UNIVERSITÀ DI PISA

ADE - L'INVECCHIAMENTO ATTIVO: ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE NELLA POPOLAZIONE ANZIANA

CARLO GIAMMATTEI

Academic year	2019/20
Course	SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
Code	1797Z
Credits	1

Modules	Area	Type	Hours	Teacher(s)
ADE - L'INVECCHIAMENTO ATTIVO: ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE NELLA POPOLAZIONE ANZIANA	NN	ESERCITAZIONI	8	CARLO GIAMMATTEI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Lo scopo di questo ADE è quello di far approfondire agli studenti le conoscenze riguardo alla anatomia e fisiopatologia della cartilagine articolare ed illustrare i processi che portano al suo danneggiamento fino all'instaurarsi del processo artrosico, inoltre viene presa in considerazione anche un'altra importante struttura del nostro organismo il tendine ed illustrati tutti quei processi che portano all'insorgenza delle tendinopatie che sono l'espressione più comune delle patologie da sovraccarico funzionale così comuni nella popolazione anziana.
Vengono inoltre prese in considerazione tutte le patologie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche e quelle a carico dell'apparato locomotore che interessano la popolazione anziana in cui l'attività fisica può intervenire a livello preventivo con azioni ed interventi mirati a migliorare lo stato di salute dell'individuo e della collettività, inoltre può verranno illustrate le modalità di intervento quando determinate patologie si sono già evidenziate.
Verranno inoltre illustrate tutte le strategie volte a favorire un invecchiamento attivo portate avanti dal sistema sanitario della Regione Toscana in particolare l'Attività Fisica Adattata (AFA) e due iniziative intraprese dalla U.O.S. di Medicina dello Sport di Lucca il progetto "Argento Vivo" e il "Calcio Camminato"
Verranno infine illustrate le linee guida del Ministero della Salute riguardo alle corrette modalità di approccio ad una valutazione posturale ed indicata l'utilità che le conoscenze in questo campo possono avere per un corretto approccio alla prescrizione dell'attività fisica nella popolazione anziana.

Modalità di verifica delle conoscenze

Ogni studente dovrà preparare un project work, dove verrà esposto una sua iniziativa per promuovere l'attività fisica nella popolazione anziana, facendo naturalmente riferimento a quanto è stato esposto nelle lezioni.

Programma (contenuti dell'insegnamento)

1)La cartilagine articolare, analizzando aspetti di anatomia e fisiologia dalla normalità all'artrosi; la fisiopatologia del tendine ed eziopatogenesi delle calcificazioni tendinee.
2)Strategie vincenti per l'invecchiamento attivo.
3)Progetti della regione toscana per l'invecchiamento attivo: l'attività fisica adattata (AFA), il calcio camminato, Progetto argento vivo.
4)La valutazione posturale: come prevenire le patologie da sovraccarico funzionale dell'apparato locomotore nella popolazione anziana.

Bibliografia e materiale didattico

Tutto il materiale didattico (video lezioni e slide) è stato condiviso sulla piattaforma Teams
BIBLIOGRAFIA
- **The American College of Sports Medicine (ACSM)** ***Guidelines for exercise testing and prescription***
Tenth Edition, 2018
Deborah Riebe, PhD, FACSM, Senior Editor
Jonathan K. Ehrman, PhD, FACSM, FAACVPR, Associate Editor
Gary Liguori, PhD, FACSM, Associate Editor
Meir Magal, PhD, FACSM, Associate Editor

- 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Updateof Codes and MET Values
Barbara E. Ainsworth1, William L. Haskell2, Stephen D. Herrmann1, Nathanael Meckes1,
David R. Bassett, Jr.3, Catrine Tudor-Locke4, Jennifer L. Greer1, Jesse Vezina1,
Melicia C. Whitt-Glover5,and Arthur S. Leon6
- Ministero della Salute Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria
Ufficio 8 **:Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.**
Decreto del Direttore Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute del 29 maggio 2017 e successive integrazioni.
Daniela Galeone: DG Prevenzione Sanitaria Ufficio 8
Maria Teresa Menzano: DG Prevenzione Sanitaria Ufficio 8
Fabrizio Anatra: DG Prevenzione Sanitaria Ufficio 8
-Rapporti INSTISAN 18/19 , Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività
B.De Mei, C. Cadeddu, P.Luzi, A. Spinelli

- Delibera N 903 regione Toscana seduta del 7/08/2017 (punto N 59)
Sviluppo di azioni a sostegno dell'invecchiamento attivo della popolazione toscana: aggiornamento indirizzi organizzativi per l'attività fisica adattata (AFA) e indirizzi per l'adozione di iniziative a supporto dell'attività fisica nella comunità.

-Delibera N 1418 regione Toscana seduta del 27/12/2016 (punto N 62)
Attività Fisica Adattata (AFA): approvazione dei nuovi protocolli di esercizi e indicazioni per lo sviluppo degli interventi per l'invecchiamento attivo della popolazione.

-Delibera N 677 regione Toscana seduta del 27/12/2016 (punto N 54)
Attività Fisica Adattata (AFA): recepimento del parere n. 37/2015 del Consiglio Sanitario Regionale.

-Delibera N 459 regione Toscana seduta del 3/06/2009 (punto N 23)
Attività Fisica Adattata (AFA). Approvazione "Documento di indirizzo" e schema di Accordo tra Regione Toscana, Organizzazioni sindacali confederali, sindacati dei pensionati del lavoro autonomo e Enti di promozione sportiva.

- **BERNARD BRICOT: "LA RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE GLOBALE", STATI PRO, 1998 ED ED. SUCCESSIVE.**
- **GAGEY PIERRE MARIE; WEBER BERNHARD G.; CUR. MARINO A.: "POSTUROLOGIA. REGOLAZIONE E PERTURBAZIONI DELLA STAZIONE ERETTA". MARRAPESE, 2001.**
- **KENDALL F., KENDALL MCCREAY E.: "I MUSCOLI. FUNZIONI E TEST CON POSTURA E DOLORE", ED. VERDUCI, 2005.**
- **ENZO LAZZARI: "LA POSTURA. I FONDAMENTI", MARTINA, 2006.**
- **ANTONIO PAOLI, ANTONINO BIANCO, MARCO NERI: "PRINCIPI DI METODOLOGIA DEL FITNESS", ELIKA 2013**

Modalità d'esame
Ogni studente dovrà caricare sulla piattaforma Forms, di cui ho condiviso per mail il link, una presentazione in formato PDF dove esporrà un suo progetto, partendo da un'introduzione generale, nella quale illustrerà le finalità e le modalità d'attuazione; seguita poi da una parte dove invece descriverà la sua proposta di un allenamento adattato per la popolazione anziana, che può essere più generica oppure specifica per una singola patologia.

Ultimo aggiornamento 12/04/2020 22:33