PEGASO
Università Telematica
D.M. 20 04 2006 G.U. n° 118 del 23 05 2006

**MASTER di I Livello**

# SALUTE E BENESSERE PSICO-FISICO

**1ª Edizione**

**1500 ore 60 CFU**

**Anno accademico 2026/2027**

**MA1911**

| | |
|---|---|
| **Titolo** | SALUTE E BENESSERE PSICO-FISICO |
| **Edizione** | 1ª Edizione |
| **Area** | SanitÃ |
| **Categoria** | MASTER |
| **Livello** | I Livello |
| **Anno accademico** | 2026/2027 |
| **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.<br><br>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.<br><br>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.<br><br>Il master intercetta i seguenti Obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030:<br><br>• Obiettivo 3 (Salute e benessere);<br>• Obiettivo 4 (Istruzione di qualità);<br>• Obiettivo 10 (Ridurre le disuguaglianze);<br>• Obiettivo 11 (Città e comunità sostenibili). |
| **Direttore** | Luca Benvenga<br><br>Ph.D. (Università del Salento) è Ricercatore a tempo determinato in Tenure Track (RTT) presso il Dipartimento di Psicologia e Scienze della Salute all'Università Pegaso. È stato Visiting Researcher presso il Medical Antropology Research Centre dell'Universitat Rovira i Virgili (Tarragona, Spagna), la School of Economics and Business (University of Lubiana, Slovenia) e il Departamento de Sociologia (Univesidad de Murcia, Spagna). I suoi studi si concentrano sulle teorie sociologiche, sistemi di cura e ICT, attività fisica, sport e invecchiamento attivo.<br><br>e mail : luca.benvenga@unipegaso.it |

| | |
|---|---|
| **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:<br>• Laureati (sociologi, psicologi, educatori, assistenti sociali) impegnati nella promozione e tutela della salute in contesti pubblici e nel terzo settore.<br>• Consulenti del benessere e della nutrizione sportiva.<br>• Chinesiologi delle attività preventive, adattive e sportive.<br>• Insegnanti di scienze motorie nelle scuole di ogni grado.<br>• Terapisti della psicomotricità.<br>• Educatori motori che si occupano di soggetti fragili e disabilità.<br><br>Il master forma un profilo professionale che può trovare occupazione come:<br>• Operatore nella prevenzione di condizioni di rischio per la salute, che si occupa di inclusione di soggetti fragili e vulnerabili attraverso la pratica motoria.<br>• Coordinatore presso enti di promozione sportiva, istituzioni e centri specializzati attenti alla pianificazione e gestione di *best practices* finalizzate al benessere psico-fisico.<br>• Consulente esperto nell'analisi dei bisogni, nella ricerca e progettazione di interventi di educazione alla salute.<br>• Educatore tecnico-sportivo per attività adattate nelle scuole, che mirano a promuovere e mantenere l'efficienza psico-fisica degli alunni.<br>• 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<br><br>potrà reperire tutti gli strumenti didattici elaborati e a sua disposizione 24h su 24h:<br>• Lezioni video on-line;<br>• Documenti cartacei appositamente preparati; Bibliografia;<br>• Sitografia (link di riferimento consigliati dal docente per approfondimento); |

## Contenuti

| | Tematica | SSD | CFU |
|---|---|---|---|
| 1 | Dinamica sportiva e salute mentale | M-PSI/07 | 6 |
| 2 | Sociologia della salute: benessere, attivitÃ  fisica e inclusione sociale | GSPS-05/A | 6 |
| 3 | Esercizio Fisico per la Salute: Prevenzione, Patologie Croniche e Benessere | MEDF-01 | 6 |
| 4 | DisabilitÃ  e attivitÃ  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 â€“ Project Work | | 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:

- studiare il materiale didattico appositamente predisposto;
- partecipare alle attività formative previste dal corso;
- superare la prova finale

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

**Quota di iscrizione**

## € 1500,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
Il pagamento Ã¨ in un'unica soluzione

## € 1500,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
Il pagamento in due rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 750€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | all'atto dell'iscrizione |
| 2 | 750€ | dopo il 1° mese dall'iscrizione |

## € 1500,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
Il pagamento in tre rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 500€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | 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 € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
Il pagamento in quattro rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 300€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | 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 € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
Il pagamento in cinque rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 300€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | 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 € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
Il pagamento in sei rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 250€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | 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 € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
PER TUTTI GLI ISCRITTI IN CONVENZIONE Il pagamento in tre rate cosÃ¬ distribuite

## € 1000,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
PER TUTTI GLI ISCRITTI IN CONVENZIONE Il pagamento in tre rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 500€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | all'atto dell'iscrizione |
| 2 | 500€ | dopo il 1° mese dall'iscrizione |

## € 1000,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
PER TUTTI GLI ISCRITTI IN CONVENZIONE Il pagamento in tre rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 200€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | all'atto dell'iscrizione |
| 2 | 400€ | dopo il 1° mese dall'iscrizione |
| 3 | 400€ | dopo il 2° mese dall'iscrizione |

## € 950,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
convenzione Intesa - Soci ALI Il pagamento Ã¨ in un'unica soluzione

## € 950,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
convenzione Intesa - Soci ALI Il pagamento in tre rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 475€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | all'atto dell'iscrizione |
| 2 | 475€ | dopo il 1° mese dall'iscrizione |

## € 950,00

(ai quali si aggiungono € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
convenzione Intesa - Soci ALI Il pagamento in tre rate cosÃ¬ distribuite

| | RATA | SCADENZA |
|---|---|---|
| 1 | 320€ + € 120 per Contributo per Servizi accessori alla retta | all'atto dell'iscrizione |
| 2 | 315€ | dopo il 1° mese dall'iscrizione |
| 3 | 315€ | dopo il 2° mese dall'iscrizione |

| | |
|---|---|
| **Modalità pagamento** | Il pagamento della quota di iscrizione avviene, secondo lo schema indicato nella presente scheda, mediante bonifico a favore di:<br><br>UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO<br><br>Banca Generali<br><br>IBAN: IT 44 M 03075 02200 CC8500647145<br><br>Indicare nella causale del bonifico "Codice Fiscale, Cognome e Nome del corsista" seguito dal Codice del corso.<br><br>Si informa che non saranno emesse quietanze sui pagamenti ricordando che, ai fini fiscali per la determinazione<br><br>del reddito, il bonifico, eseguito secondo le su riportate istruzioni, consente la detrazione del costo del corso.<br><br>Si specifica che all'importo indicato va aggiunta la marca da bollo di € 16,00 che dovrà essere saldata dopo l'immatricolazione. |
| **Trattamento dati personali** | **Ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016 (GDPR)**<br><br>I dati personali forniti saranno trattati dall'**Università Telematica Pegaso** nel rispetto del Regolamento (UE) 2016/679 e della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali.<br><br>L'informativa completa relativa alle finalità, alle modalità del trattamento, ai tempi di conservazione dei dati e ai diritti dell'interessato è disponibile sul sito istituzionale dell'Ateneo: https://www.unipegaso.it/website/privacy<br><br>L'interessato potrà esercitare in qualsiasi momento i diritti previsti dagli artt. 15-22 del Regolamento (UE) 2016/679, rivolgendosi al Titolare del trattamento:<br><br>**Università Telematica Pegaso**<br>**Centro Direzionale Isola F2 – 80143 Napoli (NA)**<br>E-mail: privacy@unipegaso.it<br><br>E' possibile consultare l'informativa sul sito dell'Università Telematica Pegaso, all'indirizzo: http://www.unipegaso.it/website/privacy |

| | |
|---|---|
| **Informazioni** | Per qualsiasi informazione:<br><br>invia un'e-mail a: **snals@snalsforli.it**<br><br>contattaci telefonicamente: **0543 795498**<br><br>collegati al sito: **forli.openform.it** |