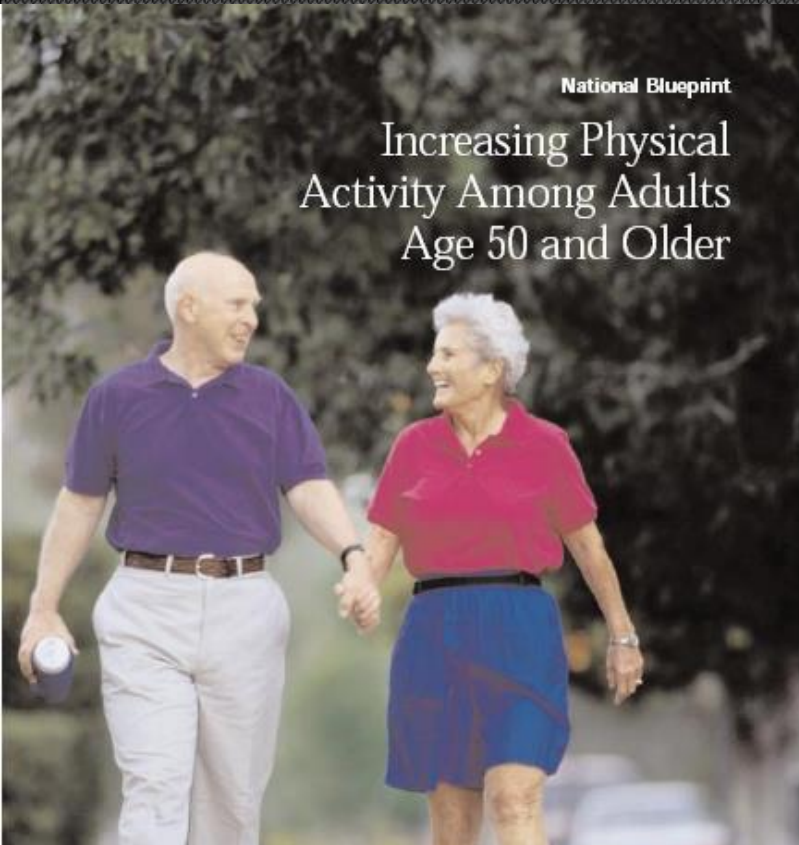


# QUALITA' DELLA VITA E STILI DI VITA ATTIVI

National Blueprint

Increasing Physical  
Activity Among Adults  
Age 50 and Older



**Doriana Rudi**  
**Università di Verona**  
**Scienze Motorie**

**La Salute nel Movimento**

FACOLTÀ DI  
**SCIENZE MOTORIE**  
Università degli Studi di Verona





# QUALITA' DELLA VITA AUTONOMIA



**BUONO STATO DI SALUTE**

**Stili di Vita Attivi**

**Culturale**

**Consapevolezza**

**Fisica**

**Forma fisica**

**Psicologica**

**Autodeterminazione**

**Sociale**

**Relazioni significative**



# **Alcune evidenze scientifiche**

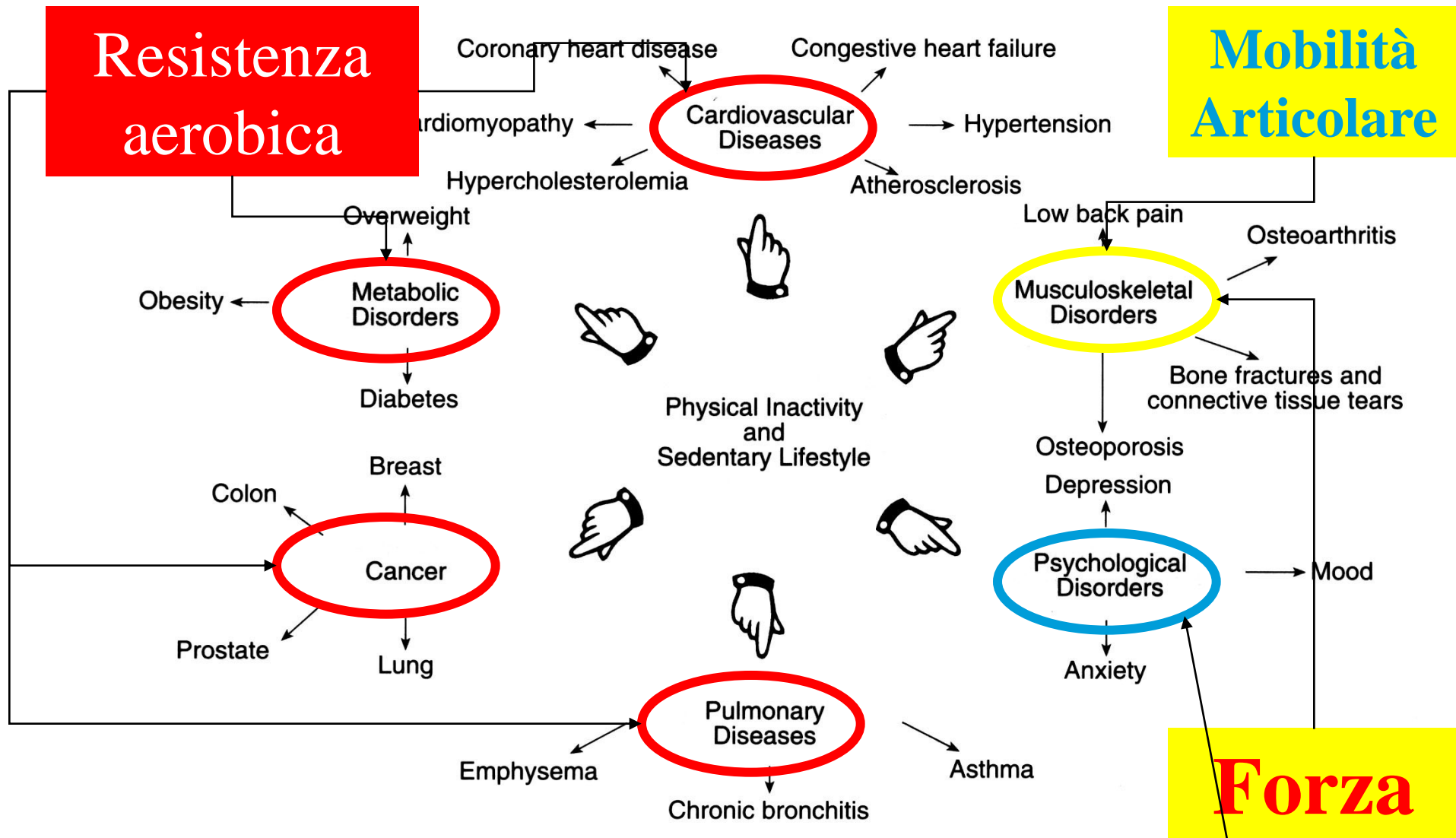
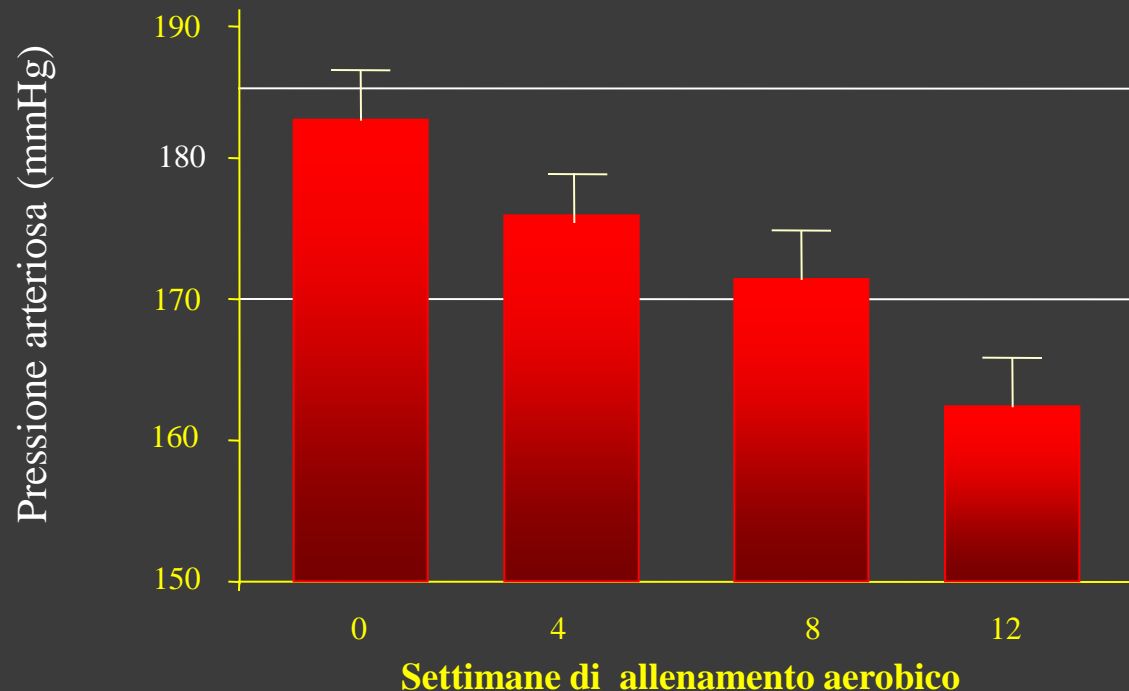


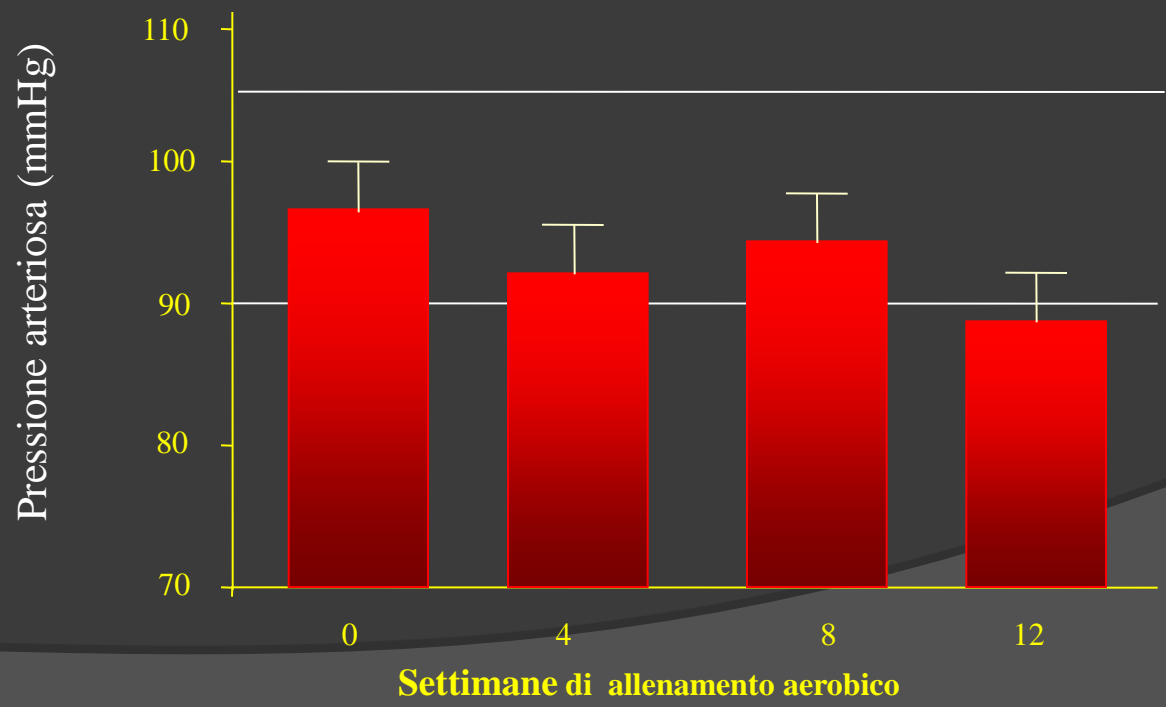
Figure 1.1 Role of physical activity and exercise in disease prevention and rehabilitation.

Heyward, 2002  
(modificato)



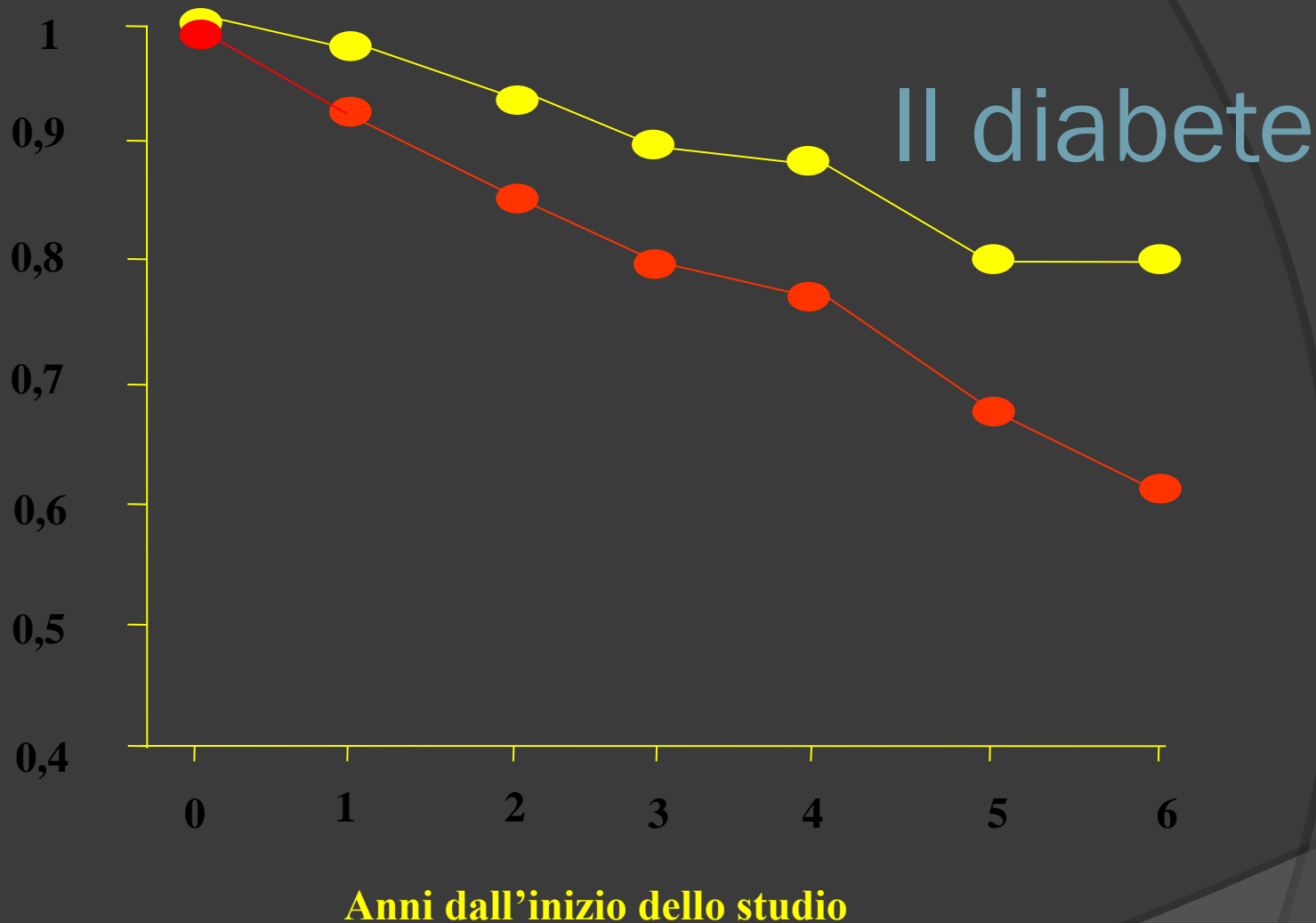


**PRESSIONE  
ARTERIOSA  
SISTOLICA**



**PRESSIONE  
ARTERIOSA  
DIASTOLICA**

Probabilità cumulativa di rimanere liberi da diabete



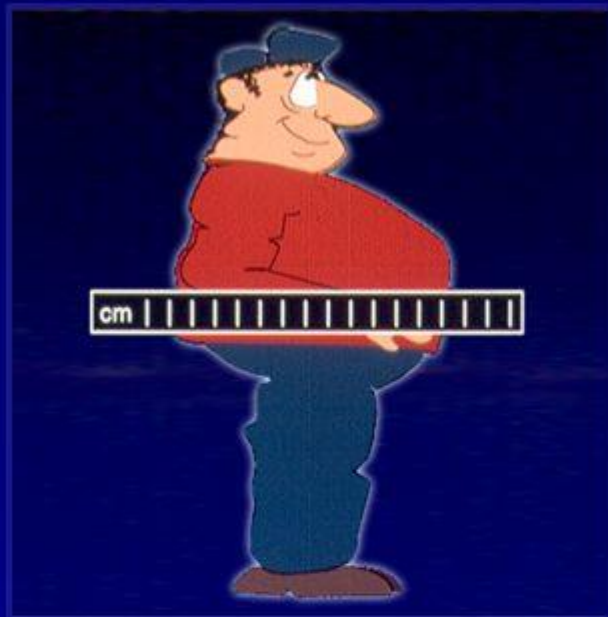
Proporzione di individui con ridotta tolleranza glucidica che non hanno sviluppato diabete nel corso dello studio. Il rischio relativo di diabete nel gruppo di intervento è risultato pari a 0,4 ( $p < 0,001$ ). (● gruppo di controllo), (○ gruppo di intervento che ha ridotto il proprio peso corporeo e praticato una regolare attività fisica).



# Conseguenze della sedentarietà

- Il rischio relativo di malattia coronarica nei sedentari rispetto ai non sedentari è pari all'1.5-2.4; viceversa, numerosi studi confermano una cospicua riduzione della mortalità associata con l'attività fisica
- L'incidenza del diabete in soggetti con ridotta tolleranza al glucosio può essere ridotta di oltre il 50% attraverso un intervento integrato sull'alimentazione e l'attività fisica
- Individui sedentari presentano inoltre una probabilità di sviluppare ipertensione del 30-50% superiore alle persone attive.

# Circonferenza vita e rischio cardiovascolare



	Uomini (cm)	Donne (cm)
Normalità	<94	<80
Rischio moderato	95 — 102	80 — 88
Rischio elevato	>102	>88



# Verso comportamenti “virtuosi” ...

- **Conoscere i benefici di un'attività motoria regolare anche in condizioni di patologie croniche**
- **Conoscere le opportunità del territorio**
- **Riconsiderare alcune convinzioni**

# Le capacità motorie ...

- @ Resistenza (prevalentemente) aerobica
- @ Forza e resistenza muscolare
- @ Mobilità articolare
- @ Equilibrio
- @ Controllo e l'apprendimento motorio



# I comportamenti di uno stile di vita attivo

- ⊙ 20-60 minuti di esercizio aerobico tutti i giorni o almeno 3 volte la settimana;
- ⊙ esercizi di forza, almeno due volte la settimana, per gli arti inferiori, per gli arti superiori e i muscoli addominali;
- ⊙ esercitazioni giornaliere della mobilità articolare;
- ⊙ esercizi o movimenti spontanei giornalieri che sollecitino l'equilibrio;
- ⊙ frequenti movimenti, esercizi o attività nuove, in modo da sollecitare il controllo e l'apprendimento motorio.

# Verso comportamenti “virtuosi” ...

- Trasformare in attività motorie le quotidiane attività di spostamento
  - fare le scale invece di utilizzare l'ascensore, spostarsi a piedi invece che utilizzare l'auto, allungare i percorsi a piedi
- Sostituire alcune delle attività sedentarie del tempo libero con altre che prevedano movimento
  - passeggiate da soli, con amici o con il cane, il giardinaggio, il bricolage, ...
- Rendere regolari le attività motorie già praticate
  - passeggiata, uscita a piedi per la spesa, uscite in bicicletta, ...
- Favorire le attività all'aperto con nipoti e amici



# Ancora verso comportamenti “virtuosi” ...

- ⊙ Frequentare corsi collettivi di attività motorie
- ⊙ Imparare nuove attività motorie o tornarle a praticare
  - andare in bicicletta, nuotare, camminare, ballare...
- ⊙ Imparare ed eseguire autonomamente esercizi ed attività di
  - resistenza
  - potenziamento muscolare
  - mobilizzazione articolare



# I Contesti delle Attività Motorie

## AUTONOMIA

- **Lavoro**
- **Attività quotidiana non lavorativa**
  - hobby, lavori casalinghi, giardino ...
- **Attività motoria individuale autogestita**
  - Passeggiate, esercizi con attrezzi casalinghi, ...
- **Attività motoria individuale guidata**
  - personal trainer, allenatore di palestra, consulenza, ...
- **Attività motoria individuale assistita**
  - fisioterapia, riabilitazione, ...

# CARATTERISTICHE DI EFFICACIA

- TIPO ATTIVITA'
- INTENSITA'
- DURATA
- FREQUENZA
- VALUTAZIONE/PRESCRIZIONE



# Capacità e attività motorie (1)

La resistenza  
(prevalentemente)  
aerobica



# Caratteristiche

- Movimenti ciclici di grandi masse muscolari
- Funzionalità cardiaca: 50 - 80 % F.C. max
  - Si consideri che, per anziani nella terza fase della riabilitazione della cardiopatia ischemica dopo infarto del miocardio, vengono consigliate attività con valori tra il 65 e 70 % della  $HR_{max}$  da realizzare autonomamente al proprio domicilio (Tatarelli R., 1995).
- Tempo di "allenamento": 20 - 60 minuti
  - alcune ricerche hanno evidenziato l'efficacia anche di periodi più brevi, ripetuti più volte nel corso della giornata, in particolare per soggetti poco allenati.

# Tipologie

- **Attività all'aperto**
  - camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, ballare, sci di fondo;
- **Attività in palestra**
  - deambulazione, corsa, esercizi coordinativi, danze, aerobica a basso impatto, circuiti con esercitazioni diversificate a bassa intensità;
- **Attività in piscina**
  - nuoto, ginnastica in acqua (bassa o alta), aquagym;
- **Attività con macchine**
  - tappeto rotante, cyclette, stepper, vogatore;

# TABELLA THZ

AGE	65%		80%	
	10"	1 MINUTO	10"	1 MINUTO
55	18	108	23	138
60	18	108	22	132
65	18	108	22	132
70	17	102	21	126
75	17	102	21	126
80	16	96	20	120
85	16	96	20	120
90	16	96	19	114
95	15	90	19	114
100	15	90	18	108



# Capacità e attività motorie (2)

La forza e  
resistenza  
muscolare



# Caratteristiche

- Contrazione muscolare che utilizza principalmente il metabolismo anaerobico lattacido o lattacido
- Coinvolgimento delle masse muscolari per tempi di lavoro relativamente limitati (inferiori al minuto)

# Funzioni e accorgimenti

- Ruolo prioritario nel mantenimento dell'autonomia funzionale e nella prevenzione delle cadute.
- **Funzioni integrate ...**
  - arti inferiori (locomozione)
  - muscolatura addominale (controllo posturale)
  - arti superiori (funzione dinamica)
- Controllo della respirazione durante lo sforzo
  - variazioni della pressione arteriosa indotte dalla contrazione muscolare intensa.



# Tipologie ... 1

## ■ Attività all'aperto

Camminare in salita, portare correttamente oggetti pesanti (la spesa), lavorare in giardino e nell'orto;

## ◎ Attività casalinga

- Fare le scale, alzarsi dalla sedia - dalla poltrona - dal letto, sollevare correttamente oggetti pesanti, esercizi di semipiegamento degli arti inferiori e degli arti superiori in appoggio delle mani alla parete o al tavolo, esercizi per i muscoli addominali, ...;

# Tipologie ... 2

- **Attività con piccoli attrezzi**
  - Sollevamenti di manubri, estensioni di elastici o molle. Le bottiglie di plastica, piene o semi piene di acqua o sabbia, possono diventare efficaci attrezzi "casalinghi".;
- **Attività con macchine e attrezzi specifici**
  - Nella scelta tra **pesi liberi** (manubri e bilancieri) e **macchine per il potenziamento** si dovrà valutare l'opportunità di privilegiare:
    - le condizioni di sicurezza che le macchine riescono a garantire con maggior margine o
    - la più ampia trasferibilità alle attività quotidiane che le esercitazioni con pesi liberi, spesso, permettono.



# Un'ipotesi di lavoro

- Esercizi a corpo libero o con sovraccarichi calibrati
  - prevedere da 1 a 3 serie
  - di 8-14 ripetizioni
  - per ognuno di 6-12 esercizi che condizionano i maggiori gruppi muscolari.



# Capacità e attività motorie (3)

## L'equilibrio



# Caratteristiche

- E' sollecitato dalla maggior parte delle attività di resistenza, coordinazione forza o mobilità svolte in piedi che prevedano:
  - riduzione della superficie di appoggio,
  - diminuzione delle afferenze sensoriali visive
- Allenamento tramite ripetizione delle esecuzioni e variazione delle condizioni
- Ruolo nella prevenzione delle cadute ?
  - in realtà si devono considerare, fattori quali la forza, in particolare degli arti inferiori, la vigilanza, le caratteristiche dell'ambiente, la velocità di reazione.

# Tipologie di attività generali

- Attività all'aperto
  - camminare su sentieri, correre, andare in bicicletta, aerobica a basso impatto, fare le scale limitando l'utilizzo del corrimano, camminare in salita, ...
- Attività casalinghe
  - Alzarsi dalla sedia - dalla poltrona - dal letto, fare le scale, esercizi di semipiegamento degli arti inferiori senza appoggio delle mani (o con appoggio limitato a garantire la sicurezza), ...;



# Tipologie di attività specifiche

- Attività con macchine
  - tappeto rotante, stepper
- Attività specifiche
  - deambulazione su superfici ridotte (linee, bassi rialzi)  
posizioni statiche su un solo arto, sugli avampiedi, su tavolette basculanti, ...;



# Capacità e attività motorie (4)

La  
mobilità articolare



# Caratteristiche

- ⊙ E' correlata alle caratteristiche ortopediche del soggetto:
  - Mantenimento dell'autonomia funzionale
  - prevenzione e contenimento delle sindromi dolorose delle articolazioni
- ⊙ Allenamento tramite ripetizione delle esecuzioni in massima escursione articolare

# Tipologie : Esercitazioni dinamiche

- Tratto cervicale della colonna vertebrale:
  - flessione anteriore e laterale, limitata estensione dietro, circonduzioni;
- Per i tratti dorsale e lombare della colonna vertebrale sono preferibili le posizioni di allungamento muscolare;
- Articolazione della spalla:
  - circonduzioni a braccia alternate, ...;
- Articolazione dell'anca:
  - flessione anteriore e laterale del ginocchio, estensione laterale dell'arto inferiore esteso, ...;
- Articolazione della caviglia:
  - flessione anteriore e laterale del piede, circonduzione in entrambi i sensi del piede;



# Tipologie : Stretching

- ⊙ **Le posizioni di allungamento muscolare vanno mantenute, senza arrivare alla tensione eccessiva, per 20 - 40 secondi.**
- ⊙ **Si devono evitare i movimenti e il molleggio per permettere alla muscolatura di diminuire il tono difensivo.**
- ⊙ **L'allungamento viene favorito da una respirazione rilassata.**





# Quali attività fisiche ?

Dalle evidenze della ricerca  
... alle opportunità del territorio ...  
... passando dalla necessità di  
personalizzare



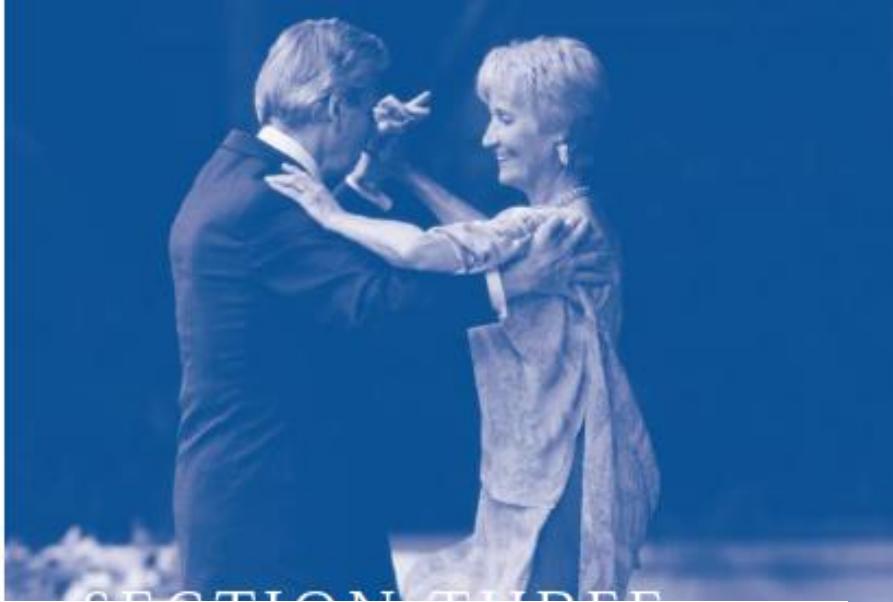
# Le attività . . .

- **Quotidiane**
- **I corsi**
- **Lo sport**
- **Esercitazioni individualizzate**









# Le attività . . .

- **Quotidiane**
- **I corsi**
- **Lo sport**
- **Esercitazioni individualizzate**







# Corsi di “Recupero motorio” nelle strutture per persone anziane

**Se non hai fretta di invecchiare, muoviti**









# Le attività . . .

- **Quotidiane**
- **I corsi**
- **Lo sport**
- **Esercitazioni individualizzate**

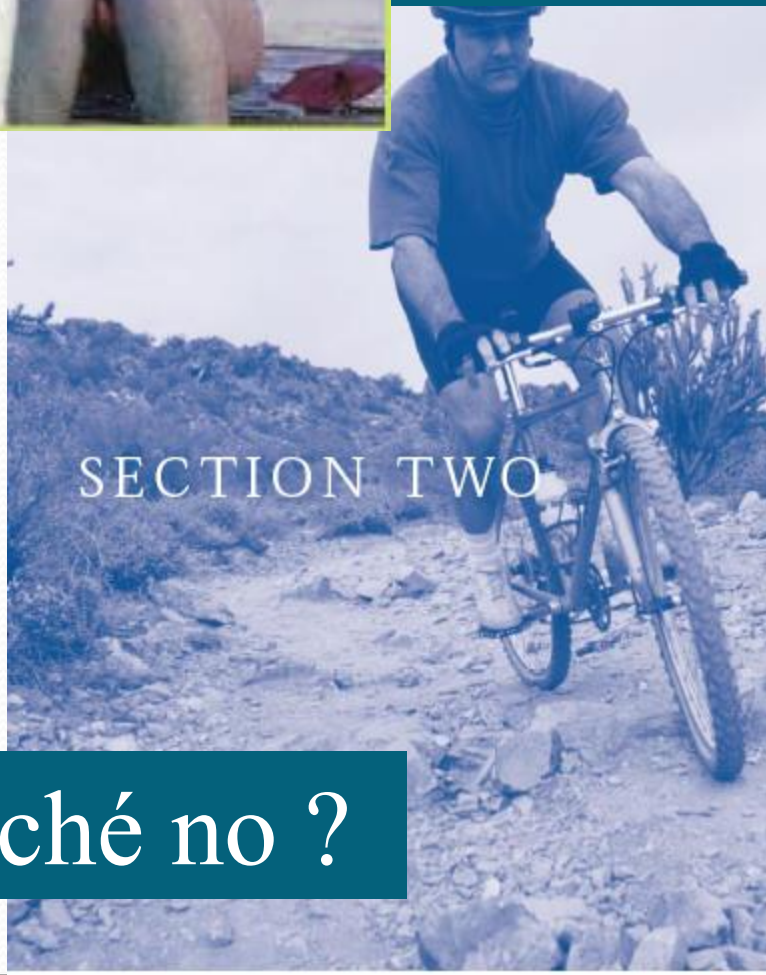


# Sport

...



SECTION ONE



SECTION TWO



... perché no ?

# Le attività . . .

- **Quotidiane**
- **I corsi**
- **Lo sport**
- **Esercitazioni individualizzate**



## arti superiori ( A QUALE ESERCIZIO FARE PARTICOLARE ATTENZIONE ? )

### UPPER BODY

**Neck stretches**  
Stand tall or sit with your back straight. Slowly move your head from side to side. Try to touch your ears to your shoulders. Do not go in a circle, however. Repeat this exercise five or six times in each direction.



**Shoulder shrugs**  
Stand tall or sit with your back straight. Repeatedly (eight to 10 times) shrug your shoulders in an "I don't know" sort of manner that raises and lowers your shoulders.

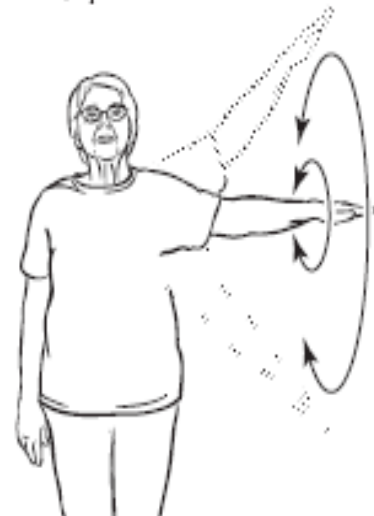


002

**CHEST STRETCHES**  
Cross your arms in front of your body and raise your elbows up so that your arms are parallel with the floor. Pull gently back with your elbows and shoulders until you feel the stretch across your chest. Try to make your shoulder blades touch while expanding your chest area. Repeat this exercise eight to 10 times.



**ARM CIRCLES**  
Exercise one arm at a time. Extend your arm until it is parallel to the floor and makes a straight line with your shoulder. Slowly move each arm through the complete range of circular motion in a clockwise direction. Start with smaller circles and increase the diameter to better your shoulder's range of motion. Then, reverse the exercise to go around counterclockwise. Repeat five to six times in each direction; repeat with the other arm.



### UPPER BODY

**SIDE-TO-SIDE STRETCHES**  
Stand tall. With your hips stabilized, bend to the side without twisting your upper body. Drop the arm on the side that you're bending so it falls below the knee. If possible, on that side. Try to lift your "outside" arm up and across your head to work your side and stretch your shoulder. You should feel your sides and lower back muscles stretch out. Lean in the other direction and repeat five to six times for each side.



**TRUNK CIRCLES**  
Stand tall. With your arms spread out for balance, bend forward from the waist and move in a circular motion. Move your trunk counterclockwise first, then reverse and repeat three to five times in each direction to increase lumbar flexibility. Here is an ideal stretch, but do as you feel comfortable.



© All rights reserved 2002





VERONA RICORDA E ONORA  
I SUOI FIGLI INTEREDI  
E NELL'ASPIRA GLOBIOSA LOTTA  
CONTRO IL NAZIFASCISMO OPPRESSORE  
FECE DONO DELLA VITA  
ALLA LIBERTÀ E ALL'INDIPENDENZA  
DELLA PATRIA

STRAVERONA

STRAVERONA  
TURRI

STRAVERONA

STRAVERONA  
TURRI

















Almas Riviera del Brenta















# Grazie per l'attenzione

