



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODULO 2

**INCORAGGIARE LA
PRATICA SPORTIVA
PER IL PROPRIO
BENESSERE PSICO-
FISICO E
PER CONTROLLARE
I COSTI SOCIALI E
SANITARI
NAZIONALI**



SEGMENTO 1

L'attività motoria come medicina

Senza voler forzare i termini, l'**attività motoria** può essere tranquillamente considerata come un farmaco e in quanto tale proposta, dosata, somministrata adeguatamente.

È stato infatti dimostrato che un'attività sportiva eccessivamente intensa e prolungata (atleti professionisti) potrebbe causare danni anche a specifici organi / strutture del nostro organismo. Per rendere il movimento una vera e propria fonte di benessere anziché di patologie è quindi fondamentale sapere quali debbano essere i principali parametri di riferimento.



Le diverse attività motorie possono essere suddivise (anche) in base alla durata e al tipo di metabolismo che utilizzano.

- **L'aerobica è un'attività di lunga durata che richiede un costante apporto di ossigeno e calorie (corsa, nuoto, ciclismo, canottaggio, ecc.)**
- **L'attività anaerobica è un'attività esplosiva che sfrutta l'energia presente nei nostri organi (principalmente i muscoli) ma che può durare solo pochi secondi (100 m atletica, salto in alto ecc.).**
- **Attività alternata può utilizzare entrambi i metabolismi a seconda delle fasi (attive o meno) e del ruolo ricoperto nel gioco (calcio, basket, tennis, ecc.).**



È quindi chiaro che alcune attività debbano essere preferite ad altre in base all'obiettivo che ci si è prefissati: se si vuole aumentare il dispendio energetico, l'attività primaria protratta nel tempo sarà quella aerobica.

Se invece l'obiettivo è l'aumento della massa magra in generale e dunque lo stimolo del tessuto muscolare, l'attività anaerobica sarà quella da tenere principalmente in considerazione.

Nel comporre quindi un programma di attività motoria vi sono diversi parametri che vanno osservati e tenuti in considerazione per evitare di commettere errori.

Innanzitutto, le condizioni di salute del soggetto. Ci sono attività motorie ampiamente consigliate anche per persone affette da specifiche patologie, ma in generale è sempre meglio sottoporsi a uno **screening sanitario** prima di intraprendere l'attività.

Lo scopo di una tale valutazione sarà di escludere patologie (in particolar modo quelle cardiache) che potrebbero emergere proprio a causa dell'attività che si sta per intraprendere.

Vanno inoltre messi in evidenza alcuni dati somatici utili per evitare spiacevoli conseguenze, tra cui ad esempio peso, struttura corporea, paramorfismi ossei (piedi, ginocchia, colonna, ecc.), che sono fondamentali per consigliare la giusta attività.



Va inoltre considerato che i risultati possono essere ottenuti solo se si svolge un'attività motoria con costanza e non semplicemente in modo occasionale.

Occorre quindi prestare particolare attenzione alla prevenzione di piccoli problemi legati all'abbigliamento (come scarpe e calzini ad es.), a evitare attività che non sono adeguate per quanto concerne la struttura corporea dell'individuo (come la corsa per soggetti in sovrappeso) e ai luoghi in cui esse si svolgono (ciclismo in aree non pianeggianti).

È inoltre necessario tener conto della vita quotidiana dell'individuo: l'ambiente in cui vive, il clima, la vicinanza / disponibilità di strutture idonee tra cui piste ciclabili, palestre, piscine, spazi aperti ecc.

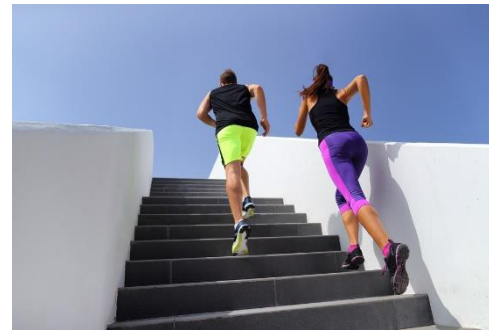


L'ATTIVITÀ CHE DÀ I MIGLIORI RISULTATI NEL TEMPO È QUELLA CHE NASCE DA BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE.

Alcuni gesti che talvolta non prendiamo nemmeno in considerazione possono invece diventare i capisaldi di uno stile di vita sano.

UTILIZZARE L'AUTO IL MENO POSSIBILE, CAMMINARE IN SICUREZZA QUANDO SE NE HA LA POSSIBILITÀ, FARE LE SCALE PIUTTOSTO CHE USARE L'ASCENSORE, SEGUIRE PERCORSI QUOTIDIANI PER RECARSI AL LAVORO O A SCUOLA CHE GARANTISCANO LO SVOLGIMENTO DI UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA.

Fare sempre, quando è possibile, la scelta più giusta per la nostra salute.



Se ciò non è possibile per svariati motivi, pianificare un'attività a cadenza settimanale utilizzando ciò che si ha a disposizione.

Dobbiamo, ovviamente, prediligere giardini pubblici, piste ciclabili, parchi, percorsi protetti, luoghi in cui svolgere attività fisica nelle condizioni ambientali ideali.

Talvolta la nostra stessa abitazione (ad esempio usando le scale, il giardino etc.) può fornirci la possibilità di allenarci, ma qualunque sia la scelta i risultati si possono ottenere solo con la costanza.

LE ATTIVITÀ SPORADICHE AFFRONTATE SENZA AVERE LA BASE ADEGUATA RISCHIANO DI CREARE PIÙ DANNI CHE VANTAGGI.

I miglioramenti fisiologici prodotti da una regolare attività fisica sono stati confermati da diversi studi.

Da un punto di vista metabolico, l'aumento del dispendio calorico associato a un'attività specifica favorisce il controllo del peso ed è quindi, insieme ad una corretta alimentazione, la base per la prevenzione di diverse patologie.

Dal punto di vista cardiaco, svolgere quotidianamente un'attività di resistenza (regola dei 10 mila passi) diminuisce la frequenza cardiaca e aumenta la gettata sistolica (cuore allenato).

Dal punto di vista osseo un (adeguato) carico è uno dei fattori più importanti per la prevenzione dell'osteoporosi.

L'attività fisica è consigliata non solo ai soggetti sani ma anche a coloro che sono affetti da varie patologie.

Diverse malattie dismetaboliche come ad esempio diabete, dislipidemie, ipercolesterolemie ecc., traggono beneficio dal calo ponderale e dell'aumento del metabolismo che si ottiene tramite l'esercizio fisico.

Nei piani di riabilitazione cardiaca (dall'infarto all'ipertensione), una volta stabilizzata la patologia, l'attività fisica viene prescritta proprio come un farmaco.

Anche una situazione fisiologica eppure così particolare come la gravidanza, ha dei protocolli specifici da seguire per svolgere le attività prima e dopo il parto.

Benefici dell'attività fisica per il tuo cuore

L'attività e l'esercizio fisico possono giovare sia alla salute fisica che mentale.

- L'attività fisica e l'esercizio fisico riducono il rischio di sviluppare patologie cardiache quali infarto, ipertensione e insufficienza cardiaca.
- Rendere l'attività fisica un'abitudine quotidiana giova sia alla salute fisica che mentale in generale.
- Non importa se e quanta attività fisica svolgi, non è mai troppo tardi per iniziare.
- Delle attività di intensità moderata come camminare a ritmo sostenuto e nuotare aiutano il corpo a sentirsi più energico e a lavorare al meglio.

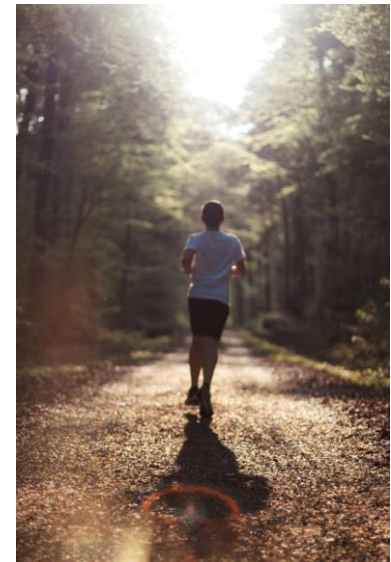


Foto di Tobias Rademacher su Unsplash

Benefici dell'esercizio fisico

Una regolare e adeguata attività fisica può avere effetti immediati e duraturi, tra cui:

- L'aumento dei livelli energetici
- Il miglioramento della circolazione sanguigna
- Il rafforzamento di ossa, muscoli e articolazioni, che può di conseguenza aumentare la forza e la forma fisica generale
- Contribuire alla gestione il peso, la pressione sanguigna, il colesterolo e la glicemia
- Stimola un'immagine di sé e una mentalità assolutamente positive.



Foto di Scott Webb su Unsplash

Benefici per il tuo cervello

I benefici dell'esercizio fisico, in particolare quello aerobico, hanno effetti positivi su vari livelli della funzione cerebrale, che vanno dal livello molecolare a quello comportamentale. Anche una breve attività fisica di circa 20 minuti aiuta l'elaborazione delle informazioni e le funzioni di memoria.

L'esercizio ha varie conseguenze sul cervello. Aumenta la frequenza cardiaca, che aumenta il flusso di ossigeno al cervello. Inoltre, aiuta il rilascio corporeo di una serie di ormoni, che contribuiscono ad aiutare e a fornire un ambiente favorevole alla crescita delle cellule cerebrali.

L'esercizio accresce la plasticità del cervello stimolando la crescita di nuove connessioni tra le cellule in un' ampia gamma di importanti aree corticali. L'esercizio incrementa i fattori di crescita all' interno del cervello facilitando la crescita di nuove connessioni neuronali.

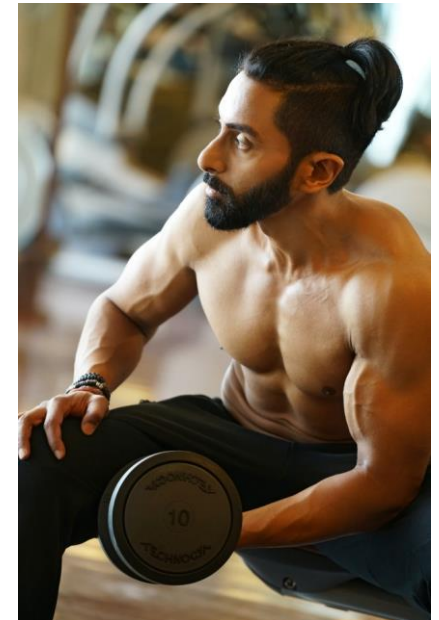


Foto di Hikmet Gümüş, Wikipedia

Benefici per il tuo corpo

L'esercizio fisico è uno strumento fondamentale per la lotta contro l'obesità, una malattia che colpisce il metabolismo di tutto il corpo e che comporta un aumento del rischio di malattie cardiovascolari (CVD) e diabete di tipo 2 (T2D).

Un regolare esercizio fisico ha numerosi effetti positivi sulla salute in generale. Sebbene la diminuzione della massa corporea e dell'adiposità non siano i risultati prioritari dell'esercizio, l'esercizio fisico può intervenire su diverse malattie che accompagnano l'obesità, tra cui il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari. Numerosi studi recenti hanno dimostrato che l'attività fisica prolungata causa la diminuzione dei marcatori di infiammazione, il miglioramento della salute metabolica, la diminuzione del rischio di insufficienza cardiaca e il miglioramento della durata complessiva della vita. Ci sono numerosi fattori di rischio che conducono allo sviluppo e alla progressione di malattie cardiovascolari, ma uno dei principali è uno stile di vita sedentario. Uno stile di vita sedentario può essere caratterizzato sia dall'obesità che da livelli costantemente bassi di attività fisica.



Ossa e muscoli

Una regolare attività fisica è importante per costruire ossa e muscoli forti nei bambini, ma è ugualmente importante col passare degli anni. Le ossa e i muscoli collaborano per sostenere ogni movimento che viene effettuato quotidianamente. Se si è fisicamente attivi, i muscoli sono più forti. Le ossa si adattano costruendo un numero maggiore di cellule e, di conseguenza, entrambe diventano più forti. Ossa e muscoli forti proteggono dalle lesioni e migliorano l'equilibrio e la coordinazione. Una regolare attività o esercizio fisico aiutano a migliorare e prevenire la riduzione della forza muscolare.



Foto di Deep Khicher da Pixabay

Esercizio e salute mentale

L'esercizio fisico è un efficace e naturale cura contro l'ansia. Allevia la tensione e lo stress, aumenta l'energia fisica e mentale e migliora il benessere attraverso il rilascio di endorfine. L'esercizio è inoltre un potente strumento per combattere la depressione per diversi motivi. Soprattutto, promuove tutti i tipi di cambiamenti nel cervello, tra cui la crescita neuronale, la riduzione dell'infiammazione e la creazione di nuovi modelli di attività che promuovono sentimenti di calma e benessere. Rilascia inoltre endorfine, potenti sostanze chimiche nel nostro cervello che danno energia al nostro spirito e ci fanno sentire bene. Infine, l'esercizio può fungere anche da distrazione, consentendoci di trovare la serenità per uscire dal ciclo di pensieri negativi che alimentano la depressione.



Foto di Quinton Coetzee su Unsplash

L'attività fisica e il sonno

L'esercizio fisico provoca un aumento della temperatura corporea e il conseguente calo della temperatura dopo l'esercizio può aiutare a prendere sonno. L'esercizio può inoltre ridurre l'insonnia tramite la diminuzione dell'eccitazione, dell'ansia e dei sintomi depressivi. L'insonnia è generalmente collegata a un elevato livello di eccitazione, ansia e depressione, e l'esercizio ha notevoli effetti sulla riduzione di questi sintomi nella popolazione generale. Questi problemi sono fra i più comuni nella maggior parte della popolazione. I disturbi d'ansia sono tra le malattie mentali più comuni in Europa e colpiscono il 25% della popolazione ogni anno.



Foto di Hans Braxmeier da Pixabay

Attività fisica e peso

Sia la dieta che l'attività fisica svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento di un peso corporeo sano, nella perdita di peso in eccesso o nel mantenimento di un dimagrimento riuscito. L'attività fisica aiuta a controllare il peso grazie all'utilizzo delle calorie in eccesso che altrimenti sarebbero immagazzinate come grasso. La maggior parte degli alimenti che mangiamo contiene calorie, e tutto ciò che facciamo consuma calorie, incluso dormire, respirare e digerire il cibo. Bilanciare le calorie che mangiamo con quelle che utilizziamo grazie all'attività fisica ci aiuterà a raggiungere e mantenere il peso ideale.

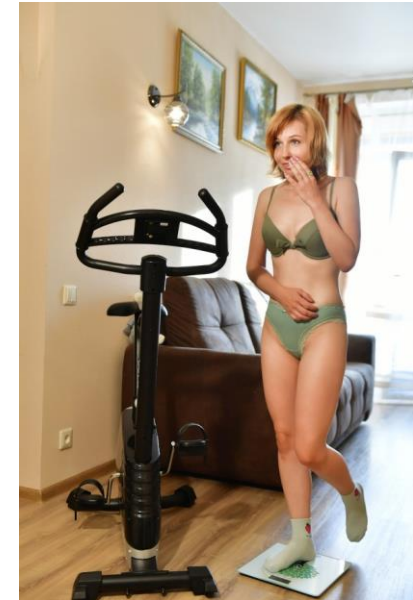


Immagine di press 🖱️ e ✨ da Pixabay

Sport e ritmo metabolico

Gli effetti dello sport e dell'allenamento sul nostro ritmo metabolico e sul nostro fabbisogno calorico. Il tasso metabolico si riferisce essenzialmente all'energia che viene rilasciata dal corpo. L'allenamento sportivo ha un effetto significativo sul ritmo metabolico, che può determinare l'aumento o la perdita di peso, perché aumenta il consumo di calorie. Le attività fisiche (sport, giochi all'aperto, ecc.) accelerano in modo naturale il metabolismo: per soddisfare i bisogni del momento, il nostro corpo ricorre alle sue riserve per alimentare le cellule muscolari. Ha luogo così il catabolismo. L'attività fisica, svolta per un lungo periodo aumenta il tasso metabolico basale. Le pagine seguenti mostrano le attività sportive e ricreative e le quantità di calorie che vengono bruciate.



Foto di Inspired Horizons Digital Market

Sport e consumo di calorie

- Boxe/ Kickboxing (640 cal./ora): Buon allenamento per la parte superiore del corpo, rafforza la coordinazione e l'allenamento cardiovascolare. Corsa veloce (800 cal./ora): Ottimo per l'allenamento di resistenza cardiovascolare. Nuoto veloce (900 cal./ora): 200 metri di sprint a farfalla possono bruciare fino a 100 calorie in 3 minuti. È un esercizio completo per tutto il corpo. Arrampicata su roccia (740 cal./ora): Minore impatto cardiovascolare ma ottimo per sviluppare la forza muscolare e la coordinazione. Ciclismo (700 cal./ora): è un ottimo allenamento per la parte inferiore del corpo, non portante e cardio, ma non ottimale per la parte superiore del corpo. Racquetball (600 cal./ora): un ottimo allenamento cardiorespiratorio, migliora la coordinazione e, grazie alla torsione e alla rotazione, aumenta la flessibilità del corpo.

Sport e consumo di calorie

Canottaggio (560 cal./ora): costruisce resistenza, forza e muscoli nelle spalle, nelle cosce e nei bicipiti. Il segreto del canottaggio sta nella tecnica: coordinare le gambe, la schiena e le braccia per un lavoro simultaneo. Basket (630 cal./ora): l'azione ininterrotta è ciò che rende il basket un ottimo esercizio cardiovascolare. Il tiro inoltre migliora la coordinazione occhio-mano. Tennis (560 cal./ora): richiede velocità, agilità, forza e tempo di reazione. Sci di fondo (480 cal./ora): Stare sulla neve aumenta il metabolismo e un terreno variegato è un ottimo allenamento a intervalli. Pattinaggio su ghiaccio (500 cal./ora): possiede tutti i grandi benefici della corsa senza causare fastidi alle articolazioni. Danza swing (360 cal./ora): un divertente allenamento cardiovascolare da fare con un partner. Calcio (competitivo) (800 cal. / ora): uno sport di corsa ad altissima intensità, offre un ottimo regime di intervalli e sprint.

Parole chiave

Allenamento

**Un corretto
stile di vita**

**Screening
sanitario**

**Abitudini
salutari**

Sonno

Muscoli

**Salute
mentale**

Peso

**Ritmo
metabolico**

Tenacia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

