



Sezione GINNASTICA per TUTTI Sezione SALUTE e FITNESS

DOCUMENTO PROGRAMMATICO E SPORTIVA NELLE PERSONE over 50

La Federazione Ginnastica d'Italia, tenuto conto del notevole aumento del numero di *persone over 50* nella società italiana e della necessità di garantire loro una buona qualità della vita, considerata l'ampia diffusione sul territorio italiano delle Società Sportive a lei affiliate, valutato il gran numero di tecnici a lei tesserati ed in possesso di diploma ISEF e/o Laurea in Scienze Motorie, intende promuovere, in seno alle proprie attività tecniche, l'impostazione e la divulgazione di corrette pratiche motorie attraverso un'attività specifica. Il fine è quello di promuovere la conservazione dell'efficienza fisica e mentale anche nella tarda età, di stimolare l'istinto dell'uomo ad opporsi al processo inevitabile dell'invecchiamento, di dilazionare la progressiva perdita di vitalità, in una parola di prevenire i malanni dell'età.

La FGI si è inserita nell'opera di prevenzione, da alcuni anni già diffusa nel nostro paese, avvalendosi della "terapia del movimento"; ha inoltre totalmente rinnovato la sezione "Salute e Fitness" con l'inserimento, al suo interno, dell'area "Life Long Training - Allenamento permanente per adulti e anziani". Lo scopo è quello di ridare all'individuo *over 50* il massimo delle sue capacità funzionali e di tenerlo inserito nella vita di relazione.

La pratica di adeguata e regolare attività fisica aerobica e posturale agisce come fattore protettivo verso patologie ad incidenza elevata nella popolazione generale.

In particolare nella popolazione *over 50* è riferita l'efficacia nel prevenire:

- malattie cardiovascolari: l'attività motoria contribuisce alla diminuzione del rischio di mortalità per malattie cardiovascolari in generale, ed in particolare di coronaropatia e ipertensione arteriosa;
- diabete: l'attività motoria abbassa il rischio di sviluppare il diabete mellito non insulino-dipendente
- osteoartiti: l'attività motoria, praticata a livello non agonistico, ha effetti preventivi dell'artrite in età avanzata, ed effetti coadiuvanti della terapia;
- osteoporosi: si ritiene dimostrato, che l'attività motoria sia utile nel diminuire la velocità della demineralizzazione ossea nella donna in età post menopausale;
- cadute: esiste una promettente evidenza che l'esercizio fisico riduca il rischio di cadute nell'anziano, prevenendo in particolare le fratture del femore, concorrendo quindi a mantenere una condizione di vita autosufficiente;
- qualità della vita: l'attività fisica contribuisce a mantenere buoni livelli di socializzazione.

Assodato che è possibile modificare positivamente l'evoluzione dei processi di invecchiamento con un adeguato allenamento fisico e con una intensificazione degli stimoli intellettuali, affettivi ed emotivi, si desume quanta importanza e quali prospettive assuma la prevenzione antisenile. La prevenzione va impostata con una strategia operativa globale di varie metodiche. Tra queste l'attività fisica svolge un'azione preminente e più efficace perché stimola e normalizza indirettamente le funzioni di vari organi e apparati.

L'attività fisica stimola il sistema nervoso e agisce positivamente sullo stato mentale.

L'intensificazione degli stimoli a livello intellettuale ed emotivo porta ad un aumento della velocità di percezione psicomotoria e ad un miglioramento delle capacità cognitive e mnemoniche. La Federazione Ginnastica d'Italia pone come proprio manifesto scientifico le **Linee Guida per la promozione dell'attività fisica per le *persone over 50* di Heidelberg**.

Le Linee guida di Heidelberg per la promozione dell'attività fisica per le persone over 50

TARGET: persone over 50

Una regolare attività fisica giova agli individui durante l'intero arco della vita. Le seguenti linee guida sono state messe a punto, tuttavia, per promuovere l'attività fisica nella seconda parte della vita.

Nonostante molti dei contenuti possano ritenersi validi per tutte le età, il Comitato Scientifico incaricato di sviluppare queste linee guida ha identificato come target più appropriato gli individui appartenenti alla fascia d'età superiore ai 50 anni.

I 50 anni segnano un momento della mezza età in cui una regolare attività fisica può essere particolarmente efficace nel ridurre ed evitare i rischi fisici, psicologici e sociali spesso associati all'avanzare del tempo.

Tali benefici riguardano la maggior parte degli individui a prescindere dal loro stato di salute e/o di malattia.

All'interno di queste linee guida l'attività fisica è definita come tutto il movimento svolto quotidianamente, incluse le attività lavorative, ricreative, sportive etc.

E' noto che gli effetti preventivi e riabilitativi di una regolare attività fisica risultano ottimizzati qualora l'esercizio viene iniziato in giovane età piuttosto che in età avanzata.

L'attenzione è focalizzata sull'impatto di una regolare attività fisica su entrambi i sessi.

È evidente che queste devono essere sufficientemente flessibili affinché siano significative per un'ampia gamma di gruppi sociali e culturali.

SCOPO: Fornire linee guida per facilitare lo sviluppo di strategie e politiche da adottare negli interventi indirizzati alla popolazione finalizzati a mantenere e/o incrementare il livello di attività fisica in tutte le *persone over 50*.

1. EVIDENZA

Evidenza Scientifica

L'attività fisica regolare...

- a. aumenta il generale stato di benessere;
- b. migliora globalmente la salute fisica e psicologica;
- c. aiuta a conservare l'autosufficienza;
- d. riduce il rischio di sviluppare alcune malattie non trasmissibili (es. cardiopatia ischemica, ipertensione...);
- e. aiuta a controllare specifiche condizioni di vita (es. stress, obesità) e di patologia (es. diabete, ipercolesterolemia);
- f. aiuta a minimizzare le conseguenze di alcune disabilità e può aiutare nella gestione delle condizioni di dolore cronico;
- g. potrebbe aiutare nel modificare l'immagine stereotipata della vecchiaia.

2. BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA:

A. Per l'individuo

1. Fisiologici

1. Benefici immediati:

- a. **Glicemia:** L'attività fisica aiuta a regolare i livelli ematici di glucosio.
- b. **Attività catecolaminica:** I livelli di adrenalina e noradrenalina sono stimolati dall'attività fisica.
- c. **Sonno:** È stato riportato che l'attività fisica migliora la qualità e la quantità del sonno in individui di tutte le età.

II. Effetti a lungo termine

- a. Resistenza aerobica/cardiovascolare: sostanziali miglioramenti in quasi tutti gli aspetti della funzione cardiovascolare sono stati osservati dopo un appropriato allenamento fisico.
- b. Resistenza e potenziamento muscolare: Individui di tutte le età possono trarre beneficio da esercizi di rafforzamento muscolare. L'allenamento di forza resistente può avere un significativo impatto sul mantenimento dell'autosufficienza nell'anziano.
- c. Flessibilità: l'esercizio fisico aiuta a preservare e a ripristinare la flessibilità.
- d. Equilibrio/coordinazione: una regolare attività aiuta a prevenire e/o a ritardare la diminuzione dell'equilibrio e del coordinamento legata all'età che rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio di caduta.
- e. Velocità di movimento: una caratteristica dell'invecchiamento è il rallentamento funzionale. Attraverso una regolare attività fisica è possibile posticipare tale inconveniente.

2. Psicologici

I. Benefici immediati:

- a. Rilassamento: una appropriata attività fisica favorisce il rilassamento.
- b. Riduzione dello stress e dell'ansia: è dimostrato che un'attività fisica regolare può ridurre stress ed ansia.
- c. Miglioramento dell'umore: molte persone riferiscono un miglioramento dell'umore dopo una appropriata attività fisica.

II. Effetti a lungo termine

- a. Benessere generale: Incrementi in quasi tutti gli aspetti delle funzioni psicologiche sono state osservate dopo periodi prolungati di attività fisica.
- b. Migliore salute mentale: L'esercizio fisico regolare può portare un contributo rilevante al trattamento di numerose malattie mentali comprese la depressione e le nevrosi.
- c. Incrementi cognitivi: L'attività fisica regolare può aiutare a ritardare il declino correlato all'età della velocità del Sistema Nervoso Centrale e migliorare il tempo di reazione.
- d. Controllo e prestazioni motorie: L'attività regolare aiuta a prevenire e/o a ritardare il declino associato all'età nelle prestazioni motorie fini e grossolane.
- e. Acquisizione abilità motorie: Nuove abilità possono essere imparate ed abilità esistenti possono essere affinate da tutti gli individui senza limiti di età.

3. Sociali

I. Benefici immediati

- a. Rafforzamento degli individui over 50: una grande percentuale della popolazione anziana adotta gradualmente uno stile di vita sedentario che con il tempo costituisce una minaccia di riduzione dell'indipendenza e dell'autosufficienza.
- b. La partecipazione a corsi appropriati di attività fisica può aiutare a rafforzare gli individui anziani e assisterli nel assumere un ruolo più attivo nella società.
- c. Aumentata integrazione sociale: I programmi di attività fisica, particolarmente quando sono realizzati in piccoli gruppi e/o in ambito sociale, aumentano le interazioni sociali e interculturali per le persone appartenenti alle fasce più adulte della popolazione.

II. Effetti a lungo termine

- a. Aumentata integrazione: chi svolge una regolare attività fisica difficilmente tende a chiudersi in se stesso e più propenso, invece, alla partecipazione attiva alle attività sociali.
- b. Formazione di nuove amicizie: la partecipazione all'attività fisica, specialmente se svolta in piccoli gruppi o altri contesti sociali, offre l'opportunità di nuove amicizie e

conoscenze.

- c. Ampliamento dei rapporti sociali: l'attività fisica offre l'opportunità di ampliare la propria rete sociale.
- d. Mantenimento del ruolo ed acquisizione di nuovi ruoli: uno stile di vita attivo dal punto di vista fisico spinge a frequentare ambienti stimolanti necessari per mantenere un ruolo attivo nella società e ad acquisire nuovi ruoli positivi.
- e. Aumento delle attività intergenerazionali: in molte società l'attività fisica offre l'opportunità di contatti intergenerazionali diminuendo così la percezione stereotipata dell'invecchiamento.

B. Per la Società

I. Ridotti costi di assistenza sanitaria e sociale: l'inattività fisica e la vita sedentaria contribuiscono alla diminuzione dell'indipendenza e all'insorgenza di molte malattie croniche. Uno stile di vita fisicamente attivo può aiutare a ritardare l'insorgenza della disabilità fisica e della malattia riducendo conseguentemente in misura significativa i costi dell'assistenza sociale e sanitaria.

II. Aumento della produttività degli over 50: le persone over 50 sono in grado di offrire un rilevante contributo alla società. Uno stile di vita attivo li aiuta a mantenere un'indipendenza funzionale ed a ottimizzare l'entità del contributo che essi sono capaci di apportare alla società.

III. Promozione di una immagine delle persone over 50 positiva ed attiva: Una società che promuove uno stile di vita attivo per gli over 50 raccoglierà più facilmente i benefici della ricchezza di esperienza e saggezza propria delle persone delle fasce più adulte della popolazione.

“Una attività fisica appropriata può essere divertente e vantaggiosa per tutti”

La maggior parte delle persone che pratica attività motorie ricreative lo fa perché è divertente e piacevole; tuttavia, è ampiamente dimostrato che l'attività fisica è associata ad un significativo miglioramento nelle abilità funzionali e nello stato di salute e può frequentemente prevenire alcune patologie o diminuirne la loro severità. E' importante notare, tuttavia, che molti di questi benefici richiedono una frequenza regolare e continua e possono essere rapidamente perduti con un ritorno all'inattività.

All'interno delle **sezioni Ginnastica per Tutti e Salute e Fitness** della **Federazione Ginnastica d'Italia** sono presenti attività tese ad offrire nuove opportunità per innalzare la quantità e la qualità del movimento delle fasce più adulte della popolazione che ancora non svolgono alcuna attività fisica o sportiva o la svolgono occasionalmente.

Una proposta nuova per invitare alla pratica motoria, sociale e ricreativa al fine di tutelare la salute, secondo il motto **“è meglio aggiungere più vita agli anni che anni alla vita!”**

I PROGRAMMI per la GOLDEN AGE – sez. GpT

- Il **programma nazionale “Età dell’Oro Cup”** si rivolge a tutti i cittadini che abbiano compiuto 40 anni, senza distinzione di sesso, cultura, religione, nazionalità
- Il **programma internazionale “Golden Age Gym Festival”** si rivolge a tutti i cittadini che abbiano compiuto 50 anni, si rivolge a tutti i cittadini che abbiano compiuto 40 anni.

In entrambi i programmi il fattore competitivo non è presente, semmai rivolto ad una misurazione personale dei propri limiti e dei propri miglioramenti, specie in termine di salute durante la pratica annuale delle attività e la partecipazione alle manifestazioni.

Le attività e le iniziative hanno carattere dimostrativo, pertanto è necessario munirsi solo di Certificato Medico per l’attività NON agonistica.

E’ consigliata comunque una visita medica specialistica annuale di controllo.

Per partecipare alle manifestazioni di entrambi i programmi bisogna essere tesserati alla Federazione Ginnastica d’Italia.

II LIFE LONG TRAINING – sez. SF

“Life Long Training” è una proposta operativa dove si coniuga l’attività cardiovascolare in forma variata e modulata nel rispetto delle più innovative metodiche di allenamento, con la tonificazione muscolare a corpo libero e con l’uso di piccoli e grandi attrezzi. Tutto ciò nel rispetto della funzione articolare contemplando tempi adeguati al lavoro di allungamento ed elasticità muscolare. Un’alternanza funzionale tra il lavoro aerobico e, dove possibile, anaerobico, volto a stimolare il miglioramento dell’apparato cardio-circolatorio, respiratorio e la funzione muscolare.

Tutto ciò, permetterà lo sviluppo e il mantenimento della performance, in sinergia con gli altri e non meno importanti comparti dell’allenamento come: il lavoro per il miglioramento dell’equilibrio, della propriocettività, della mobilizzazione articolare e della capacità respiratoria.

La realizzazione di tali percorsi di allenamento permetteranno, agli adulti e anziani, una migliore qualità della vita e un contenimento del processo di invecchiamento con tutto ciò che ne consegue.

Le proposte presentate in forma polivalente e multifunzionale, attraverso forme di lavoro di tipo continuativo, interval training e circuit trainig, sono, nel rispetto delle singole esigenze, modulate in funzione delle reali capacità di risposta. L’obiettivo è il benessere dell’individuo attraverso il miglioramento della prestazione e il mantenimento delle diverse funzioni.

Le tecniche utilizzate, così come gli attrezzi, sono estrapolate dai più recenti studi in merito alla disciplina e si avvalgono dei risultati di ricerche di settore.