



Aula sociale & digitale Via Cardinal G. Gusmini,9 - Vertova

PER INFO

Cell. e WhatsApp: 333 432 5107

E-Mail: aula.sociale.e.digitale.vertova@gmail.com

sito web: www.montagna-bergamasca-viva.it



Incontro con
RITA CAFFI - Fisioterapista

IL MOVIMENTO È SALUTE

Conferenza



AULA SOCIALE
e DIGITALE
via C. Gusmini, 9
Vertova (BG)



11

LUNEDÌ

AGOSTO

ORE 16 - 18

Vertova 2025

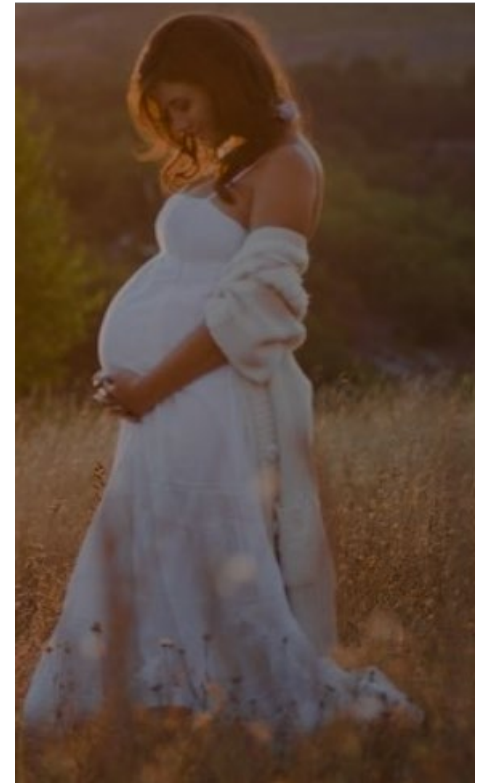
Movimento è Salute

“Il nostro corpo è costruito per il movimento e perde efficienza se non lo fa.”

Le ecografie dimostrano che il feto si muove molto fin dalle prime settimane di gravidanza, con movimenti, spontanei ad intervalli più o meno regolari.



Quando la mamma percepisce i suoi movimenti, il bambino ha già maturato e sperimentato parte dei movimenti che userà dopo la nascita.



Per il bambino questi movimenti sono come “esercizi”, che aiutano ossa, muscoli, fibre nervose a crescere in maniera corretta.

Questo movimento dolce , dentro il liquido amniotico, gli permette di specializzare i diversi movimenti che potrà compiere nella vita.

Il modo in cui prima il feto e poi il neonato si muove è il segno più importante di buona salute.

Il movimento è il primo strumento attraverso cui l'uomo, la specie umana, si relaziona con i propri simili, l'ambiente e con il mondo.



Attraverso il gioco motorio il bambino impara, modifica e specializza la propria motricità e affina capacità importanti per l'adulto che diventerà.

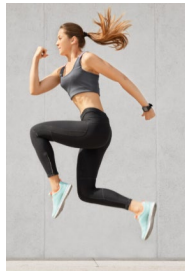


Le capacità dei bambini di rotolare, strisciare, alzarsi, stare in piedi, camminare, correre, saltare , arrampicarsi, salire e scendere le scale manipolare gli oggetti, usare strumenti ecc.

sono solo **“movimenti”** ????

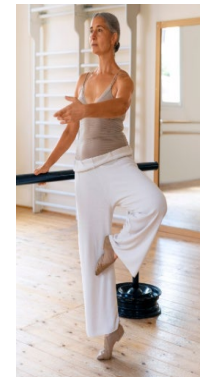
Sono il mezzo per diversi e numerosi apprendimenti che rendono la nostra specie “speciale”

- sollecitano e sviluppano l'equilibrio,



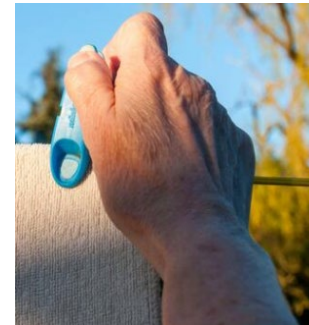
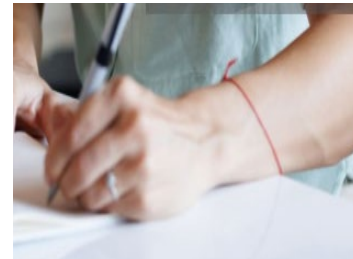
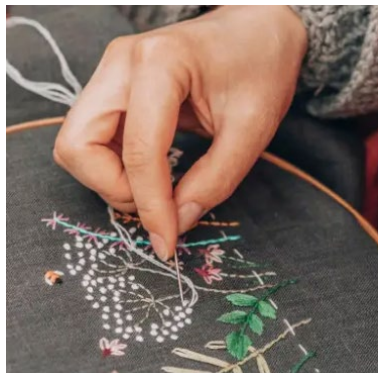
migliorano la coordinazione motoria generale

- consentono la consapevolezza corporea

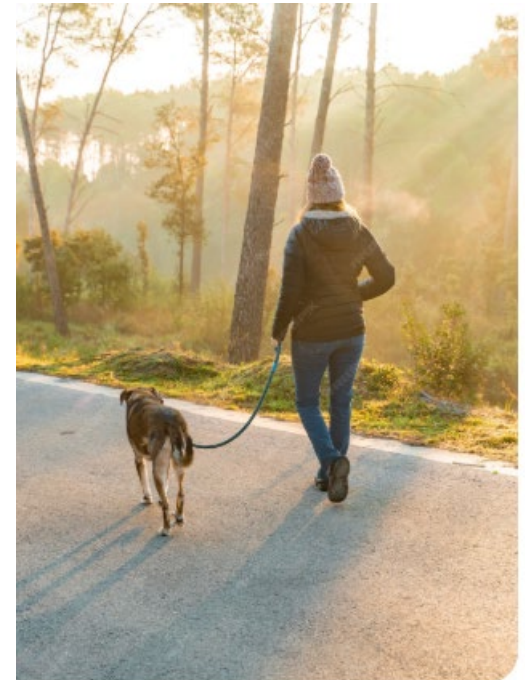
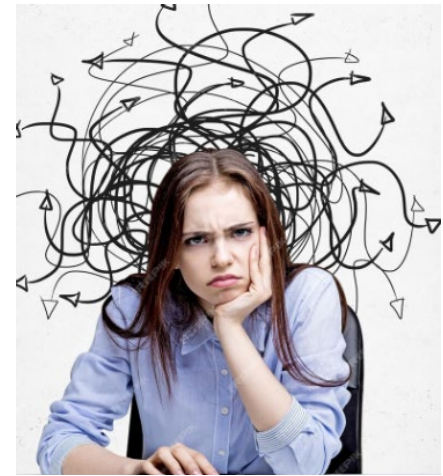


favoriscono la percezione dello spazio

la coordinazione oculo-manuale
e la lateralità.



- Supportano la capacità di risolvere problemi



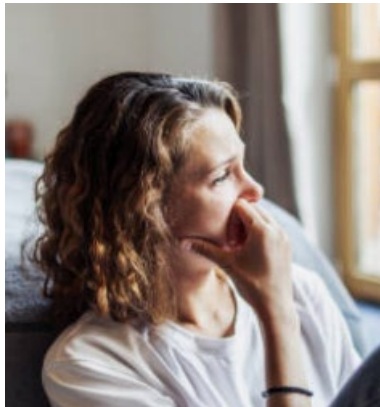
- consentono di interagire con gli altri



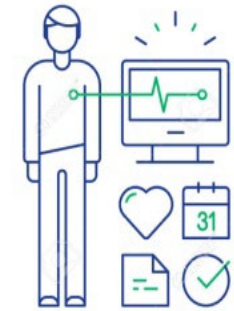
di imparare a cooperare



di mostrare emozioni



Movimento



salute

forza



benessere

**buonumore,
gioia, ottimismo**



Attività fisica regolare

In età infantile e/o giovanile

FORZA : capacità di superare una resistenza con il lavoro muscolare.

RESISTENZA: capacità di protrarre un lavoro motorio senza calo di rendimento.

VELOCITÀ : capacità di eseguire in tempo breve una sequenza motoria.

favorisce

- lo sviluppo armonico dell'organismo
- la crescita di tutti gli organi ed apparati
- la coordinazione di diverse attività
- la maturazione di attività sempre più complesse
- il raggiungimento ed il miglioramento della propria autonomia



educa

- al rispetto del proprio corpo e ne misura le capacità
- ad uno stile di vita sano: cura dell'alimentazione, sonno, igiene

sostiene e alimenta il benessere psicologico:

- educa al rispetto delle regole
- abitua all'impegno ed al confronto
- sollecita la collaborazione non la competitività
- sviluppa consapevolezza ed impegno
- sperimenta la solidarietà tra pari
- nega l'emarginazione
- educa al rispetto dell'avversario

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



Attività fisica regolare

In età adulta o **adultissima**:

- qualunque sforzo muscolare che produca un consumo energetico che superi lo stato di riposo
- movimento che produca salute e capacità funzionale senza rischi e danni
- impegno costante in attività quotidiane moderate che migliorino lo stile di vita
- attenzione all'alimentazione, al sonno ed alla cura del corpo

Attività fisica regolare

In età adulta o **adultissima**

riduce il rischio di

- di malattie cardiovascolari: ictus – infarto
- di malattie sistemiche: colesterolemia, diabete, ipertensione.
- di alcune neoplasie
- di sovrappeso o obesità
- di cadute



Sedentarietà-Inattività -Pigrizia

In età adulta o **adultissima**



!!!! diabete anche sotto di 40 anni.

Rischio ridotto del 30% con l'attività fisica

!!!**malattie cardiovascolari**

Rischio ridotto per chi fa attività fisica regolare

!!! **sovrappeso o obesità**

Controllo del peso e miglior benessere

Attività fisica regolare in età adulta o **adultissima**

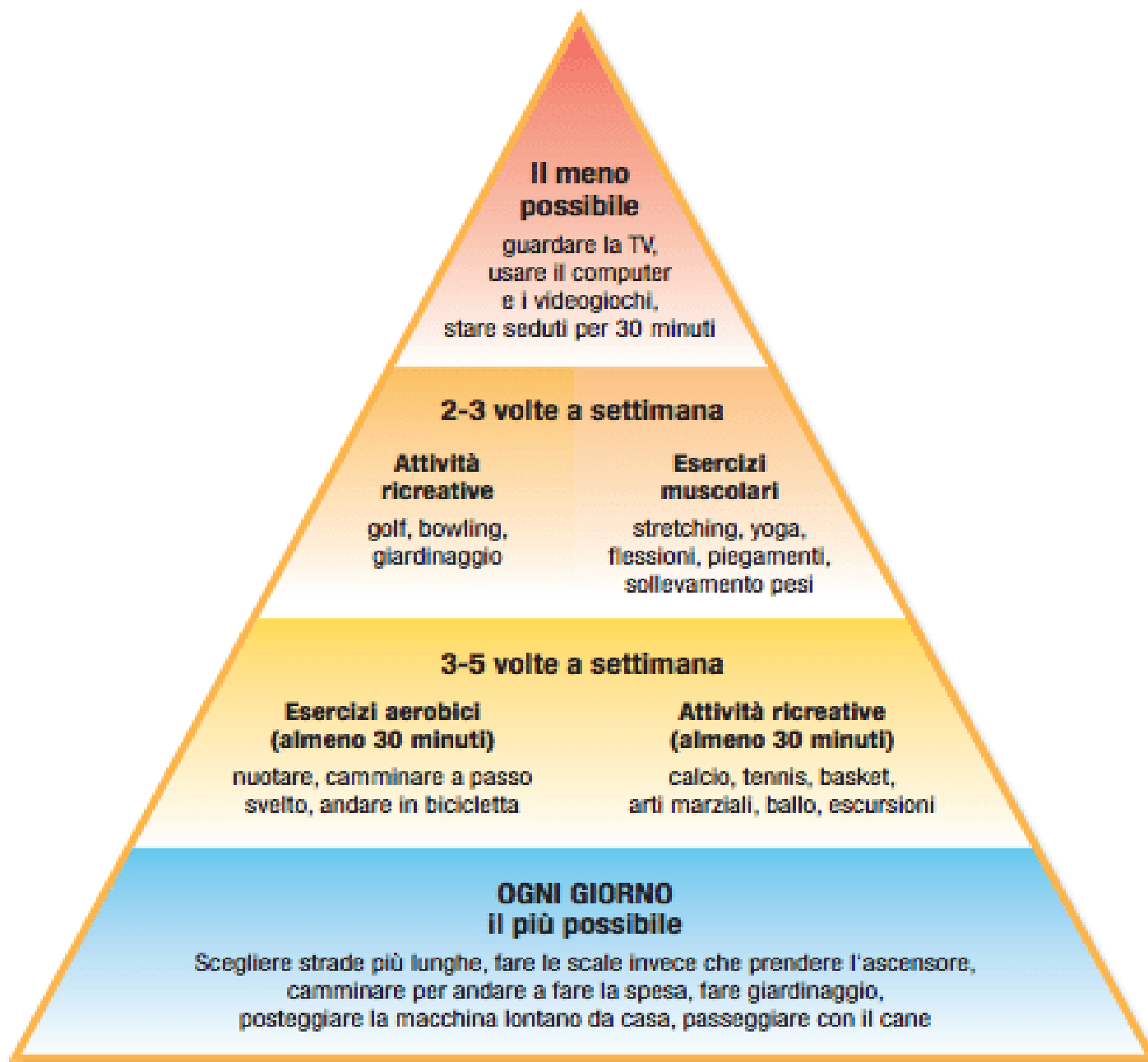
- contrasta il sovrappeso e l'obesità
- rafforza ossa e muscoli
- migliora la postura e la stabilità
- aumenta la capacità polmonare
- previene l'osteoporosi e protegge le ossa
- riduce il rischio di cadute
- rafforza il sistema immunitario per combattere infezioni



- favorisce anche il benessere psicofisico,
- attenua i sintomi depressivi
- riduce lo stress e l'ansia
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico!!!!



- Aumenta la produzione di endorfine per un maggiore benessere ed ottimismo



Attività fisica regolare

- Camminata quotidiana
- Giretto in bicicletta
- Lavori in giardino e nell'orto
- Dimenticare l'ascensore e... salire le scale
- Passeggiata col cane
- Parcheggiare lontano da casa
- Nuoto
- Bocce
- Ballo!!!!



	infanti (meno di 1 anno)	1-2 anni	3-4 anni	5-17 anni	18-65 anni	65 anni e più
	Devono muoversi più volte al giorno , soprattutto con giochi fatti a terra. Più giocano, meglio è. Per gli infanti che non sono ancora in grado di muoversi, almeno 30 min a pancia in giù quando sono svegli	Almeno 180 min al giorno di attività fisica (qualsiasi gioco o movimento) a qualsiasi intensità, compresa intensità moderata e vigorosa, durante tutto il giorno. Più fanno meglio è.	Almeno 180 min al giorno di attività fisica (qualsiasi gioco o movimento) a qualsiasi intensità. Di questi almeno 60 min di attività moderata/vigorosa , durante tutto il giorno. Più fanno meglio è.	Almeno 60 min al giorno di attività fisica ad intensità moderata/vigorosa , la maggior parte di questo tempo dedicata ad esercizi di tipo aerobico , l'intensità dei quale deve essere vigorosa per almeno 3 volte/sett.	Almeno 150-300 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità moderata ; oppure 75-150 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità vigorosa o una equivalente dose combinando attività moderata e vigorosa	Almeno 150-300 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità moderata ; oppure 75-150 min a settimana di attività endurance aerobica ad intensità vigorosa (se non vi sono controindicazioni) o una equivalente dose combinando attività moderata e vigorosa. Sono particolarmente consigliate modalità di esercizio che prevedono contemporaneamente attività aerobica rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio, eseguito ad intensità moderata, 3 o più volte alla settimana, al fine di migliorare la capacità funzionale e prevenire le cadute.
				Esercizi che rinforzano l'apparato muscolo-scheletrico devono essere compresi almeno in 3 giorni a settimana	Attività di rinforzo muscolare ad intensità moderata o moderata/vigorosa coinvolgenti i principali gruppi muscolari, 2 o più volte a settimana	Attività di rinforzo muscolare ad intensità moderata o moderata/vigorosa coinvolgenti i principali gruppi muscolari, 2 o più volte a settimana

In età infantile e/o giovanile

FORZA : capacità di superare una resistenza con il lavoro muscolare.

RESISTENZA: capacità di protrarre un lavoro motorio senza calo di rendimento.

VELOCITÀ : la capacità di eseguire in tempo breve una sequenza motoria

In età adulta o adultissima

Queste capacità diminuiscono e si modificano

Dobbiamo accogliere questo cambiamento per non correre rischi gravi sapendo che:

la **FORZA** diventa capacità di adeguare il movimento all'azione da compiere.

la **RESISTENZA** si trasforma in resilienza, tenacia.

la **VELOCITÀ** può vestirsi di pazienza, capacità di attesa, esperienza.

Raccomandazioni

non sfidare il dolore:

- quando il movimento raggiunge il punto del dolore fermati, torna in attività di riposo e riprendi lentamente. con la progressione dell'attività quotidiana e nel tempo incrementerai l'ampiezza del movimento.

non sfidare l'equilibrio:

- alzati dal letto passando prima dal fianco a seduto, resta fermo per circa 10'' per evitare capogiri
- nelle attività quotidiane meglio usare sedie, scale solo in presenza di qualcuno.
sfrutta appoggi se ti senti poco sicuro

controlla la tua postura:

stai seduto, appoggiato allo schienale: schiena e collo ti ringrazieranno

se devi stare fermo in piedi lascia le gambe leggermente divaricate: distribuisce meglio il peso e la schiena non si affatica.

cammina guardando davanti a te, rallenta ma non chinare il capo per guardare la strada, gli occhi sono telecamere che ti aiutano a controllare il percorso e gli ostacoli.

ricordati di rallentare , specie su terreni sconnessi

Inizia gradualmente e aumentai la quantità e l'intensità dell'attività fisica nel tempo.

Cura alimentazione ed idratazione

Scegli attività che ti piacciono per rendere l'attività fisica più piacevole e sostenibile.

Fissa obiettivi realistici

Trova un compagno/a di allenamento: sostenersi a vicenda rende l'attività fisica più divertente.

Sii costante: svolgi attività fisica regolarmente per ottenere i massimi benefici.

La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti.

La partenza è sempre il momento più difficile ma tutto diventa più facile con il movimento

Il movimento, di qualsiasi natura, è creazione

Grazie per l'attenzione