

# Tra anziani in movimento e giovani studenti: Esperienze di collaborazione tra l'UISP di Roma e l'Università Foro Italico

Workshop  
Stili di Vita e  
Salute  
-UISP -  
SportPerTutti

21 Ottobre 2014  
Orvieto

Caterina Pesce



Che cosa insegno?



Attività motorie per l'età evolutiva e per gli anziani



Elderly  
people

Approccio  
'medico' alla  
scelta degli  
obiettivi  
dell'attività  
motoria:



Attenzione al  
miglioramento di  
specifiche  
caratteristiche  
fisiologiche  
(forza,  
resistenza etc.)

Approccio volto a  
finalizzare i  
benefici  
dell'attività  
motoria per la  
qualità della vita:



Attenzione al  
miglioramento  
delle abilità  
legate  
all'indipendenza  
e alle relazioni  
sociali



# La formazione:

Corso di Attività Motorie per l'Età evolutiva e gli Anziani, Corso di laurea magistrale in Attività Motorie Preventive ed Adattate

Francesca  
Brienza

responsabile del  
settore anziani del  
Comitato di Roma e  
Formatrice  
Nazionale UISP



*Corso curricolare:*  
24 ore di lezione annuali  
Co-presenza di anziani  
60 studenti

*AFS Ginnastica Dolce e  
Prevenzione delle cadute:*  
40 ore di lezione annuali  
Co-presenza di anziani  
30 studenti

*Corso integrativo UISP*  
per attestato di insegnante UISP di  
Ginnastica Dolce per anziani

*Tirocinio formativo UISP*  
Presso corsi per anziani UISP in vari  
Municipi di Roma

# Monitoraggio e Valutazione

1. *Ginnastica dolce a domicilio per la Grandetà (2006/07, per anziani fragili a Roma, Latina, Viterbo e Rieti)*
  2. «Punti benessere: attività ludico-motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani» (2008/09)
  3. «Anziani in movimento: attività ludico-motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani» (2009/12, Municipio di Roma Centro Storico)
  4. Attività di Ginnastica dolce, Posturale ed Espressiva (2013/14, Centro Sociale Anziani Cecchina-Aguzzano del III Municipio di Roma)
-



# L'attività motoria nella 'grandetà'

Ginnastica dolce a domicilio per la grandetà:  
primi risultati dell'esperienza pilota  
di un progetto regionale

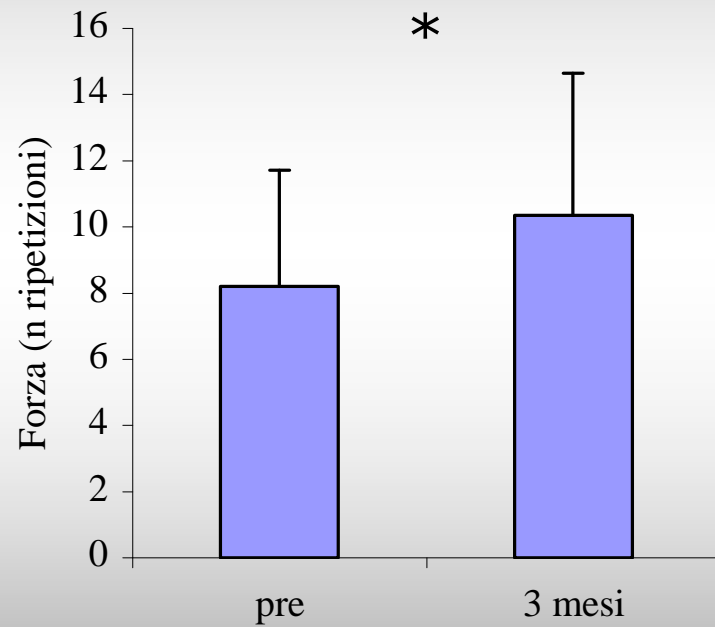
Un progetto centrato sull'attività motoria  
al servizio della  
**salutogenesi**

('salutogenesis', Aaron Antonovsky, 1923-1994)

... politiche di salute pubblica centrate sulla salute  
intesa come benessere globale della persona e non  
come semplice assenza di sintomi...

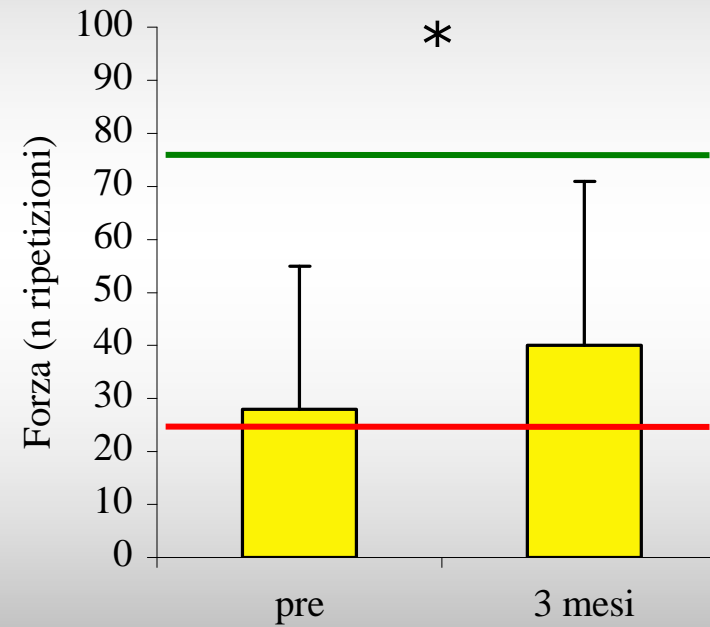
# Test di Forza degli Arti Inferiori (n= 18)

Forza Arti Inferiori



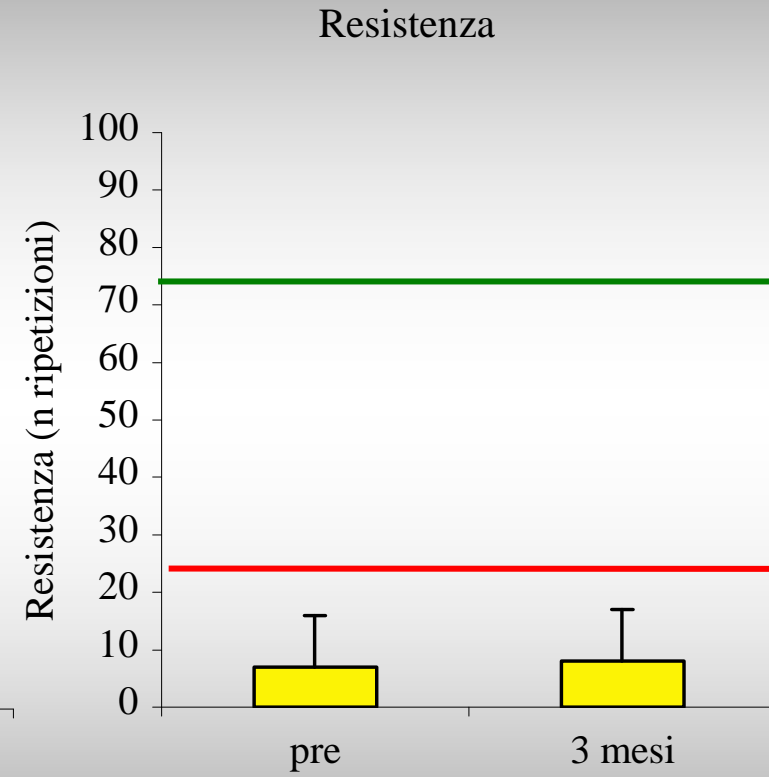
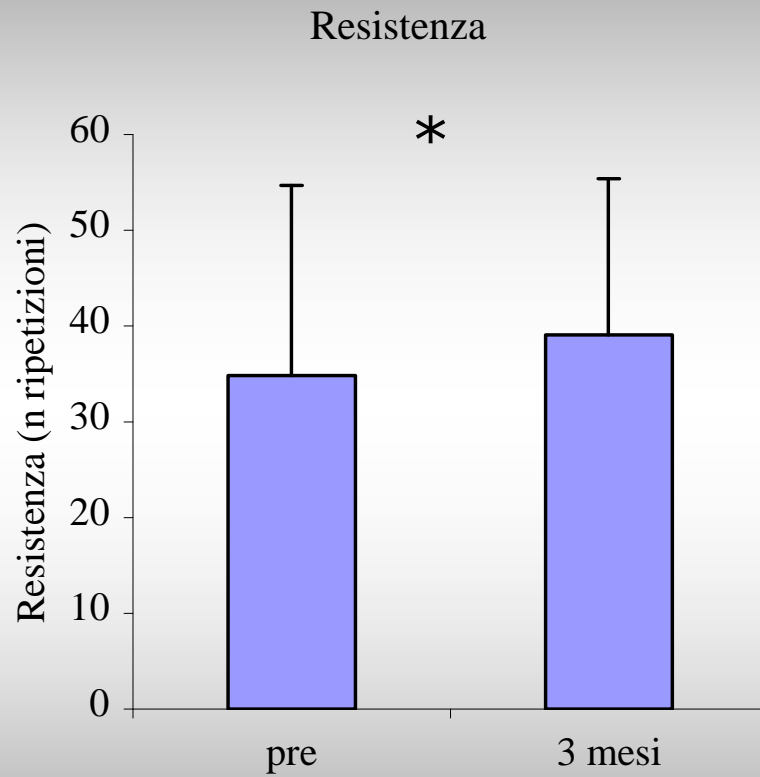
\* P<0.0001

Forza Arti Inferiori



\* P<0.0001

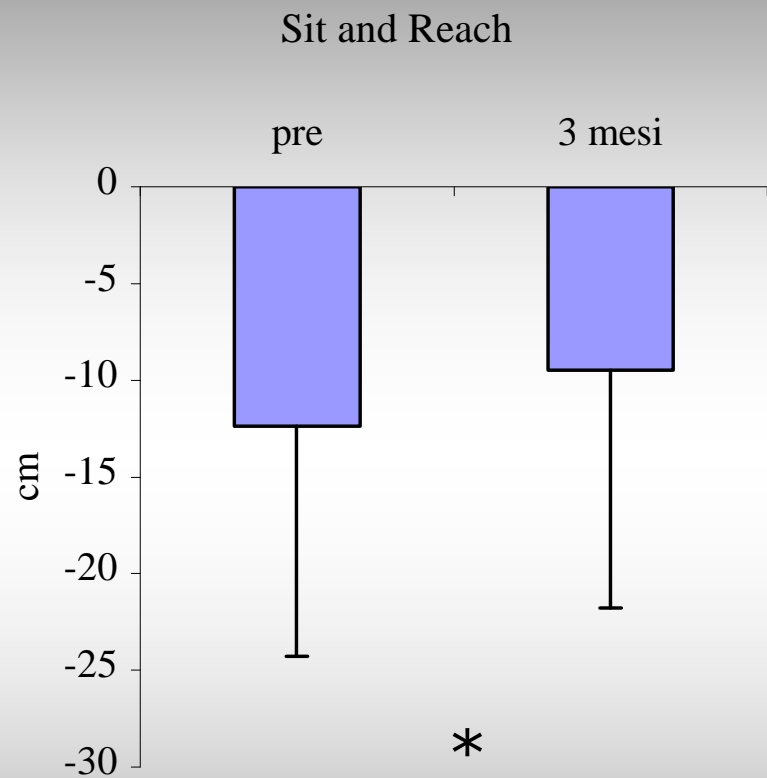
# Test di Resistenza (n= 12)



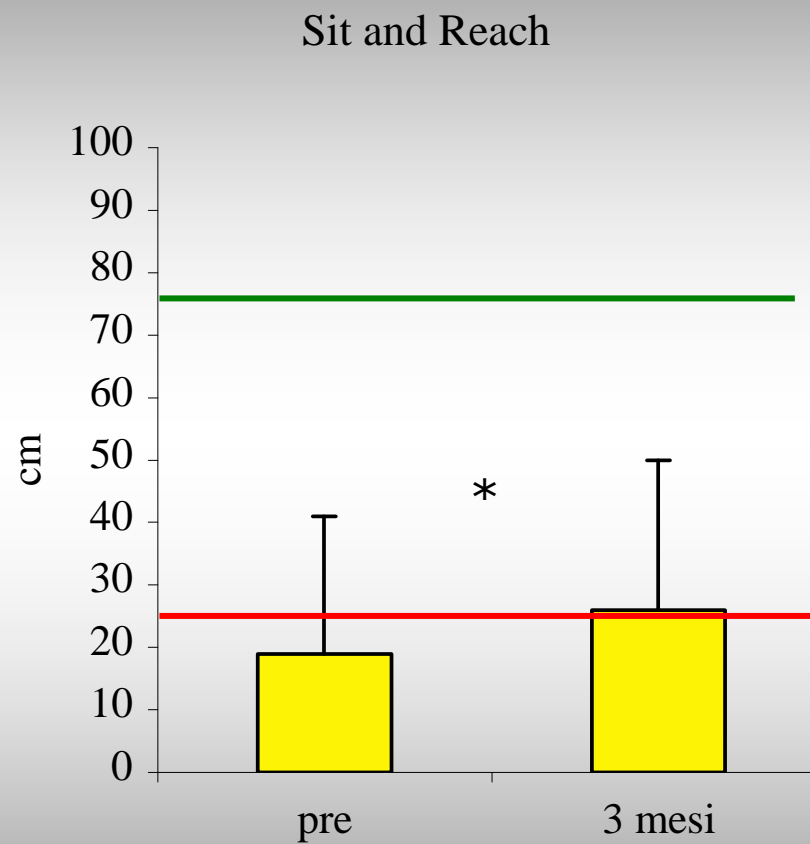
\* P=0.047



# Test di flessibilità 'Sit and Reach' (n= 20)



\* P=0.014



\* P=0.06

**Auto-efficacia generale**

**Auto-efficacia  
nei comportamenti  
salutogenici  
(persistenza  
nell'attività fisica)**


**Auto-efficacia  
nel controllo  
delle emozioni  
negative**

**Benessere  
e salute**

**Auto-efficacia  
sociale**



# Monitoraggio e Valutazione

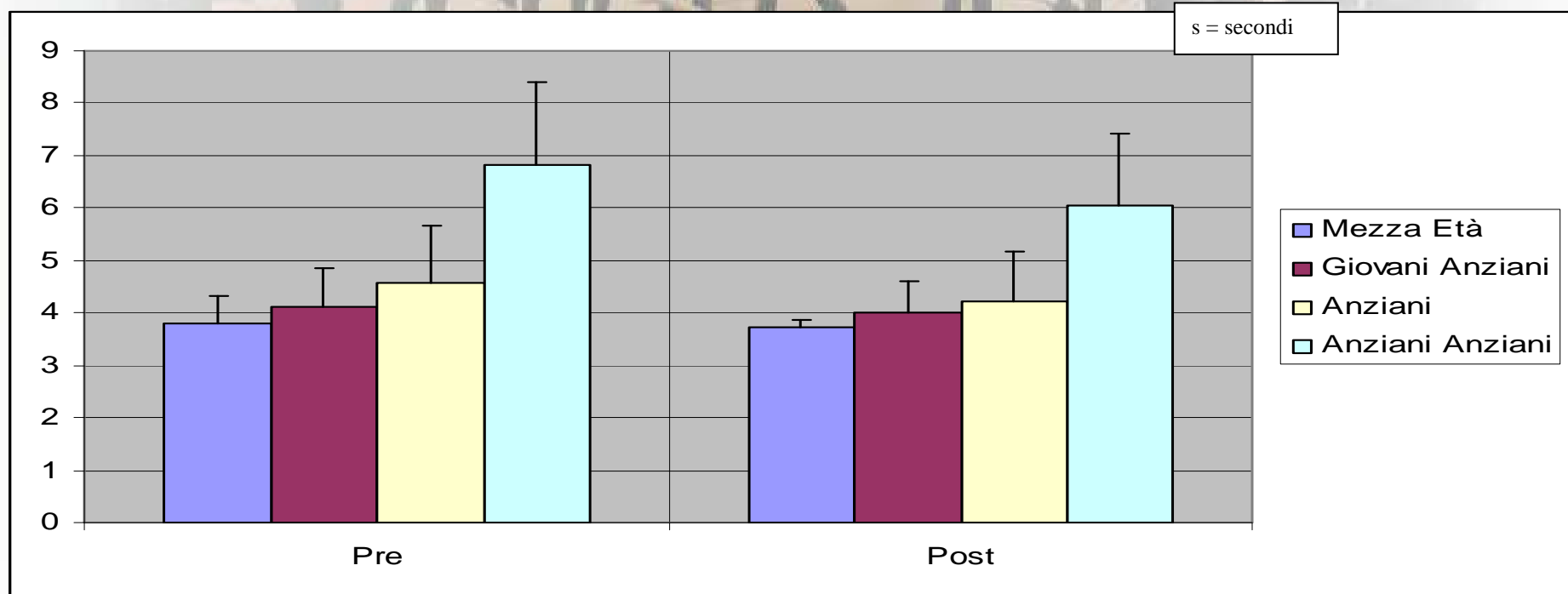
1. Ginnastica dolce a domicilio per la Grandetà (2006/07, per anziani fragili a Roma, Latina, Viterbo e Rieti)
  2. «Punti benessere: attività ludico-motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani» (2008/09)
  3. «Anziani in movimento: attività ludico-motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani» (2009/12, Municipio di Roma Centro Storico)
  4. Attività di Ginnastica dolce, Posturale ed Espressiva (2013/14, Centro Sociale Anziani Cecchina-Aguzzano del III Municipio di Roma)
- 




# *Progetto Punti Benessere*

## CAMMINATA VELOCE SU 6 METRI

s

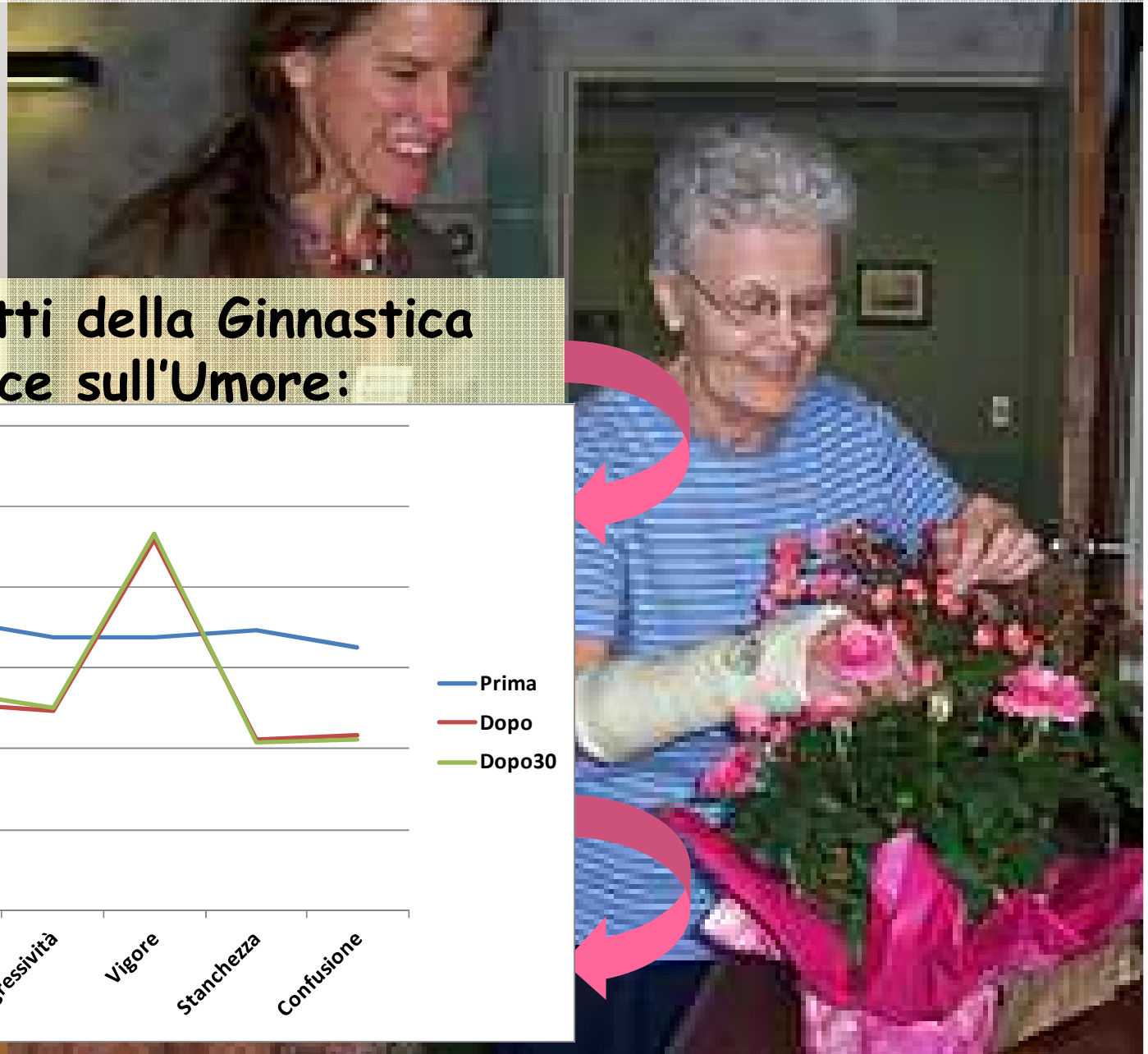
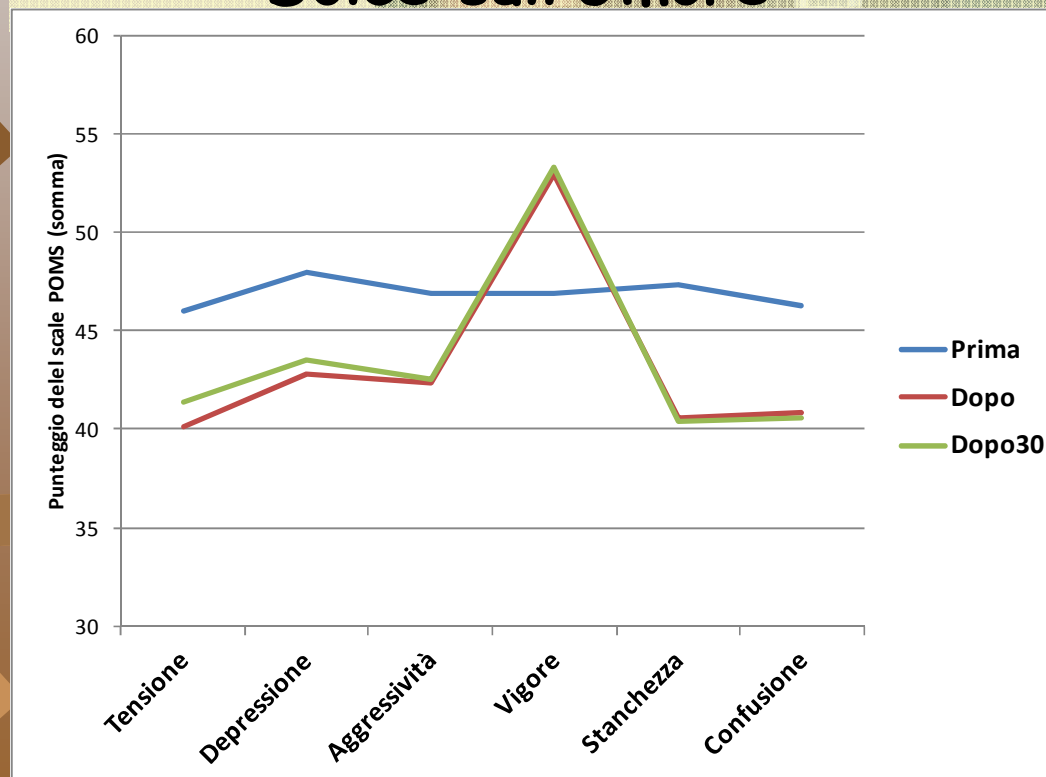


# Monitoraggio e Valutazione

1. Ginnastica dolce a domicilio per la Grandetà (2006/07, per anziani fragili a Roma, Latina, Viterbo e Rieti)
  2. «Punti benessere: attività ludico-motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani» (2008/09)
  3. «Anziani in movimento: attività ludico-motorie in acqua, ginnastica dolce e posturale per anziani» (2009/12, Municipio di Roma Centro Storico)
  4. Attività di Ginnastica dolce, Posturale ed Espressiva (2013/14, Centro Sociale Anziani Cecchina-Aguzzano del III Municipio di Roma)
- 

# Ginnastica Dolce, Posturale ed Espressiva

gli effetti della Ginnastica  
Dolce sull'Umore:







Università

Sinergie  
per la Qualità della Vita  
degli Anziani

Anziani

Grazie per l'attenzione!