

 **NUTRIAMOCI di** 
BENESSERE

**Programma di interventi integrati
per la prevenzione dei disturbi
della nutrizione e dell'alimentazione**

**CORSO DI FORMAZIONE PER
ALLENATORI/ISTRUTTORI/MAESTRI
e
INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA
(SCUOLE SECONDARIE DI I E II GRADO)**

Il benessere degli adolescenti nello sport

Il ottobre 2025

ore 9.30-12.30

Villa Bracci, Stradone di Rovezzano 33 - Firenze



[Link per iscrizione per gli allenatori](#)

Iscrizione sulla piattaforma S.O.F.I.A. (codice corso 97535) per gli insegnanti



nutribenessere@meyer.it



In collaborazione con:



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE**

DSS
DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA SALUTE

DISEI
DIPARTIMENTO DI SCIENZE
PER L'ECONOMIA E L'IMPRESA





Nell'ambito del **programma Nutriamoci di benessere per la prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione** (DNA) tra i ragazzi e le ragazze in età compresa tra 11 e 13 anni, promosso dall'AOU Meyer IRCCS, l'Azienda USL Toscana Centro e la Società della Salute di Firenze, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale e dell'ambito territoriale di Firenze, il Dipartimento di Scienze della Salute e il Dipartimento di Scienze per l'Economia e l'Impresa dell'Università di Firenze e la pediatria di famiglia, è stato organizzato il **corso di formazione "Il benessere degli adolescenti nello sport"**, rivolto agli allenatori/istruttori/maestri delle associazioni e società sportive del quartiere 2 del Comune di Firenze, area pilota del programma, e allargato agli insegnanti di educazione fisica delle scuole secondarie di I e II grado dello stesso quartiere coinvolte attivamente nel programma.

Il corso nasce dalla consapevolezza che l'ambiente sportivo è determinante per la crescita dei giovani nella fascia di età target del programma e gioca un ruolo strategico per la loro salute e il loro benessere, considerati i vantaggi legati all'attività fisica che esso promuove, ma anche i benefici sul piano relazionale ed emotivo che lo sport comporta, legato al sentirsi in forma, bene con il proprio corpo, con sé stessi e con gli altri. Talvolta però i giovani atleti possono essere anche esposti alla pressione verso i risultati della prestazione sportiva o all'idea diffusa che la magrezza dia un vantaggio competitivo o ad altre dinamiche e pratiche presenti nell'ambiente sportivo che possono aver ricadute negative sul loro benessere mentale anche in termini di insorgenza dei disturbi alimentari. Risulta fondamentale quindi l'alleanza con tutti gli attori che operano nel contesto sportivo per poter promuovere una cultura sportiva che valorizzi la creazione di un ambiente positivo e salutogenico nello sport giovanile e sia attento e capace di riconoscere precocemente eventuali segnali di allarme di disturbi alimentari per poter attivare risposte tempestive appropriate. Il percorso formativo proposto nel programma Nutriamoci – che è stato strutturato partendo dai bisogni raccolti con le stesse società/associazioni sportive attraverso un percorso di co-creazione con dirigenti, allenatori e genitori di alcune realtà sportive del quartiere 2 - vuole essere un'occasione di rafforzare questa alleanza.

Il corso prevede un **incontro in presenza il giorno 11 ottobre 2025 dalle ore 9.30 alle 12.30 presso Villa Bracci** (Stradone di Rovezzano 33, Firenze) e un incontro online entro la fine del mese di ottobre, che verrà concordato con i partecipanti al termine del primo incontro.

Gli obiettivi del corso di formazione sono:

- Consolidare la consapevolezza delle risorse positive da valorizzare nei ragazzi per la promozione del benessere nel contesto sportivo
- Consolidare la capacità di osservare e riconoscere le dinamiche relazionali e comunicative con e tra i ragazzi, in modo da favorirne di positive ed efficaci
- Sensibilizzare sulla relazione tra competizione e benessere e sugli effetti negativi sulla salute di certe pratiche/atteggiamenti che possono essere presenti nell'ambiente sportivo
- Rafforzare le conoscenze sui disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA) e sui fattori di rischio legati anche alla dimensione sportiva
- Incrementare la capacità di identificare i segni di allarme da tenere in considerazione per un riconoscimento precoce dei DNA
- Presentare i servizi e le alleanze da rafforzare sul territorio per promuovere la prevenzione e la presa in carico dei DNA

Il corso vuole promuovere il confronto interattivo tra i partecipanti e con esperti dell'Azienda USL Toscana Centro e dell'AOU Meyer IRCCS sugli aspetti e dinamiche che riguardano il contesto sportivo e che possono avere un'influenza sulla salute e benessere dei ragazzi e delle ragazze, in particolare riflettendo su come è possibile contribuire alla prevenzione dei disturbi alimentari.