



A.D. 1308

unipg

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA
DIPARTIMENTO DI MEDICINA E CHIRURGIA

Corso di Laurea Magistrale in

Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie preventive e adattate (LM 92)

ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA ADATTATA NELLE POPOLAZIONI SPECIALI

Prof. Luigi Bertini

Email: luigi.bertini@unipg.it

L'ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO



LE PALESTRE DELLA SALUTE



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- LE **PALESTRE DELLA SALUTE**, SONO **STRUTTURE NON SANITARIE DEDICATE**, DOVE SI POSSONO SVOLGERE, SOTTO LA SUPERVISIONE DI PROFESSIONISTI CON APPOSITE COMPETENZE, **ESERCIZI FISICI ADATTATI E STRUTTURATI**
- SI TRATTA DI UN **PERCORSO** CHE PREVEDE UNA SERIE DI **PROGRAMMI DI ATTIVITÀ MOTORIA DI GRUPPO**, FINALIZZATI A **MIGLIORARE IL BENESSERE DELLA PERSONA** E A CONTRASTARE LE **DIFFICOLTÀ DI MOVIMENTO** TEMPORANEE O CONSEGUENTI A MALATTIE CRONICHE



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- LE PALESTRE DELLA SALUTE SONO PROGETTI IN FAVORE DELLA **POPOLAZIONE ANZIANA** CHE PREVEDONO AZIONI VOLTE AD ATTIVARE E SOSTENERE **PERCORSI DI BENESSERE** TRAMITE L'**EDUCAZIONE** E LA **DIFFUSIONE** DI **STILI DI VITA SANI**, LA **CORRETTA ALIMENTAZIONE**, L'**ATTIVITÀ MOTORIA E FISICA**, NONCHÉ **SCREENING SANITARI** DEDICATI



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- LO **SCOPO** È QUELLO DI **PROPORRE PROGRAMMI DI ESERCIZIO FISICO ADATTATO E INDIVIDUALIZZATO** PER CIASCUNO, A CUI ACCOMPAGNARE UN **PROGRAMMA NUTRIZIONALE MIRATO** AD UNO **STILE DI VITA PIÙ SANO**
- SI PONGONO COME **OBIETTIVO** QUELLO DI **PROMUOVERE L'ESERCIZIO FISICO** PER **PREVENIRE**, E QUINDI **RITARDARE** - O ADDIRITTURA **SCONGIURARE** - LO SVILUPPO DI **MALATTIE GRAVI** COME **DIABETE, OBESITÀ, CARDIOPATIE, REUMATISMI, OSTEOPOROSI, FIBROMIALGIA, NEOPLASIE, ECC.**



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- SONO ANCHE MIRATE AL **MIGLIORAMENTO-MANTENIMENTO FUNZIONALE** ED ALLA **RIDUZIONE DEL RISCHIO DI CADUTA** SOPRATTUTTO PER GLI ANZIANI CON DELLE **FRAGILITA'**
- E' IMPORTANTE INOLTRE L'**INTERAZIONE SOCIALE**, E, IN PRESENZA DI **FASI PRECOCI DI DECADIMENTO COGNITIVO**, IL **RALLENTAMENTO DEI PROCESSI IN ATTO** ATTRAVERSO L'ATTIVITA FISICA STESSA



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- I CORSI SI SVOLGONO IN **PICCOLI GRUPPI** IN LUOGHI GESTITI DA **ASSOCIAZIONI DEL TERZO SETTORE** O **ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO** OPPURE IN **PALESTRE** O **PISCINE PUBBLICHE E PRIVATE**, AL CHIUSO O ALL'APERTO
- L'ESERCIZIO FISICO **ADATTATO** E **STRUTTURATO** VIENE **ADEGUATO ALLA PERSONA** IN MANIERA SPECIFICA, PENSATO PER CHI INTENDE FARE UN'EFFICACE **PREVENZIONE PRIMARIA** O **TERZIARIA**



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- PER **PREVENZIONE PRIMARIA** SI INTENDONO TUTTE QUELLE AZIONI DESTINATE AD **OSTACOLARE E/O RITARDARE L'INSORGENZA DELLE PATOLOGIE**, COME APPUNTO QUELLE RIGUARDANTI L' **APPARATO CARDIORESPIRATORIO, CARDIOCIRCOLATORIO, OPPURE LE MALATTIE DISMETABOLICHE (COME L'OBESITÀ O IL DIABETE DI TIPO 2)**, OLTRE A MOLTE DELLE PATOLOGIE DI CARATTERE **ONCOLOGICO**
- LA **PREVENZIONE PRIMARIA** AGISCE SUI FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI CHE POSSONO ESSERE DI TIPO **AMBIENTALE (COME I PATOGENI PRESENTI NEI LUOGHI DI LAVORO)** O **COMPORTAMENTALI (COME L'ABITUDINE AL FUMO DI SIGARETTA)**



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- CON IL TERMINE **PREVENZIONE SECONDARIA** SI INTENDONO L'INSIEME DELLE ATTIVITÀ E INTERVENTI FINALIZZATI A RAGGIUNGERE UNA **DIAGNOSI PRECOCE DELLE MALATTIE, QUANDO SONO ANCORA IN UNA FASE ASINTOMATICA**



LE PALESTRE DELLA SALUTE

- LA **PREVENZIONE TERZIARIA** RIGUARDA INVECE TUTTE QUELLE ATTIVITÀ, NEI CASI GIÀ DIAGNOSTICATI E CLINICAMENTE STABILIZZATI, TENDENTI A **RIDURRE** LA **GRAVITÀ** E LA **COMPLICAZIONE** DELLA **MALATTIA** STESSA, **MIGLIORANDO** PERTANTO LA **QUALITÀ DELLA VITA** DELLA PERSONA
- CON IL TERMINE **PREVENZIONE TERZIARIA** SI INTENDE QUINDI L'**INSIEME DELLE ATTIVITÀ** E DEGLI **INTERVENTI** FINALIZZATI A **CONTENERE** E **CONTROLLARE** GLI **ESITI COMPLESSI DI UNA PATOLOGIA**





*“Una persona non è vecchia
finché i rimpianti non
sostituiscono i sogni”*

(John Barrymore)



- *Bertini L., Disabilità e sport paralimpici - Metodologia e didattica, Perugia, Calzetti-Mariucci Editori, 2023*
- **Libreria Grande** - *Via della Valtiera, 229 - Ponte S. Giovanni (PG)*



○ VIDEO DIDATTICI

- www.unistudium.unipg.it → *login* → Scienza e Tecnologie dell'attività fisica e sportiva adattata → Attività Motoria e Sportiva Adattata nelle popolazioni speciali

○ INFO ESAME

- <http://attivitasportiveadattate.jimdofree.com/>
→ inserire **Password: tfaellebi**



TESTI CONSIGLIATI

- AA.VV., **Attività motoria per anziani** - 32 lezioni per ospiti di strutture residenziali, *Perugia, Calzetti-Mariucci, 2015*
- AA.VV., **Il Manuale motorio dell'anziano**, *Perugia, Calzetti-Mariucci, 2017*
- AA.VV., **Insegnare e far vivere le attività fisiche adattate**, *Busalla, Edizioni La Lontra, 2005*
- AA.VV., **Sportivamente abili**, *Roma, Aranblu Editore, 2001*
- AA.VV., **Sport per anziani: sicurezza e prevenzione degli infortuni**, *Berna, UFSPPO Macolin - Swiss Olympic, 2004*
- *Adams R.C., Daniel A.N., Mc Cubbin J.A., Rullman L.*, **Giochi, sport ed esercizi per disabili fisici**, *Padova, Piccin, 1988*
- *Alliegro M.*, **L'educazione motoria dei minorati della vista - Il gioco e lo sport**, *Roma, Armando, 1993*
- *Berloffo G., Notarnicola G., Rosso M.*, **I soggetti con disabilità**, *Firenze, Pugliese Editore, 2000*



TESTI CONSIGLIATI

- *Bertini L., **Disabilità e sport paralimpici - Metodologia e didattica**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2023*
- *Bertini L., **Sitting Volleyball**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2013*
- *Bisciotti G.N., **L'invecchiamento: biologia, fisiologia, e strategie anti-aging**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2012*
- *Bodini A., Capellini F., Magnanini A., **Baskin... uno sport per tutti**, Milano, Franco Angeli, 2016*
- *Canevaro A., Ianes D., **Diversabilità**, Trento, Erickson, 2003*
- *Cottini L., Rosati L., Bovi O., **Per una didattica speciale di qualità - Dalla conoscenza del deficit all'intervento inclusivo**, Perugia, Morlacchi, 2008*
- *Cottini L., **Psicomotricità - Valutazione e metodi nell'intervento**, Roma, Carocci Editore, 2003*



TESTI CONSIGLIATI

- Cuzzolin F., Durigon V., **104 Esercizi con gli elastici**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2015
- D'Intino G., Oronzo S., Di Marco M., **L'ordinamento e l'organizzazione delle attività e delle competizioni sportive adattate**, Milano, Franco Angeli, 2005
- Drabeni M., Eid L., **L'attività fisica adattata per i disabili**, Milano, Libreria dello Sport, 2008
- Franchi A., **Attività fisica adattata - la ginnastica nella disabilità**, Pisa, ETS, 2010
- Ianes D., **La speciale normalità**, Trento, Erickson, 2014
- Macchi C., Benvenuti F., **Metodologia e didattica delle attività fisiche adattate**, Firenze, Masterbooks, 2012
- Macchi C., **Teoria tecnica e didattica dell'attività motoria adulto anziano**, Firenze, Masterbooks, 2012



TESTI CONSIGLIATI

- *Mannucci A.(a cura di), **Comunicare con la mente e il corpo**, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2003*
- *Marin L. (a cura di), **Attività motoria adattata**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2021*
- *Marin L., Ottombrini S., **Abili si diventa**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2015*
- *Marin L., Vandoni M., Ieva A.M., **Fitness: dalla teoria alla pratica**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2010*
- *Mariotti A., **Judo paralimpico**, Perugia, Joelle Editore, 2015*
- *Michelini L., **Handicap e Sport**, Roma, Società Editrice Universo, 2012*
- *Minasso C., Piccolo A., **Ginnastica antietà**, Roma, Edizioni Mediterranee, 2015*
- *Moschini M., Orsatti L., **Tennis & Handicap**, Roma, Società Stampa Sportiva, 1995*



TESTI CONSIGLIATI

- **O.M.S., ICF - Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute, Trento, Erickson, 2002**
- **Orsatti L., Sport con disabili mentali, Roma, Società stampa sportiva, 1995**
- **Piccione V.A. (a cura di), Difficoltà di apprendimento e analisi delle minorazioni, Roma, Armando, 1997**
- **Pignato S., Educazione motorio-sportiva nella Sindrome di Down, Roma, Aracne Editrice, 2018**
- **Pizzi A., Incardona P., Nifosì M.A., Attività motoria, benessere e salute, Pisa, Pisa University Press, 2016**
- **Respizzi S., Cavallin R., Ferrari V., L'esercizio a resistenza elastica, Manuale di esercizi di riabilitazione ortopedica, Milano, Elsevier, 2009**
- **Salvitti C., La pratica dell'attività motoria con disabili mentali adolescenti e adulti, Tirrenia, Edizioni del Cerro, 2001**



TESTI CONSIGLIATI

- *Sannicandro I., Le attività motorie per i senior, Milano, Edizione Correre, 2013*
- *Scarpa S., Il corpo nella mente, adolescenza, disabilità, sport, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2011*
- *Schianchi M., Storia della disabilità, Roma, Carocci editore, 2012*
- *Serra G., Storia e teorie della disabilità, Piazza Armerina, Nulla die, 2020*
- *Sibilio M. (a cura di), Le abilità diverse, Napoli, Ellissi, 2003*
- *Simonetti S., La valutazione posturale, Perugia, Futura Libri, 2021*
- *Tavella S., Psicologia dell'handicap e della riabilitazione nello sport, Roma, Armando, 2012*
- *Urso A., Le basi dell'allenamento sportivo, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2014*



TESTI CONSIGLIATI

- *Van Coppenolle H., De Potter J.C., **Adapt** - strumento multimediale per la programmazione e realizzazione di un programma e di servizi di attività fisica adattata, (ed. italiana a cura di Bianco A.), Genova, La Lontra, 2005*
- *Varalda C., **Dalle scienze motorie all'allenamento sportivo**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2017*
- *Varalda C., **Elastic resistance training per l'allenamento sportivo e per il wellness**, Perugia, Calzetti-Mariucci, 2022*
- *Viola D., **La Disabilità intellettuale. Aspetti clinici, riabilitativi e sociali**, Milano, Ferrari Sinibaldi, 2015*
- *Vivanti G., Salomone E., **L'apprendimento nell'Autismo**, dalle nuove conoscenze scientifiche alle strategie d'intervento, Trento, Erickson, 2016*
- *Zanobini M., Usai M.C., **Psicologia della disabilità e dei disturbi dello sviluppo**. Elementi di riabilitazione e d'intervento, Milano, Franco Angeli, 2015*

