

ISTITUTO REGIONALE
DI STUDI E RICERCA SOCIALE
TRENTO



Università della Terza Età e del Tempo Disponibile

Promozione dell'attività fisica.

Interventi in Trentino

Trento, 4 dicembre 2013

Università della Terza Età e
del Tempo Disponibile

Fondazione ' F. Demarchi '

OBIETTIVO SALUTE

il movimento, l'alimentazione e le risorse della mente





I NUMERI DELL'UTETD

- ❑ dai 35 anni di età
- ❑ 68 anni età media
- ❑ 7100 iscritti
- ❑ 6900 donne
- ❑ 1100 uomini

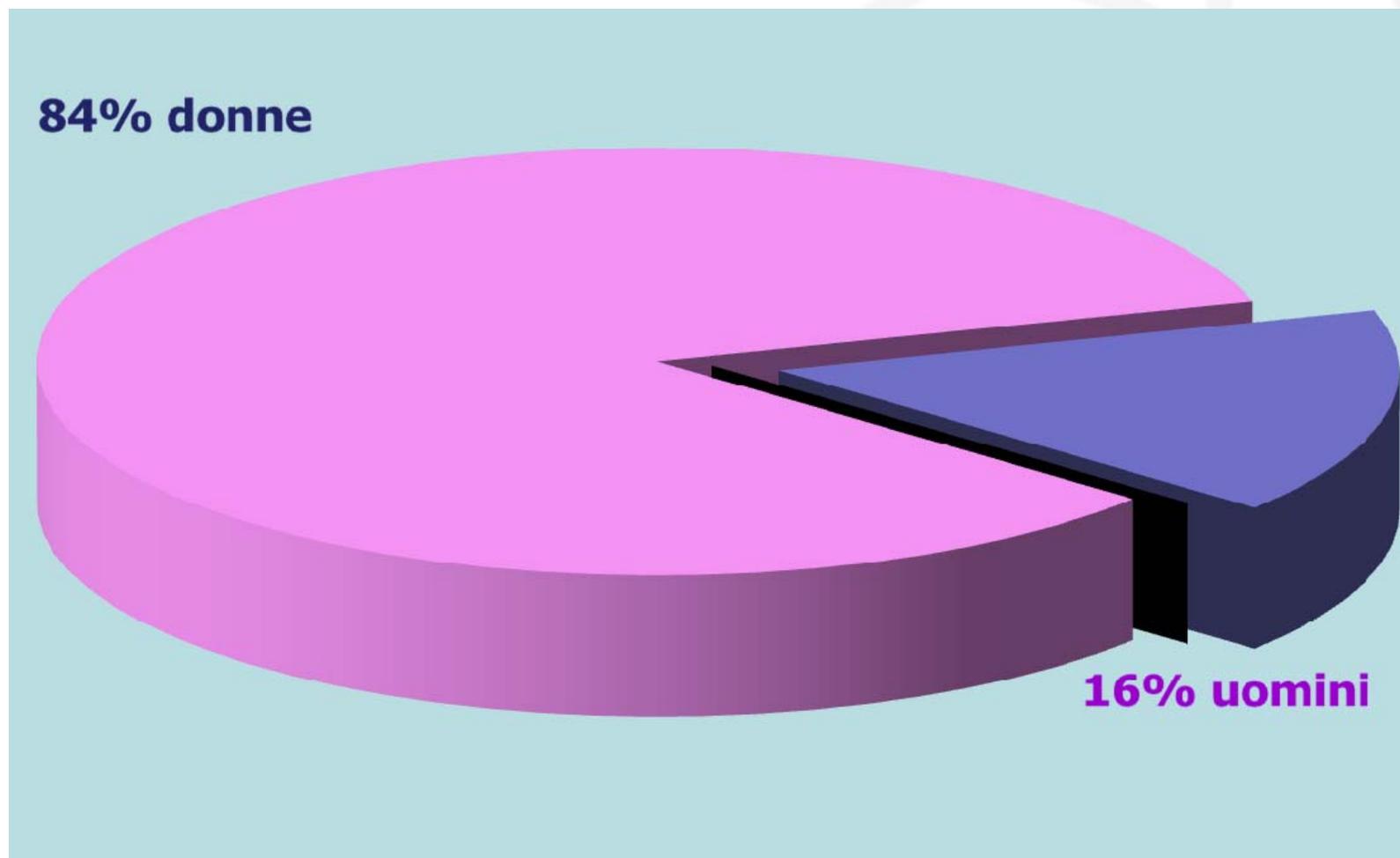
- ❑ 880 CORSI CULTURALI per 5964 ORE CULTURA

- ❑ 200 CORSI MOTORIA per 4000 ORE MOTORIA





L'UTETD è DONNA





Università della terza età e del tempo disponibile





conoscenza come strumento per:

- essere consapevoli e quindi consolidare, recuperare e scoprire le proprie capacità**
- maturare nell'autonomia per essere protagonisti delle proprie scelte**
- condividere le proprie conoscenze nel proprio contesto sociale per essere cittadini protagonisti**

Università della terza età e del tempo disponibile

AMBITO EDUCAZIONE MOTORIA

Parte integrante del progetto culturale quale strumento di promozione della persona al pari delle altre discipline.

OBIETTIVO



Avvicinare sempre più persone alle attività motorie per promuovere l'adozione di stili di vita attivi fonte di salute e benessere.

Università della terza età e del tempo disponibile

STRUMENTI



CULTURA

Corsi culturali dedicati alla promozione della salute e del movimento

OFFERTA

Ampliare e diversificare la gamma delle attività motorie per trovare:

- *PIACERE*
- *MOTIVAZIONE*
- *AUTOSTIMA*
- *APPAGAMENTO*

ORIENTAMENTO

Accompagnare nella scelta

Percorso 1 – prendersi cura di sé
La persona: corpo, psiche, relazioni

AMBITO EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- **Educazione al movimento ed identità personale**
- **Educazione alimentare**
- **Psicologia della salute**
- **Il cervello se non lo usi lo perdi**

LINEE GUIDA

definiscono contenuti e metodo per gli obiettivi:

BENESSERE PSICO FISICO

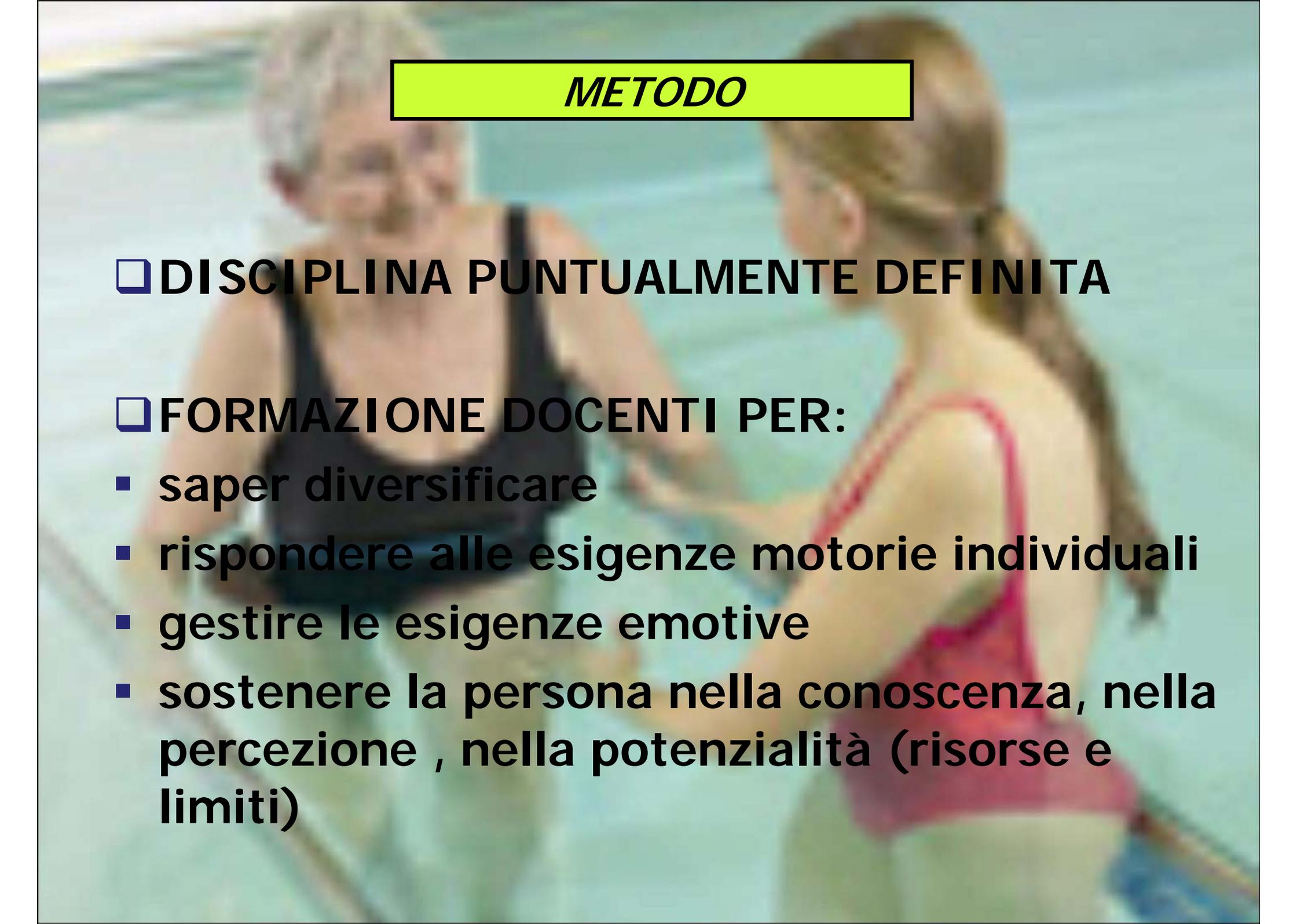
vivere positivamente la propria corporeità

BENEFICI DEL MOVIMENTO PER LA SALUTE

migliora la qualità di vita

PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO

conoscenza di sé e movimento di qualità



METODO

❑ **DISCIPLINA PUNTUALMENTE DEFINITA**

❑ **FORMAZIONE DOCENTI PER:**

- saper diversificare
- rispondere alle esigenze motorie individuali
- gestire le esigenze emotive
- sostenere la persona nella conoscenza, nella percezione, nella potenzialità (risorse e limiti)



PROMOZIONE DELLA SALUTE

DOVE CI SI ISCRIVE

Università della terza età e del tempo disponibile
Piazza S. Maria Maggiore, 7
38122 - Trento
9.00 - 12.00 - 15.00 - 16.30.

Nelle sedi locali presso i comuni o le segreterie di sede.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico bancario o POS (bancomat, carta di credito, bancoposta) presso UTETD.

INFORMAZIONI

Orari e programmi sono disponibili in segreteria UTETD. Ulteriori informazioni possono essere richieste a:

ISTITUTO REGIONALE DI STUDI E RICERCA SOCIALE

Università della terza età
e del tempo disponibile

Piazza S. Maria Maggiore, 7 - Trento
tel: 0461 273680
fax: 0461 273626
utetd@irsrs.tn.it
www.irsrs.tn.it

ATMAR

Associazione Trentina Malati Reumatici

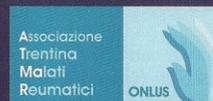
Largo Nazario Sauro, 11
38121 TRENTO
tel 0461 260310
www.reumaticitrentino.it

E IO MI MUOVO!

UN PROGETTO PROMOSSO DA:



ISTITUTO REGIONALE DI STUDI
E RICERCA SOCIALE - TRENTO
Università della terza età
e del tempo disponibile



UNITÀ OPERATIVA DI REUMATOLOGIA
Ospedale Santa Chiara - Trento

CON IL PATROCINIO DI:



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato alla Salute
e politiche sociali



AZIENDA PROVINCIALE
PER I SERVIZI SANITARI

E IO MI MUOVO!

Prendersi cura di sé per vivere meglio

Percorsi di attività motoria
e di educazione alla salute
per malati reumatici e iscritti
ai circoli anziani
del Trentino



PROGETTO EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

DESTINATARI

- **Iscritti UTETD**
- **Iscritti ATMAR (Associazione Trentina Malati Reumatici)**
- **Iscritti Circoli Anziani**
- **MMG**

PROTOCOLLO APSS –MMG -UTETD

DESTINATARI

Persone che afferiscono sia all'ambulatorio del MMG che all'ambulatorio fisiatrico, che non necessitano di trattamenti riabilitativi, ma di vera e propria attività motoria da protrarsi nel tempo, associata a processi educazionali sui corretti stili di vita, igiene ed educazione sanitaria

PROTOCOLLO APSS –MMG -UTETD

OBIETTIVO

**L'ATTIVAZIONE DI PERCORSI DEDICATI
ALLA SALUTE - EDUCAZIONE MOTORIA
PRESSO LE STRUTTURE DELL'UTETD
ALLO SCOPO DI:**

DIFFONDERE E PROMUOVERE

LA CULTURA DEL MOVIMENTO E

L'ADOZIONE DI SANI STILI DI VITA

ALCUNI DATI

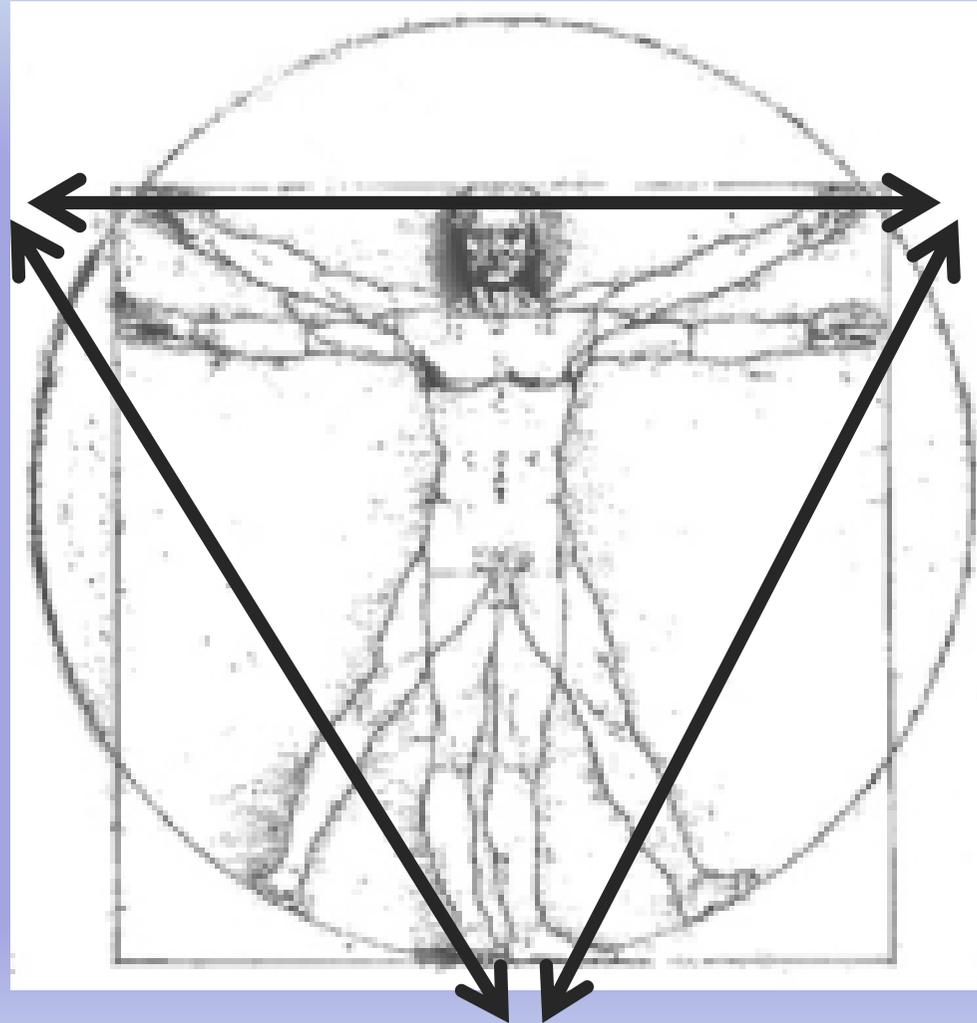
- ✓ **20 SEDI COINVOLTE**
- ✓ **400 NUOVE PERSONE HANNO ADERITO AL PROGETTO**
- ✓ **1400 QUESTIONARI SOMMINISTRATI PER VALUTARE IL LIVELLO DI CONOSCENZA RELATIVA AI TEMI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

Una *mia* esigenza



SISTEMA UOMO

CORPO



PSICHE

AMBIENTE

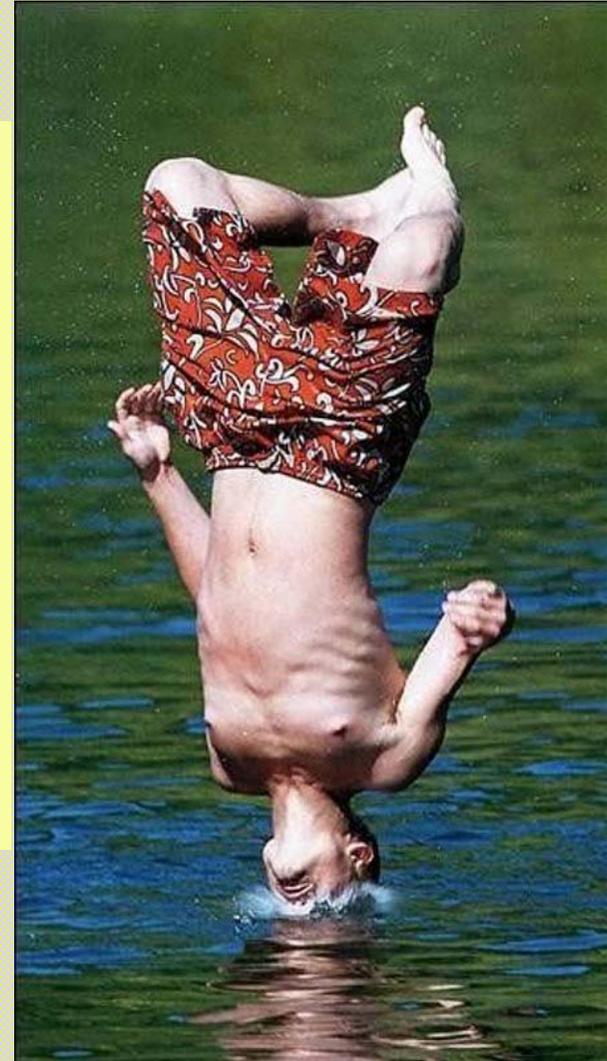
La Salute secondo l'OMS

“Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità.” (OMS , 1948)

- ✓ Secondo la Carta di Ottawa per la Promozione della salute, la salute è una risorsa per la vita quotidiana, non l'obiettivo del vivere.
- ✓ La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche.
- ✓ La salute si raggiunge allorchè gli individui sviluppano e mobilitano al meglio le proprie risorse, in modo da soddisfare prerogative sia personali (fisiche e mentali), sia esterne (sociali e materiali).
- ✓ Salute e malattia non sono pertanto condizioni che si escludono a vicenda, bensì punti terminali di una comune continuità.

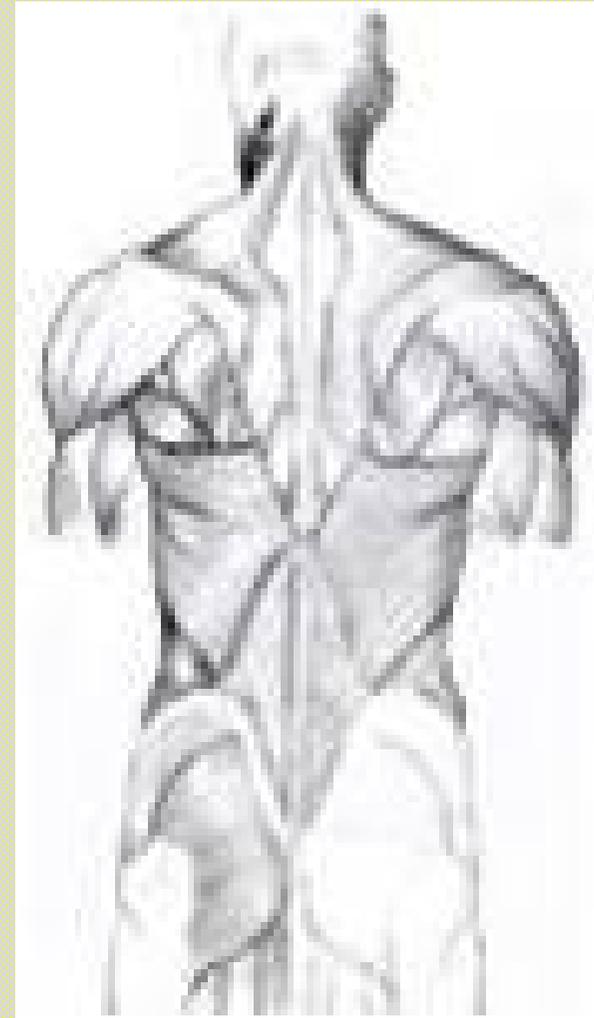
OMEOSTASI

*Capacità di mantenere
un equilibrio stabile
nonostante il variare
delle condizioni
esterne*



ALL'ANAGRAFE.....

*L'invecchiamento è
la progressiva
diminuzione della
riserva
omeostatica
di tutti gli organi
ed apparati*



Questo processo inizia circa dalla 3° decade di vita

PREMESSA

Gli individui diventano sempre più diversi tra loro a mano a mano che invecchiano:

DUNQUE TUTTE LE GENERALIZZAZIONI SULL'INVECCHIAMENTO SONO RELATIVE



TENENDO CONTO.....

ETA' ANAGRAFICA



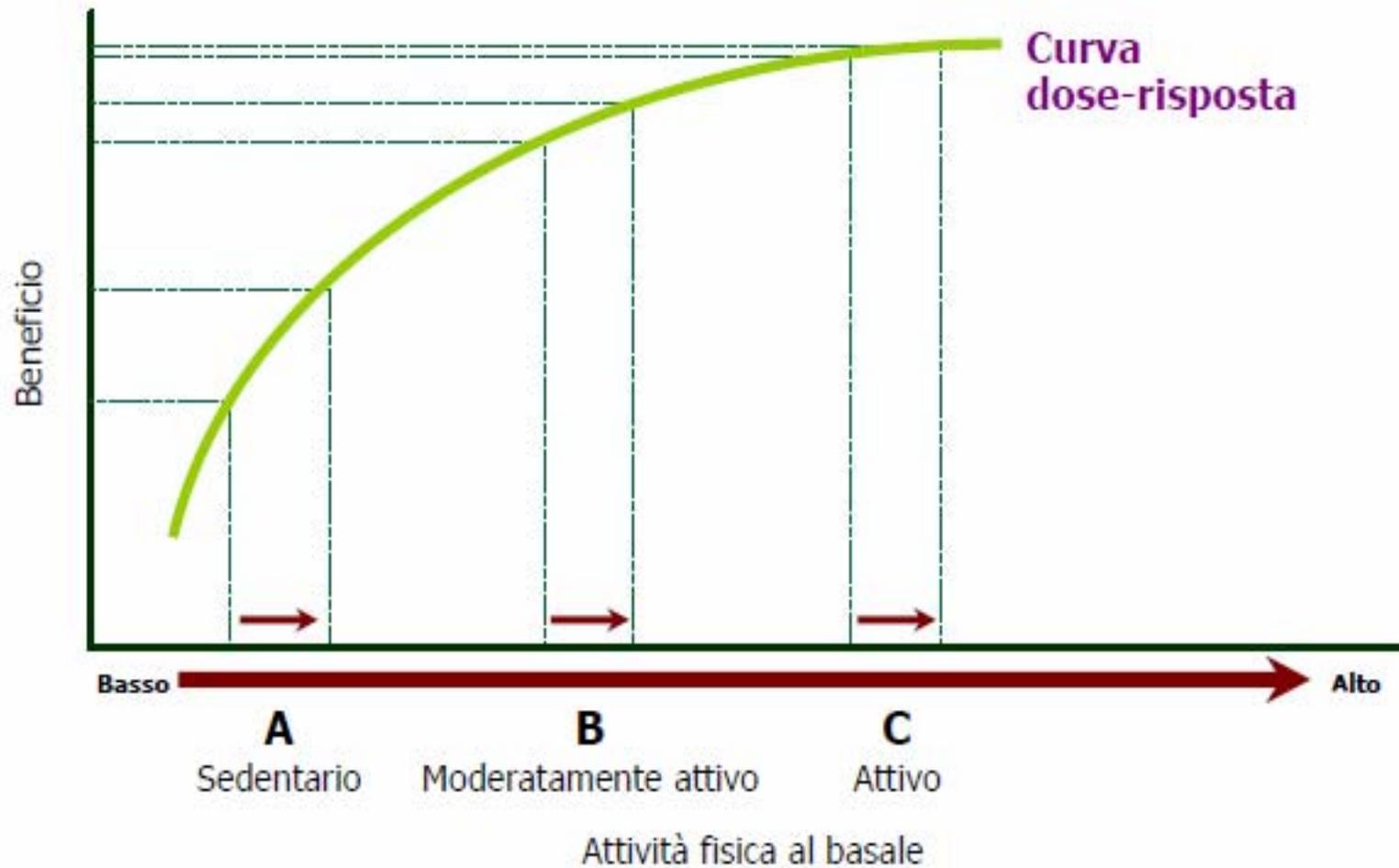
ETA' BIOLOGICA



ETA' PSICOLOGICA

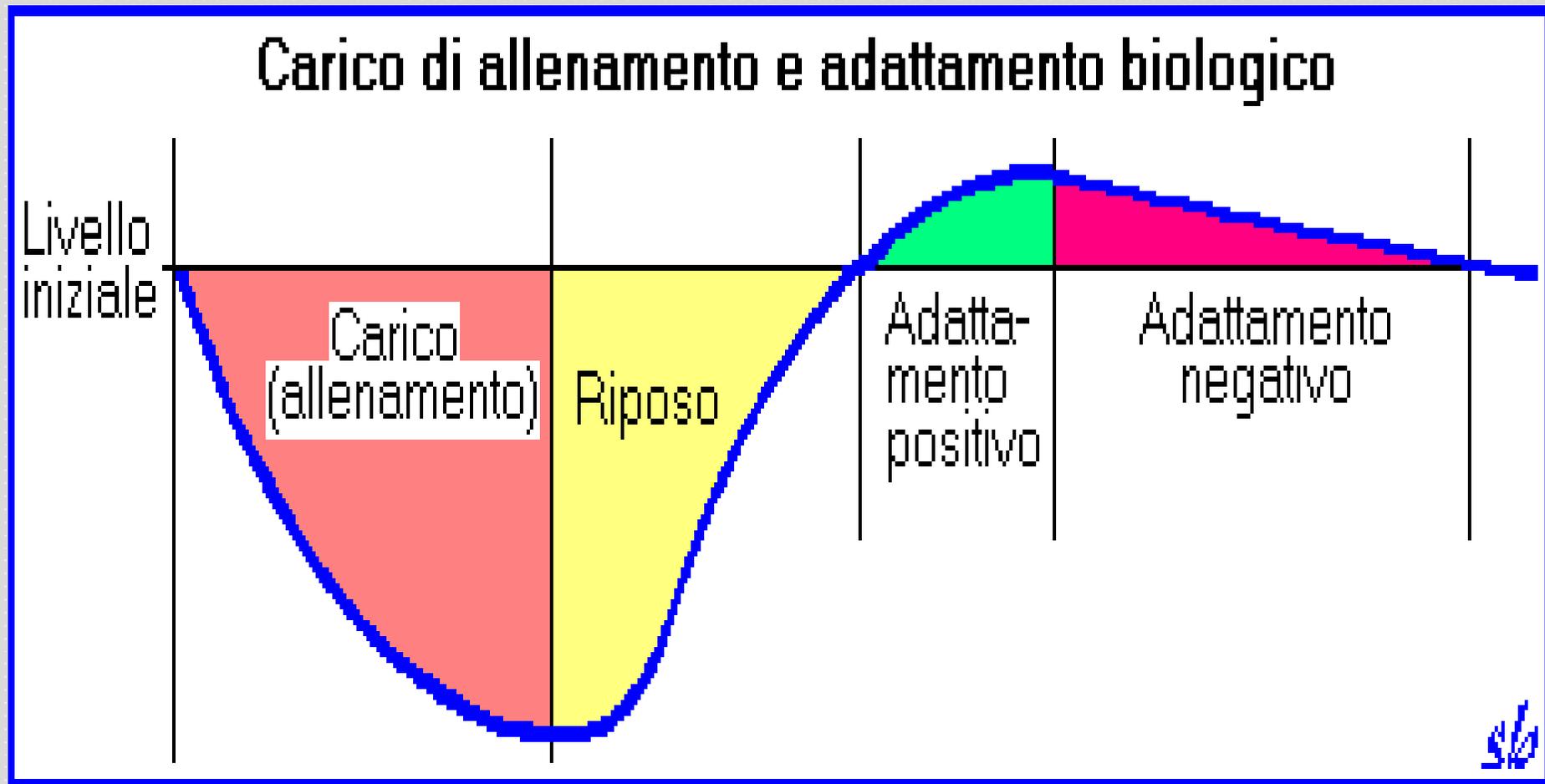


RELAZIONE TRA ATTIVITÀ FISICA E BENEFICI PER LA SALUTE



Pate et al., JAMA 1995; 278: 402-407

RISPOSTA FISIOLOGICA ALL'ATTIVITA' FISICA





OFFERTA

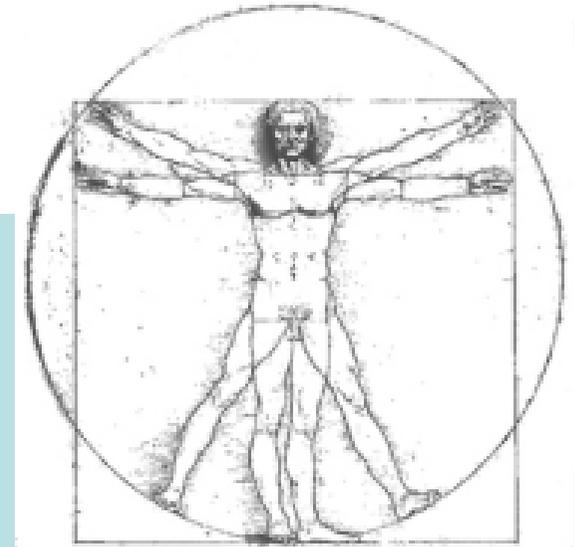




FORME DI MOVIMENTO

- Ginnastica formativa
- Ginnastica dolce
- Ginnastica posturale
- Igiene posturale
- Ginnastica funzionale
- Potenziamento
- Metodo Feldenkrais
- Bones for life
- Postural nordic walking

- Tai chi
- Yoga
- Danze in linea
- Acquaticità
- Nuoto
- Nuoto avanzato
- Nuoto training
- Ginnastica in vasca terapeutica
- Ginnastica in acqua alta



GINNASTICA FORMATIVA

Il nostro corpo ha la necessità di mantenersi in esercizio per non perdere efficienza ed equilibrio psico-fisico.

La ginnastica formativa comprende tutte le attività (a corpo libero con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi) e gli esercizi (anche a coppie o in gruppo) finalizzati al miglioramento dei tre seguenti gruppi di capacità.

FISIOLOGICHE:

funzionalità cardio-vascolare e respiratoria

capacità di resistenza aerobica

mobilità articolare

tonicità muscolare

decontrazione della muscolatura

PSICOMOTORIE:

capacità coordinative, equilibrio statico e dinamico

presa di coscienza della respirazione e apprendimento del modo corretto di respirare

attenzione, reazione agli stimoli, memoria

adattamento dei propri schemi motori a situazioni mutevoli

PSICOLOGICHE:

conoscenza del proprio corpo e delle sue capacità di movimento

fiducia nelle proprie capacità psico-fisiche

cooperazione con un compagno o con un gruppo



GINNASTICA DOLCE

Il termine "dolce" definisce un'attività fisica che interviene in forma leggera nel rispetto delle capacità motorie e delle risorse individuali.

In questo modo si propone di migliorare la consapevolezza ed il controllo motorio, di ridurre la tensione muscolare, di ottimizzare o quanto meno normalizzare le principali funzioni corporee, di mantenere un soddisfacente stato di serenità e benessere psico-fisico.

L'esecuzione degli esercizi è lenta e l'intensità tale da non provocare affaticamento cardio-respiratorio ed eccessivo carico a livello muscolare con controllo della respirazione sia con esercizi specifici che nello svolgimento di esercizi in generale.



GINNASTICA POSTURALE

E' l'insieme di tutti gli esercizi che servono a prevenire e controllare posture del corpo non naturali e sbagliate.

Migliorare capacità fisiche come forza, equilibrio e mobilità articolare garantisce una situazione posturale e fisica utile a ridurre l'eventuale sintomatologia dolorosa.

L'attività fisica è finalizzata al recupero funzionale della colonna vertebrale attraverso il potenziamento del corsetto tronco-addominale, la mobilità del bacino e l'allungamento delle catene muscolari posteriori.

(Metodi Back School, R. Mckenzie, Souchard)



IGIENE POSTURALE

Le sedute di igiene posturale non servono solo a rendere forti e flessibili i muscoli posturali, a mobilizzare le articolazioni bloccate, ma anche a stimolare i meccanismi neuromotori che attendono al mantenimento delle posture, a decostruire le posture scorrette per ricrearne di più funzionali facendole proprie.

Gli esercizi aiutano a recuperare la percezione del proprio corpo e della sua posizione nello spazio per scoprire e correggere i frequenti e plurimi vizi posturali.



GINNASTICA FUNZIONALE

Per recuperare e mantenere nel tempo i movimenti del quotidiano che più utilizziamo nella nostra vita.

In linea con i contenuti della ginnastica formativa, ma proponendo esercizi specifici che riproducono la maggior parte dei movimenti quotidiani quali: camminare, fare le scale, alzarsi dalla sedia, alzarsi da terra, raccogliere oggetti, portare pesi, fare lavori domestici, etc.,.



POTENZIAMENTO

Programmi di lavoro personalizzati, con piccoli carichi e con l'utilizzo di attrezzi per il mantenimento e incremento di forza e resistenza.

Questo tipo di attività è particolarmente indicato per il recupero funzionale di gruppi muscolari ipotonicici.



DANZE IN LINEA

Migliorare il controllo del corpo tramite esercizi di gruppo in movimento.

Muoversi in sincronia aumenta le capacità di coordinazione, memoria motoria e senso del ritmo. Questo significa riuscire a controllare velocità ed ampiezza dei movimenti nei vari segmenti corporei coordinandoli a quelli del gruppo.

Viene stimolata la visione periferica, ossia la percezione di ciò che accade attorno mentre si è impegnati in attività che richiedono altre abilità.

Capacità speciali quali memoria motoria e lateralità vengono rafforzate con gli esercizi di movimento in tutte le direzioni



METODO FELDENKRAIS ®

consapevolezza attraverso il movimento -

“Nulla nei nostri schemi di comportamento è immutabile, se non il credere che lo siano”

Moshe Feldenkrais

Il Metodo Feldenkrais® è un metodo per l'apprendimento attraverso il movimento e offre a persone di tutte le età gli strumenti per aumentare la propria flessibilità fisica, mentale e psicologica, migliorando postura e coordinazione. E' molto indicato per chi affronta situazioni di stress o dolore.



BONES FOR LIFE ®

programma di movimento ideato da Ruthy Alon e ispirato al Metodo Feldenkrais® -

Il programma è volto a stimolare la rigenerazione del tessuto osseo attraverso il movimento naturale e una postura organizzata per sostenere il peso. Una coordinazione armoniosa delle parti del corpo, un'attività dinamica e una postura che mantenga un allineamento efficiente sono elementi essenziali per poter costruire ossa sane e affidabili.

Semplici processi di movimento al pavimento e in piedi che migliorano l'organizzazione dello scheletro, affinché esso mantenga una buona capacità di adattamento funzionale e strutturale e sia in grado di sostenere delle sollecitazioni elastiche che lo rendono forte.



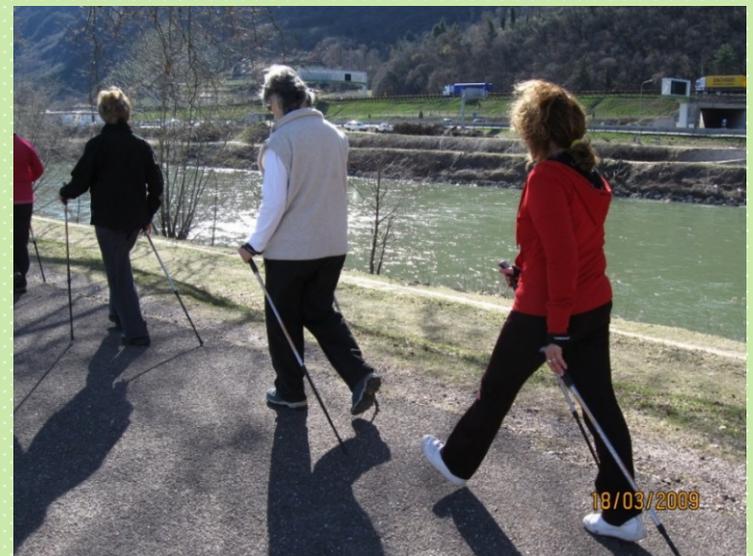
POSTURAL NORDIC WALKING

È un'attività di camminata all'aria aperta che coinvolge attivamente anche gli arti superiori grazie all'utilizzo dei bastoncini.

Indicata per chi vuole migliorare la tonicità muscolare di tutto il corpo, la resistenza aerobica e per chi vuole controllare il proprio peso, senza alcuna controindicazione.

Forma di movimento a "basso impatto" è fattibile ed adattabile a tutti i livelli di preparazione e forma fisica.

Diventa un ottimo allenamento per le escursioni in montagna e lo sci da fondo.



TAI CHI

Meditazione in movimento

Mantenimento della salute attraverso movimenti lenti e dolci capaci di dare rilassamento, equilibrio e una tranquilla, forte sicurezza.

Un lavoro approfondito di equilibrio e rilassamento attraverso movimenti lenti che allungano i muscoli, sciogliono tendini, articolazioni e provocano un effetto benefico sul sistema nervoso.



YOGA

Lo yoga, definito "la scienza dell'anima" non è una ginnastica né una religione ma un metodo che aiuta ad incontrare sé stessi, a conoscere il corpo, le nostre emozioni la nostra mente con tutti i suoi moti.

Yoga significa unione: unità con il nostro nucleo interiore più profondo e vero.

Yoga è armonizzazione, consapevolezza e superamento dei condizionamenti che sono causa del nostro disagio.

Attraverso questa pratica è possibile raggiungere il benessere psico-fisico, vigore del corpo: forza e resistenza. Elasticità e scioltezza delle articolazioni. Cura e mantenimento della colonna vertebrale considerata "l'albero della vita". Buona respirazione: più corretta, ampia, libera. Consapevolezza delle proprie emozioni e pulsioni e raggiungimento di un miglior equilibrio e "centratura". Calma e lucidità della mente.



NUOTO

“ACQUATICITÀ”

“Conoscere” l'elemento acqua, le sue caratteristiche fisiche e come queste agiscono sul nostro corpo e relativi movimenti.

Un buon rapporto con l'acqua, unito alle capacità di gestire movimenti e ritmi respiratori, favoriscono l'esecuzione di esercizi sempre più impegnativi in una adeguata progressione didattica.

“NUOTO INTERMEDIO”

Dall'acquaticità all'apprendimento di una tecnica di nuotata e ad un corretto movimento di respirazione attraverso:

- Didattica dei vari stili (dorso - stile libero - rana)
- Coordinazione movimento arti superiori ed arti inferiori
 - Tecnica della bracciata
 - Ciclicità e continuità del movimento
- Esercizi meccanismo inspirazione/espiazione



NUOTO

"NUOTO AVANZATO"

Perfeziono il nuoto per:

Migliorare il movimento in acqua in termini di continuità, ampiezza e ritmo.

Acquisire capacità di controllo dei movimenti in acqua tale da saper gestire tutte le situazioni che si possono presentare in piscina e in acqua libere.

Ottimizzare il gesto tecnico nella ricerca di una nuotata efficace ed economica.

"NUOTO TRAINING"

Ulteriore evoluzione dove si passa dalla lezione alla seduta di allenamento con un aumento delle distanze, dell'intensità della nuotata e della tecnica degli esercizi.

Sedute di allenamento della durata di due ore.



GINNASTICA IN ACQUA

Integrare i benefici dell'attività motoria con quelli derivanti dall'essere in acqua.

In immersione, grazie alla spinta idrostatica, abbiamo minor carico sulle articolazioni e maggior stimolo della circolazione periferica.

Ne traggono vantaggio coloro che, causa sovrappeso o limitazione nella mobilità articolare, incontrano difficoltà nell'attività "a secco".





LA RICERCA



CHI ASCOLTO.....

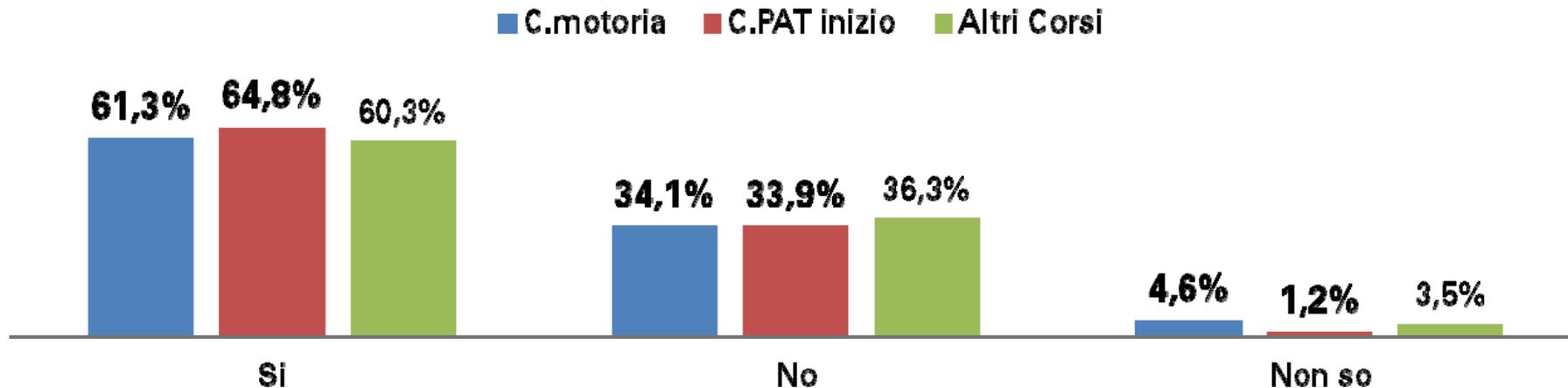
FIGURA PROFESSIONALE SANITARIA DI RIFERIMENTO

IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE

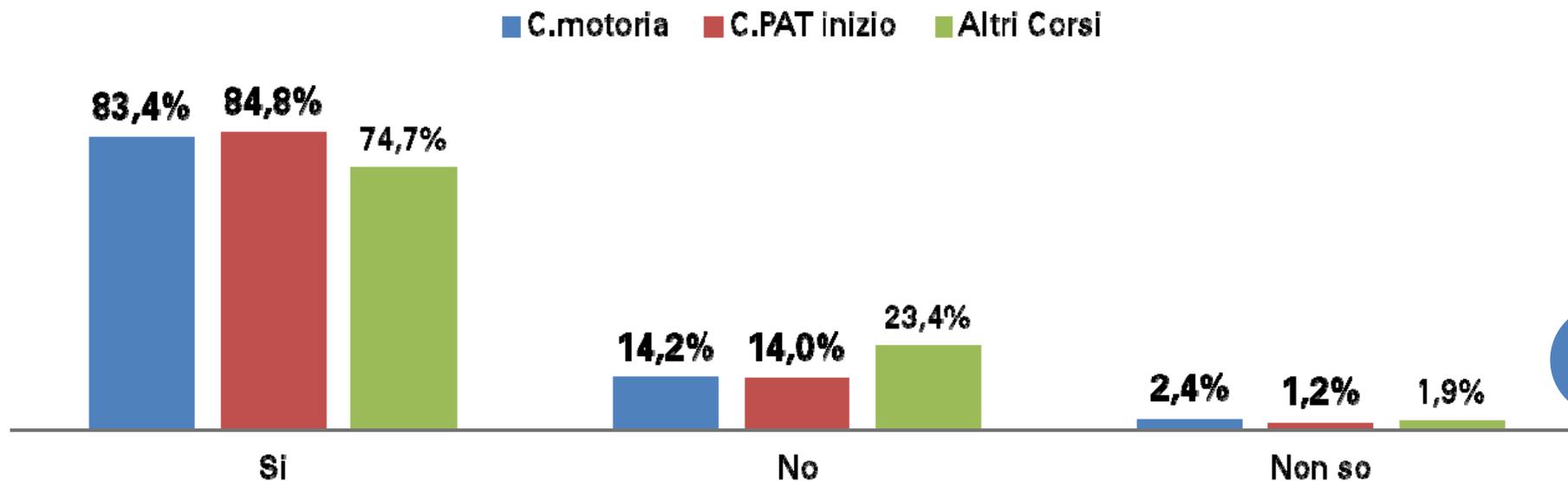


RUOLO DELLE FIGURE PROFESSIONALI/1

Negli ultimi 12 mesi, un medico o un altro operatore le ha consigliato di fare attività fisica?



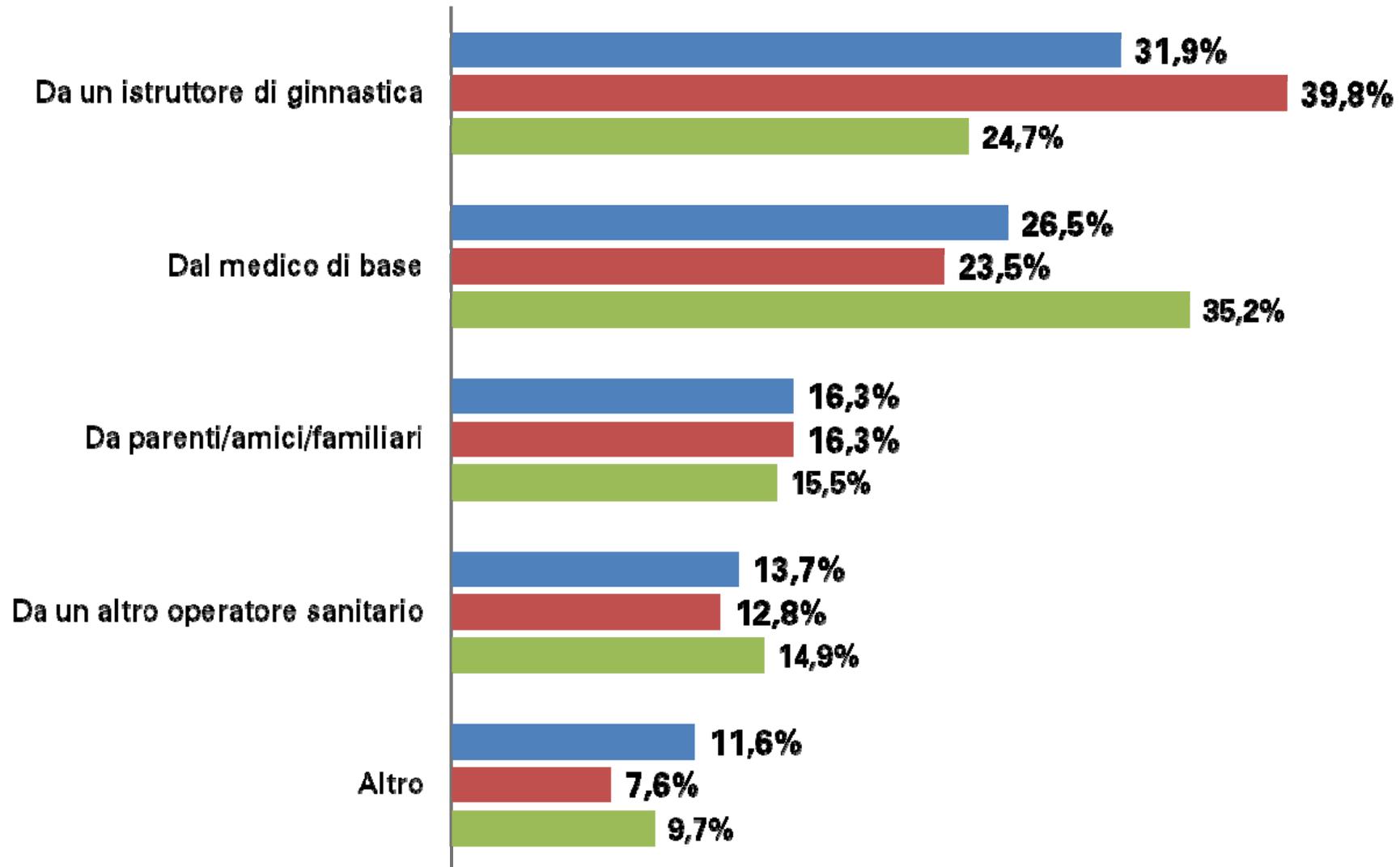
Negli ultimi 12 mesi, ha ricevuto consigli/informazioni sui benefici dell'attività motoria?



RUOLO DELLE FIGURE PROFESSIONALI/2

Se sì, dove? (possibili più risposte)

■ C.motoria ■ C.PAT inizio ■ Altri Corsi



Grazie!

