



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**

hic sunt futura

Scienze Motorie UniUd: il motore del benessere tra Università e Territorio

Prof. STEFANO LAZZER
stefano.lazzer@uniud.it

*Prof. Associato in Scienza dello Sport
Coordinatore del CdLM in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive
ed Adattate
Università degli Studi di Udine | DMED*

Logo: **FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO**

Logo: **FEDER SANITA ANCI**

Logo: **REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA consiglio regionale**

Logo: **IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA**

Con il patrocinio di

Logos: **FEDER SANITA**, **ANCI FVG**, **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE**, **UDINE**, **HAPPYAGEING**, **CREDIMA**

Convegno

**ALLEANZE PER LA SALUTE PUBBLICA
INFORMARE PER STARE BENE E RESTARE ATTIVI**

"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute" 2019 - 2026 - Risultati e proposte

*Nel 40° Anniversario della Carta di Ottawa (OMS) "Salute per tutti"
Verso il Trentennale di Federsanità ANCI FVG*

Logo: **FVG**

Corso accreditato per Giornalisti

Lunedì 25 maggio 2026
Università degli Studi di Udine
via Tarcisio Petracco 8, Udine
Palazzo Antonini (Sala Gusmani)

Al partecipanti sarà distribuita la guida aggiornata con i 129 percorsi per 138 Comuni

Promozione dell'attività fisica

Progetto "Cittadinanza attiva" FVG 2021-22

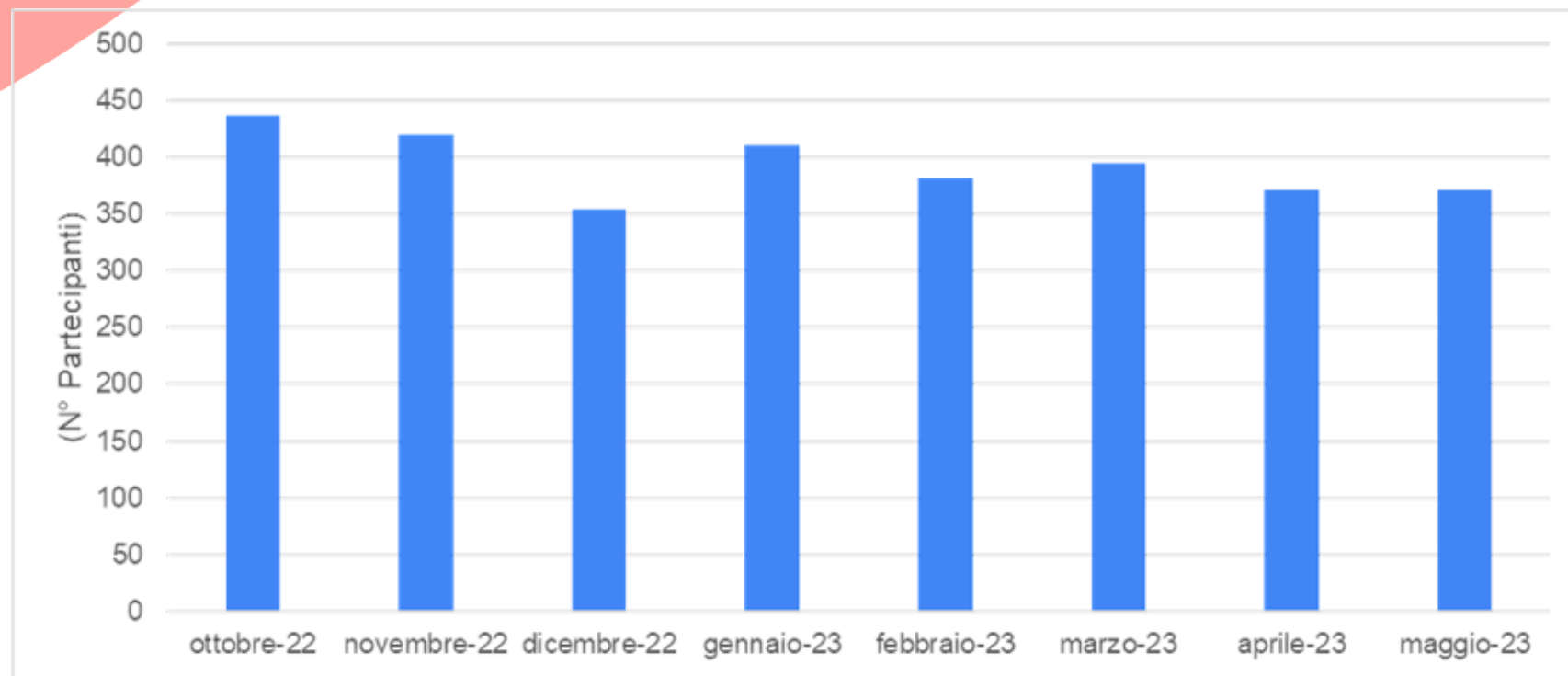


18 COMUNI COINVOLTI:

1. Aiello del Friuli
2. Basiliano
3. Buttrio
4. Caneva - Sarone
5. Dignano
6. Duino Aurisina
7. Fagagna
8. Farra d'Isonzo
9. Gemona del Friuli
10. Martignacco
11. Mortegliano
12. Osoppo
13. Resia
14. Rivignano - Teor
15. San Pietro al Natisone
16. San Vito al Torre
17. Savogna d'Isonzo
18. Turriaco

Promozione dell'attività fisica

Progetto "Cittadinanza attiva" FVG 2021-22



19 Esperti (Laureati in Scienze Motorie)



**Più di 350 persone al mese (50 - 83 anni)
hanno partecipato agli incontri**

Publicazioni



FVG in Movimento
10mila PASSI di salute

WALKING LEADER

CONDUTTORE GRUPPI DI CAMMINO

Seguici su:
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
Facebook:
[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

#FVGinMOVIMENTO

HAPPYAGEING
ALLEANZA PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

**Libro bianco
sull'attività fisica per
l'invecchiamento in salute**

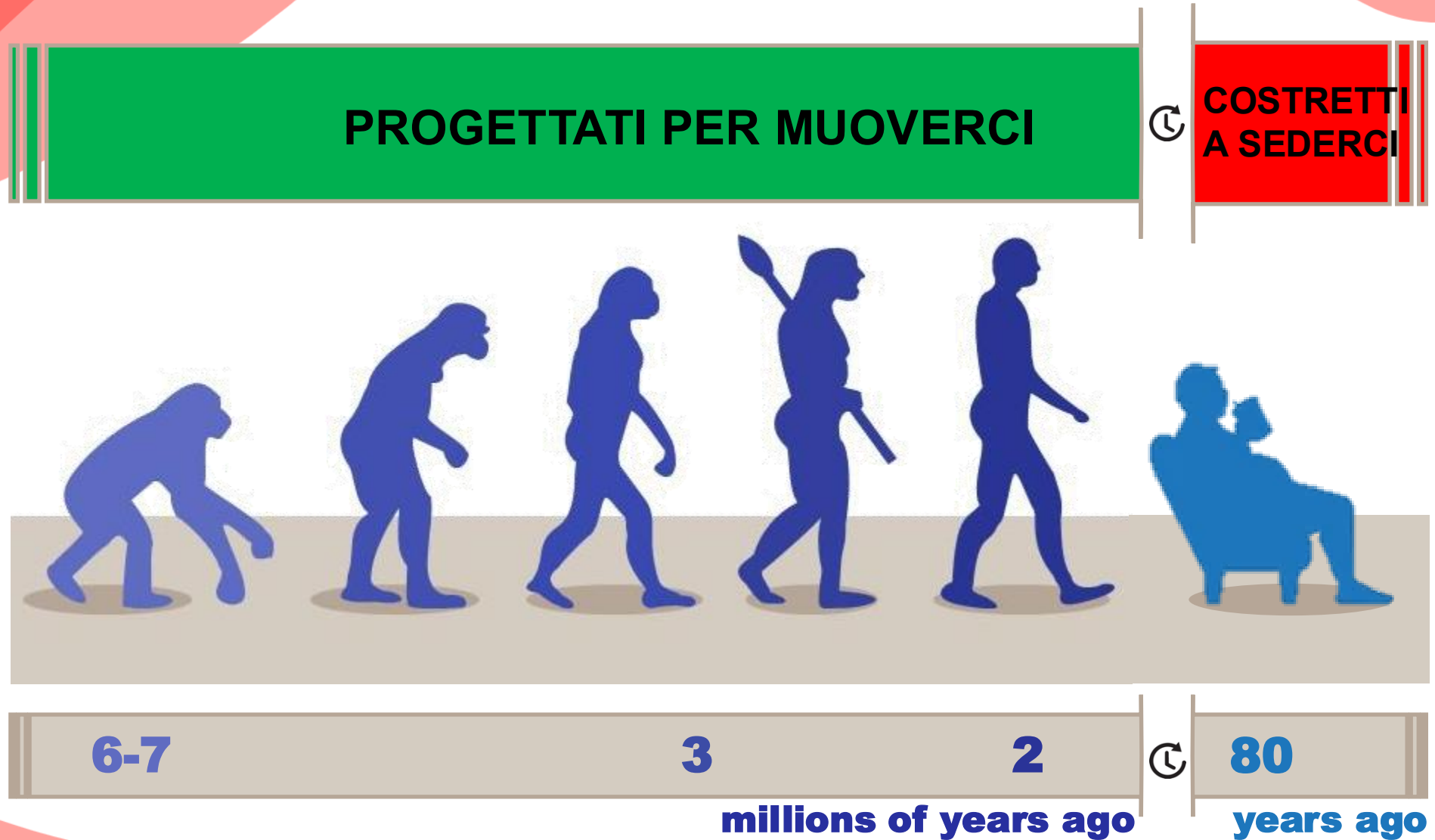


Conferenze e camminate

Benefici della camminata

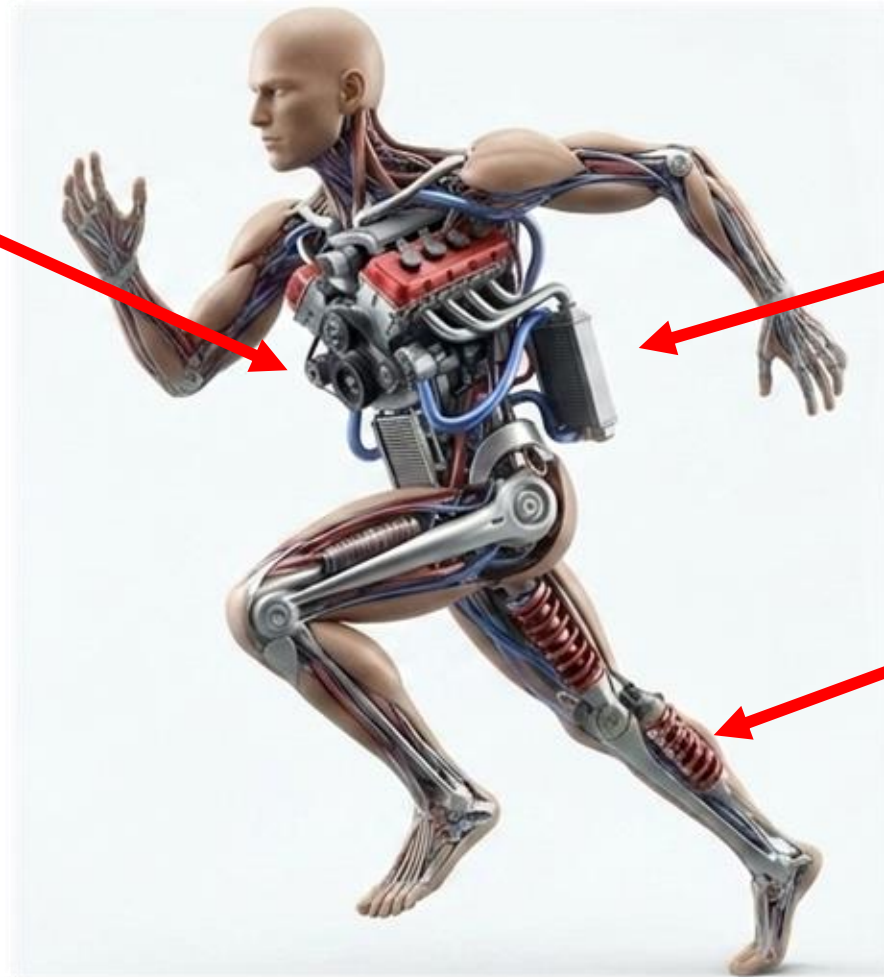


IL PARADOSSO EVOLUTIVO



LA FUORISERIE DELLA NATURA

Motore V8 ad alta efficienza per l'ossigenazione continua



Sistema di raffreddamento a liquido superiore a qualsiasi mammifero

Sistema di sospensioni a recupero di energia elastica

La selezione naturale ci ha sviluppato con un unico scopo: la mobilità prolungata ad alte prestazioni. Siamo macchine costruite per non fermarci mai.

IL PARADOSSO DELL'IMMOBILITÀ



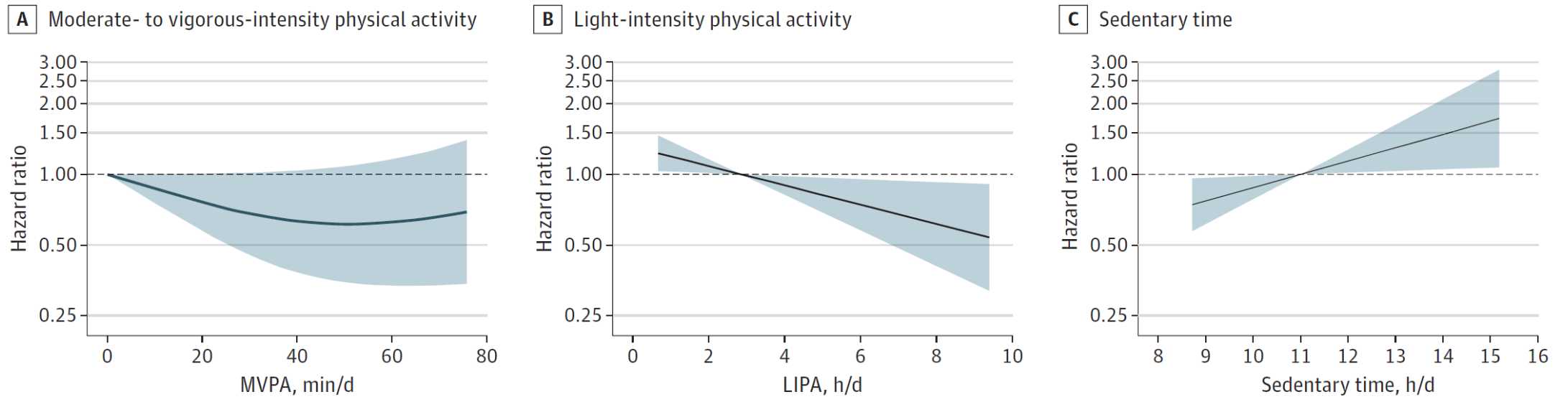
Se una vettura da 300 km/h viene lasciata ferma per mesi, non si «riposa». I fluidi diventano viscosi, le guarnizioni si seccano, la batteria muore...

Il principio fisico biologico è identico: **Use it or lose it.**

L'immobilità non conserva la macchina umana, la distrugge!

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

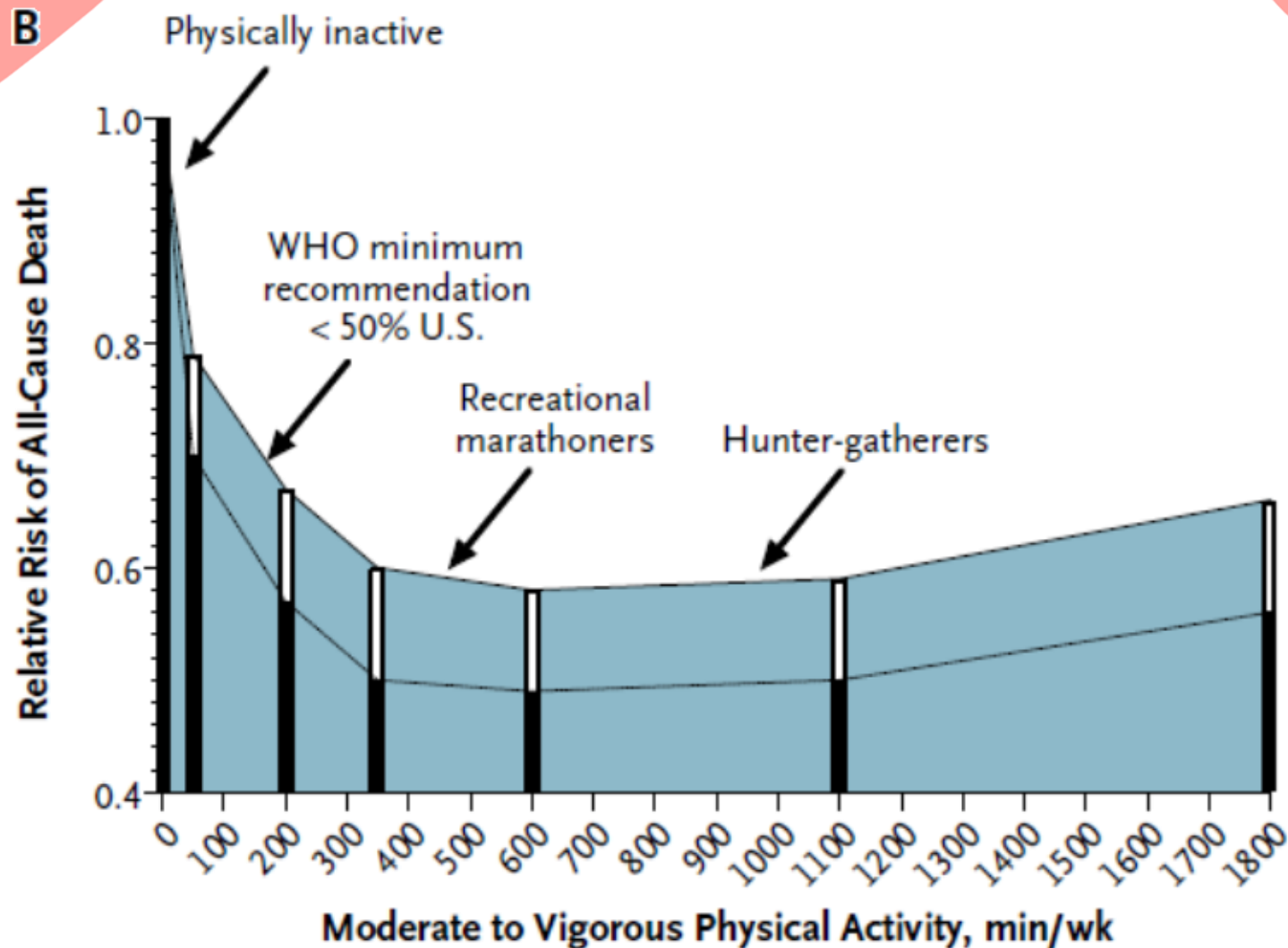
Figure 2. Dose-Response Association of Physical Activity and Sedentary Time With Risk of Incident Stroke



Models were adjusted for age, race, sex, region of residence, educational level, season the accelerometer was worn, current smoking, alcohol use, atrial fibrillation, left ventricular hypertrophy, history of coronary heart disease, and either moderate- to vigorous-intensity physical activity for models testing sedentary time and light-intensity physical activity or sedentary time for models testing moderate- to vigorous-intensity physical activity. The dark blue lines represent hazard ratios, and shaded areas represent 95% CIs. A, Data were fitted using a nonlinear model ($P = .15$ for nonlinear association).

Cubic polynomials were fitted with restrictions placed on the resulting curve to ensure a smooth appearance using 3 knots placed at the 5th, 20th, and 70th percentiles. The referent was the approximate median of the lowest tertile (0 minutes/day). B, Data were fitted using a linear model ($P = .01$). The referent was the approximate median of the lowest tertile (2.0 hours/day). C, Data were fitted using a linear model ($P = .01$). The referent was the approximate median of the lowest tertile (11.0 hours/16-hour day).

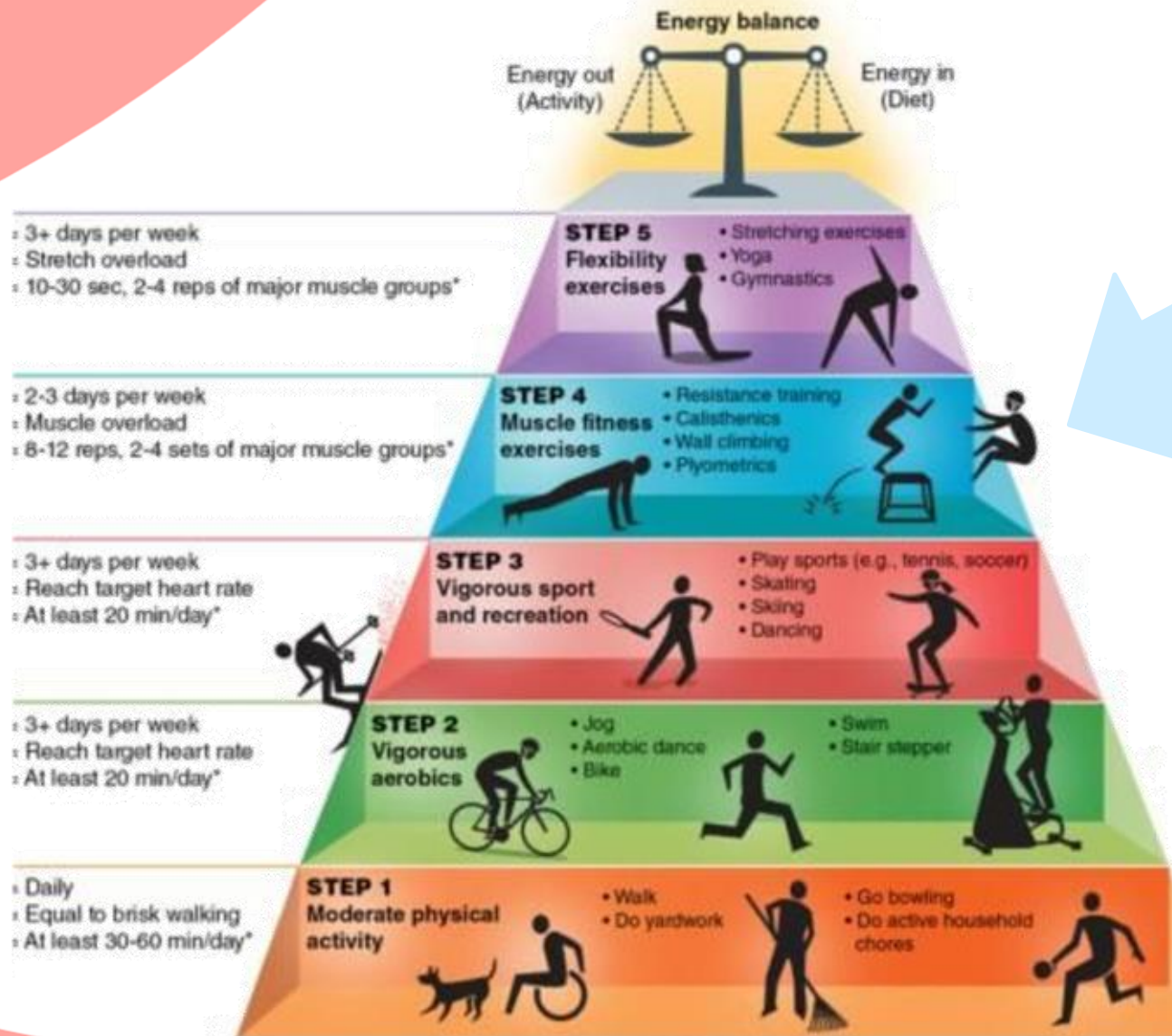
Con quale **FREQUENZA**?



ma...

la sostituzione di **1 ora/giorno** di attività motoria è stata associata ad una riduzione della mortalità indipendentemente dal tipo di attività motoria

Con quale **FREQUENZA**?



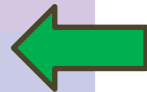
3-5 volte a settimana

Tutti i giorni
(almeno 30 min/d o
60 min/d per ridurre il peso)

Con quale **INTENSITA'**?

Percezione soggettiva (*Scala di Borg*)

RPE Scale	Equivalent % HR _{max}
6	
7 Very, very light	
8	
9 Very light	
10	
11 Fairly light	52-66
12	
13 Somewhat hard	61-85
14	
15 Hard	86-91
16	
17 Very hard	92
18	
19 Very, very hard	



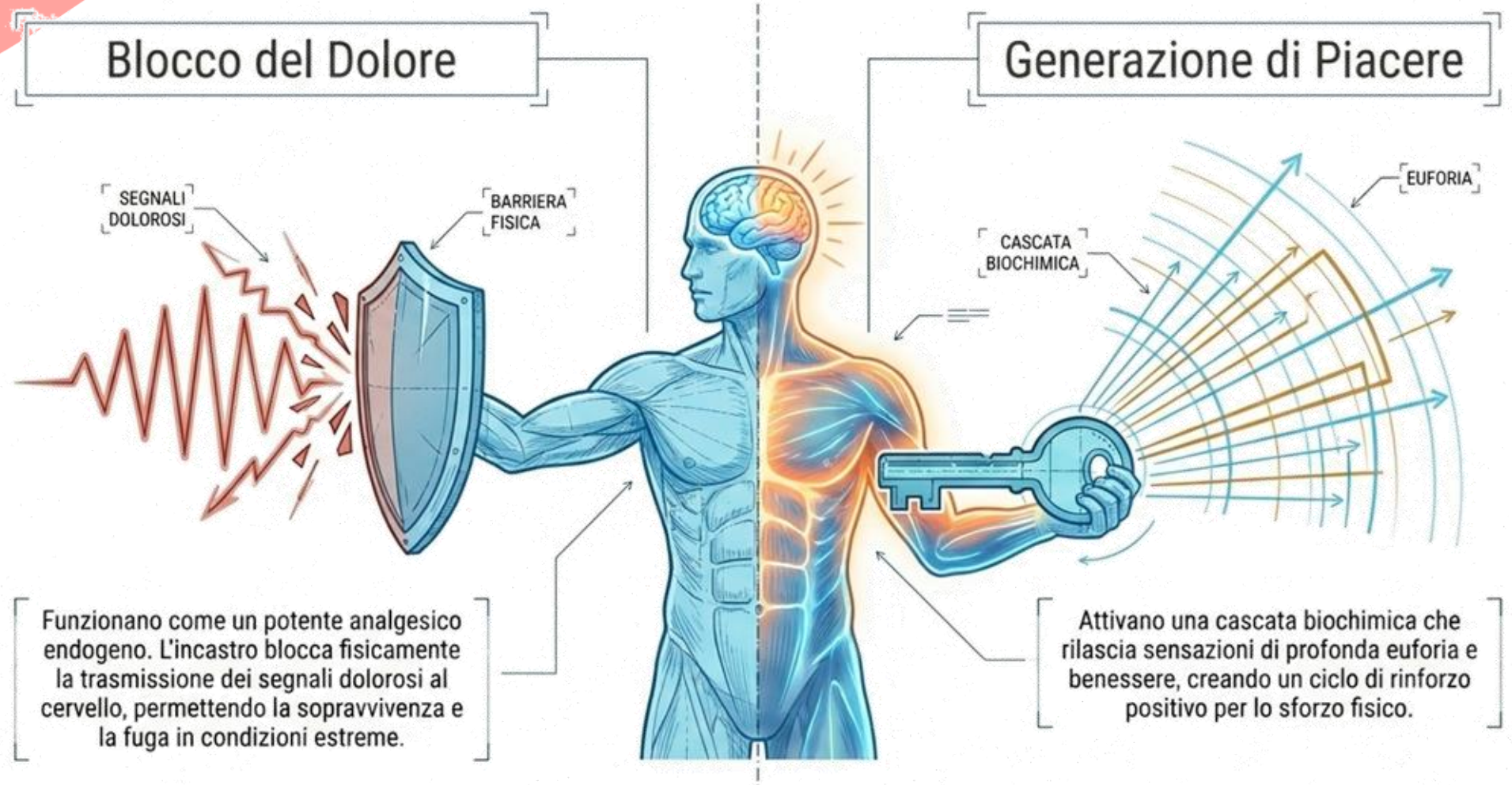
Con quale **INTENSITA'**?

Percezione soggettiva (*Scala di Borg*)

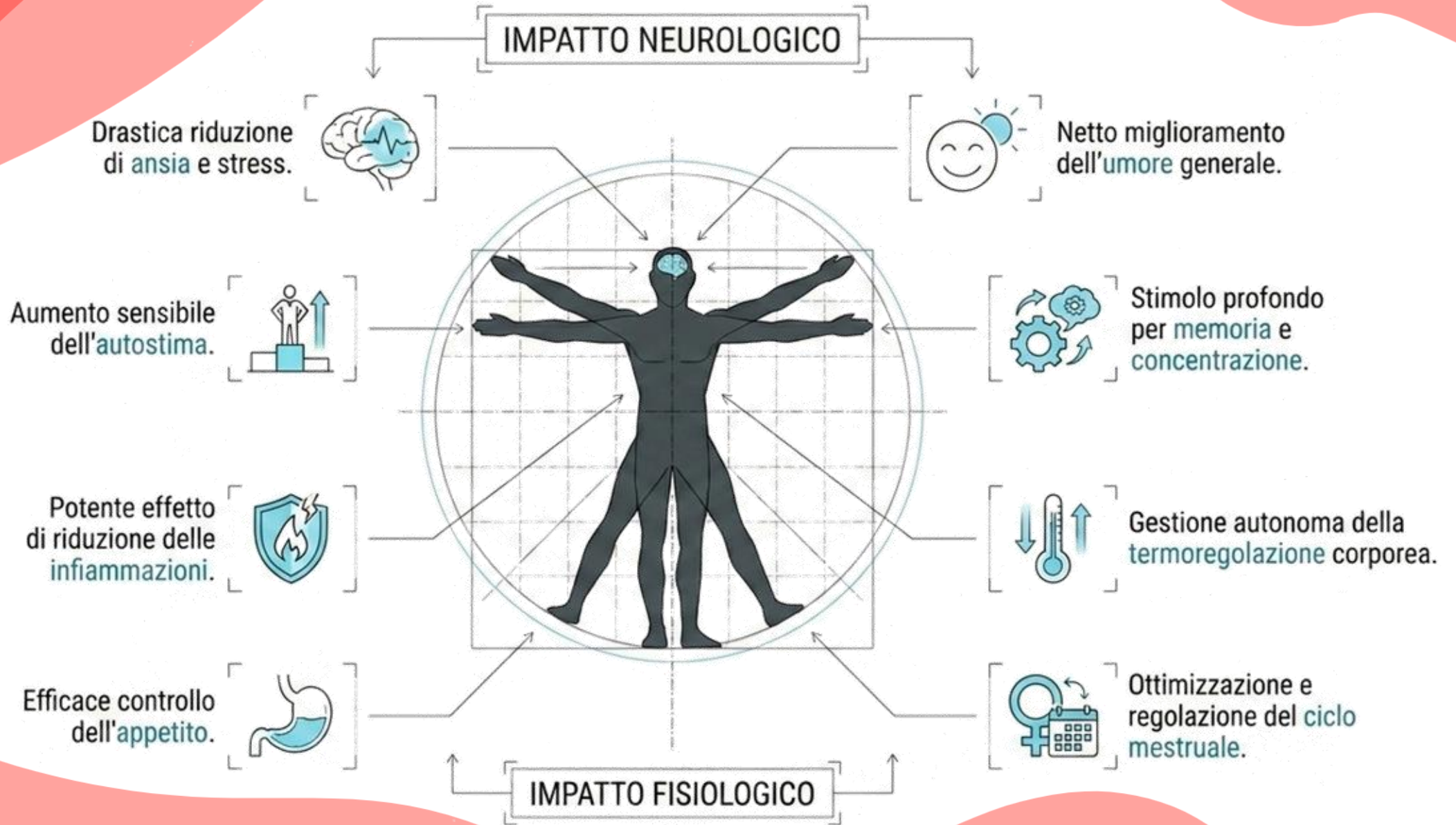
RPE Scale	Equivalent % HR _{max}
6	
7 Very, very light	
8	
9 Very light	
10	
11 Fairly light	52-66
12	
13 Somewhat hard	61-85
14	
15 Hard	86-91
16	
17 Very hard	92
18	
19 Very, very hard	



La ricompensa contro la fatica: LE ENDORFINE



La ricompensa contro la fatica: LE ENDORFINE



TAKEHOME MESSAGES

In un mondo che ci vuole passivi davanti agli schermi o fermi dietro una scrivania, decidere di **praticare** qualsiasi forma di **attività fisica** è un atto di **libertà consapevole**

"Non è che abbiamo poco tempo, è che ne perdiamo molto"

(Seneca I secolo d.c.)

TAKEHOME MESSAGES

MU WITI

The image features the iconic Uncle Sam character, depicted as an elderly man with white hair and a goatee, wearing a blue top hat with a white star and a blue jacket over a white shirt and red bow tie. He is pointing directly at the viewer. This illustration is positioned in the center, where it replaces the letter 'O' in the word 'MUWITI'. The letters are large, bold, and black, set against a white background with blue wavy borders at the top and bottom.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE

hic sunt futura

Scienze Motorie UniUd: il motore del benessere tra Università e Territorio

Prof. STEFANO LAZZER
stefano.lazzer@uniud.it

*Prof. Associato in Scienza dello Sport
Coordinatore del CdLM in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive
ed Adattate
Università degli Studi di Udine | DMED*

Grazie per l'attenzione

ALLEANZA PER LA SALUTE PUBBLICA
INFORMAZIONE PER STARE BENE E RESTARE ATTIVI
"FVG MOVIMENTO 10mila passi di Salute" 2019 - 2026 - Risultati e proposte
Nel 30° Anniversario della Carta di Ottawa (OMS) "Salute per tutti"
Verso il Trentennale di Federsanità ANCI FVG

Corso accreditato per Giornalisti

Lunedì 25 maggio 2026
Università degli Studi di Udine
via Tarcisio Petracco 8, Udine
Palazzo Antonini (Sala Gusmani)

Al partecipanti sarà distribuita la guida aggiornata
con i 129 percorsi per 138 Comuni