



Provincia di Udine  
Provincie di Udin

con il sostegno di



in collaborazione con



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE

C.d.L. In Scienze Motorie  
C.d.L.M in Scienza dello Sport



CITTA' DI TOLMEZZO



COMUNE DIBUJA



Città di Codroipo



Comune di Palmanova



Città di Cividale del Friuli



Comune di Latisana



Provincia di Udine  
Provincie di Udin

ASSESSORATO ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE E RICREATIVE  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

# S P O R T è

MOVIMENTO E SALUTE



Progetto a cura del Servizio SPORT  
Ideazione grafica e immagini CM Fenoglio - cesliso Piramide alimentare

# IL PROGETTO

LA PROVINCIA DI UDINE PER GLI ANZIANI



**L'OBIETTIVO** del progetto è quello di far crescere nelle persone non più giovani la consapevolezza di quanto sia importante **L'ATTIVITÀ MOTORIA** per prevenire il decadimento fisico, le malattie cardiocircolatorie e croniche, per mantenere attive le principali funzioni vitali, assicurare infine il mantenimento di una qualità ottimale di vita, sviluppando una cultura della prevenzione.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità **gli anziani over 65** che praticano **un'attività sportiva anche blanda** "hanno minori tassi di mortalità per malattia coronarica, ipertensione, ictus, diabete di tipo 2, cancro del colon, cancro al seno e per tutte le cause, un maggiore benessere cardiorespiratorio e muscolare e ossa più forti" rispetto ai coetanei sedentari.

**Tutti** possono praticare lo **SPORT DOLCE** (anche chi ha sofferto di disturbi cardiaci o è affetto da patologie particolari, quali diabete, ipertensione, patologie articolari) seguendo determinate regole - se da soli - o assistiti da personale specializzato.

*La salute vien muovendosi: bastano 30 minuti al giorno*

## ATTIVITÀ FISICA CONSIGLIATA

Nella popolazione apparentemente sana, i consigli su una regolare attività fisica si inquadrano nell'ambito della prevenzione primaria, ovvero dei consigli rivolti alle persone affinché riducano il rischio di ammalare.

**Durata - esercizio fisico** - almeno di 30-45 minuti, in un'unica sessione o con periodi separati di 8-10 minuti

**Frequenza** 4-5 volte alla settimana (meglio ogni giorno)

**Intensità lieve - moderata** (es. 4-7 Kcal/min per persone di mezza età), tale da indurre una **Frequenza Cardiaca** pari al 50-70% rispetto a quella massima teorica per l'età (220-età) Per orientarsi può essere utile usare la seguente formula: al numero **220** (frequenza cardiaca) si sottrae l'età; ad esempio scegliamo una persona di 75 anni:

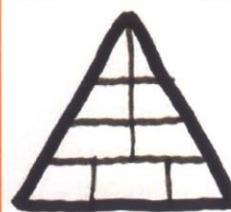
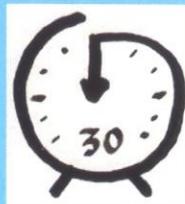
**220 - 75 anni = 145 Frequenza Cardiaca**

**Consumo calorico** di circa 1000 Kcal/settimana

**Incremento graduale dell'attività sportiva dolce e della durata**

(LINEE GUIDA Europee 2003 e Americane 2001 sulla Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari)

*Camminate di più e vivrete di più,  
ma soprattutto vivrete meglio*



# SUGGERIMENTI PER UNA ATTIVITÀ FISICA SICURA

Vanno sempre adottate alcune precauzioni per avere il massimo beneficio dalla attività fisica, riducendo il rischio di possibili danni:

**SCEGLIERE** l'esercizio fisico più adatto alle proprie caratteristiche

**EVITARE** gli esercizi che possono nuocere o aggravare una patologia preesistente

**FARE** attività fisica in compagnia, la rende più gradevole e sicura

**EVITARE** di assumere atteggiamenti competitivi

**RICORDARE** che l'attività fisica deve giovare alla salute, ma anche gratificare chi la pratica

**EVITARE** di fare esercizio fisico se non ci si sente bene o si è in convalescenza per una recente malattia

**EVITARE** di fare esercizio fisico in particolari condizioni climatiche (caldo d'estate - freddo d'inverno)

## L'IMPORTANZA DELLA GRADUALITÀ

La ripresa dell'attività fisica dopo un lungo periodo di inattività, per una persona abituata alla sedentarietà, deve tener conto delle variazioni della struttura muscolo-scheletrica.

La prima precauzione da adottare in questi casi è la **GRADUALITÀ DELL'ESERCIZIO FISICO**. Il dolore è un sintomo di allarme che ci avverte che stiamo arrecando un danno al nostro corpo

*L'attività fisica garantisce benessere ad ogni età, ma sopra i 65 è indispensabile*

## ESEMPI PRATICI DI ESERCIZIO FISICO

Cammino

Ciclismo

Nuoto

Ballo

Bocce

Palestra



Per la partecipazione ad attività sportive, dato il generale maggiore impegno energetico e la frequente competitività, è opportuno che la valutazione medica venga fatta caso per caso (considerando sia il tipo di sport che le condizioni cliniche individuali).

**Il ballo rappresenta una modalità di attività fisica che ben si adatta ai requisiti richiesti per il training fisico "salva cuore".**

L'esercizio fisico legato al ballo è di tipo aerobico, favorisce il miglioramento della forza e della resistenza, dell'equilibrio, della coordinazione e della mobilità articolare.

Il ballo è una valida terapia per il corpo e la mente, per esempio la **TANGOTERAPIA**, il metodo di ballo che è stato dimostrato possedere funzioni terapeutiche per malattie che coinvolgono il fisico e la psiche, in grado di migliorare notevolmente la qualità della vita delle persone.

## CONSIGLI PRATICI PER UN' ATTIVITA' MOTORIA **AUTONOMA**

Evitare le ore particolarmente calde d'estate

Abituarsi a rilevare la frequenza cardiaca al polso o alla giugulare durante l'attività per calibrare l'intensità dell'attività

Scegliere un abbigliamento adeguato: calzature comode, meglio se con suola ammortizzata – indumenti comodi e freschi con elevata capacità di assorbimento di umidità ed espulsione del calore, meglio se di cotone.

### REGOLE PER UNA VITA SANA E ATTIVA

Una regolare attività fisica produce benefici immediati, anche con piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane. Si è accertato che, in media, le spese sanitarie per le persone attive sono inferiori al 30% rispetto a quelle di coloro che non svolgono attività fisica.

**INTENSITA'** - L'attività fisica moderata è quella che consente di parlare, ma non di cantare. Determina un modesto incremento della frequenza del cuore, del respiro e una lieve sudorazione.

**DURATA** - Ogni adulto dovrebbe svolgere 60 minuti di attività fisica di bassa intensità, anche a step di 10 minuti, oppure 30 minuti di attività fisica di moderata intensità.

**FREQUENZA** - 5 ore settimanali di esercizio fisico a bassa intensità, oppure 2,5 ore settimanali di esercizio fisico a moderata intensità.

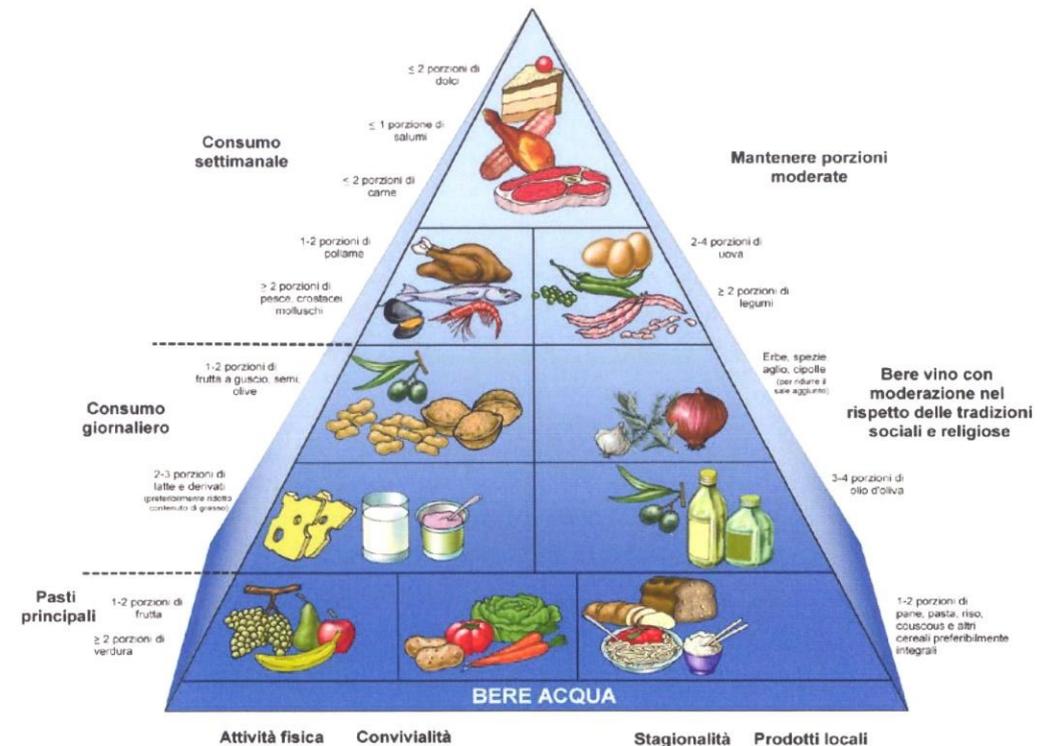
**ALIMENTAZIONE** e idratazione prima e dopo l'attività. Attivazione di 10 minuti, esercizio fisico 30 – 60 minuti, Defaticamento 5 – 10 minuti, recupero adeguato

*Il movimento (l'attività motoria - lo sport) aiuta a ben invecchiare  
L'attività fisica è importante per tutti, lo è ancora di più per gli over 65*

## TRE NUMERI DA RICORDARE

0 – 5 – 30

0 SIGARETTE 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO 30 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA A BASSA INTENSITA'



PER UN NUOVO STILE DI VITA:  
UN PRIMO, UN SECONDO  
E TANTO MOVIMENTO

*Vietato stare in panchina! Anche i nonni devono scendere in campo*