



# Università degli Studi di Verona

## Facoltà di Scienze Motorie

Il ruolo fondamentale che l'esercizio fisico, correttamente proposto e praticato con regolarità, riveste nella promozione di uno stato di benessere nella terza età è ampiamente documentato da un numero sempre maggiore di studi e ricerche scientifiche. In particolare le Linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Promozione dell'attività fisica nell'invecchiamento (*Linee guida di Heidelberg, O.M.S., 1997*) hanno messo in evidenza la specifica valenza ed utilità sociale dell'attività fisica per l'anziano, intesa non solo come esercizio motorio ma anche come stimolo per le relazioni interpersonali e strumento per accrescere l'autostima e la percezione della possibilità di un ruolo sociale attivo. La Facoltà di Scienze Motorie ha da sempre recepito la relazione tra esercizio fisico, salute e invecchiamento di successo, questo è uno dei temi principali delle ricerche svolte dalla Facoltà.

Ciò ha permesso che molte competenze siano state sviluppate nel campo delle strategie e dei modelli di promozione ed attuazione di progetti di educazione motoria per la popolazione anziana, anche con patologie.

### Punti di forza del Progetto

Sinergica collaborazione con presidi medici territoriali di riferimento  
valutazione medica e funzionale dei partecipanti  
aggiornamento dei protocolli sulla base delle più recenti acquisizioni scientifiche  
ricerca e sperimentazione di nuove metodologie operative e organizzative  
formazione ed aggiornamento degli insegnanti  
monitoraggio dell'efficacia degli interventi  
didattica applicata e tirocini interni



### Silver Fitness

Programma completo e personalizzato di attività motorie realizzato utilizzando macchine per l'allenamento cardiovascolare, macchine isotoniche e pesi liberi. E' rivolto a persone che vogliono sperimentare modalità di esercizio più impegnativo degli usuali corsi in palestra.

### Corsi di attività motoria per Diabetici

Programmi di attività fisica rivolta ad anziani e adulti diabetici tipo 1 e tipo 2 finalizzati alla prevenzione secondaria della patologia e alla limitazione delle problematiche connesse. La proposta si realizza attraverso due diverse tipologie di esercizio l'una condotta con esercizio collettivo di gruppo, l'altra in modalità fitness.



### Attività fisica per Cardiopatici

Proposta di attività motorie, condotta in modalità fitness, per un cuore più giovane. Il protocollo di allenamento, opportunamente calibrato sulle esigenze del singolo viene strettamente monitorato per personalizzare e costantemente adeguare i carichi di lavoro.

### Attività fisica per BPCO

E' un progetto sperimentale di attività fisica rivolto a persone con patologie croniche alle vie respiratorie. All'allenamento delle capacità aerobiche si aggiunge un importante condizionamento muscolare utile per ridurre gli effetti negativi della dispnea e del senso di affaticamento.

### Attività fisica per Parkinson

Programma di attività motoria rivolta a utenti ai primi stadi della malattia. L'attività di gruppo è condotta, utilizzando le più innovative metodologie specifiche, per contrastare gli effetti degenerativi della patologia. Una specifica attività coinvolge i care-givers che devono supportare costantemente i pazienti nelle esercitazioni motorie quotidiane.

### Corso Tecnica di Cammino e Nordic Walking

Il Cammino è strumento efficace, validato scientificamente, per contrastare gli effetti negativi della sedentarietà. Deve però essere praticato con regolarità e in modo corretto. Il Nordic Walking (cammino con i bastoncini) esalta i benefici del cammino, quale risorsa di salute, sollecitando la muscolatura del busto e migliorando la postura. Attività specifiche vengono proposte presso gli impianti della Facoltà.





# Università degli Studi di Verona

## Facoltà di Scienze Motorie

### “LA SALUTE NEL MOVIMENTO”

*Programmi di attività motoria per vivere meglio a Verona e provincia*



E' un progetto integrato di educazione motoria finalizzato al coinvolgimento di persone over 55 non solo in un programma di attività motoria, ma orientato fortemente all'acquisizione più globale di uno stile di vita attivo. E' condotto in sinergia con il Comune di Verona, Assessorato al Decentramento e l' ULSS 20, e realizzato diffusamente nelle varie Circoscrizioni cittadine.

- corsi di attività motoria in palestra
- corsi di nuoto e di acquagym
- gruppi di cammino guidato
- valutazione medico funzionale attraverso la somministrazione dello screening sanitario con valutazione medico –funzionale degli utenti
- Interventi di promozione dell' attività fisica (conferenze, convegni e manifestazioni; eventi celebrativi e di festa; marketing sociale con coinvolgimento di mass- media e web.
- Le attività di ricerca e di sperimentazione di nuove attività o strategie metodologiche.

#### CHE COSA REALIZZA

#### I PRINCIPI ISPIRATORI DEL PROGETTO

- Offerta diversificata di attività motorie di gruppo, basate sulla traduzione pratica delle evidenze scientifiche, delle scienze mediche, motorie e sociali.
- Delocalizzazione locale delle attività per favorire la partecipazione
- Coinvolgimento delle Circoscrizioni comunali e di strutture private (società sportive, associazioni e cooperative) nelle fasi di progettazione e gestione delle iniziative
- Monitoraggio sanitario orientato all' individuazione di patologie limitanti e mirato all' individuazione di specifiche indicazioni da fornire agli insegnanti
- Standardizzazione di alcuni criteri minimi di realizzazione dell' attività in relazione a: selezione degli insegnanti (laurea in Scienze Motorie); numero di lezioni per anno; numero per componenti per corso; requisiti di valutazione funzionale per l' organizzazione del corso.
- Programmazione delle attività secondo un programma condiviso da tutti gli insegnanti e monitoraggio comune di alcuni parametri motori relativi alle capacità motorie sollecitate
- Coordinamento organizzativo ed aggiornamento periodico degli insegnanti, dello staff medico, e degli operatori amministrativi coinvolti.
- Monitoraggio periodico ( da parte di un gruppo rappresentativo degli enti e delle professionalità coinvolte) della qualità della proposta e del continuo adeguamento alle sollecitazioni dell' utenza e alle evoluzioni culturali



#### STAFF

**Federico Schena MD, PhD**  
Ordinario, Facoltà di Scienze Motorie

**Massimo Lanza**  
Ricercatore, Facoltà di Scienze Motorie

**Doriana Rudi**  
Funz. Tecnico, Facoltà di Scienze Motorie

#### CONTATTO

**Doriana Rudi**

+39 045 8425170

+39 045 8425131

doriana.rudi@univr.it



Via Casorati, 43 - 37131 Verona, Italia