

[Paola Virginia Gigliotti Docente]
 Francesco Coscia Docente]

Sport For All

“ I benefici
 fisici e sociali del
 movimento ”

Il Comitato Olimpico Internazionale e l'Organizzazione Mondiale della Sanità ogni due anni organizzano un congresso Sport for All per promuovere lo sport e l'esercizio fisico non soltanto a livello agonistico ma rivolto a tutti.

Un background di più di venti anni di studio circa l'influenza dell'esercizio fisico sulla salute di soggetti sia sani che patologici, ci ha consentito di presentare un lavoro complesso di promozione della salute fisica e mentale attraverso lo sport e l'attività fisica indoor ma soprattutto outdoor e nella natura. Ormai i danni della sedentarietà sono più che dimostrati, meno i danni della perdita del feeling tra uomo e natura. Altrettanto dimostrato da lavori scientifici ma anche dalla personale esperienza professionale il ruolo dell'esercizio fisico personalizzato e programmato nella prevenzione e nella terapia di malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoarticolari. Abbiamo pertanto presentato il nostro contributo a Sport for All 2010 attraverso una serie di studi che ha coinvolto soggetti di differente età ma anche alcuni studenti di Scienze Motorie e Sportive Università di Perugia.

Materiali e Metodo

Abbiamo sottoposto un questionario a circa 3000 bambini di età compresa tra 6 e 13 anni che ha dato loro l'opportunità di esprimere la propria opinione circa le scuole di sport e ha fornito a noi informazioni circa salute, stili di vita, problemi. Comparazione dei risultati con quelli dello stesso questionario proposto nel 2002. Abbiamo esaminato due gruppi di lavoratori: 25 impiegati ed amministratori di un piccolo paese, età 30/55 anni. 124 militari italiani, età 28/60 anni. Tutti sono stati sottoposti ad esame medi-

co, ECG, routine emato- chimica, studio delle capacità fisiche secondo il metodo dell'American coll. of Sport Medicin (capacità aerobica, forza e potenza arti superiori, flessibilità dorso, plicometria).

A tutti abbiamo proposto un programma di allenamento multidisciplinare, compresa l'arrampicata sportiva su muro artificiale, movimento spontaneo per i bambini che tuttavia stanno perdendo il movimento verticale; per gli adulti è un piacevole allenamento muscolare e mobilità articolare.

Riesame del gruppo dei lavoratori dopo 3 mesi e 1 anno.

Cinque studenti hanno compilato la tesi di laurea specialistica sulle indicazioni di Sport for All 2008 attraverso progetti che hanno coinvolto anche le popolazioni immigrate.

Risultati

Alta percentuale di bambini sovrappeso, maggiore rispetto al 2002, sebbene la maggior parte praticino uno sport durante l'anno. Conferma di un nostro concetto di "atleti sedentari" cioè soggetti in cui manca il movimento aerobico quotidiano come andare a scuola a piedi, correre in cortile. Quasi tutti i bambini vorrebbero fare vacanze sportive, nella natura e con i genitori. Tutti, anche gli adulti e gli immigrati, sentono la necessità di un maggiore contatto con la natura. Molte assenze dal lavoro per patologie muscoloscheletriche. Alto rischio cardio-vascolare per gli adulti con previsione di rischio a 65 anni notevolmente ridotta dall'eventuale introduzione dell'esercizio fisico. Dopo un anno di allenamento personalizzato: miglioramento dei dati soggettivi ed oggettivi, incluso l'umore (innalzamento delle endorfine dato dall'esercizio aerobico) ma anche l'integrazione degli immigrati che hanno avuto modo di conoscere luoghi e storia del loro nuovo paese in modo piacevole attraverso attività come l'escursionismo o il nordic walking. La

maggior parte dei soggetti ha cambiato il proprio stile di vita.

Conclusioni

È indiscusso il ruolo dello sport e dell'esercizio fisico per la salute sia nella prevenzione che nella terapia.

È fondamentale ritrovare il feeling perso tra Uomo e Natura.

Bisogna "ripensare" l'arredamento dei nostri soggiorni, con semplici elementi che inducano adulti e bambini ad un sano modo di ritrovarsi, anche in piccoli spazi, dopo una giornata di lavoro.

Riflettiamo

L'esercizio fisico non allunga la vita ma allontana la soglia di vecchiaia intesa come perdita di autonomia e autosufficienza. Tutti i cuccioli imparano a vivere stando nella natura. Perché il cucciolo dell'uomo dovrebbe sviluppare le sue capacità per la vita fermo e chiuso tra quattro mura?



Paola Virginia Gigliotti
 Francesco Coscia
 Università di Perugia
 Federazione Italiana e Internazionale
 Arrampicata Sportiva FASI IFSC