



## PROGETTO GINNASTICHIAMO IN SICUREZZA



Estate 2013 a TORTORETO LIDO



## RIASSUNTO ORGANIZZATIVO DEL PROGETTO

L'evento che si andrà ad organizzare i primi 15 giorni di settembre 2013 mira a far integrare gli anziani del Comune di Tortoreto con altri del territorio Nazionale (VI Municipio di Roma) attraverso incontri di tipo turistico-socializzanti utilizzando una strategia scientifica, cioè l'attività motoria adattata. Inoltre il progetto mira a cercare di cambiare lo stile di vita di questa popolazione, ridurre i costi sanitari e avvicinare anziani da tutta Italia a questa regione per trascorrere le loro vacanze in un modo diverso.

La prima parte prevede un programma di preparazione che si svolgerà presso il Centro Sociale ludico-ricreativo del Comune di Tortoreto, grazie ad uno staff di ricercatori laureati in scienze motorie e psicologi dello sport con il supporto di personale appositamente addestrato precedentemente, effettueranno delle lezioni ginniche e degli sport nuovi nel loro genere creati appositamente da un team di ricercatori scientifici per la terza età.

Il progetto ginnico sarà somministrato durante la settimana o nei fine settimana e si concluderà in una serie di grandi eventi, ludico-sportivo-ricreativo e di grande risonanza turistica nel mese di settembre con un gruppo di circa 500 anziani provenienti dalla capitale che già effettuano da circa 5 anni la tipologia di attività che sarà descritta.

Eventi che saranno organizzati nel mese di settembre tra anziani del Comune di Tortoreto (residenti e turisti) e quelli di Roma Capitale (dove quest'ultimi si fermeranno a proprio spese per circa 7/10 giorni a Tortoreto presso residence o hotel ) per un massimo 1000 unità.

Il programma settimanale prevede:

1. Giornata di attività acquatiche presso piscine e parchi acquatici;
2. Giornata dedicata a nuovi sport per la terza età (skymano, vollis, Frebal, ageing military fitness, circle step) che saranno descritti secondo il metodo scientifico denominato "PREPARAZIONE FISICA CONTROLLATA";
3. Mattinate dedicate alle camminate socializzanti dove saranno coinvolti numerosi anziani residenti nel Comune di Tortoreto e altri che alloggiano presso le strutture ricettive in loco attraverso un servizio pullman dedicato;
4. Serate di musica, spettacolo e ballo ( ogni sera per un periodo che va da 7 a 10 giorni verranno organizzate presso una location del Comune di Tortoreto delle serate danzanti dedicate alla popolazione anziana);
5. Tutte le mattine (per un periodo che va da 7 a 10 giorni saranno organizzate presso una location del Comune di Tortoreto) corsi di ginnastica dedicate (posturale, educativa e correttiva) grazie ad un gruppo di laureati in scienze motorie e specialisti del settore.
6. Visite turistiche nei territori limitrofi: -Isola del Gran Sasso Santuario di S.Gabriele dell'Addolorata; Città di Castelli e visita ai laboratori di ceramica; - Visita a Civitella del Tronto

– Fortezza Borbonica;- Visita a Ripe di Civitella – La grotta Sant’ Angelo; Visita al Santuario Madonna dello Splendore di Giulianova; ( Vedi foto)

7. Rievocazione di un metodo di pesca a strascico al tramonto tipica del litorale teramano degli anni '50 “LA SCIABICA”. Tortoreto è un comune della provincia di Teramo di oltre 10.000 abitanti ed è divenuto nel corso degli ultimi anni un importante centro balneare della costa adriatica. Tra i residenti, numerosa è la rappresentanza di marittimi e di imprese dedite all’attività di pesca professionale, con riferimento allo strascico, alla volante, alla circuizione, ed in particolare alla pesca delle vongole. Le grandi unità di pesca sono dislocate nel vicino porto di Giulianova, mentre le barche dedite all’attività della così detta “piccola pesca” sono ormeggiate su appositi spazi demaniali individuati dal Comune. Pur essendo un attivo e dinamico centro turistico ferma volontà dell’amministrazione è quella di mantenere vive le proprie tradizioni marinare; in quest’ottica, anche attraverso il contributo delle generazioni più vecchie di pescatori, viene ricordato come la pesca con la *tratta* sulla spiaggia sia stata per molto tempo un importante mezzo di sostentamento della comunità tortoretana, ed oggi, un patrimonio storico-culturale che si vorrebbe salvaguardare e tramandare ove possibile, alle future generazioni. Il mare è sempre stato una fonte di lavoro e di sostegno per i tortoretani. Rievocare oggi le fasi di questo tipo di pesca sarebbe una straordinaria rappresentazione per i tanti turisti che soggiornano a Tortoreto , trainata dalla riva se ne potrebbero seguire le fasi, per questo sarebbe un motivo di grande attenzione. Alla rievocazione della pesca con la *tratta-sciabica* da spiaggia potranno seguire una serie di eventi quale rassegna fotografica, calendari e allocare stand gastronomici che daranno la possibilità agli ospiti della manifestazione di gustare le ricette della nostra tradizione.



## INTRODUZIONE

L'“Inattività fisica” ormai, come è dimostrato scientificamente, comporta decadimenti psicofisici terminando in varie patologie come il diabete, l'osteoporosi, obesità, rachialgia e problematiche cardiocircolatorie. Queste patologie vengono accentuate dal naturale trascorrere dell'età e dai fisiologici processi d'invecchiamento.

**Le cadute rappresentano la prima causa di incidente domestico**, nonché la prima causa di ricovero e decesso per incidente domestico. Le categorie maggiormente coinvolte sono gli anziani, dove ogni anno circa un terzo degli ultra sessantacinquenni è vittima di un incidente di questo tipo.

Negli uomini, vittime di cadute, le lesioni che portano al decesso sono prevalentemente il trauma cranico e la frattura degli arti inferiori, mentre nelle donne la causa prevalente di morte è rappresentata dalla sola frattura degli arti inferiori. In termini percentuali, le fratture degli arti inferiori costituiscono il 29% delle cause di morte dei maschi e il 68% delle donne.

Gli anziani che cadono ripetutamente, tendono ad avere dei deficit nelle capacità di svolgere le attività quotidiane semplici e strumentali e sono ad alto rischio di successivo ricovero, di ulteriore limitazione fisica e morte. È chiaro quindi che la caduta rappresenta un evento temibile nell'anziano, sia per le possibili conseguenze di ordine traumatico, sia per le ripercussioni psicologiche, soprattutto nelle persone che sono già cadute almeno una volta.

Per fronteggiare questa emergenza il **Ministero della Salute** ha emanato le **linee guida** come strumento di **prevenzione sui fattori di rischio di caduta**. I fattori di rischio sono: \_ ambiente domestico poco sicuro; \_ storie di precedenti cadute; \_ paura di cadere; \_ assunzioni di alcune categorie di farmaci; \_

alterazione della mobilità; \_ alterazione della vista; \_condizioni precarie di salute. L'appartenenza al sesso femminile e il crescere dell'età sono ulteriori fattori di rischio. Anche i fattori sociali potrebbero aumentare il rischio di caduta negli anziani. Infatti la povertà, il grado di deprivazione relativa, l'isolamento e i processi di esclusione sociale hanno un impatto considerevole sulla salute della popolazione. Pertanto dovrebbe essere posta particolare attenzione all'esame di questi aspetti.

L'**attività fisica** o programmi di riabilitazione preventiva, **migliorano la forza muscolare, la coordinazione la flessibilità articolare e l'equilibrio** che aiutano quindi a prevenire le cadute. Inoltre aiutano a camminare meglio e a svolgere in miglior modo le attività di tutto il giorno. Gli esperti consigliano di fare attività fisica per almeno 2-3 volte alla settimana per un'ora, o meglio ancora tutti i giorni, per circa mezz'ora.

I primi dati relativi a una valutazione quantitativa degli effetti benefici dell'attività fisica risalgono al diciannovesimo secolo, quando fu messo in evidenza che soggetti che svolgevano lavori fisicamente più impegnativi presentavano minore rischio di mortalità rispetto a coloro che svolgevano un lavoro di tipo sedentario (Morris JN, Heady JA, Raffle PAB et. Al.).

Sembra che con il passare degli anni ognuno di noi tenda a ridurre il livello di attività fisica, sia quella collegata al lavoro, sia quella di "piacere" svolta durante il tempo libero. A questa riduzione contribuisce non solo il pensionamento e quindi la perdita dell'attività fisica correlata all'ambiente lavorativo, ma anche la riduzione della motivazione al movimento e soprattutto il deterioramento dello stato di salute e il declino associato all'invecchiamento di molteplici funzioni fisiche.

L'**invecchiamento si associa anche a riduzione della forza muscolare** (a causa di una riduzione della massa magra e ad un aumento del tessuto adiposo), **della resistenza e della flessibilità, ad alterazioni della mobilità, a difficoltà a mantenere l'equilibrio, ad un aumento del rischio delle cadute** (Melton LJ, Khosla S, Crowson CS et al.). Oltre a questi fattori la presenza di condizioni patologiche croniche (cardiopatie ischemiche, diabete mellito, ipertensione arteriosa, patologie neurologiche degenerative, patologie respiratorie, osteoporosi e artrosi) e di deficit sensoriali e cognitivi, possono condizionare la tolleranza del soggetto anziano verso gli sforzi associati all'esercizio fisico e la sicurezza nel praticare l'attività fisica con l'avanzare degli anni.

L'**invecchiamento insieme all'inattività** peggiorano non solo le alterazioni funzionali età-correlate, ma anche le condizioni patologiche lievi o subcliniche (quali l'obesità viscerale, intolleranza glucidica, osteopenia, dislipidemie, ipertensione ecc.) con un aumento dell'**utilizzo di farmaci** che nell'insieme porta a ulteriore inattività, in un circolo vizioso che infine **conduce al decadimento fisico** e alla perdita di funzione, preludio alla perdita dell'autonomia.

Alcuni studi hanno dimostrato che l'**esercizio** di grado moderato porta a **effetti benefici nel rischio cardiovascolare**, aumentando il dispendio energetico e abbassando la mortalità, ma anche sviluppando un'intensità maggiore è stato dimostrato un aumento della sopravvivenza media della popolazione secondo una relazione dose-effetto (Morris JN, Clayton DG, Everitt MG et al.).

L'evidenza conferma che diventare fisicamente più attivi anche in età avanzata riduce drammaticamente il rischio di mortalità, iniziando da esercizi fisici regolari di lieve entità perché può offrire un'arma importante nel prevenire condizioni patologiche generali tipiche dell'anziano e quindi aumentandone la qualità di vita (Christmas C, Andersen RA).

## Cap. 2 METODOLOGIA PROPOSTA

Il metodo di lavoro motorio creato dall' Accademia Nazionale di Cultura Sportiva, denominato PFC® (Preparazione Fisica Controllata - Registrazione *nr. Dep. SIAE - Sez. OLAF 2010001536* ), dopo numerose ricerche scientifiche grazie alla collaborazione e alla supervisione del metodo da parte dell' Università degli Studi di Roma Tor Vergata – Facoltà di Medicina e Chirurgia- Scienze motorie è stata riconosciuta come un'attività idonea per la terza età. Attualmente il metodo viene usato come linea guida nel corso di specializzazione in “attività motoria adattata nei processi d' invecchiamento” presso l'Università sopracitata.

Il Metodo PFC fonda le sue basi scientifiche dalla ginnastica posturale ed educativa, riconoscendo nel metodo le linee guida dell' American College Sport Medicine per l'anziano, cioè la somministrazione di lavoro aerobico e vigoroso supervisionato da professionisti per eliminare tutti gli errori esecutivi, causa primaria di traumi sia cronici che acuti.

### PROGRAMMA DI LAVORO GINNICO CHE VERRÀ SOMMINISTRATO

Il programma di lavoro che verrà applicato nel seguente progetto, sarà il seguente:

- per quanto riguarda i carichi di lavoro, si farà riferimento alle linee guida dell'ACSM (American College Sport Medicine) e dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

- Per quanto riguarda l'organizzazione didattica e degli istruttori: Ogni 2 settimane saranno effettuate delle riunioni di tutto il personale tecnico per pianificare la somministrazione dei carichi di lavoro e degli esercizi, ciò per far in modo che in tutti gli anziani venga somministrato lo stesso programma di lavoro. Tutti gli istruttori invieranno delle relazioni settimanali in merito allo svolgimento delle attività, il monitoraggio delle stesse, i test, i risultati, le iniziative, ecc. i quali verranno comunicati tempestivamente all'VIII Municipio tramite e-mail.



- per quanto riguarda i protocolli di lavoro si farà riferimento alle linee guida del metodo “PREPARAZIONE FISICA CONTROLLATA”.

Elementi salienti del metodo di lavoro somministrato:

1. **Eliminazioni delle paure.** La paura correlata al dolore è un elemento rilevante nello sviluppo di una disabilità in molte persone anziane. Infatti gli individui con un'elevata paura del dolore, che continuano a limitare il movimento lombare, possono essere a maggior rischio di dolore ed ulteriore lesione quando si trovano a dover affrontare impegni fisici che richiedono di muovere il rachide in flessione in avanti. I pazienti più spaventati dal movimento riescono in qualche modo a ridurre in modo selettivo l'escursione del rachide lombare, mentre sfruttano maggiormente l'articolari dei distretti contigui. Questo aspetto è sicuramente rilevante nell'evoluzione del quadro clinico, perché favorisce l'insorgere di una marcata rigidità legata al non uso e quindi una maggiore difficoltà nel recupero, fino alla disabilità. (Thomas JS et al. Grover Center, Athens, 2007).

2. Inoltre il praticare un **attività impegnativa** almeno una volta alla settimana, determina un potente effetto protettivo in relazione all'incidenza delle problematiche osteomioarticolari negli anziani, sia di breve che di lunga durata.

3. Si può ipotizzare che nel **cammino veloce**, rispetto alle persone senza dolore, le persone con il mal di schiena possono evidenziare una maggiore limitazione dei movimenti del bacino e della schiena, per ridurre al minimo le sollecitazioni di strutture del rachide lombare sensibili al dolore. Crosbie e Vachalathiti, Val Emmerik e Wagenaar hanno dimostrato che nel cammino veloce i movimenti dell'anca, del bacino e del tronco sono più rigidamente controllati e meno variabili. Inoltre è stato riscontrato che per camminare più velocemente, coloro che soffrivano di lombalgia acuta aumentavano la lunghezza del passo, i movimenti di inclinazione del bacino sul piano frontale e la flessione laterale lombare (bacino). Anche 10 minuti di cammino di tapis roulant a una velocità auto-selezionata, portano a una riduzione del livello di mal di schiena e ad una correlazione negativa tra livello di mal di schiena e lunghezza del passo. (NF Taylor, OM Evans, PA Goldie, School of Physiotherapy), vedere sezione del Social Fit-walking.

### **Funzioni e accorgimenti**

- Il ruolo prioritario è nel mantenimento dell'autonomia funzionale e nella prevenzione delle cadute.
- Funzioni integrate
  - Miglioramento degli arti inferiori (locomozione)
  - Potenziamento della muscolatura addominale (controllo posturale)
  - Incremento degli arti superiori (funzione dinamica)
- Controllo della respirazione durante lo sforzo
  - Variazioni della pressione arteriosa indotte dalla contrazione muscolare intensa (evitare la manovra del Valsalva).

La lezione tipo che verrà applicata in tutte le tipologie di attività motoria sarà proposta e divisa in tre distinte fasi:

**Fase iniziale** ( 10-15 min ), mobilità articolare globale, scala di Borg tra valore 11 e 13.

**Fase centrale** (30 min), ritmi di lavori diversi passando da esercitazioni per le singole capacità coordinative (equilibrio, ritmo, reazione, trasformazione, orientamento spazio-tempo, ecc.), fino a raggiungere semplici esercitazioni delle capacità condizionali. Sulla scala di Borg i valori di lavoro saranno intorno a 13-14. Verranno somministrati dai 6 ai 12 esercizi condizionanti i maggiori distretti muscolari, che prevedono da 1 a 3 serie, di 15-20 ripetizioni;

**Fase finale** ( 10-15 min), tecniche di rilassamento, allungamento, respirazione, ergonomia applicata, tecniche di bioenergetica.

Le tipologie di attività motoria che l' Accademia propone sono molteplici, per due motivazioni ben precise:

- a) miglioramento dell' efficienza fisica; stimolare e ottimizzare nella sua totalità tutte le capacità motorie sia condizionali che coordinative, con un lavoro sempre diversificato;
- b) coinvolgimento; evitare che l'anziano perda interesse su un attività che potrebbe essere sempre ripetitiva.

Il metodo ginnico denominato PFC® (Preparazione Fisica Controllata) (Panzarino, 2004), basa le sue solide fondamenta sull' ergonomia cognitiva o Human Factor Engineering. Così i principi ergonomici possono essere applicati alla prevenzione dei traumi: è causa di trauma del tipo cronico un esercizio mal eseguito per un errore di disattenzione, tipico di chi ormai ha una buona esperienza di lavoro e molte delle azioni che svolge sono del tipo skill based (l'abitudine di svolgerle riduce l'impegno cognitivo nell'esecuzione). Questa condizione può favorire gli errori tipo slip (errori di esecuzione, l'intenzione era corretta ma l'esecuzione manuale è stata sbagliata).

Le attività ginniche nel progetto saranno così utilizzate:

**La Ginnastica Posturale** per lavorare sulle problematiche strutturali soprattutto osteo-articolari tipo la lombalgia e la cervicalgia nella terza età.

**La Ginnastica adattata** organizza le attività rispetto alle varie problematiche metaboliche: es il lavoro di un iperteso dovrà necessariamente essere differente da un lavoro di un lombalgico sia per carico di lavoro sia per serie e ripetizioni esecutive.

**La Ginnastica educativa** per la prevenzione delle cadute (aumentando il trofismo muscolare e potenziando l'equilibrio)

## **GINNASTICA POSTURALE**

La Ginnastica posturale è uno dei concetti più utilizzati nell'ambito delle scienze motorie.

Come postura si intende la posizione del corpo nello spazio in un dato momento e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei.

La corretta postura altro non è che la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravitarie con il minor dispendio energetico sia in situazione dinamica che in statica; ad essa vengono a concorrere vari fattori (neurofisiologici, biomeccanici, emotivi, psicologici e relazionali).

Importanti sono i concetti di spazialità, antigravità ed equilibrio che derivano da questa definizione. Il concetto di spazialità è immediatamente successivo a quello di postura, infatti la postura altro non è che il rapporto del corpo nei tre assi dello spazio. Per quanto riguarda l'equilibrio esso va definito come il miglior rapporto tra il soggetto e l'ambiente circostante; ne deriva che il corpo, sia in statica che in dinamica, assume un equilibrio ottimale a seconda degli stimoli ambientali che riceve e del programma motorio che adotta. La postura di un individuo è frutto del vissuto della persona stessa, determinato da

stress, traumi fisici ed emotivi, posture professionali scorrette ripetute e mantenute nel tempo, respirazione scorretta, squilibri biochimici derivati da una scorretta alimentazione, ecc. In base a ciò la postura dell'uomo è in costante e progressiva modificazione. I fattori precedentemente elencati incidono a livello muscolare determinando un aumento dello stato di contrazione che si aggiunge al tono basale preesistente. Questo permanente stato di eccitazione con il passare del tempo crea stati di accorciamento muscolare permanente, tecnicamente definiti retrazione muscolare. La retrazione muscolare è reversibile solo attraverso tecniche ed allungamento adattate al soggetto. Gli effetti della retrazione muscolare si manifestano a livello articolare sotto forma di compressione, rotazione assiale e traslazione, determinando modificazioni della struttura scheletrica (scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, valgismo e varismo delle ginocchia, ecc...).

L'obiettivo della ginnastica posturale è quindi quello di stimolare il corpo, con i suoi complessi meccanismi di regolazione. Come per la valutazione della postura, anche le attività proposte con l'obiettivo delle rieducazione posturale, devono comprendere una visione globale dell'individuo e dell'ambiente esterno che lo circonda. Un approccio segmentario avrà solo l'effetto di indurre ulteriori adattamenti, spostando il "problema" senza risolverlo.

Una profonda conoscenza degli esercizi proposti e degli adattamenti indotti, è il presupposto necessario per individuare il percorso preventivo e rieducativo più indicato in ogni singolo caso.

Gli esercizi di ginnastica posturale sono molto utili per mantenere l'organismo sano ed in forma. Purtroppo, la maggior parte di coloro che si avvicina alla ginnastica posturale lo fa solo dopo che gli viene diagnosticato un problema, come ad esempio la lordosi o la scoliosi o altri difetti di postura.

*La ginnastica posturale però non deve essere vista solo come terapia, questa disciplina infatti è molto utile per prevenire dolori e fastidi, che soprattutto con l'avanzare degli anni iniziano a manifestarsi soprattutto in soggetti che hanno fatto poco sport nel corso della loro vita. Soggetti che si allenano con costanza nel corso della vita e che sviluppano in modo corretto i muscoli della schiena e gli addominali, invece presentano più difficilmente problemi legati alla postura. Ecco perché anche coloro che non hanno voglia di andare in palestra o fare altri tipi di allenamenti faticosi e stancanti, dovrebbero prendere in considerazione la pratica della ginnastica posturale per migliorare il loro stato di salute attuale e soprattutto prevenire o trattare la comparsa di fastidiosi disturbi in vecchiaia. La ginnastica posturale infatti più che a uno sport potrebbe essere paragonata allo stretching, allo yoga o al pilates, esattamente come avviene in queste discipline, gli esercizi di ginnastica posturale consistono nell'eseguire, e mantenere per alcuni secondi, delle posizioni che aiutano a rafforzare i muscoli ma che non risultano essere estremamente faticose, e non stimolano la sudorazione. La maggior parte degli esercizi sono mirati a rafforzare i muscoli delle cosce e soprattutto quelli dell'addome, della zona lombare e della parte alta della schiena, infatti proprio i muscoli del dorso rivestono un ruolo di fondamentale importanza nel determinare la postura di un soggetto essendo gli unici in grado di supportare il lavoro della colonna vertebrale.*

## GINNASTICA EDUCATIVA E ADATTATA

**La Ginnastica Educativa** rappresenta da sempre l'elemento essenziale per la conoscenza e la pratica del movimento finalizzato. "Imparare a muoversi" non significa solamente imparare ad eseguire dei bei movimenti ginnastici coordinati, ma saperli eseguire correttamente per il loro fine anatomico-fisiologico-funzionale.

In definitiva il suo insegnamento si deve focalizzare sull' "Imparare a comprendere il concetto del

movimento attraverso l'Esperienza del movimento". Solo affinando una concreta propriocezione basata, oltre che sulle conoscenze anatomo-fisiologiche e funzionali anche sull'analisi del gesto motorio e del suo valore segmentarlo, si potrà giungere ad una definizione "consapevole" dell'esercizio fisico diversamente finalizzato.

"Sperimentare" il movimento per "Sentire" il movimento porterà, quindi, a comprendere il valore del gesto motorio in tutte le sue applicazioni.

In campo scolastico, il **concetto di adattamento** è ciò che distingue la tradizionale educazione fisica e sportiva, dall' "**Ginnastica adattata**" o "**Attività Fisica Adattata**" (AFA). La prima, l'educazione fisica, è tradizionalmente centrata sulla disciplina e richiede un adattamento degli studenti al piano di lavoro e ai suoi contenuti, secondo una logica di **individualizzazione**; la seconda, l'AFA, adotta una logica inversa, parte dalle reali capacità e potenzialità degli allievi per costruire un percorso che sia per loro significativo, secondo una logica di **personalizzazione**. Se si assume l'ottica delle attività fisiche adattate si deve promuovere, quindi, un'educazione fisica e sportiva opportunamente modificata, in grado di valorizzare le capacità di tutti gli alunni, e in particolare, di chi si trova in una situazione di disabilità.

Quindi il termine "**Attività Fisica Adattata**" (AFA) si riferisce al movimento, all'attività fisica e agli sport nei quali viene data un'attenzione particolare agli interessi e alle capacità degli individui caratterizzati da condizioni fisiche limitate, quali i disabili, i malati o gli anziani".

L'attuale tendenza è quella di collocare l'AFA in un'area interdisciplinare di saperi, includendo le attività di educazione fisica, tempo libero, danza, sport fitness e riabilitazione per soggetti con impedimenti, a qualunque età e lungo il ciclo della vita. L'obiettivo basilare degli operatori professionali impegnati nell'AFA è quello di abilitare tutti gli individui a partecipare ad una regolare attività fisica durante l'intero arco di vita valorizzando e promuovendo l'attività fisica quale mezzo ricreativo, sportivo, terapeutico, espressivo o di benessere. L'attività fisica adattata è:

1. non sanitaria
2. continua (nell'anno)
3. specifica (per la particolare condizione clinica)
5. controllata
6. erogata da libero professionisti (diplomati ISEF e/o laureati in Scienze Motorie).

Il fine ultimo del lavoro è somministrare, la ginnastica educativa e adattata con i principi dell'ergonomia cognitiva, esercizi di allungamento e tonificazione a corpo libero di uso comune, con un controllo ergonomico-posturale per la diminuzione dell'errore esecutivo, quindi della prevenzione delle retrazioni muscolari e di eventuali traumi, secondo i principi della **ginnastica posturale e educativa**. Il protocollo di lavoro tende a ridurre al minimo gli errori esecutivi, infatti, ci sono delle strategie didattiche per ridurre la probabilità di errore esecutivo durante le lezioni attività motoria con una **ginnastica adattata**, somministrata da specialisti del settore:



di

- Ridurre la complessità

- Ottimizzare l'informazione sul processo
- Automatizzare con saggezza
- Usare comandi e esercizi codificati
- Scegliere lo staff giusto, altamente qualificato
- Standardizzare
- Riprogettare sulla base degli errori

Infatti solo migliorando l'insieme delle capacità del muscolo, lavorando sia sulle capacità condizionali che coordinative, è possibile assicurarne il pieno rendimento.

Durante la programmazione dei corsi saranno effettuate anche delle **lezioni di Bioenergetica**, effettuate dagli psicologi dello sport dell' Accademia .

### AGEING AND MILITARY FITNESS

Negli ultimi anni il dott. Michele Panzarino in qualità di istruttore dei reparti speciali militari e attualmente tecnico della Nazionale di Judo (cintura nera II Dan di Judo), con il conseguimento della laurea Specialistica in Attività Preventiva e Adattata, specializzandosi nella attività motoria nella terza età, ha ottimizzato un lavoro a circuito che prende spunto dalle preparazione militare, dai circuiti della ginnastica educativa e dai famosi "percorsi vita", riuscendo ad adattare il tutto alla terza età e creando così l' Ageing and Military Fitness.█

Il fine ultimo è preparare l'anziano ad un percorso composto da circa 10 stazioni, per ogni tappa bisogna superare un ostacolo o una prova, nella quale si evidenzia una specifica capacità coordinativa (equilibrio, differenziazione, ritmo, reazione, orientamento spazio tempo, abbinamento di movimenti, ecc). La sequenza del circuito nella sua totalità sviluppa le capacità condizionali (forza, resistenza e velocità).

Il programma motorio sopra descritto è stato con gli anni codificato e ottimizzato per conseguire nell'anziano i migliori risultati nello sviluppo delle capacità motorie (Cap. Coordinative e Cap. Condizionali) nella massima sicurezza.

Esempi di stazioni:

- eseguire nel minor tempo 20 ripetizione di piegamento sulle gambe o 20 addominali a terra
- camminare a slalom tra dei paletti di plastica.
- camminare in equilibrio su un nastro a terra largo 12 cm.
- Camminare oltrepassando dei piccoli ostacoli alti 20 cm da terra
- Lanciare la palla in un cerchio (tiro di precisione)
- Eseguire il sollevamento delle ginocchia al petto alternate (20 ripetizioni)
- Camminare senza toccare dei cerchi posizionati a terra
- Ecc.

Il circuito è utilizzato anche come attività socializzante e aggregante per gli stessi anziani partecipanti a questa tipologia di lezione.



## DIFESA PERSONALE PER LA TERZA ETA'

(Registrazione Siae nr. Dep. SIAE - Sez. OLAF 2010001536)

*Metodo di lavoro inserito nella didattica dei corsi di specializzazione nei processi d'invecchiamento dell' Università di Roma Tor Vergata – Medicina e Chirurgia -Scienze Motorie*

Il dott. Michele Panzarino provenendo dalle arti marziali (cintura nera II Dan di Judo), e conseguendo la laurea Specialistica in Attività Preventiva e Adattata, con una specializzazione nell' attività motoria nella terza età, ha ottimizzato un metodo di difesa personale applicata all' anziano.

Anche se in Italia questa disciplina è molto praticata, la novità assoluta è che nessuno mai ha intrapreso questo percorso insegnandolo a degli allievi ultra 70 anni.

Il fine ultimo è dare all' anziano una maggiore autostima, consapevolezza del proprio corpo, maggior equilibrio e forza, un miglioramento della coordinazione oculo manuale e oculo podalica, dei tempi di reazione, dell'orientamento spazio tempo, della trasformazione di un gesto motorio, ecc.

Il tutto saldato dalla prima caratteristica delle arti marziali, che dalla nostra esperienza è tanto amata nell' anziano e cioè la “disciplina” e il “rispetto” per le persone.



Utilizzare le arti marziali per sapere come cadere o come evitare la caduta o come difendersi con delle semplici tecniche da aggressioni esterne, a reso tutti i partecipanti entusiasti. Ecco perché quest' anno è stato inserito nei programmi di attività motoria del presente progetto in modo ufficiale.

Il programma prevede:

- tecniche di judo (senza proiezioni o cadute a terra)
- tecniche di Karate ( pugni e calci bassi)
- difesa personale (Kodokan Goshin Jutsu ).

## AGEING AEROBIC CIRCLE STEP

Jackie Sorensen, insegnante di ginnastica, studiò i movimenti del jogging, li tramutò in passi e salti e li fece eseguire a tempo di musica: siamo negli [anni settanta](#) e nasce la ginnastica aerobica, che dalla massa venne subito recepita come eccellente e divertente allenamento di tonificazione corporea e valido aiuto contro gli inestetismi tipici della figura femminile.

Alla fine degli [anni ottanta](#), dopo numerosi successi dovuti a personaggi dello spettacolo, la ginnastica aerobica venne diffusa sotto il profilo scientifico da organismi internazionali quali ACSM ([American College of Sport Medicine](#)).

I principali fattori che intervengono nel miglioramento dell'allenamento aerobico (endurance) sono i seguenti:

- Adattamento dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- Adattamento del sistema di trasporto di O<sub>2</sub> ([ossigeno](#))
- Aumento della capillarizzazione muscolare (irrorazione sanguigna)
- Adattamento enzimatico e mitocondriale dei [muscoli scheletrici](#)
- Aumento e rendimento meccanico (capacità di coordinare con più naturalezza e meno fatica i movimenti)

Gli obiettivi su cui basare un sistema di allenamento aerobico sicuro ed efficace si fonda sui seguenti principi fondamentali, che sono anche le basi per ottenere un generale stato di benessere fisico:

- **Frequenza:** quante volte viene eseguito l'allenamento (2 volte alla settimana) ;
- **Durata:** tempo dedicato all'allenamento (60 minuti) ;
- **Intensità:** con quale grado di forza, energia, difficoltà (bassa);

Il corpo risponde aumentando la sua capacità di resistere allo sforzo, adattandosi all'aumento della domanda fisiologica. Ciò crea un effetto allenante .

Non vi è un'età limite per l'allenamento aerobico poiché esso riduce il degradamento naturale della funzionalità dei vari apparati, che invece la sedentarietà favorisce.

Quindi per l'anziano è fondamentale svolgere durante il giorno attività del tipo aerobico, per tutti le motivazione sopra descritte.

Per tanto il nostro progetto prevede la somministrazione del lavoro aerobico nella seguente modalità:

### 1. Social Fit Walking (camminate socializzanti )

### 2. Ageing Aerobic Circle Step

L' AACCS (Ageing Aerobic Circle Step) è un metodo di lavoro aerobico effettuato esclusivamente dall' Accademia Nazionale di Cultura Sportiva nei suoi corsi ginnici.

Il metodo di lavoro dell' AACCS, prevede il posizionamento a terra un cerchio da ritmica di diametro 50/60 cm. L'atleta entra ed esce dal suo interno secondo indicazioni dell' istruttore seguendo all'occorrenza anche il tempo musicale.

La sua funzione è in sostituzione della camminata esterna, nel giornate fredde e piovose, per evitare di camminare sul posto al chiuso in modo noioso e privo di stimoli.

Pertanto, la scelta di inserire come lavoro anche l'Ageing Aerobic Circle Step come attività di tipo cardio-vascolare, dipende da due motivi principali:

- non richiede di raggiungere impianti o utilizzare attrezzature specifiche ma necessita di un solo cerchio ginnico.
- l'esecuzione del gesto motorio non deve necessariamente essere ciclico e ripetitivo (es. il passo nella corsa, la pedalata nel ciclismo ecc.), spingendo di meno il praticante ad annoiarsi, distrarsi e rinunciare così ad allenarsi ma varia sempre grazie alla supervisione di uno specialista in scienze motorie.

**La lezione di AACS è a Basso impatto (Low Impact)**, definita così perché prevede che un  **piede** sia costantemente in appoggio sul pavimento durante l'esecuzione dei passi base.

In questo modo vi è un approccio antinfortunistico all'allenamento; infatti si riduce l'impatto al suolo tipico della corsa, del jogging e si evitano completamente eventuali traumi cartilaginei ([dischi intervertebrali](#), [menischi](#), ecc) se non si è in grado di eseguire gli esercizi nel modo corretto (ciò dipende anche dalla capacità di coordinamento del proprio corpo e dal livello di sviluppo dei muscoli che sostengono l'individuo).

Il soggetto non salta mai e quindi riduce lo stress muscolo-tendineo.

La lezione di AACS è adatta ai principianti, ai soggetti della terza età, ai soggetti obesi, e a coloro che hanno subito gravi infortuni.

Nel progetto verranno inseriti dei programmi ginnici per la sezione di lavoro aerobico.

Il metodo ideato dall' Accademia ANCS, è inserito nella didattica della cattedra di fitness per anziani dell' Università di Tor Vergata.



## PALLAMANO ADATTATA

Il centro studi dell' Accademia negli ultimi tre anni di attività di ricerca ha codificato e brevettato, per una motivazione di aggregazione e socializzazione da parte dell' anziano, vari tipi di attività ludiche con la palla. Questa tipologia di lavoro, che ha riscosso un notevole successo negli anziani stessi, fa percepire solo la sensazione di competizione in attività di squadra, per far riscoprire l'importanza del fairplay e il senso di appartenenza ad un gruppo.



Logicamente tutte le attività proposte sono state appositamente studiate per evitare qualsiasi genere di trauma sia metabolico che osteoarticolare. Negli ultimi tre anni sono stati coinvolti migliaia di partecipanti a questa attività senza mai aver avuto nessun tipo di trauma.

## SKYMANO

Lo skymano è una particolare partita di pallamano dove si gioca 11 contro 11, e si



deve segnare con la palla nella rete avversaria. Il senso agonistico è altissimo, ma la parte traumatica è completamente annullata perché gli atleti delle squadre che giocano sono costretti a stare in un cerchio e possono uscire dallo stesso al massimo con un piede. Se ciò non fosse rispettato consentirebbe all'arbitro di consegnare la palla agli avversari.

Falli fischiati dall'arbitro: non si può uscire dal cerchio, sono vietati tiri alti e violenti, comportamento irrispettoso nei confronti dell'arbitro o degli avversari, la palla (misura 5) non può essere trattenuta più di 3 secondi.

Il sistema del gioco nel cerchio è una strategia per evitare sia contatti traumatici tra i giocatori, che forti sollecitazioni cardiocircolatorie. I palloni sono depressurizzati (morbidi).

Nel mese di maggio 2011 l'Accademia ha organizzato un torneo di Skymano presso la Festa dello Sport di Tor Vergata coinvolgendo 700 anziani dell'VIII Municipio Roma Le Torri.

Le partite durano due tempi da 15 minuti.

La strategia di questo gioco prevede che anche persone con problemi di deambulazione possano prenderne parte.

### **VOLLIS**

Il vollis sempre creato dal centro studi dell'Accademia rispetta i principi dello Skymano ma con regole diverse. È una palla a volo su un campo da tennis con rete bassa.

Gioco di squadra da 4 o 6 giocatori. Lo scopo del gioco consiste nel far cadere la palla nel campo opposto senza che l'avversario riesca a respingerla.

Si gioca con una palla leggera e di diametro 50 cm. Il campo da gioco è un campo da tennis regolamentare, la palla viene respinta a mano aperta (con una o due mani) e non deve essere trattenuta.

Si possono fare fino a tre passaggi, al volo o con un rimbalzo.

La palla viene messa in gioco da metà campo: il battitore fa rimbalzare la palla a terra o lanciandola in aria e la colpisce con la mano aperta per farla oltrepassare la rete.

PUNTEGGIO: la partita si divide in tre Set che a loro volta sono costituiti da tre Giochi da 4 punti ciascuno.

Alla fine di ogni Gioco c'è il cambio servizio. La squadra da 4 gioca senza corridoio, mentre la squadra da 6 ha i corridoi compresi nel campo di gara.

Si hanno due linee di gioco: difesa; attacco. Alla fine di ogni Gioco si possono cambiare i ruoli.

FALLI: palla trattenuta; colpire con il pugno; 4 passaggi; doppio rimbalzo passando al compagno; comportamento irrispettoso.

### **FRIBOL**

Anche il fribol rispetta i principi preventivi dello skymano e del vollis. Si gioca sempre in un campo della grandezza di uno da tennis con la rete montata; le palle sono depressurizzate. Le regole sono quelle della palla avvelenata ma semplificate di molto. Non si fanno prigionieri, chi viene colpito dall'avversario esce definitivamente. Colui che prende la palla lanciata dall'avversario nella sua metà campo lo elimina.

La squadra per vincere deve eliminare tutti gli avversari. Le partite sono molto brevi. Tutti possono giocare.

Falli: tiro alto sopra la linea del petto, tiri violenti, invasione nel campo degli avversari, comportamento irrispettoso.

## **ATTIVITÀ FINALIZZATE A PROMUOVERE DEI MOMENTI LUDICO-SOCIALIZZANTI CON LE REALTÀ DEL TERRITORIO.**

**Social fit walking (camminate socializzanti)** A partire dall'inizio degli anni '80 accanto al *jogging*, come una forma di movimento diretta alla promozione e allo sviluppo della salute, si è affermato il *walking* - che possiamo tradurre con "camminata veloce – attività che la letteratura statunitense descrive (Morris J M, Hardman A. E., *Walking to health*, Sports Medicine, 1997, 23, 306332; Rippe J M, Ward A, Porcari D D, Freedson P. S., *Walking for health and fitness*, JAMA, 259, 1988, 2720-2724) come una forma "dolce" di allenamento della resistenza che fornisce un sufficiente stimolo di allenamento senza che si corrano rischi di un eccesso di sollecitazione. Camminare è un movimento naturale che eseguiamo ogni giorno, ed è la forma più semplice per aumentare il proprio livello di attività fisica e con esso la salute. Infatti, camminare a un passo svelto che, come abbiamo detto può essere considerata una attività fisica di resistenza di moderata intensità, e farlo per trenta minuti ogni giorno risponde ai criteri di attività fisica per la salute raccomandati dall'*American College of Sports Medicine (ACSM)* e dalla *American Heart Association (AHA)* (Haskell W., Lee I. Min; Pate R. R., Powell K. E., Blair S. N.; Franklin B. A., Macera C. A., Heath G. W., Thompson P. D, Bauman A., *Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 2007, 8, 1423-1434). Oltre ai suoi effetti dal punto di vista cardiocircolatorio e metabolico essendo un movimento nel quale si sposta il peso del corpo camminare, tra l'altro, serve anche a mantenere la densità ossea senza affaticare le articolazioni come avviene per la corsa, rispetto alla quale da questo punto di vista presenta alcuni

vantaggi.



(FOTO RELATIVE A SETTEMBRE 2012 PASSEGGIATE A TORTORETO LIDO)

La principale differenza tra correre e “camminare”, infatti, è la mancanza della fase di volo, durante la quale nella corsa ambedue i piedi, anche se momentaneamente, non toccano il suolo, mentre quando si cammina almeno un piede è sempre in contatto con il terreno. Il risultato è che quando si cammina le oscillazioni del baricentro del corpo sono minori, le forze verticali di reazione a terra sono da una a una volta e mezza il peso del corpo, mentre nella corsa possono raggiungere un valore da tre a quattro volte il peso corporeo (da 210 a 280 kg per una persona del peso di 70 kg).



Il *walking* è adatto soprattutto a coloro che iniziano a praticare una attività sportiva o a coloro che ne riprendono la pratica e che per questo dispongono di una scarsa capacità di prestazione (< 3 Watt/kg).

Per quanto concerne i gruppi a rischio, quali i pazienti con problemi cardiaci, a causa della sua minore intensità il *walking* non comporta quei rischi di eccesso di sollecitazione che esistono nel *jogging* (nella corsa), che secondo ricerche condotte su questi pazienti porta spesso al superamento delle frequenze cardiache prescritte, mentre il *walking* garantisce una intensità sufficiente di allenamento con un minore rischio di eccesso di sforzo. Mentre nel *jogging* molti praticanti tendono ad esagerare nello sforzo, tant'è vero che l'indicazione è quella di "correre lentamente", "correre senza affanno" questo non avviene nel *walking* dove le indicazioni sono, invece "camminare velocemente", "passo sostenuto".

#### BENEFICI ANTI-STRESS DEL FIT-WALKING:

- Seguire delle sedute di Fit-Walking periodicamente porta a migliorare il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione.
- Si riarmonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure.
- In seguito ai miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontarle serenamente.
- Si regolarizza il respiro.
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate nei momenti di stress, senza il rischio di strappi o stiramenti.
- Si protegge l'organismo da osteoporosi e da artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e vi è produzione di sostanze come l'elastina ed il collagene che formano le cartilagini.
- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano cioè i grassi.

Quindi per promuovere l'attività fisica, come attività anche ludico-socializzanti saranno organizzati il sabato o nelle ore stabilite per le attività motorie, degli incontri di SOCIAL FIT-WALKING, sia delle camminate vicino al proprio centro anziani oppure tra diversi centri anziani nelle zone verdi del quartiere; partendo dal proprio centro anziani e incontrandosi in punti pre-determinati con altri gruppi di centri anziani partecipanti al progetto, i punti di incontro saranno organizzati come momenti socializzanti e divulgativi del progetto stesso presso centri commerciali, scuole, chiese, ecc.

Per questioni assicurative e medico legali, a questi incontri potranno partecipare solo gli anziani già iscritti al corso di attività motoria in atto.



Alle attività sarà presente un istruttore di scienze motorie ogni 25 persone partecipanti.

I partecipanti saranno monitorati tramite cardiofrequenzimetri.

## Notizie sulle precedenti edizioni

### Vacanza Sportiva over 60 “SALINELLO 2011”

È terminato un attivo anno sportivo per l'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva. L'Associazione specializzata nella terza età ha condotto attivamente, in forma gratuita per tutti i fruitori, un progetto invernale di otto mesi, il quale ha coinvolto oltre 1900 anziani dell' VIII Municipio in attività sociali, teatrali, gite, seminari, manifestazioni e corsi di ginnastica, artigianato, computer. Quest'estate (luglio e agosto) l'Accademia con Roma Capitale, da un



idea dell' Vice Sindaco e Assessore delle Politiche Sociali Sveva Belviso, ha continuato con l' attività motoria adattata e seminari preventivi per gli anziani con la sezione scienze motorie nei più grandi parchi di Roma (21 parchi), organizzando 160 giornate sportive con un coinvolgimento di 1100 presenze.

Questo filone di attività motoria dedicata ai super adulti e coordinata dal centro studi dall'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva con la collaborazione tecnico – logistica dell'ACSI (Associazioni di Cultura, sporte tempo libero) si è concluso con la “Vacanza Sportiva Over 60” patrocinata dall' VIII Municipio Roma Le Torri, presso il Centro Vacanze Salinello di Tortoreto Lido, dal 4 all' 11 settembre 2011



Un gruppo dei 200 anziani ha partecipato alla "Vacanza sportiva over 60", accompagnati da uno staff di 25 professionisti dell' A.N.C.S. altamente specializzati nei processi d'invecchiamento presso l'Università degli Studi di Roma Facoltà di Medicina e Chirurgia – Scienze Motorie (laureati in scienze motorie, psicologi e medici sportivi). Presente per tutta la settimana sportiva per l'assistenza medica lo staff della protezione civile "Roma le torri" con una auto medica e il suo presidente Massimiliano Missori.



La giornata tipo di attività fisica del progetto Salinello, era basata su due incontri giornalieri, uno di mattina e uno di pomeriggio, dove gli anziani divisi in sottogruppi svolgevano con gli istruttori laureati in scienze motorie attività codificate e adattate, come camminate, circuiti motori, ginnastica a corpo libero, ginnastica con piccoli attrezzi (bacchette di legno, palle e elastici), difesa personale, balli di gruppo, bocce, Skymano (pallamano adattata), acquagym, ecc.

La serata sono state dedicate al ballo e a giochi, grande il successo del gioco " Il quizzone della salute", una gara dove al posto delle classiche domande di storia, geografia e attualità venivano somministrate domande di scienze dell' alimentazione, anatomia, fisiologia con tutte le strategie alimentari e fisiche per un buon invecchiamento attivo. Le informazioni relative a tutte le domande provenivano dalle nozioni che durante la settimana venivano comunicate da parte degli istruttori, da parte del medico dello sport dell' Accademia Alessandro Bompreszi, dal posturologo ANCS Marcello Patruno agli anziani mentre svolgevano attività fisica ; per la sezione scienze dell' alimentazione la parte formativa è stata affidata all' Agri service di Bellante Stazione che ha portato tutti i

partecipanti del progetto a fare una gita in alcune fattoria e ha impartito dei seminari specifici su come riconosce la qualità degli alimenti, come leggere un etichetta alimentare, su le caratteristiche dei conservanti che vengono utilizzati nella normale alimentazione, come alimentarsi in maniera corretta.

Encomiabile l'ospitalità del Comune di Tortoreto e del suo Sindaco, il quale ha organizzato una serata danzante di gemellaggio tra gli anziani di Roma e quelli di Tortoreto. Oltre le 400 presenze in una serata travolgente con musica dal vivo e con la presenza straordinario direttamente da mediaset del noto attore e cantante Fabrizio Giannini.

Gradita la telefonata di augurio per la buona risuscita del progetto da parte del vice sindaco di Roma Sveva Belviso e il piacevole arrivo inaspettato per un rapido saluto del presidente dell' VIII Municipio Roma Le Torri Massimiano Lorenzotti, presenti alla serata finale anche Gian Domenico Pinto delegato alle politiche sociali del Comune di Tortoreto, Michele Panzarino presidente dell' ANCS, Alessandro Pica responsabile progetto sport dell' Eden Viaggi, Cristina di Domenico responsabile della cooperativa che gestisce il centro anziani di Tortoreto, Mario Cau presidente del centro commerciale le torri di Roma partner ufficiale dell' Accademia.

Organizzato anche un coinvolgente torneo di Burraco da parte dell' Associazione "Amici del Burraco" di Tortoreto tra gli anziani Romani e quelli Tortoretani.

Numerose le testate giornalistiche che hanno scritto in merito a questo innovativo progetto scientifico tra cui il Messaggero, il Centro, ASTRA (agenzia di stampa regione abruzzese), Teramo NEWS, ecc.

Il fine ultimo di questa tipologia di progetto innovativo che l' Accademia segue, è mirato prevalentemente a cercare di migliorare e/o cambiare lo stile di vita nell'anziano, farlo uscire dal suo stato di chiusura e di solitudine, utilizzando il forte potere aggregante dell'attività fisica.

## **Vacanza Sportiva over 60 "SALINELLO 2012"**

TORTORETO, Settembre 2012 – Nella splendida cornice del Centro Vacanze Salinello si è svolta la terza edizione della Vacanza Sportiva over 60, che è terminata con la tavola rotonda fuori regione Lazio promosso dall'Accademia



Nazionale di Cultura Sportiva di Roma (VIII Municipio) con la collaborazione del comune di Tortoreto e la locale Cooperativa Sociale Sirena.



La parola d'ordine dell' Accademia è unica: "Fare uscire gli anziani dai Centri Anziani". Sembra uno scioglilingua, ma non lo è. Infatti, questa era la sfida richiesta dall'VIII Municipio di Roma qualche anno fa da parte del Presidente del Municipio Lorenzotti; ora si può toccare con mano il costante miglioramento dell'autosufficienza motoria e fisica delle persone in avanti con l'età che si sottopongono con slancio all'attività motoria adattata molto originale, sicura, efficace e soprattutto con un forte taglio scientifico.

Circa duecento persone (180 anziani e 20 responsabili) hanno dato vita ad una settimana di stage intenso e qualificante. Il presidente dell'Accademia Michele Panzarino tiene a precisare: "Le Istituzioni hanno lanciato la sfida e noi l'abbiamo raccolta. Da subito ci siamo attivati per far riemergere gli anziani dalla solitudine e dalle routine quotidiane imposte dal Centro Anziani. E' stata la carta vincente del progetto –conclude Panzarino- che si propone uno scrupoloso lavoro di ricerca indirizzato al miglioramento complessivo della persona anziana". Nella settimana sono stati ospitati da parte dell' Accademia un gruppo di SuperAdulti (termine usato dall' Accademia per definire i suoi anziani efficienti) del Comune di Tortoreto che ha partecipato attivamente a tutte le attività ginniche dell' Accademia.

Per questo appuntamento scientifico si è scomodato anche il vice-sindaco di Roma con delega alle politiche sociali Sveva Belviso che, nonostante l'assenza di Gianni Alemanno dalla Capitale, ha voluto essere presente ugualmente



all'evento incassando tantissimi consensi dalla platea. Tra gli ospiti il presidente dell'VIII Municipio di Roma Massimiliano Lorenzotti, il sindaco di Tortoreto Gino Monti, l'assessore alle politiche sociali Giandomenico Pinto, il presidente della Provincia di Teramo Valter Catarra, l'assessore provinciale all'ambiente Francesco Marconi, il presidente dell'Unione dei Comuni della Val Vibrata Umberto De Annunziis e l'assessore regionale Paolo Gatti.

Presente all' evento scientifico l'Ente di Promozione Sportiva ACSI, nei panni del Presidente Nazionale Antonino Viti, accompagnato dal Presidente della Regione Lazio ACSI e dal suo staff, partner scientifico dell' Accademia. Lo stesso Presidente Viti colpito dall' alto taglio organizzativo e scientifico ha concesso all' Accademia di partecipare ospiti dell' ACSI allo SPORT DAY di Rimini (evento sportivo Europeo, dove saranno presenti tutte le Federazioni e tutti gli sport ) il prossimo 26/28 ottobre, e portare con se circa 100 SuperAdulti che dovranno effettuare delle esercitazioni ginniche davanti a migliaia di partecipanti.

Il pomeriggio dell' evento si è concluso con una performance al teatro all'aperto del Centro Vacanze Salinello dove tra sbandieratori, esercizi di gruppo ed autoiniezioni di fiducia, i saluti degli organizzatori sono stati sottolineati da un fragoroso battito di mani.

## **"Le nuove frontiere dell'Invecchiamento Attivo"**



Si è concluso Domenica 14 aprile a Tortoreto (TE), il primo convegno Nazionale dal titolo "Le nuove frontiere dell' Invecchiamento attivo", un evento che ha coinvolto numerosi

professionisti del settore dell' invecchiamento giunti da tutta Italia. Il convegno è stato patrocinato da numerosi Comuni, ASL, dal Ministero del Lavoro delle politiche sociali e anche dal Ministero della Salute. L'evento è stato organizzato dalla Cooperativa Sirena con la collaborazione tecnico scientifica dell'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva e dell' Ente di Promozione Sportiva Nazionale ACSI.

Due giornate piene di contenuti scientifici dove si sono alternati numerosi medici, ricercatori, professori del settore dell' Invecchiamento con l' intento di tracciare nuove linee guida. Presenti numerosi Sindaci della Val Vibrata, un saluto pieno di emozione prima dell'inizio dei lavori è stato dato dal Sindaco di Tortoreto Generoso Monti e da parte del Vicesindaco di Roma Sveva Belviso (video messaggio). La prima giornata è stata presentata dal Giornalista Alfonso Aloisi (Giulianova) e da due moderatori prestigiosi come il Prof. Guido Canzio (Teramo) e Prof. Vittorio Alvisi (Ferrara). Contenuti dell' evento: Il Prof. Antonio Dal Monte (Roma) ha fatto la parte da leone a questo prestigioso congresso presentando una relazione in merito "L'anziano in movimento".



Il Dott. Giandomenico Pinto (Tortoreto) ha parlato dell'invecchiamento in Italia e della Val Vibrata; il Prof. Giovanni Gasbarrini (Roma) ha trattato di un argomento che ha riscosso un grande successo e nello specifico dello sport e integrazione vitaminica nella patofisiologia digestiva in età geriatrica; Prof. Antonio Gasbarrini (Roma) è intervenuto in merito alla Microbiota intestinale e qualità di vita nell'invecchiamento.

Il Dott. Michele Panzarino (Roma) è intervenuto presentando un interessantissima relazione in merito all'Attività motoria adattata: nuove linee guida; la dott.ssa Francesca De Lucia (Roma) ha trattato di nuove strategie di coinvolgimento attraverso una nuova tipologia di Vacanza sportiva dei Superadulti. Il Generale Balduino Simone (Roma) ha trattato della Patente di guida e qualità della vita dell'anziano.

La Dott.ssa Elvira Padua (Roma) ha presentato dati scientifici significativi in merito "L'efficienza fisica nell'anziano e le tipologie di allenamento adattato ai processi di invecchiamento" ottenuti grazie ad un vasto gruppo di monitoraggio di oltre 1000 anziani della Capitale seguiti da 4 anni; iniziativa avviata dal centro ricerche dell' Accademia Nazionale di Cultura Sportiva con il coinvolgimento dell'Università San Raffaele Telematica di Roma con Dott.ssa Padua e l'Università degli Studi di Roma Tor Vergata con il Dott. Giuseppe Annino. Il Dott. Marcello Patruno (Roma) e il Dott. Michele Panzarino (Roma) sono stati i coordinatori e docenti della seconda giornata dell' evento che prevedeva un incontro pratico in merito alle nuove metodiche di lavoro per la terza età. Presenti alla giornata numerosi laureati in scienze motorie, fisioterapisti e psicologi dello sport.



Simpatico il termine SUPERADULTO (inventato dal dott. Alessandro Pica qualche anno fa, in sostituzione del termine anziano) che dovrà essere sostituito alla parola anziano come sottolineato dal prof. Dal Monte e dal Prof. Gasbarrini; il superadulto è una risorsa per la famiglia, per la comunità, per i giovani, il vero motore della nostra Società.

L' evento ha sottolineato tutte una serie di linee guida per essere d'aiuto per questa importante popolazione che nei prossimi anni crescerà in modo esponenziale, dovuta alla ridotta natalità.

Nei promessi mesi, il progetto fortemente voluto e organizzato dalla dott.ssa Cristina Di Domenico (Cooperativa Sirena), continuerà con una serie di eventi sia formativi che ludico aggregativi in merito la popolazione anziana della Val Vibrata e di altre regione d'Italia.

## Anche i nonni di Tortoreto alla festa dello sport a Roma



Tortoreto. Nello scenario dello stadio Nando Martellini di Caracalla a Roma, si è svolta la giornata di sensibilizzazione e promozione dell'attività fisica per gli over 65, parte ludica di un progetto scientifico che ha coinvolto un grande staff di ricercatori che segue da cinque anni un popolazione di oltre 1000 anziani somministrando oltre 25000 test cinesiologici e visite.

Il progetto organizzato dall'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva, in collaborazione con dall'A.C.S.I e l'Università degli Studi di Roma

Tor Vergata. All'evento numerose sono state le istituzioni che hanno presenziato alle diverse attività motorie svolte da circa 1000 atleti "SUPERADULTI". Di forte rilevanza è stato il messaggio che ha accompagnato l'intero evento "Tutto il mondo è Palestra", si è deciso di trasformare dei semplici oggetti di uso comune in attrezzi ginnici per dare la possibilità di vivere in modo attivo la vita quotidiana.



Oltre all'attività motoria, è stato di rilevante interesse l'informazione data a tutti i presenti in merito alla giusta idratazione, abbigliamento, corretta esposizione al sole. Bisogna puntare al cambiamento reale dello stile di vita, fondamentale per una riduzione dei costi sanitari.

Novità di questa edizione è la presenza anche di gruppi di superadulti provenienti da altre regioni d'Italia, che seguono i programmi di lavoro del progetto scientifico; gruppo di maggior spicco quello proveniente dall'Abruzzo (Tortoreto).

Ad accompagnarli il consigliere delegato alle politiche sociali del Comune di Tortoreto, Lilli Piacentini e la presidente della Cooperativa Sociale Sirena, Cristina Di Domenico. A settembre, capitale del divertimento over 65 sarà Tortoreto.