratica sport o esercizio fisico rappresenta un processo decisionale complesso che richiede l'integrazione di competenze tecniche, mediche e psicologiche. Ogni scelta relativa alla gestione del carico, al recupero funzionale o al rientro all'attività nasce dall'interpretazione di informazioni provenienti da ambiti differenti e richiede una valutazione condivisa, orientata non soltanto alla prestazione, ma anche alla tutela della salute. L'evoluzione della Medicina dello Sport ha progressivamente rafforzato un approccio multidisciplinare, nel quale la qualità delle decisioni dipende dalla capacità di integrare dati clinici, funzionali e comportamentali, valorizzando il contributo delle diverse figure professionali coinvolte e la partecipazione attiva della persona al proprio percorso di salute. Il modulo approfondirà i fondamenti fisiologici dell'adattamento al carico, evidenziando come la loro interpretazione, integrata con le competenze delle diverse figure professionali, rappresenti il presupposto di un processo decisionale condiviso. In questa prospettiva, la Medicina dello Sport si configura come un modello di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute.

Quando il carico diventa un rischio: riconoscere, modulare e prevenire

Dr.ssa Maria Grazia Taglieri

La pratica costante e regolare di esercizio fisico determina una serie di adattamenti organici e fisiologici, che determinano nel lungo termine un miglioramento della capacità prestativa. Tuttavia, perché questo processo risulti efficace, sono fondamentali una corretta gestione dei carichi di lavoro, una attenta modulazione delle fasi di recupero ed un equilibrio dinamico tra i fattori individuali ed ambientali che contribuiscono alla prestazione. Ruolo fondamentale della Medicina dello Sport è quello di saper individuare precocemente ed intervenire tempestivamente su

eventuali situazioni di sovraccarico e squilibrio. Altrettanto prioritario risulta il ruolo del Medico sportivo nel formare ed educare l'atleta e il contesto che lo circonda a riconoscere segnali di allarme, a non sottovalutarli e ad elaborare strategie che non mettano al centro il risultato, ma l'individuo nelle sue molteplici ed articolate sfaccettature.

Percezione della fatica, autoregolazione e comportamenti di salute orientati alla persona

Dr.ssa Margherita Sassi

Il crescente interesse verso i processi di adattamento ha evidenziato come la risposta della persona alle richieste dell'ambiente non dipenda esclusivamente dai processi fisiologici, ma anche dal modo in cui i segnali corporei vengono percepiti, interpretati e utilizzati per orientare le decisioni. In questa prospettiva, la Psicologia dello Sport mette a disposizione dati, evidenze e modelli per comprendere come la percezione della fatica, del carico e del recupero influenzino i processi di autoregolazione e la costruzione dei comportamenti di salute.

L'esperienza maturata nel progetto Classi di Psicologia dello Sport, coordinato dalla UOSD Medicina dello Sport della ASL di Pescara e realizzato in ambito scolastico con adolescenti praticanti attività sportiva, ha evidenziato come la sola acquisizione di conoscenze non sia sufficiente a produrre un cambiamento comportamentale. La difficoltà non risiede soltanto nel riconoscere i segnali di carico, fatica e recupero, ma soprattutto nel loro utilizzo come criterio per guidare il comportamento.

Il modulo approfondirà i processi di autoregolazione che trasformano tali segnali in decisioni e comportamenti di salute orientati alla persona, analizzando il ruolo delle attribuzioni, dei processi decisionali e dell'esperienza soggettiva nell'adattamento. Attraverso il confronto con la letteratura scientifica, la presentazione delle evidenze emerse dal progetto e la discussione di esempi applicativi, saranno proposte chiavi di lettura trasferibili ai diversi contesti clinici e preventivi, utili a sostenere comportamenti di salute orientati alla persona.