

POSTURE E MOVIMENTI

“ MOVIMENTI EFFICACI ”

INDICE

- 01 ► Movimenti umani: aspetti generali
- 02 ► Movimenti per fasce d'età
- 03 ► La piramide dell'attività fisica
- 04 ► L'attività fisica nel mondo
- 05 ► Questionario sull'attività fisica
- 06 ► Movimento vs Allenamento
- 07 ► Eventi, promozioni e investimenti legati al movimento
- 08 ► Considerazioni finali

TERMINOLOGIA DEL MOVIMENTO

Definizioni

- **MOVIMENTO:** cambiamento di posizione di “una cosa” rispetto ad un’altra.
- **ESERCIZIO:** qualsiasi attività fisica pianificata, strutturata, ripetitiva e finalizzata.
- **ATTIVITA' FISICA:** qualsiasi movimento del corpo prodotto per azione muscolare che comporta un aumento del dispendio energetico.
- **EFFICIENZA FISICA (fitness):** il complesso delle caratteristiche fisiche correlate alla capacità di un individuo di compiere attività fisica.
- **SALUTE:** sensazione di benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l’assenza di un quadro patologico.
- **EFFICIENZA FISICA IN RELAZIONE ALLA SALUTE:** l’insieme degli elementi che caratterizzano l’efficienza fisica e che sono associati ad alcuni aspetti di buona salute e/o prevenzione della malattia.

MOVIMENTI UMANI

Aspetti generali

- Per attività fisica si intende qualsiasi movimento del corpo prodotto dal sistema muscolo-scheletrico che richiede un dispendio di energie.

IN AMBITO GENERALE

- ▶ Camminare
- ▶ Andare in bicicletta
- ▶ Praticare sport
- ▶ Danzando ecc...

IN AMBITO LAVORATIVO

- ▶ Sollevare
- ▶ Trasportare
- ▶ Lavori fisici in generale ecc...

IN AMBITO DOMESTICO

- ▶ Pulire
- ▶ Fare i mestieri
- ▶ Compiti di cura ecc...

Alcune delle attività fisiche svolte quotidianamente sono una scelta della persona, altre sono frutto della necessità. Tuttavia il praticarle regolarmente produce effetti duraturi a livello fisico, mentale e sociale.



MOVIMENTI PER FASCE D'ETA'

Bambini e adolescenti

- L'attività fisica deve essere proposta e facilitata in tutte le età della vita, sin dalla primissima infanzia.

FASCIA D'ETA'	ATTIVITA' CONSIGLIATE	TEMPO QUOTIDIANO	ATTIVITA' SCONSIGLIATE
< 1 ANNO	Giochi "da pavimento" in ambiente sicuro, alternando la posizione prona per 30 minuti al giorno.	Più possibile durante la veglia.	Rimanere in carrozzina più di 1 h alla volta, su seggioloni o legati alle spalle del caregiver. Assolutamente sconsigliato l'uso di schermi.
1- 2 ANNI	Attività fisica di qualsiasi intensità (leggera, moderata e vigorosa)	180 minuti al giorno	Rimanere seduti più di 1 h alla volta, su seggioloni o legati alle spalle del caregiver. Assolutamente da limitare l'uso di schermi. Impegnare il tempo in posizione seduta con racconti e letture.
3-4 ANNI	Attività fisica di qualsiasi intensità.	180 minuti al giorno, di cui 60 minuti di attività vigorosa.	Rimanere seduti il meno possibile. Limitare l'uso di schermi a <1 al gg. Impegnare il tempo in posizione seduta con attività interattive che stimolino lo sviluppo cognitivo.
5- 17ANNI	Esercizio fisico strutturato e sport prevalentemente aerobico.	Almeno 60 minuti al giorno ad intensità vigorosa e 3 volte a settimana esercizi di rinforzo muscolare.	N/D

MOVIMENTI PER FASCE D'ETA'

Adulti

- L'attività fisica deve essere proposta e facilitata in tutte le età della vita, sin dalla primissima infanzia.

FASCIA D'ETA'	ATTIVITA' CONSIGLIATE	TEMPO QUOTIDIANO	ATTIVITA' SCONSIGLIATE
> 18 ANNI	Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata a settimana; oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana	E' difficile da stimare poiché ci sono molte variabili in gioco; per il concetto di "poco è meglio di niente", sono stati stimati circa 30 minuti al giorno.	Rimanere più di 30 minuti nella stessa posizione, soprattutto sdraiati o seduti. Conviene invece inserire delle pause attive.

ATTIVITA' AD INTENSITA' MODERATA: si caratterizza normalmente per un dispendio energetico pari a 3-6 MET (3-6 volte il dispendio energetico a riposo) ed induce un modesto aumento della frequenza cardiaca e della ventilazione, consentendo solitamente di poter parlare agevolmente ma non cantare.

ATTIVITA' AD INTENSITA' VIGOROSA: induce un dispendio energetico più elevato (> 6MET) e quindi un maggiore e sostanziale incremento della frequenza cardiaca e della ventilazione polmonare. A tale intensità normalmente diventa più difficoltoso conversare, tanto da non riuscire a pronunciare che poche parole prima di riprendere fiato.

MOVIMENTI PER FASCE D'ETA'

Adulti

- Oltre all'attività di tipo aerobico, gli individui adulti dovrebbero eseguire **esercizi mirati al condizionamento muscolare** (esercizi di forza come ad esempio piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra) **almeno di due sessioni a settimana effettuate in giorni non consecutivi, strutturate in modo tale da coinvolgere la maggior parte dei gruppi muscolari.** Accumulare quantità di attività fisica superiori a quella minima raccomandata apporta ulteriori vantaggi per la salute e una riduzione più efficace del rischio per diverse malattie croniche (cardiovascolari e metaboliche).

La sedentarietà è un concetto distinto da quello della inattività. **È possibile**, infatti, **che individui fisicamente attivi**, ossia che raggiungono la quantità minima raccomandata di attività fisica, **possano essere al tempo stesso sedentari**, perché, ad esempio, dopo una sessione mattutina di esercizio trascorrono seduti buona parte del rimanente tempo giornaliero (es. vanno e tornano dal lavoro in auto e rimangono seduti alla scrivania per l'intera giornata lavorativa).

Gli effetti deleteri delle ore passate in condizioni di sedentarietà sono indipendenti dal livello di attività fisica nel tempo libero e sono riscontrabili anche negli individui che raggiungono la quantità di attività fisica suggerita. La condizione più rischiosa è quella degli individui inattivi e sedentari. Le attività sedentarie sono quelle caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a 1,5 volte quello di riposo (< 1,5 METs), esemplificate dallo stare seduto o in posizione reclinata (guardare la televisione, guidare l'auto, leggere, stare seduti alla scrivania ecc.)

MOVIMENTI PER FASCE D'ETA'

Anziani

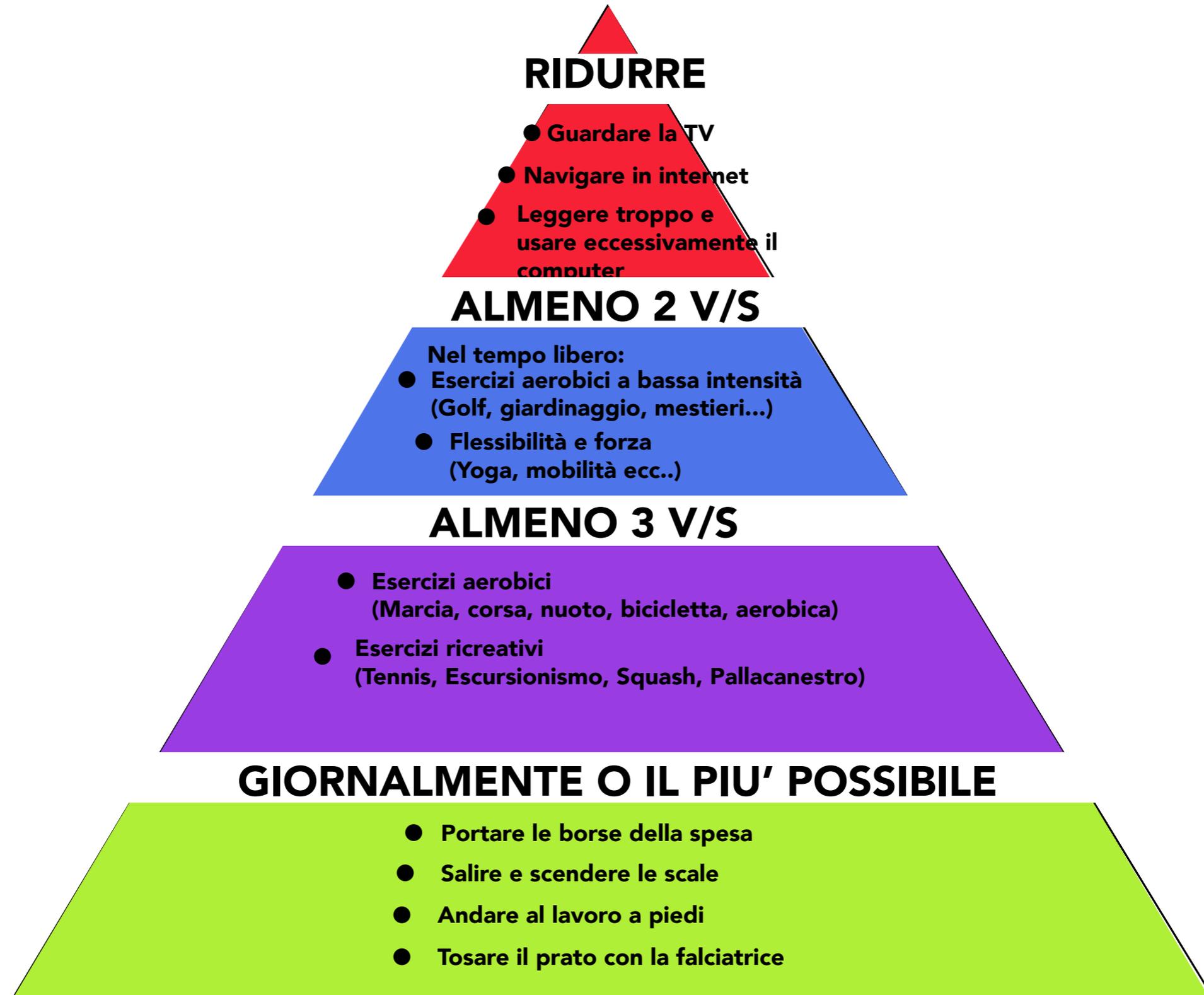
- Promuovere e facilitare la pratica regolare di attività fisica negli anziani è particolarmente importante perché questo gruppo di popolazione è molto spesso il meno attivo.

FASCIA D'ETA'	ATTIVITA' CONSIGLIATE	TEMPO QUOTIDIANO	ATTIVITA' SCONSIGLIATE
> 65 ANNI	Almeno 150- 300 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa	E' difficile da stimare poiché ci sono molte variabili in gioco; per il concetto di "poco è meglio di niente", sono stati stimati circa 30 minuti al giorno.	Mantenere a lungo la posizione seduta o sdraiata è sconsigliato sia perché contribuisce ad aggravare la sedentarietà, sia perché aumenta il rischio cardiovascolare.

Si raccomanda, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari, 2 o più volte la settimana, nonché attività fisica multicomponente (combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio), svolti in un'unica sessione, almeno 3 giorni a settimana.

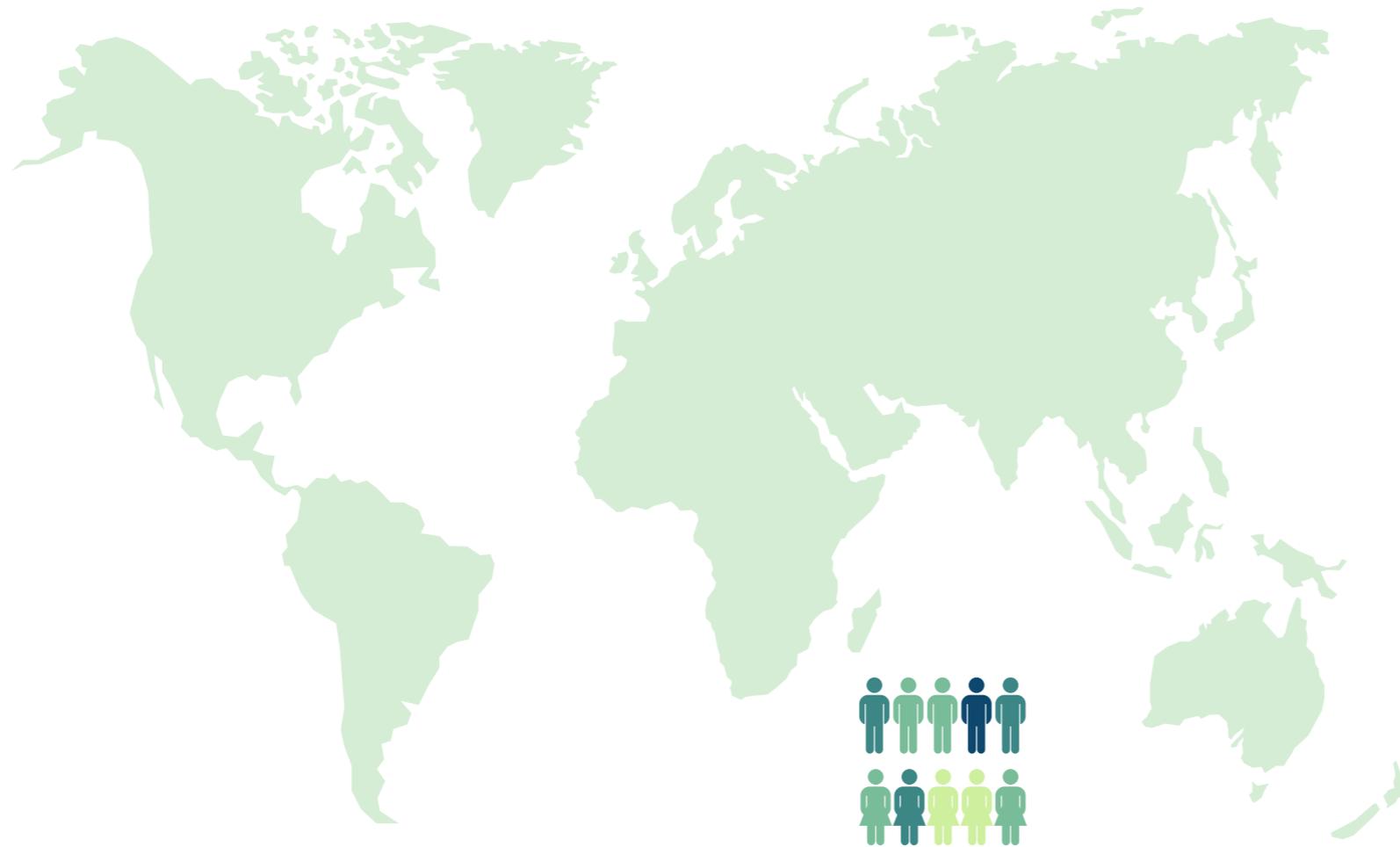
LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

Suggerimenti quotidiani



ATTIVITA' FISICA Nel mondo

- Circa 3,2 persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica
- Nel mondo 1 adulto su 3 non è fisicamente attivo



4

L' inattività fisica è il quarto più importante fattore di mortalità nel mondo.

- Nel 56% degli Stati membri dell'OMS sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica
- Gli Stati membri dell'OMS hanno concordato di ridurre del 10% l'inattività fisica entro il 2025

ATTIVITA' FISICA

Questionario sull'attività fisica

Per rispondere al questionario tenere conto delle attività svolte negli ultimi 7 giorni per almeno 10 minuti consecutivi.

ATTIVITA' INTENSE

- **1a** Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attività' fisiche INTENSE, come ad esempio sollevamento di pesi, lavori pesanti in giardino, attività' aerobiche come corse o giri in bicicletta a velocità sostenuta?

_____ giorni alla settimana Nemmeno uno = (vada alla domanda **2a**)

- **1b** Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attività' fisiche INTENSE in uno di questi giorni? _____ minuti

ATTIVITA' MODERATE

- **2a** Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attività' fisiche MODERATE, come ad esempio trasporto di pesi leggeri, giri in bicicletta ad una velocità regolare, attività in palestra, lavoro in giardino, lavoro fisico prolungato in casa... ? **Non consideri le camminate**

_____ giorni alla settimana Nemmeno uno = (vada alla domanda **3a**)

ATTIVITA' FISICA

Questionario sull'attività fisica

- **2b** Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attività fisiche MODERATE in uno di questi giorni ?

_____ minuti Nemmeno uno = (vada alla domanda **4a**)

CAMMINO

- **3a** Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha camminato per almeno 10 minuti?
(Consideri le camminate compiute al lavoro e a casa, quelle per spostarsi da un posto ad un altro ed ogni altra camminata che le è capitato di fare per piacere, esercizio o sport)

_____ giorni alla settimana

- **3b** Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha camminato in uno di questi giorni ?

_____ minuti

- **3c** A che passo ha camminato prevalentemente?

passo **INTENSO**, che l'ha fatta respirare ad un ritmo molto più elevato del normale

passo **MODERATO**, che l'ha fatta respirare ad un ritmo solo moderatamente più elevato del normale

passo **LENTO**, senza alcun cambiamento nel suo ritmo di respiro

ATTIVITA' FISICA

Questionario sull'attività fisica

ATTIVITA' DA SEDUTO

- **4a** Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale lei ha trascorso rimanendo seduto, durante **un giorno lavorativo?**
(includa attività svolte al lavoro, a casa, mentre si recava la lavoro e durante il tempo libero:
es. ad una scrivania, a tavola, mentre stava visitando degli amici, alla TV, leggendo)

_____ minuti

- **4b** Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale ha trascorso rimanendo seduto, durante **un giorno**
del fine settimana ?

_____ minuti

INTERPRETAZIONE DEL QUESTIONARIO

Met attività intense = minuti * giorni * 8 Met

Met attività moderate = minuti * giorni * 4 Met

Met attività cammino = minuti * giorni * 3 se moderato, * 3,3 se intenso, * 2,5 se lento

Totale Met = Met att intense + Met att moderate + Met camminate =

 **Se totale < 700 met= INATTIVO**

 **Se totale tra 700 e 2519 met= SUFFICIENTEMENTE ATTIVO**

 **Se totale > 2520 met= SEI ATTIVO O MOLTO ATTIVO**

ATTIVITA' FISICA

Movimento vs Allenamento

▶ **ATTIVITA' FISICA o MOVIMENTO:**

qualsiasi movimento del corpo prodotto per azione muscolare che comporta un aumento del dispendio energetico (es. il **movimento quotidiano...**).

▶ **ESERCIZIO o ALLENAMENTO:** qualsiasi attività fisica pianificata, strutturata, ripetitiva e finalizzata (es. **sport, gare, competizioni, miglioramento delle performance...**)

Ad oggi, con le abitudini moderne create dalla tecnologia e dall'ambiente creato dall'uomo, **l'allenamento è diventato un integratore indispensabile del movimento.**

Per acquisire benessere duraturo è fondamentale a qualsiasi età **integrare il movimento con l'allenamento.**



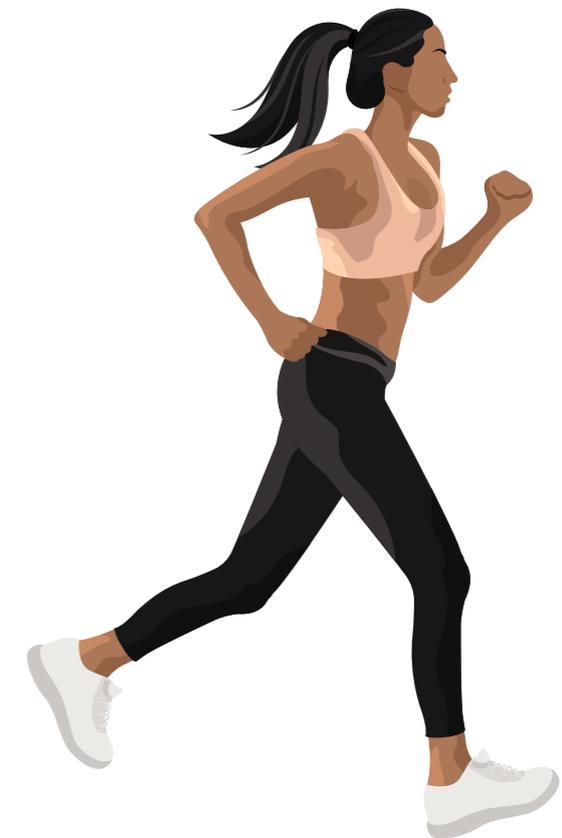
PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Giornata mondiale dell'attività fisica

► A partire dal 2002, ogni **6 Aprile** si celebra la **Giornata mondiale dell'attività fisica**, per sottolineare l'importanza di promuovere uno stile di vita attivo e la pratica di regolare attività fisica, in tutta la popolazione e in ogni fase della vita.

Nel 2021, anche in allineamento con il periodo pandemico che tutto il mondo sta vivendo a causa del Covid 19, il messaggio di promozione è **"Attività fisica: poco vale molto"** (**Basta poco per fare attività fisica**)

Messaggio che si combina in senso stretto con **"Every move counts"** che ha accompagnato il lancio delle nuove Linee guida sull'attività fisica e il comportamento sedentario pubblicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) alla fine del 2020.



PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Investimenti per l'attività fisica

Obiettivo primario: **sostenere l'attività fisica e spontanea durante la giornata**

- 1 Programmi rivolti all'intera comunità scolastica:** Promuovere l'attività fisica attraverso programmi rivolti all'intera comunità scolastica implica, in ordine di priorità: lo svolgimento di lezioni curriculari di Educazione Fisica che offrono concrete opportunità di movimento; la disponibilità di spazi adeguati e di risorse per sostenere l'attività fisica, strutturata e non strutturata, da svolgere nel corso della giornata scolastica (per esempio giochi e ricreazione prima, durante e dopo la scuola); il sostegno a programmi di mobilità scolastica ciclopedonale e l'adozione di una politica scolastica di sostegno a tutte queste azioni che coinvolga il personale, gli studenti, i genitori e l'intera comunità.

28 Dicembre 2021: un traguardo storico

E' stato approvato il disegno di legge che introduce il docente specializzato in Educazione Fisica alla scuola primaria

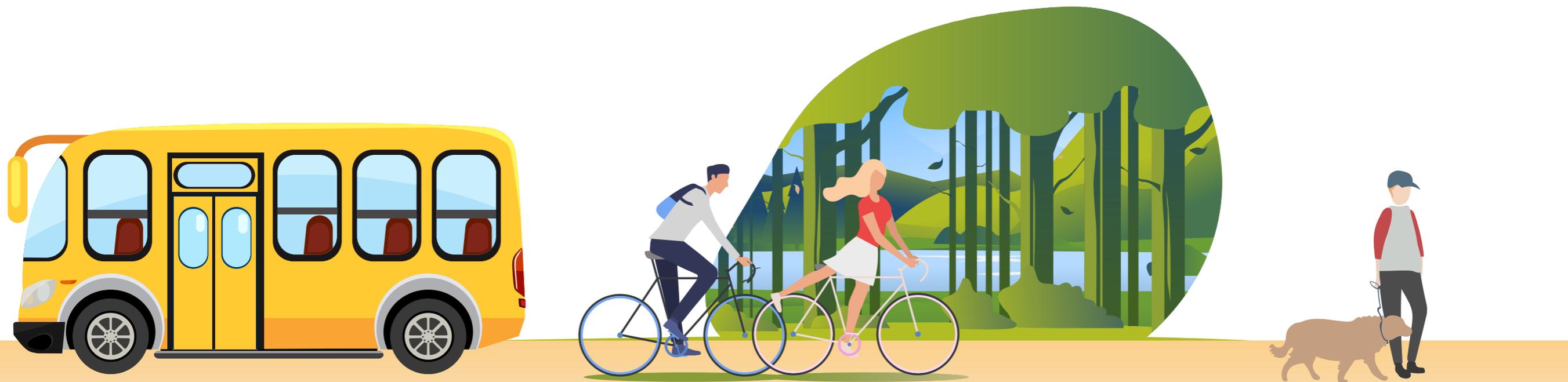


PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Investimenti per l'attività fisica

2 Politiche e sistemi di trasporto che favoriscono gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico: "Lo spostamento attivo" è il modo più pratico e sostenibile per aumentare l'attività fisica quotidiana; l'aumento degli spostamenti attivi produce benefici collaterali come il miglioramento della qualità dell'aria, la riduzione della congestione del traffico e delle emissioni di CO₂

Per incrementare queste modalità è necessario sviluppare e realizzare politiche di assetto del territorio che migliorino l'accessibilità ai marciapiedi, alle piste ciclabili e ai mezzi di trasporto pubblico, associati ad interventi efficaci di promozione, volti ad incoraggiare e sostenere gli spostamenti a piedi, l'uso della bicicletta e il trasporto pubblico.



PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Investimenti per l'attività fisica

- 3** **Regolamenti urbanistici e infrastrutture che promuovono opportunità eque e sicure di svolgere attività fisica ricreativa, di camminare, di andare in bicicletta nel tempo libero o come modalità di spostamento, per tutte le fasce di età:** la pianificazione urbanistica a livello nazionale, regionale e locale ed i regolamenti edilizi dovrebbero richiedere aree con funzioni diversificate per un "uso misto" delle zone che prevedano negozi, servizi e attività lavorative vicino alle abitazioni, così come una rete stradale le cui maglie siano ben connesse tra di loro e permettano alle persone di raggiungere facilmente le destinazioni a piedi o in bicicletta. Per sostenere l'attività ricreativa è necessaria la disponibilità di spazi pubblici all'aperto e di aree verdi con strutture ricreative adatte a tutte le età.



PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

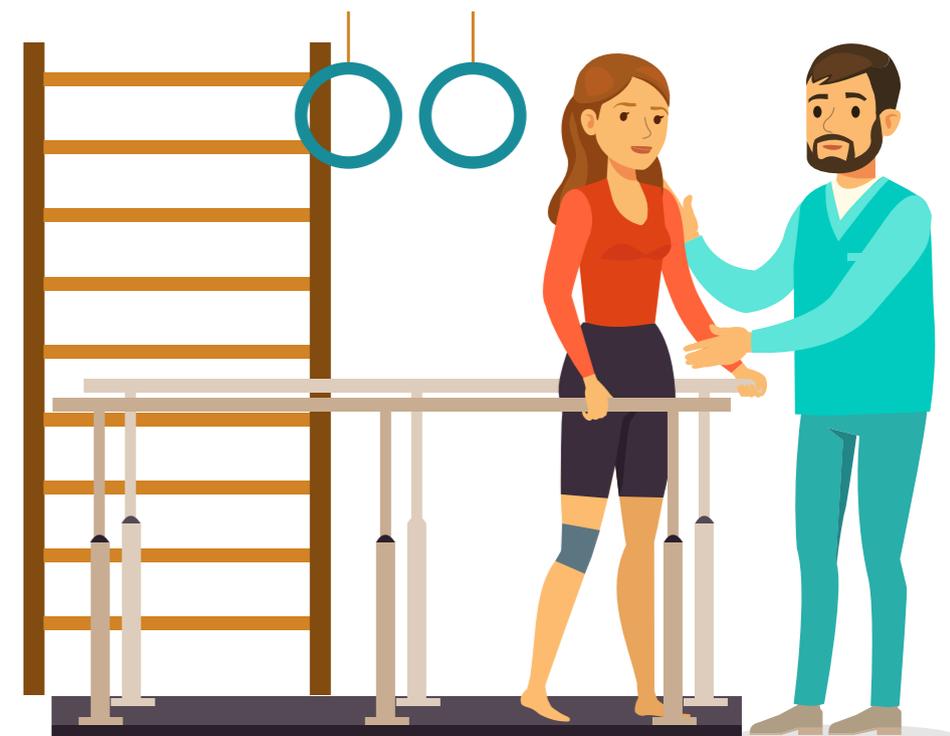
Investimenti per l'attività fisica

4

L'attività fisica e gli interventi di prevenzione delle MNT integrati nei sistemi di cure primarie:

i medici e gli operatori sanitari svolgono un ruolo importante nell'influenzare i comportamenti dei pazienti e possono essere promotori di azioni di prevenzione delle MNT (malattie non trasmissibili) all'interno del sistema sanitario raggiungendo ampie porzioni di popolazione.

Il sistema sanitario dovrebbe considerare l'attività fisica un elemento importante per la prevenzione delle MNT, sia per la valutazione dei comportamenti a rischio da monitorare che per l'educazione al paziente e le azioni di counselling breve e strutturato.

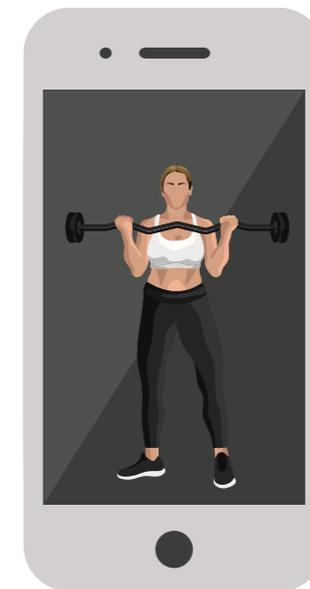
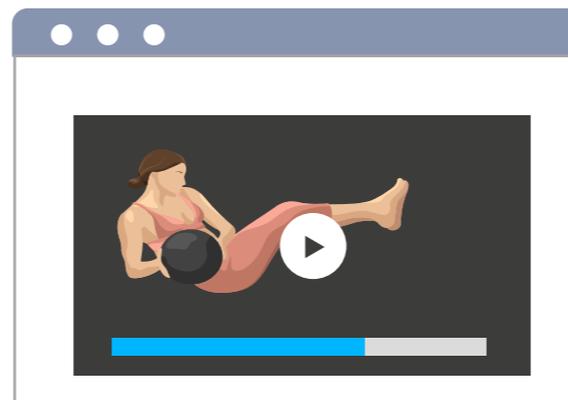
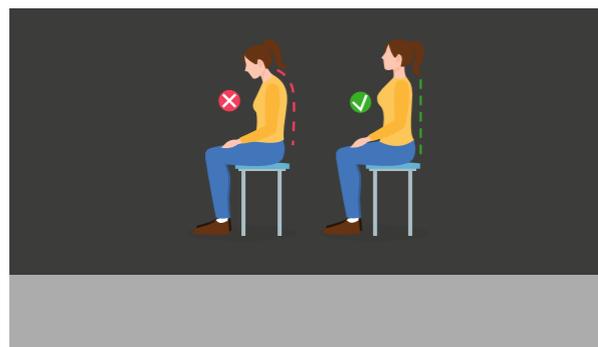


PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Investimenti per l'attività fisica

5 Comunicazione e mass media: interventi di popolazione per aumentare la consapevolezza e modificare le norme sociali riguardo all'attività fisica: per accrescere la consapevolezza, aumentare la conoscenza, modificare le norme e i valori della comunità e motivare la popolazione ad essere più attiva, possono essere utilizzati sia media a pagamento che gratuiti. Gli interventi di comunicazione possono utilizzare la stampa, i mezzi audiovisivi ed elettronici, la cartellonistica, le relazioni pubbliche, i **point of decision prompts**, gli eventi, i nuovi media (messaggi di testo, social network e internet).

Gli interventi multicomponente di lunga durata, supportati da eventi di comunità e da iniziative che coinvolgono attivamente la comunità, sono i più efficaci nel costruire l'alfabetizzazione sui temi di salute e nel modificare i valori della comunità.



- Sono cartelli/poster disposti in prossimità degli ascensori per incoraggiare l'uso delle scale nei luoghi pubblici: i messaggi trasmessi sottolineano i benefici che ne derivano in termini di salute.

PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Investimenti per l'attività fisica

6 **Programmi di comunità che coinvolgono diversi settori e ambiti e che promuovono la partecipazione attiva della comunità e ne valorizzano le risorse:** gli interventi di promozione dell'attività fisica, rivolti all'intera comunità e a tutte le fasce d'età, hanno un maggiore successo rispetto ai singoli programmi nell'accrescere il livello di attività fisica della popolazione.

I programmi rivolti all'intera comunità, realizzati dove la gente vive, lavora e si diverte, hanno la possibilità di coinvolgere un maggior numero di persone.



PROMOZIONE DEL MOVIMENTO

Investimenti per l'attività fisica

7 **Lo sport e i programmi che promuovono lo "Sport Per Tutti" e incoraggiano la partecipazione lungo l'intero arco della vita:** sulla base di un interesse collettivo per lo sport, sarebbe opportuno creare un sistema sportivo globale che comprenda attività sportive adattate alle diverse esigenze e all'interesse di uomini e donne, ragazze e ragazzi, di tutte le età, oltre ad opportunità ben strutturate di allenamento e di preparazione.



BIBLIOGRAFIA

- ▶ W. McArdle, F.I. Katch, V.L. Katch, Fisiologia Applicata allo Sport, II Edizione, Casa Editrice Ambrosiana, 2009
- ▶ WHO, Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 , More Active People for a Healthier World, Ginevra, 2018
- ▶ Ministero della Salute, Linee d'indirizzo sull'attività fisica: revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie, 2021
(https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf)
- ▶ WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization, 2010.
- ▶ WHO. "Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025" , 2015.
- ▶ IPAQ, International Physical Activity Questionnaire, November 2015.
- ▶ EpiCentro, ISS, Giornata mondiale dell'attività fisica, 2021 (https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/giornata-mondiale-af-2021)
- ▶ Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al., School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotion; 17(2) 2010
- ▶ WHO; A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2002.
- ▶ Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in General Practice. Australian Government Department of Health and Ageing, Canberra 2001.