



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 – 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it – info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 – uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.

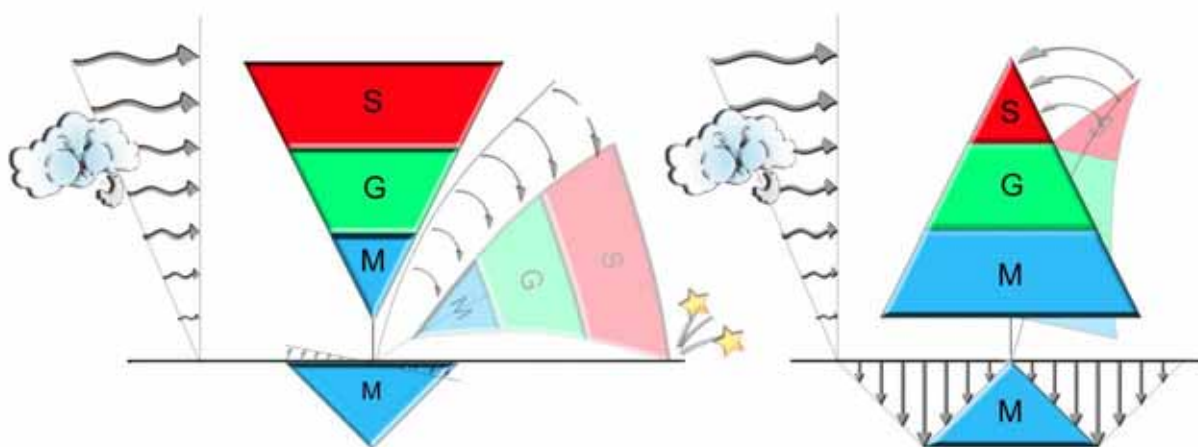


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 34 – lunedì 2 agosto 2010



Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) – capitolo 10 PROGETTO "GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING"

I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
QUALE SPORT PER IL FUTURO?

presentazione del progetto

GYMNASTICA dolce MEMORY training



**Per promuovere sani stili di vita
dopo i 60 anni**



**UISP
BOLOGNA**



CHI SIAMO

Fabio Casadio - presidente della UISP di Bologna e responsabile nazionale di Spazi di Sport.

Paola Paltretti - dirigente UISP di Bologna, responsabile del settore Fitness, responsabile del progetto.



IL PROGETTO

Il progetto “**Ginnastica Dolce Memory Training**” è ideato dall’UISP di Bologna e realizzato in collaborazione con il prof. Chattat del Dipartimento di Psicologia dell’Università di Bologna, il dott. Savorani del reparto di Geriatria dell’Ospedale Sant’Orsola-Malpighi di Bologna e ANCESCAO e centro Sociale Santa Viola.

È un **metodo innovativo** che consiste nel proporre esercizi motori combinati a stimoli cognitivi che oltre ad allenare il corpo allenano anche il cervello.

Gli esercizi proposti sono di Ginnastica Dolce di tipo aerobico di moderata intensità e prevedono strategie che stimolano l’attenzione e la memoria associando movimenti, visualizzandoli abbinati a colori, musica e profumi.

La commissione scientifica dell’UISP, formata dal prof. Chattat, dal dott. Savorani, dalla dott.ssa Paltretti e un gruppo qualificato di insegnanti di Educazione Fisica, ha messo a punto **un manuale rivolto agli istruttori** dove sono stati selezionati gli esercizi più efficaci per il raggiungimento degli obiettivi del progetto.

Il progetto è **attivo dal mese di ottobre 2006** e la sua validità è stata dimostrata da 600 interviste rivolte ai partecipanti all’inizio e alla fine dell’anno sportivo che confermano un aumento dell’efficacia motoria, dell’attività cognitiva con conseguente innalzamento dell’autostima.



PREMESSA

L'allungamento dell'aspettativa di vita ha portato le persone ad interessarsi sempre più della propria salute al fine di **mantenere e migliorare l'efficienza fisica e mentale**, con l'avanzare dell'età.

La prevenzione per un buon invecchiamento può essere realizzata durante tutta la vita, soprattutto, mediante una sana alimentazione ed la pratica dell'attività fisica.

L'esercizio fisico moderato e il training cognitivo sono in grado di determinare **molteplici benefici per il corpo e per il cervello**, prevenendo l'insorgere delle patologie senili, mentali e fisiche.

Per l'armonia tra il corpo e la mente, l'esercizio fisico e il cervello sono strettamente correlati e interagenti tra loro.

Più di recente si è visto che l'allenamento integrato psicomotorio e della memoria sono in grado di **migliorare le abilità cognitive**. A dimostrazione che, anche a 120 anni, il cervello umano, opportunamente stimolato, può esprimere sorprendenti potenzialità.



RAZIONALE

“Quando cominciamo a dimenticare nomi, cose, appuntamenti, quando faticiamo a trovare la giusta concentrazione, allora abbiamo bisogno di un po' di sana ginnastica della mente e del corpo”

La ginnastica della mente o **brain training**, rappresenta un ottimo sistema non solo per rallentare l'insorgere dell'Alzheimer ma, anche, per aumentare la stima di sé e, quindi, la qualità della vita.

Sulla base di recenti studi è stata validata l'efficacia del Brain Training (JAMA 2002) e, altre ricerche (New England Journal of Medicine 2003) hanno chiarito che tra i pilastri di un buon allenamento mentale ha piena cittadinanza **il gioco**, ancor più se vario e condiviso con altri. Al gioco, ovviamente, in una corretta applicazione del *“mens sana in corpore sano”*, si deve unire una adeguata attività fisica con l'ascolto musicale che, non solo mantiene una sufficiente elasticità ma previene malattie cerebrali come l'ictus.

È stata quindi ideata un'attività di ginnastica della mente (incentrata su giochi matematici, linguistici, enigmistici, creativi e mnemonici) abbinata alla **Ginnastica Dolce Memory Training** ed alla musica, capace di offrire l'opportunità a tutta la popolazione anziana, di migliorare la qualità della propria vita e ritardare il più possibile il decadimento delle proprie funzionalità.



OBIETTIVI

Promuovere sani stili di vita attivi per quella fascia di età superiore ai 60 anni finalizzato **alla prevenzione più che alla cura.**

In particolare il progetto tende

- ▶ a contrastare l'inattività e la sedentarietà, spesso responsabili di diverse patologie sia fisiche che mentali;
- ▶ a prolungare le capacità di autonomia fisiologica e mentale delle persone;
- ▶ a contrastare la solitudine, favorendo incontri socializzanti più volte alla settimana per tutto l'anno;
- ▶ a contrastare le patologie mentali senili (prevenzione demenza senile, alzheimer) attraverso esercitazioni bisettimanali;
- ▶ a migliorare lo stato fisico, cognitivo, psico affettivo e l'autostima dei soggetti coinvolti;
- ▶ a migliorare l' indipendenza e acquisizione di nuovi stimoli ed interessi che tengono lontano l'anziano dalla sala disattesa del medico curante;
- ▶ a far diventare l'attività motoria una buona pratica quotidiana.



METODI E MATERIALI (sviluppo del progetto)

Il progetto ha come beneficiari gli anziani over 60 e prevede due incontri settimanali di un'ora ciascuno per otto mesi nelle movimento e nelle palestre del Comune dislocate in tutti i quartieri.

La lezione prevede **55 minuti di attività motoria di tipo aerobico dolce**, finalizzata al miglioramento delle qualità fisiologiche e al miglioramento dell'efficacia del cervello e della memoria.

Gli incontri sono tenuti da insegnanti dell'UIISP laureati in scienze motorie o diplomati ISEF debitamente aggiornati sulla realizzazione del progetto;

La durata del corso è di 8 mesi.

Il progetto si autofinanzia, in parte con le risorse proprie ricavate dalle entrate derivanti dall'iscrizione ai corsi e in parte con finanziamenti diretti.



ELEMENTI DI NOVITÀ

Il progetto rappresenta uno dei pochi metodi attualmente a disposizione dei cittadini nell'ambito della prevenzione della demenza senile e, il primo in Italia in questo ambito specifico.

Per la prima volta si allenano contemporaneamente il corpo e il cervello con esercizi motori attraverso attività svolte in compagnia, contrariamente ad altri sistemi solo cognitivi che si praticano da soli.

La completa **trasferibilità/sostenibilità** del progetto in qualsiasi realtà, sia della provincia oppure a livello nazionale ed europeo.

Materiali di comunicazione:

- ▶ stampa di depliant scientifici UISP per la promozione del progetto
- ▶ redazione e pubblicazione di articoli specifici sulle riviste delle associazioni partecipanti al progetto
- ▶ conferenze stampa
- ▶ articoli sui quotidiani
- ▶ servizi televisivi sulle principali televisioni locali
- ▶ sito internet dell'UISP provinciale

