



Convegno "Sport è Salute"- Sabato 06 marzo 2004
Auditorium Fidia Farmaceutici- Abano Terme

Corso teorico pratico su " Tecniche d'allenamento per l'anziano"

Abstract

Docente: Dr. Flavio Martinello

Tema della trattazione: "Quali attività fisiche – Tipi di esercizi"

L'invecchiamento è un processo involutivo fisico e fisiologico che comporta un decadimento continuo e progressivo delle capacità di adattamento agli stimoli ambientali.

Le persone che praticano attività fisica regolare presentano delle caratteristiche psico-fisiche e organiche superiori alle persone sedentarie, hanno un ridotto livello di rischio nella contrazione di malattie cardiovascolari e una superiore speranza di vita.

Mantenere la forma fisica svolgendo attività motoria è essenziale per il mantenimento della salute e per elevare la qualità di vita negli anni, in particolare negli ultimi anni.

Ma quale attività fisica è più indicata?

C'è da chiarire che fondamentale sarebbe strutturare e mantenere individualmente uno stile di vita attivo, svolgendo tutte quelle attività quotidiane che determinano un dispendio energetico come il camminare, salire le scale, sollevare dei pesi, fare giardinaggio e altro. Oggi, purtroppo, si tende ad evitare anche i più elementari lavori faticosi scegliendo la comodità e la sedentarietà, traendone di conseguenza però gli effetti collaterali negativi.

La possibilità di svolgere dei programmi di esercizio fisico, controllato e mirato, diviene una necessità e concorre in maniera determinante al miglioramento della salute e della forma fisica nelle persone anziane.

Le proposte di allenamento per la terza e quarta età sono molteplici e spaziano dalle attività in palestra, alle attività in piscina, alle attività in ambiente naturale fino alle attività sportive amatoriali.

Le modificazioni prodotte in seguito ad un programma di allenamento sono molto diverse e dipendono da vari fattori: dall'età e dal sesso, dalle condizioni fisiche, dal tipo di attività praticata, dalla sua intensità e durata.

Anche le modalità di effettuazione degli esercizi sono importanti affinché possano produrre effetti positivi e non causare problemi o accentuazione di patologie esistenti; altrettanto importanti saranno le relazioni interpersonali all'interno del gruppo e il clima psicologico della lezione, per favorire positive sensazioni di benessere emotivo e integrazione sociale (azione antistress e antidepressiva).

Sperimentazioni scientifiche hanno dimostrato che gli effetti migliori sono prodotti da programmi completi di attività fisica di gruppo, cioè programmi comprendenti:

- la stimolazione del sistema aerobico;
- il miglioramento della resistenza e del tono muscolare;
- il miglioramento della flessibilità;
- la stimolazione della coordinazione generale e in particolare dell'equilibrio.

Purtroppo i benefici dell'attività fisica svaniscono nel giro di qualche mese, dopo la cessazione del training; quindi, per mantenere a lungo gli effetti positivi del movimento, gli esercizi fisici devono essere praticati costantemente, con regolarità, divenendo parte integrante del proprio stile di vita.

Bibliografia:

Cherubini A., Rossi R., Senin U. – Attività fisica ed invecchiamento – EdiSES – 2002

Imeroni G.- Attività motorie nella grande età – Carrocci Editore – 2002

Bazzano C., Bellucci M. – Efficienza fisica e benessere – Ed. Mediche Scientifiche Intern.- 2001



Tutor: Prof. Alessandro Pollina

Tema della trattazione: "Mobilizzazione individuale e di gruppo"

Nell'esposizione si illustreranno, in modo sintetico, ma il più esauriente possibile, le considerazioni generali, i benefici e le controindicazioni, gli obiettivi e gli aspetti didattico-metodologici riguardanti l'attività motoria per la terza età.

Nello specifico saranno presi in considerazione esercizi riguardanti la mobilizzazione (chiamata anche mobilità articolare o, meglio ancora, "flessibilità"), cioè la capacità di muoversi in modo ampio e senza difficoltà.

La flessibilità rappresenta una delle capacità condizionali più importanti da allenare negli anziani, sia per l'utilità sia per la rapidità dei miglioramenti che essi stessi riscontrano, anche solo dopo qualche lezione.

I cambiamenti vantaggiosi sono la maggiore elasticità muscolare, la maggiore ampiezza articolare, la maggiore scioltezza motoria e le minori sensazioni dolorifiche.

Gli esercizi proposti riguarderanno alcuni dei settori del corpo: le grandi articolazioni (rachide, scapolo-omerale e coxo-femorale), compresa la muscolatura interessata.

Le esercitazioni presentate saranno di tipo individuale, a coppie e in gruppo, in forma analitica o globale, e si avvarranno delle diverse posizioni: in piedi, seduti e distesi in decubito supino.

Per la mobilizzazione è importante l'utilizzazione di svariate attrezzature; in questa occasione, oltre ai movimenti a corpo libero, saranno mostrati esercizi con i *piccoli attrezzi* (bacchette e funicelle), con i *grandi attrezzi* (parete, sedia, tappetini con l'ausilio di un piccolo cuscino) e con *attrezzi non tradizionali* (foulards).

Bibliografia:

Martinello F.- L'attività motoria per la terza età.- Comune di Padova-CCFF, 1994

Savorelli A., Testoni M. – Problemi motori della terza età e proposte di soluzione – SSS Roma 1987

Tutor: Prof.ssa Michela Pisello

Tema della trattazione: "Utilizzo della musica"

L'esposizione tratterà proposte di attività ludico socializzanti con l'utilizzo della musica.

L'intento operativo è rivolto ad un gruppo di persone della terza età e ha come finalità primaria quella di eseguire una serie di proposte mirate al miglioramento del controllo segmentarlo, alla stimolazione del senso ritmico e allo sviluppo delle capacità coordinative in generale.

La scelta musicale dovrà essere scrupolosa onde garantire la qualità della proposta. Le musiche selezionate dovranno essere attente alla personalità del gruppo, al loro livello di preparazione e, inoltre, veicolo di stimolo e sollecitazione emotiva.

La proposta sarà suddivisa in quattro fasi: di attivazione, centrale, ludica e di defaticamento-rilassamento.

La durata, il numero e la varietà degli esercizi verranno scelti in base al livello di preparazione del gruppo.

L'insegnante parteciperà in maniera attiva. Le correzioni saranno effettuate al termine del brano musicale per consentirne l'ascolto e la realizzazione personale.

Musiche: River dance, Cuba libre, Brani anni 60, Colonne sonore famose, Dance 2003-2004-02-28

Bibliografia:

Beyshlag R. – Ginnastica e giochi per l'anziano – Armando Ed. – 1996

Lumia V., Angeloni A.- Aerobica per la terza età-Società Stampa Sportiva, Roma 1987.

Tutor: Prof.ssa Carlotta Ciola



Tema della trattazione: "Le metodiche dolci: il metodo Feldenkrais"

L'allineamento del corpo significa: sentire l'asse del corpo come un'onda che si trasmette dal collo alle caviglie.

L'allungamento del collo in posizione supina: riuscire ad allineare il collo quando è passivo senza lo sforzo usuale dei suoi muscoli.

Lo scopo della lezione è quello di trovare in ognuno di noi l'allineamento ideale che ci permette di fare tutto ciò che vogliamo in maniera efficiente e col minor sforzo possibile.

Esempio: se camminiamo per un'ora al giorno teniamo sotto controllo l'osteoporosi, ma se la nostra camminata non è ben organizzata e la eseguiamo con una curvatura del collo troppo accentuata, essa diventerà più difficoltosa.

Bibliografia:

Feldenkrais M.,- Conoscersi attraverso il movimento – Celuc libri
Ruty Alon, Ossa per la vita 2 – Firenze 2003

Tutor: Prof. Alberto Cattelan

Tema della trattazione: "Attività adattata per patologia"

Nelle società moderne avanzate l'aumento della durata media della vita e la diminuzione dello stile di vita attivo della popolazione hanno portato ad un'accentuazione delle patologie correlate e tra queste l'osteoporosi e l'osteoartrosi ne rappresentano due manifestazioni tra le più diffuse, in particolare per il sesso femminile (più longevo del maschile e quindi più colpito).

Ambedue queste diffuse patologie, in base a recenti studi scientifici, trovano notevole beneficio da una adeguata e costante attività motoria. L'azione combinata di terapie farmacologiche, fisioterapiche e di attività motorie adattate amplificano gli effetti delle terapie prese singolarmente e sono un valido strumento di prevenzione delle popolazioni a rischio.

In questa sessione vengono presentati i metodi per la tonificazione muscolare rivolta all'anziano con problemi di osteoporosi e/o osteoartrosi, tramite piccoli attrezzi come polsiere e cavigliere nella prima fase di lavoro, e con l'uso di elastici nella seconda fase.

Gli esercizi sono mirati a ben determinate fasce muscolari che nell'anziano risultano particolarmente ipotoniche per motivi di squilibrio posturale o mancanza d'allenamento, oppure in seguito a traumi o problemi di natura artrosica.

Tutti gli esercizi con leggero carico di lavoro sono fondamentali nella lotta contro l'osteoporosi dato che, come riscontrato scientificamente, tale lavoro migliora la densità ossea stimolando la produzione di calcio. Si rinforza quindi l'apparato scheletrico, migliora la postura grazie al rafforzamento dei muscoli antigravitari e si ha un'azione di profilassi contro le fratture da caduta accidentale (evento che nell'anziano accade con probabilità elevata).

Le fasce muscolari su cui sarà incentrato il lavoro riguardano quelle del rachide e del dorso, come il trapezio e il gran dorsale, importanti contro gli atteggiamenti in cifosi dorsale del busto, quelli delle spalle in particolare deltoidi, extrarotatori ed elevatori per problemi di artrosi o artriti del cingolo scapolo-omerale; inoltre quelli delle anche e degli arti inferiori, come i glutei, gli adduttori, gli abduzioni (come il tensore della fascia lata) e il quadricipite femorale per le patologie artrosiche dell'anca e del ginocchio.

Tutti gli esercizi verranno proposti in serie di ripetizioni, abbinando al movimento una corretta respirazione (con espirazione durante lo sforzo da sostenere).

Bibliografia:

Respizzi S., Osteoporosi- Aspetti riabilitativi- Minerva medica, 1993
Cherubini A., Rossi R., Senin U. – Attività fisica ed invecchiamento – EdiSES – 2002