

D. R. n. 213 del 20/07/2026

**L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
organizzano il
Master di I° livello in
HEALTH PERSONAL TRAINER
Scienze dell'attività fisica per salute, benessere e Longevità Performante"

(I Edizione)

(A.A. 2026/2027)**

Titolo	HEALTH PERSONAL TRAINER Scienze dell'attività fisica per salute, benessere e Longevità Performante"
Direttore	Prof. ssa Anna Laura Augeri Prof. Alessandro Gelli
Vicedirettore	Prof. Serena Missori
Comitato scientifico	Prof. Nicola Illuzzi Prof.ssa Elvira Padua Dott. Vincenzo Aloisantoni Prof. Mauro Serafini Prof. Alessandro Gelli Prof. Giancarlo Graziani
Direttore organizzativo	Dott. Antonio Attianese
Obiettivi e finalità	Il Master di I livello in Personal Trainer, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di formare professionisti altamente qualificati nel settore della attività fisica e Longevità Performante, e del benessere psicofisico globale specialmente in soggetti "OVER" dai 40 anni in poi con le note peculiarità e situazioni psico fisiche, fisiologiche e fisiche anche molto diverse da giovani sani e forti; proprio su questi questi punti si basa la formazione professionale teorico pratica applicativa. Il percorso formativo offre agli studenti una preparazione completa, sia teorica che pratica, per intraprendere carriere come Longevity personal trainer, coach e consulenti del benessere. L'attenzione è rivolta non solo al miglioramento delle prestazioni psico fisiche e funzionali, ma anche alla prevenzione, alla promozione della salute e alla diffusione di stili di vita sani e sostenibili. Il programma del Master — denominato "Longevity Health Personal Trainer" — propone una formazione a 360°, che integra un approccio multidisciplinare grazie al quale i laureati saranno pronti a entrare nel mondo del fitness e del benessere con competenze di alto livello, in grado di rispondere alle

Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.

	esigenze di un settore in continua crescita e sempre più attento alla salute psico e alla qualità della vita. Il Master prevede anche specifici approcci sia per l'uomo sia per la donna in perimenopausa e menopausa, le cui manifestazioni sono migliorabili sia con specifica attività fisica sia con approcci integrati di Nutrizione, Nutraceutica Il Master prevede anche: ottimizzazione della massa muscolare, flessibilità, coordinamento motorio, Equilibrio fisico; fondamentale anche la gestione dello Stress e principali Stressors che contribuiscono all'invecchiamento; spazio anche alle strategie per ottimizzare il recupero e la fatica.									
Articolazione e Metodologia del corso	Il Master ha una durata di 1500 ore (12 mesi), pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona). Durata: 12 mesi Modalità FAD asincrona Metodologie Didattiche: • 300 ore (videolezioni, coaching online, project work, tutoring, etc.) • 200 ore (tirocinio virtuale) • 900 ore (studio individuale) • 100 ore (verifiche e tesi finale) I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell’esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso. Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prova finale sarà rilasciato un Diploma di Master di 1° livello in “LONGEVITY HEALTH PERSONAL TRAINER”									
Programma didattico	<table><tr><th>INSEGNAMENTO</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr><tr><td>Mod. 1: Anatomia e Fisiologia del Movimento - Struttura e funzioni dell’apparato muscolo-scheletrico. - Fisiologia dell’esercizio fisico e adattamenti all’allenamento </td><td>BIOS-12/A</td><td>8</td></tr><tr><td>Mod. 2: Differenze psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto “Over” - Differenze tra psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto “Over”. - Cenni sul cambiamento del GUT BRAIN MUSCLE AXIS, degli assetti Neuroendocrini e psico emotivi. - Qual è la situazione globale dell’utente? Test, analisi e anamnesi per identificare la situazione globale dell'utente. </td><td>BIO-01/A</td><td>8</td></tr></table>	INSEGNAMENTO	SSD	CFU	Mod. 1: Anatomia e Fisiologia del Movimento - Struttura e funzioni dell’apparato muscolo-scheletrico. - Fisiologia dell’esercizio fisico e adattamenti all’allenamento	BIOS-12/A	8	Mod. 2: Differenze psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto “Over” - Differenze tra psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto “Over”. - Cenni sul cambiamento del GUT BRAIN MUSCLE AXIS, degli assetti Neuroendocrini e psico emotivi. - Qual è la situazione globale dell’utente? Test, analisi e anamnesi per identificare la situazione globale dell'utente.	BIO-01/A	8
INSEGNAMENTO	SSD	CFU								
Mod. 1: Anatomia e Fisiologia del Movimento - Struttura e funzioni dell’apparato muscolo-scheletrico. - Fisiologia dell’esercizio fisico e adattamenti all’allenamento	BIOS-12/A	8								
Mod. 2: Differenze psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto “Over” - Differenze tra psico fisiologiche e fisiche tra il giovane sano e forte e il soggetto “Over”. - Cenni sul cambiamento del GUT BRAIN MUSCLE AXIS, degli assetti Neuroendocrini e psico emotivi. - Qual è la situazione globale dell’utente? Test, analisi e anamnesi per identificare la situazione globale dell'utente.	BIO-01/A	8								

	- Interazioni con il medico di riferimento e medico sportivo.		
	Mod. 3: Metodologia dell'Allenamento-attività fisica dai 40 anni in su - Ipotrofia muscolare e Pre Sarcopenia, ridotta flessibilità, coordinamento motorio ed equilibrio fisico; dalla teoria alla pratica. - Adipe superfluo, grasso viscerale e problematiche fisiologiche e strutturali. - Artrite, artrosi, alterazioni al rachide, patologie più comuni come Diabete e Ipertensione arteriosa ed il tipo di attività fisica adeguata. - Programmazione di base e sulle esigenze personali dello specifico utente e mirata attività fisica, come stabilire intensità, tempi di recupero e frequenza dei vari tipi di attività fisica mirata per l'utente. - Il percorso per la "personalizzazione" dell'attività fisica. - I vari step progressivi specifici per l'utente. - Allenamento per: la forza, l'ipertrofia, la resistenza, coordinamento motorio, equilibrio fisico e la flessibilità. - Formulare un programma step by step che per lo specifico soggetto OVER non sia troppo o troppo poco.	MEDF-01/A	8
	Mod. 4: Nutrizione e Nutraceutica avanzata per attività fisica e Longevità Performante - Principi di Nutrizione e Nutraceutica avanzata e gli errori da evitare in base all'utente in esame, i Nutraceutici per favorire la massa muscolare e la riduzione dell'adipe superfluo aiutare a ridurre la stanchezza ed aumentare la vitalità. - Strategie nutrizionali per l'allenamento e il recupero in base all'assetto biotipologico costituzionale e neuroendocrino ed influenze ed adattamenti epigenetici e stile di vita vissuto. - Introduzione all'Esposoma. - TEST DNA e polimorfismi ai fini LONGEVITA'.	BIOS-07/A	8
	Mod. 5: Psicologia del Benessere ed approccio motivazionale per l'utente - Tecniche motivazionali, Counseling e coaching, come relazionarsi con lo specifico utente in presenza o on line.	PSIC-02/A	4

	- Gestione dello Stress e Stressors ed Esposoma, correlazioni con il Gut Microbiota dei comportamenti di vita salutari, tecniche di rilassamento, specifiche respirazioni e strategie di derivazione orientale adatte per per soggetti "Over". - Utilizzo del Biofeedback-GRS per favorire l'allenamento alla gestione emotiva.		
	Mod. 6: Valutazione Funzionale e Test di Performance - Test di valutazione della forza, resistenza e flessibilità - Valutazione della composizione corporea e del metabolismo, la BIO IMPEDENZIOMETRIA segmentale multifrequenza di ultima generazione. - Dispositivi personali per monitorare in approssimazione: saturazione O2 ematico, ritmo cardiaco, calorie utilizzate a riposo, qualità del sonno. - Altre tecnologie per ECG da casa per una prima valutazione funzionalità cardiache.	MEDS-19/B	4
	Mod. 7: Tecniche di Allenamento Avanzato per soggetti "Over" al maschile o la femminile - Allenamento al Femminile. - Possibili problematiche in età fertile e in peri menopausa e menopausa: Attività fisica e rimedi naturali. - Quali utenti possono effettivamente applicare tecniche ad alta intensità. - Allenamento con sovraccarichi ed a corpo libero, tecniche "dolci" adattate dallo Yoga e da altre discipline orientali - Tecniche di allenamento per diverse categorie di utenti (ex atleti, utenti di "mezza età" ma tendenzialmente sane persone anziane, persone con patologie lievi). - Cenni di Primo soccorso e BLS. - Utilizzo della IA per Longevity Health PT/coaching.	MEDS-19/B	4
	Mod. 8: Tecniche per ottimizzare la qualità del sonno - Tecniche e strategie per ottimizzare la qualità del sonno, - Vari tipi pratiche di rilassamento e respirazioni con le relative differenziazioni per le necessità soggettive. - Gli errori più comunemente commessi che contribuiscono al sonno non rigenerante.	SECS - P/03 MEDS-25/A6	4

	- La poli-sonno-grafia con dispositivo e sua interpretazione		
	TOTALE		48
	Tirocinio		8
	Verifiche e prova finale		4
	Totale ore e CFU		60
Docenti	Dott. Vincenzo Aloisantoni Medico odontoiatra, responsabile relazioni Istituzionali Cons.Universitario Humanitas. Prof.ssa a. c. Serena Missori Medico Chirurgo, Docente universitario, Specialista in Endocrinologia e Malattie del ricambio Sapienza Università di Roma, membro Commissione Ordine dei Medici/Omceo su gender gap, esperta in Attività fisica al femminile. Prof.ac. Nicola Illuzzi Medico Odontoiatra; Consigliere OMCEO, Ordine dei medici di Roma Prof.ssa Anna Laura Augeri Docente nel corso di Laurea magistrale P.A.H.P. - PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PROMOTION, insegnamento in "Training Metodology in Fitness Specialities", Università Tor Vergata, facoltà di Scienze Motorie. Prof ac. Alessandro Gelli Esperto e Ceo di "Longevità Performante" ®. Direttore T.S. Dipartimento "Scienze salute Nutrizione Nutraceutica e Longevità", Cons. Universitario Humanitas, Direttore Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale Uranus/ASMFU. Prof. Ugo Faraguna Professore Associato in Fisiologia Umana Dipartimento di Ricerca Traslazione e nuove Tecnologia in Medicina e Chirurgia – Scuola di Medicina Università di Pisa, abilitazione a professore Ordinario in Fisiologia Umana. Prof. Guido Melillo Medico chirurgo specialista in Cardiologia, primario di Cardiologia IDI/ Direttore UOC Cardiologia IDI, docente universitario. Prof. ac. Giancarlo Graziani Medico chirurgo Specialista in Medicina fisica e Riabilitativa, Direttore UOC medicina Riabilitativa ASL Roma 1, Docente Universitario).		

	Prof. ssa Francesca Grippaudo Medico Chirurgo, Professore associato in Chirurgia Plastica, Università degli studi di Roma Sapienza. Prof. Giuseppe Caminiti Professore associato, medico chirurgo specializzato in medicina interna e cardiologia e Responsabile del Day Hospital Cardiologico dell'IRCCS Università San Raffaele.
Tirocinio	Modalità FAD asincrona Il tirocinio sarà svolto a distanza attraverso la realizzazione di project work individuali o di gruppo supervisionati dal corpo docente del Master.
Requisiti di ammissione	Profilo Professionale Il professionista formato avrà maggiori possibilità di lavorare come: Longevity Personal Trainer/COACH in palestre, centri sportivi, Enti, studi privati. Coach sportivo e del benessere presso strutture ricettive, hotel, resort, villaggi vacanze, centri benessere Imprenditore nel settore della Longevità/attività fisica e benessere Organizzare e/o co organizzare eventi corsi per le tematiche qui trattate Area Scienze Motorie e Sportive L-22 – Scienze delle Attività Motorie e Sportive (Triennale) LM-67 – Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (Magistrale) LM-68 – Scienze e Tecniche dello Sport (Magistrale) LM-95 – Organizzazione e Gestione dei Servizi per lo Sport e le Attività Motorie (Magistrale) Area Sanitaria e Riabilitativa L-SNT/1 – Fisioterapia (Triennale) L-SNT/2 – Terapia della Neuro e Psicomotricità / Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica (Triennale) L-SNT/3 – Dietistica (Triennale) L-SNT/4 – Assistenza Sanitaria / Tecnica della Prevenzione (Triennale) LM-41 – Medicina e Chirurgia (Magistrale a ciclo unico) LM-SNT/1, 2, 3, 4 – Scienze delle Professioni Sanitarie (Magistrali) Area Biologica, Nutrizionale e Scientifica L-13 – Scienze Biologiche (Triennale) L-2 – Biotecnologie (Triennale) LM-61 – Scienze della Nutrizione Umana (Magistrale) LM-6 – Biologia (Magistrale) LM-9 – Biotecnologie Mediche, Veterinarie e Farmaceutiche (Magistrale) LM-13 – Farmacia e Farmacia Industriale (Magistrale a ciclo unico) Area Psicologica e Pedagogica (per l'ambito Coaching) L-24 – Scienze e Tecniche Psicologiche (Triennale) L-19 – Scienze dell'Educazione e della Formazione (Triennale) LM-51 – Psicologia (Magistrale) LM-85 – Scienze Pedagogiche (Magistrale) Area Economica, Turistica e Gestionale (per il profilo Imprenditoriale) L-18 – Scienze dell'Economia e della Gestione Aziendale (Triennale) L-49 – Scienze del Turismo (Triennale)

	LM-77 – Scienze Economico-Aziendali (Magistrale) LM-49 – Progettazione e Gestione dei Sistemi Turistici (Magistrale)
Modalità di iscrizione	Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it. I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore. Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.
Durata del corso e modalità di erogazione	Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore con materiale didattico integrativo e in presenza laddove previsto (Blended) secondo la modalità scelta.
Quote di iscrizione	La quota di iscrizione è di: Modalità FAD: € 1.000,00 (mille/00) I pagamenti possono essere effettuati in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 200,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 200,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II rata di € 200,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III rata di € 300,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: master@consorziohumanitas.com e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 18:00 Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una

	raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo segreteria.didattica@pec.uniroma5.it In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso. L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità FAD: minimo 30 - a tasa piena e minimo 50 - a tasa in convenzione (scontata)
Scadenze	Inizio Febbraio 2027 - Fine Marzo 2028 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Aprile 2027 La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 20/07/2026

IL RETTORE
(PROF.  VILBERTO STOCCHI)