Attività fisica
e
benessere mentale

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Una regolare attività fisica di moderata intensità comporta notevoli benefici per la salute in tutte le fasce di età’’

Linee guida Nov. 2018

AMERICAN HEALTH ASSOCIATION

COMMITTED TO EXCELLENCE IN EDUCATION AND TRAINING

Dott. Giuseppe Muscianisi

“L’età avanzata non controindica l’attività fisica anche nei soggetti con limitazioni”

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’La sedentarietà è considerata un fattore di rischio per lo sviluppo di numerose malattie cronico-degenerative’’

Linee guida Nov. 2018

AMERICAN HEALTH ASSOCIATION

COMMITTED TO EXCELLENCE IN EDUCATION AND TRAINING

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Esiste una relazione temporale tra sedentarietà e insorgenza del declino cognitivo”

Dott. Giuseppe Muscianisi

Un adeguato programma di attività fisica nell’anziano migliora anche le funzioni cerebrali, modificando il passaggio attraverso la barriera ematoencefalica di sostanze chimiche importanti per l’umore e la trasmissione nervosa

Dott. Giuseppe Muscianisi

I favorevoli effetti dell’esercizio fisico vengono poi amplificati se vi è un contemporaneo coinvolgimento dell’over 60 nelle attività sociali

Dott. Giuseppe Muscianisi

noitalia | 100 statistiche per capire il Paese in cui viviamo

Istat

Cultura e tempo libero - Persone che praticano sport

Persone di 3 anni e più che praticano sport in Italia per classe di età e sesso

Anno 2015 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)

CLASSI DI ETÀ	Maschi	Femmine
3-5	27,1	28,8
6-10	69,1	61,1
11-14	70,6	59,0
15-17	67,2	51,5
18-19	60,1	41,9
20-24	62,7	39,8
25-34	52,2	35,4
35-44	41,0	28,2
45-54	35,5	26,2
55-59	30,8	22,3
60-64	27,0	19,4
65-74	21,7	13,3
75 e più	10,7	5,0
Totale	39,7	27,2

Pubblicato nel 2017

Dott. Giuseppe Muscianisi

Per i giovani sentirsi in buona forma rappresenta una necessità inderogabile

15-17	67,2	51,5
18-19	60,1	41,9
20-24	62,7	39,8
25-34	52,2	35,4

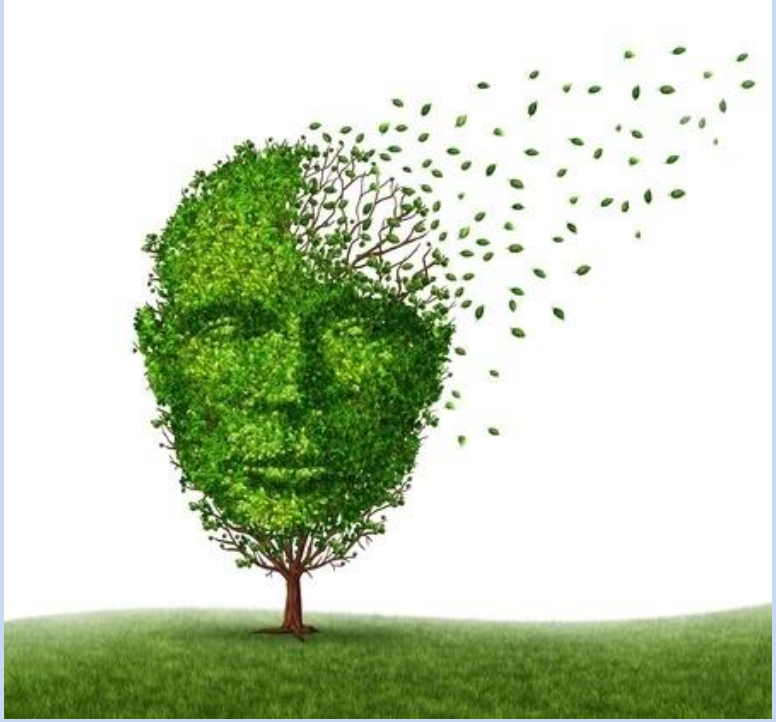
Al crescere dell’età, diminuisce la disponibilità e l’interesse a fare del movimento e, per ciascuna fascia d’età, le donne fanno registrare livelli di pratica inferiori rispetto alla controparte maschile

35-44	41,0	28,2
45-54	35,5	26,2
55-59	30,8	22,3
60-64	27,0	19,4

A causa dei motivi più svariati, la situazione tende ben presto a complicarsi e la possibilità che facciano effettivamente dell'esercizio fisico si riduce notevolmente

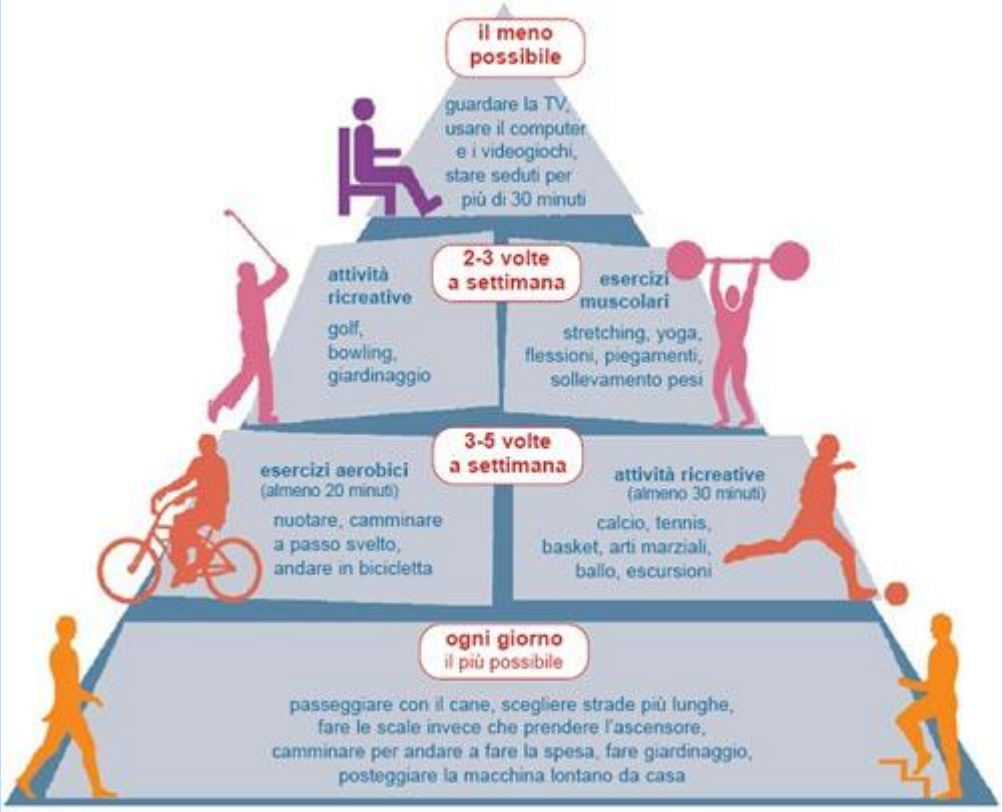
65-74	21,7	13,3
75 e più	10,7	5,0

Negli ultimi tempi si sono moltiplicati gli sforzi per cercare di capire come mai tante persone, pur avendo ben chiari i vantaggi di uno stile di vita attivo, si mostrano così restie nel tradurre i loro migliori propositi in fatti ed azioni



Dott. Giuseppe Muscianisi

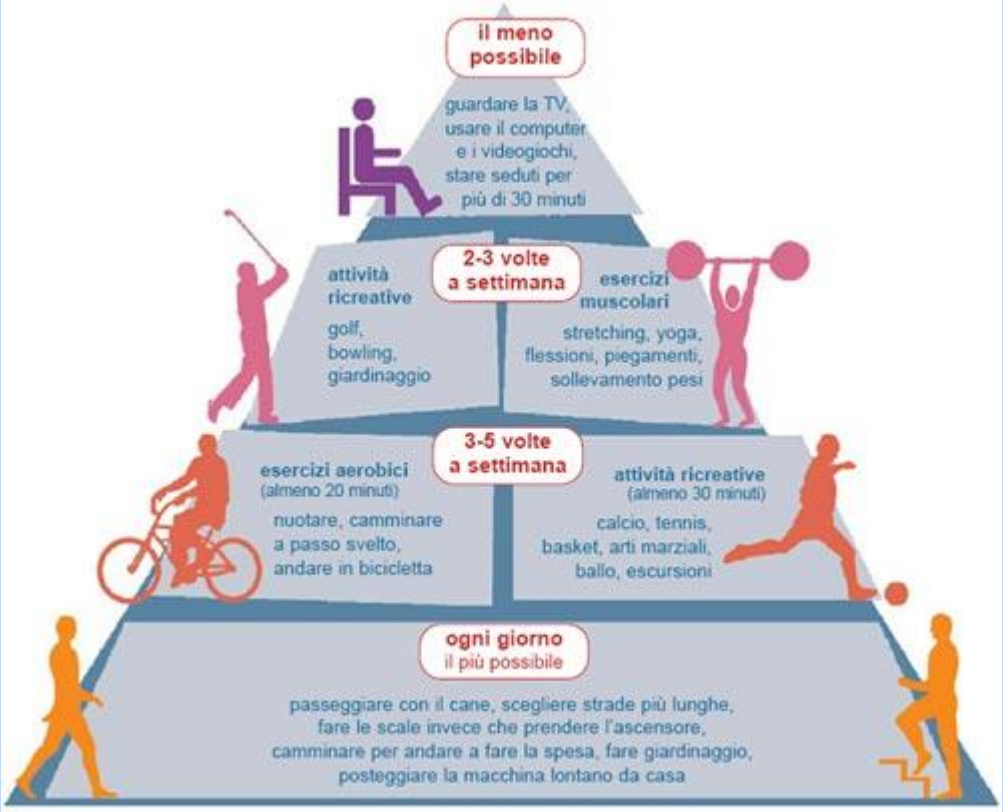
Variegato insieme di fattori in grado di ostacolare la decisione di muoversi di più definiti ‘’ determinanti dell’attività fisica’’:



Dott. Giuseppe Muscianisi

Variegato insieme di fattori in grado di ostacolare la decisione di muoversi di più definiti ‘’ determinanti dell’attività fisica’’:

intrapersonali

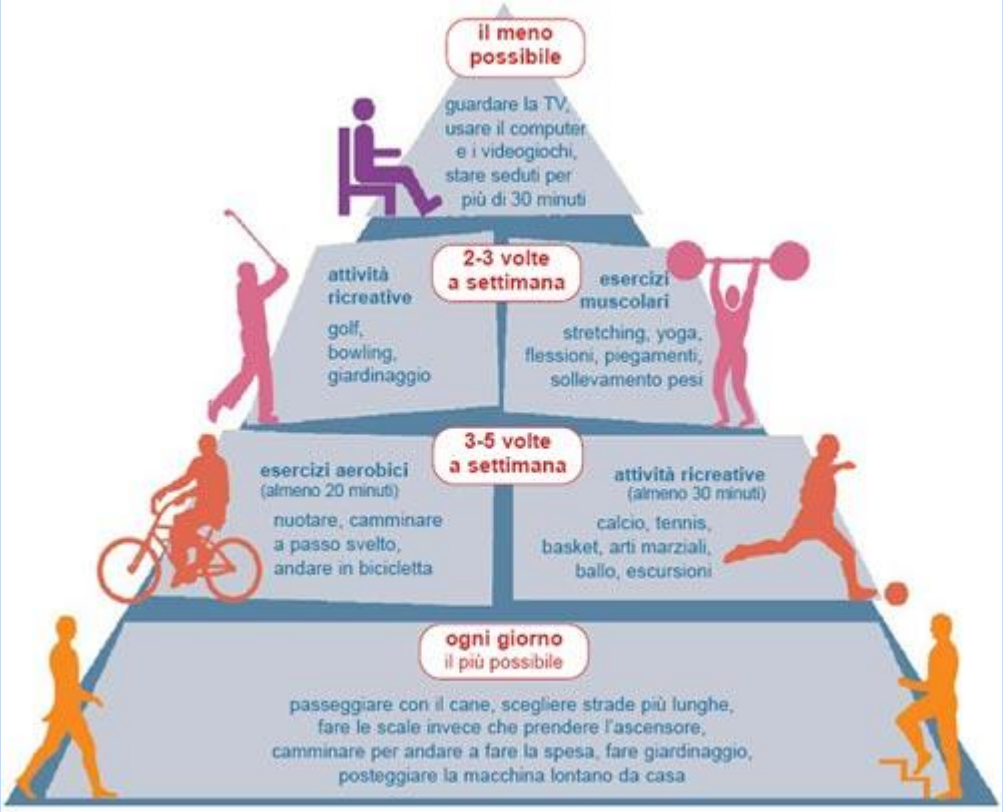


Dott. Giuseppe Muscianisi

Variegato insieme di fattori in grado di ostacolare la decisione di muoversi di più definiti ‘’ determinanti dell’attività fisica’’:

intrapersonali

interpersonali



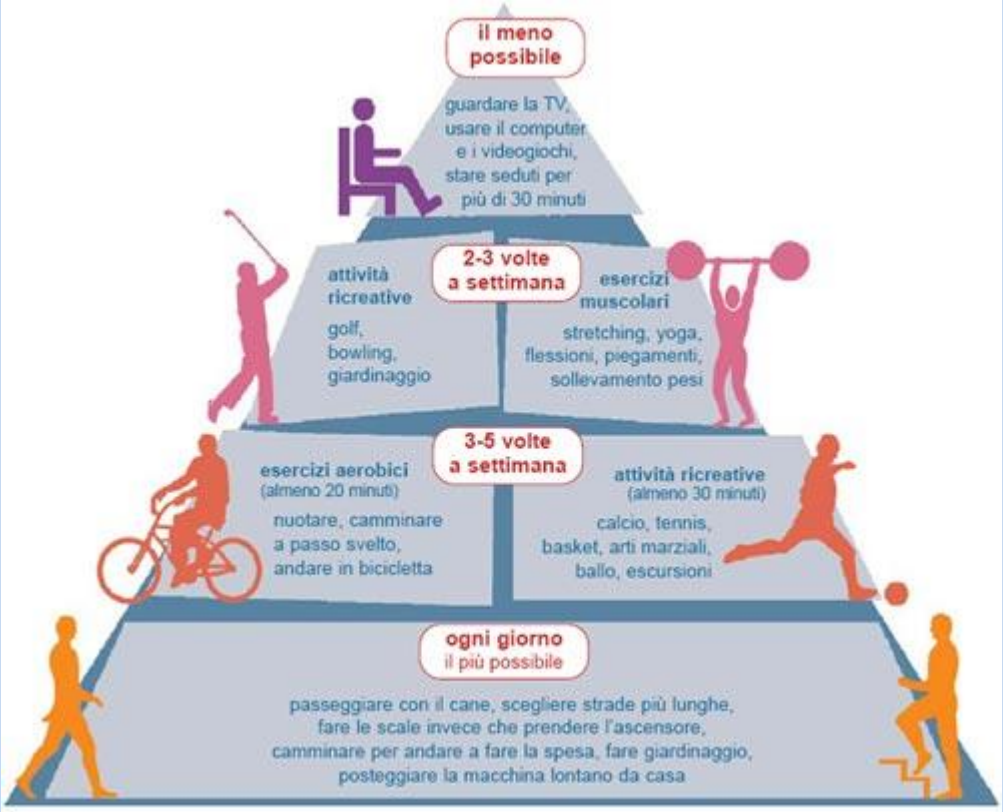
Dott. Giuseppe Muscianisi

Variegato insieme di fattori in grado di ostacolare la decisione di muoversi di più definiti ‘’ determinanti dell’attività fisica’’:

intrapersonali

interpersonali

socio-culturali



Dott. Giuseppe Muscianisi

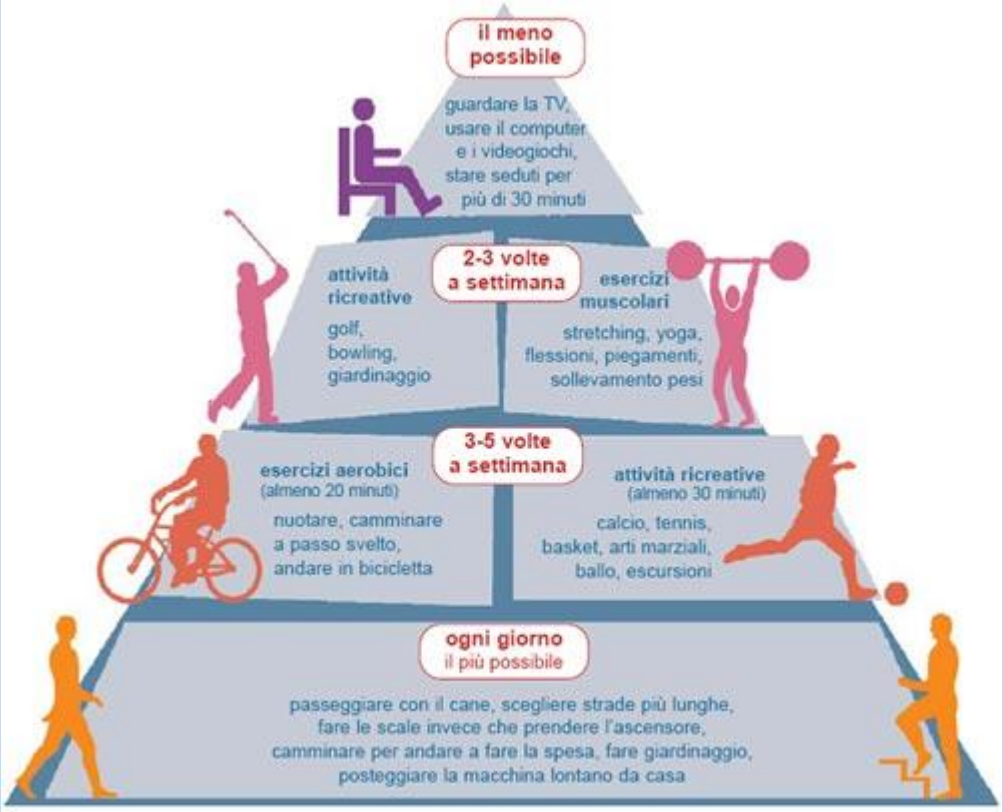
Variegato insieme di fattori in grado di ostacolare la decisione di muoversi di più definiti ‘’ determinanti dell’attività fisica’’:

intrapersonali

interpersonali

socio-culturali

fisico ambientali



Dott. Giuseppe Muscianisi

Variegato insieme di fattori in grado di ostacolare la decisione di muoversi di più definiti ‘’ determinanti dell’attività fisica’’:

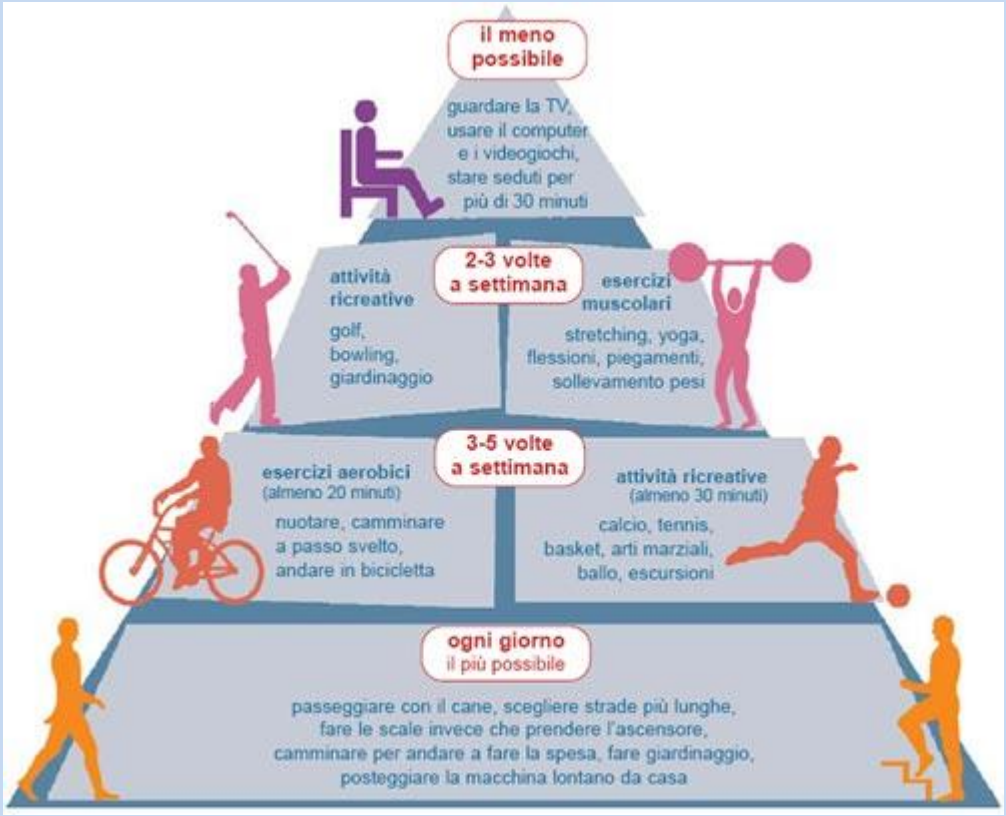
intrapersonali

interpersonali

socio-culturali

fisico ambientali

legati all’attività praticata



Dott. Giuseppe Muscianisi

E’ ridotto negli over 60 il senso di autoefficacia ovvero la convinzione di poter svolgere un dato compito con successo

Dott. Giuseppe Muscianisi

Un altro importante incentivo ad eseguire attività fisica è rappresentato dalle aspettative circa i benefici
Per gli over 65 questo fattore sembra essere di minor peso e la speranza di ottenere dei reali benefici per la salute appare molto stemperata

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le cadute sono tra i problemi più frequenti e pericolosi che si possono verificare nell'over 60

''L'attività fisica è correlata, anche quando iniziata in età tarda, con un buon controllo posturale e migliori condizioni di movimento e equilibrio''

Dott. Giuseppe Muscianisi

Tra i fattori che possono stimolare la pratica dell'attività fisica un ruolo importante compete al supporto sociale

Il fatto di sapere che le persone a noi vicine approvano e sostengono il nostro desiderio di movimento aumenta fortemente la probabilità di essere fisicamente attivi

Dott. Giuseppe Muscianisi

Non va trascurata l'importanza delle caratteristiche dell'attività praticata

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il primo elemento che deve caratterizzare un'attività, a prescindere dalle altre caratteristiche, è che l'intensità e le abilità richieste siano adeguate alle capacità dei singoli

Dott. Giuseppe Muscianisi

Affinché l’esercizio si trasformi in un utile mezzo, è necessario che sia ben programmato e siano individuati i tipi di lavoro da praticare e valutate le capacità del gruppo

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’attività da privilegiare sarà quella che meglio si adatta ai gusti, alle preferenze ed alle aspettative personali

Dott. Giuseppe Muscianisi

Può risultare fondamentale per chi non ha mai praticato alcuna forma di attività motoria
la partecipazione ad attività strutturare al fine di imparare a conoscere le proprie risorse ed i propri limiti

Dott. Giuseppe Muscianisi

Un esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, deve essere di tipo lieve-moderato: sono sufficienti 30 minuti di movimento (cammino, nuoto, bicicletta, ecc.) al giorno, per almeno cinque volte a settimana

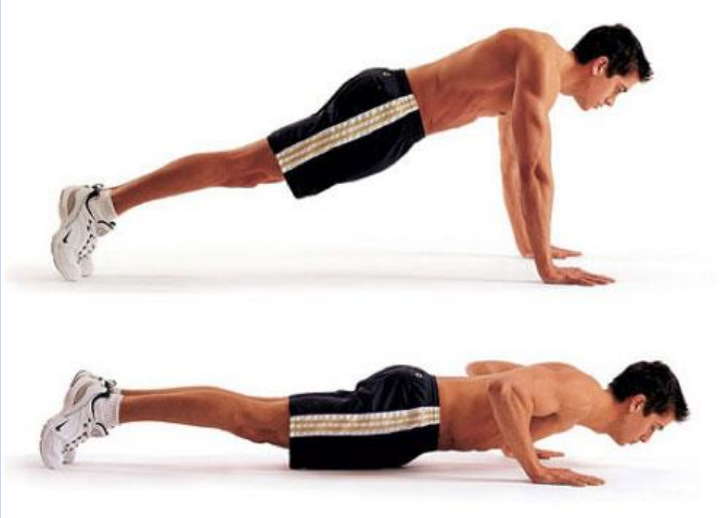
Dott. Giuseppe Muscianisi

L’esercizio aerobico è un’attività fisica che richiede uno sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’esercizio anaerobico è caratterizzato invece da sforzi intensi ma di breve durata

Questo tipo di esercizio ha bisogno di momenti di riposo prima di essere ripetuto



Dott. Giuseppe Muscianisi

È di fondamentale importanza evitare esercizi troppo impegnativi o violenti che possono costituire causa di rischio o di insuccesso

Dott. Giuseppe Muscianisi

Un’attività adeguata non deve essere sinonimo di attività leggera o facile bensì di attività impegnativa al punto giusto, tanto da garantire sia motivazione che possibilità di sperimentarsi con successo

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le problematiche di natura muscolare o neuromuscolare, in genere di scarsa gravità e sono attribuibili ad inappropriati periodi di riscaldamento e/o all'effettuazione di programmi di allenamento troppo lunghi e/o troppo faticosi

Dott. Giuseppe Muscianisi

BALLO

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Lavorare per contrastare preconcetti e pregiudizi affinchè anche le persone over 60 pratichino regolarmente dell’attività motoria è un obiettivo primario”

AMERICAN HEALTH ASSOCIATION

COMMITTED TO EXCELLENCE IN EDUCATION AND TRAINING

Dott. Giuseppe Muscianisi