



CON IL PATROCINIO DELL'ORDINE DEI MEDICI, DEGLI ODONTOIATRI  
E DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI ROMA

# PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA PER GLI ANZIANI

proposto dalla FEDER.S.P.eV.

SEZIONE DI BERGAMO

*presidente* **dott. EMILIO POZZI**

**INSERTO REDAZIONALE**





CON IL PATROCINIO DELL'ORDINE DEI MEDICI, DEGLI ODONTOIATRI  
E DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI ROMA

# PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA PER GLI ANZIANI

proposto dalla FEDER.S.P.eV.  
SEZIONE DI BERGAMO

*presidente* **dott. EMILIO POZZI**

Stampato a cura del  
Comitato Direttivo  
Regione Lombardia FEDER.S.P.eV.

*Presidente* **Prof. Marco Perelli Ercolini**

## PREMESSA

Il Ministero della Salute, recependo l'invito dell'organizzazione mondiale della sanità, nella sua sezione europea, ha avviato alcune iniziative atte a promuovere la ripresa di una corretta attività motoria negli anziani.

Diversi studi scientifici, realizzati presso numerose università straniere, hanno dimostrato che reintrodurre l'attività motoria nei soggetti anziani riduce il numero e l'entità dei problemi di salute a quali gli stessi possono incorrere migliorando così lo stato di salute, anche dal punto di vista del tono dell'umore e della socializzazione.

La pratica di un'attività motoria, infatti, è uno dei fattori protettivi per la salute fisica e psicologica così come la sedentarietà uno dei fattori di rischio più rilevanti che può condurre alla disabilità per diverse patologie croniche, quali l'ipertensione, le malattie metaboliche, il diabete, l'osteoporosi, le malattie cardiovascolari e il dolore cronico ad eziologia multifattoriale.

L'introduzione di un programma di attività motoria relativamente semplice riveste un ruolo protettivo nei confronti della salute dell'anziano; per questi, infatti, è fondamentale il raggiungimento ed il mantenimento di una buona condizione fisica generale, presupposto per l'autonomia nello svolgimento delle attività domestiche.

È stato dimostrato che, negli anziani, il mantenimento della forza è una caratteristica indispensabile per ritardare la perdita di autonomia; la diminuzione della forza fisica, infatti, può condurre ad una situazione di dipendenza nella gestione delle attività domestiche con conseguenti modificazioni psicologiche quali bassa autostima, scarsa auto efficacia e insorgenza di depressione.

La proposta motoria per questi soggetti deve essere attentamente progettata e, a tal fine, l'università ha istituito la laurea in scienze motorie identificando anche una specifica laurea magistrale.

Le competenze di questo percorso formativo si rivolgono all'utilizzo del movimento per adattare l'attività motoria allo specifico di persone che non possono essere facilmente standardizzate e che presentano particolari patologie.

## IL PROGETTO DEL CORSO DI ATTIVITÀ MOTORIA

L'obiettivo che ci si pone – in linea con le azioni strategiche sull'invecchiamento dell'Unione Europea – è di raggiungere il più alto numero possibile di persone anziane con un programma di attività motoria organizzata in modo omogeneo sul territorio. Tale attività può essere organizzata presso le palestre o presso i centri anziani utilizzando strumenti poco costosi.

Il progetto può e deve essere raccordato con altre iniziative che comunque abbiano come obiettivo la diffusione dell'attività motoria come, ad esempio, i gruppi di cammino o quelli che organizzano corsi di danza, tai-chi etc.

La metodologia motoria proposta si avvale dei risultati già ottenuti in tutto il mondo e mira al mantenimento e al recupero dell'equilibrio e al potenziamento della forza muscolare.

La durata del corso con cadenza bisettimanale è di quattro mesi con successivi follow-up ogni quattro mesi.

È indicata una prima valutazione all'inizio del corso utilizzando una pedana stabilometrica e una seconda valutazione alla fine del corso che ci può dare indicazione sul proseguimento o sulle cadenze del follow-up.

Gli strumenti utilizzati sono poco costosi e facilmente reperibili sul mercato. Si citano i coni piatti, chiamati anche cinesini, i coni più alti, i gradini stilizzati di varie misure ed un tappetino. Lo strumento indispensabile per permettere valutazioni reali è la pedana

stabilometrica. La figura di riferimento del progetto è il laureato in scienze motorie.

La sede del corso può essere individuata presso ogni palestra ma anche presso tutti i centri anziani della città e della provincia o presso altre sedi che già si interessano alle attività motorie; la metratura del locale non è particolarmente impegnativa, indicativamente 10 m per 20 m.

Circa gli aspetti economici e amministrativi è disponibile una dettagliata relazione da cui emerge un contenuto impegno economico da parte dei partecipanti e la chiarezza e trasparenza degli aspetti assicurativi e gestionali.

## CONCLUSIONI

Il progetto, avviato quattro anni fa, asseverato dal Prof. Alberto Rainoldi dell'Università di Torino ed organizzato dal CUS dell'Università di Bergamo che vede come tutor i laureati in scienze motorie che fanno riferimento allo specifico Ateneo, è ora diffuso a 54 amministrazioni comunali della nostra provincia e presenta più di 1000 iscritti.

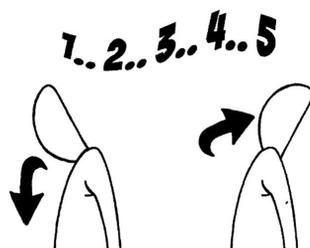
Per eventuali ulteriori informazioni rivolgersi al Dott. Emilio Pozzi, Presidente della Sezione FEDER.S.P.eV. di Bergamo – Tel. 335/276028.

## PROPOSTA FINALE

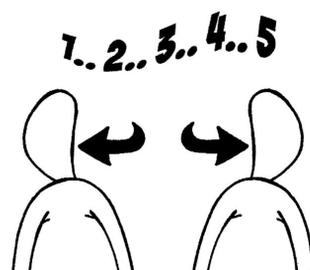
Ci è sembrato utile tradurre in vignette (disegnate egregiamente dal Sig. Carlo Baffi di Milano) alcuni esercizi di rieducazione motoria propriocettiva (la riattivazione delle strutture propriocettive del nostro corpo è l'obiettivo primario dei corsi) vademecum utile per chi iscritto ai nostri corsi r voglia mantenersi in esercizio durante i periodi in cui non accede agli stessi (nel periodo estivo ad esempio) o a chi è impossibilitato a iscriversi e voglia, con molto impegno, avviare una rieducazione in modo autonomo.

## GINNASTICA PER ANZIANI

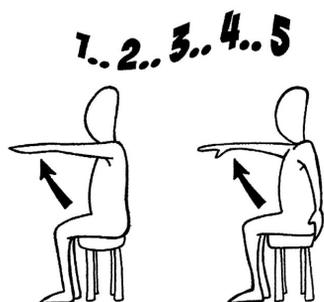
Muoviamo la testa guardando prima in basso (manteniamo la posizione contando fino a 5) poi guardando in alto (contiamo fino a 5).



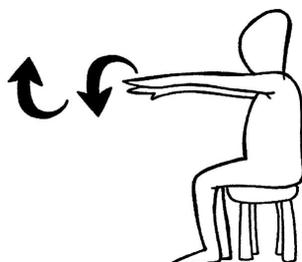
Muoviamo la testa guardando a destra (manteniamo la posizione contando fino a 5) poi guardando a sinistra (contiamo fino a 5).



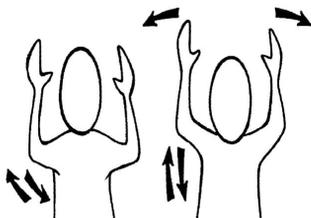
Alziamo il braccio sinistro partendo dalla coscia corrispondente (manteniamo la posizione contando fino a 5), poi la stessa cosa con il braccio destro. Ripetiamo l'esercizio per 10 volte.



Braccia in avanti sforbiciale per 10 volte.



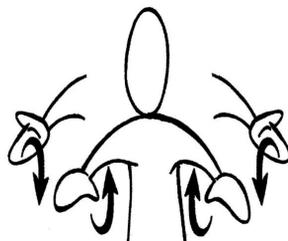
Braccia in alto ripetiamo per 10 volte dei piccoli cerchi verso l'esterno, poi ripetiamo verso l'interno.



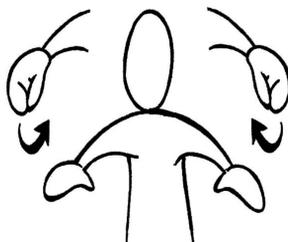
Mani in alto allunghiamo le braccia in avanti per 10 volte.



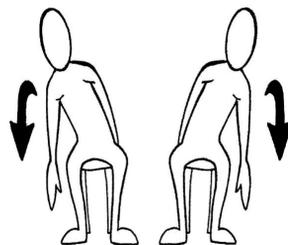
Braccia in avanti ruotiamo i palmi verso l'alto e verso il basso per 10 volte.



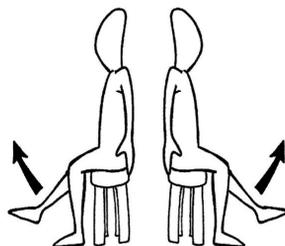
Braccia in avanti apriamo e chiudiamo le mani per 10 volte.



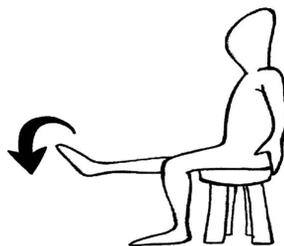
Spostiamo il tronco a destra e poi a sinistra immaginando di voler toccare lateralmente il pavimento



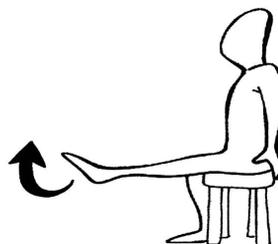
Allunghiamo le gambe prima la destra e poi la sinistra per 10 volte ciascuno.



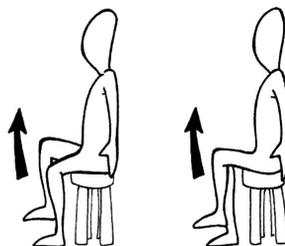
Alziamo la gamba destra facciamo piccoli cerchi dall'esterno verso l'interno.



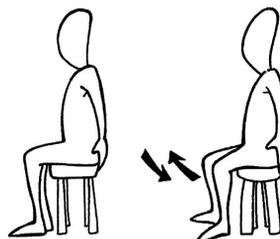
Alziamo la gamba sinistra facciamo piccoli cerchi dall'esterno verso l'interno.



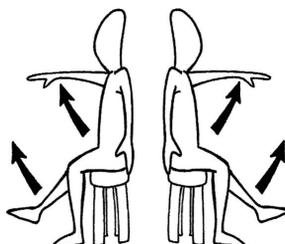
Alziamo prima un ginocchio e poi l'altro alternandolo per 16 volte.



Piedi a terra allarghiamo e chiudiamo le ginocchia per 10 volte.



Alziamo le braccia e gambe dello stesso lato, in alternanza con l'altro, 16 volte.



Accavalliamo le gambe alternando con gamba destra e poi gamba sinistra.

