



Ginnastica Preventiva Adattata

Laboratorio provinciale Attività fisica e movimento
ATS Bergamo

Descrizione del progetto



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



PROMUOVERE L'AUTONOMIA MOTORIA E IL BENESSERE FISICO

Il progetto è stato sviluppato negli ultimi 10 anni dal CUS Bergamo in collaborazione con l'Università di Bergamo nell'ambito della Terza Missione dell'ateneo.

TARGET: E' una progettualità dedicata a **uomini e donne over 65 anni** che desiderano mantenere o recuperare la loro autonomia motoria. Attraverso programmi personalizzati, si affrontano le specifiche esigenze di questo target, garantendo attività fisica sicura e accessibile per tutti.

Il corso prevede esercizi accessibili che si concentrano su movimenti quotidiani, svolti in un ambiente controllato e sicuro.

Le attività sono guidate da laureati in Scienze Motorie e includono test periodici per monitorare i progressi e garantire la massima autonomia e sicurezza ai partecipanti.

Per accedere all'attività è necessario presentare idonea prescrizione o certificazione medica



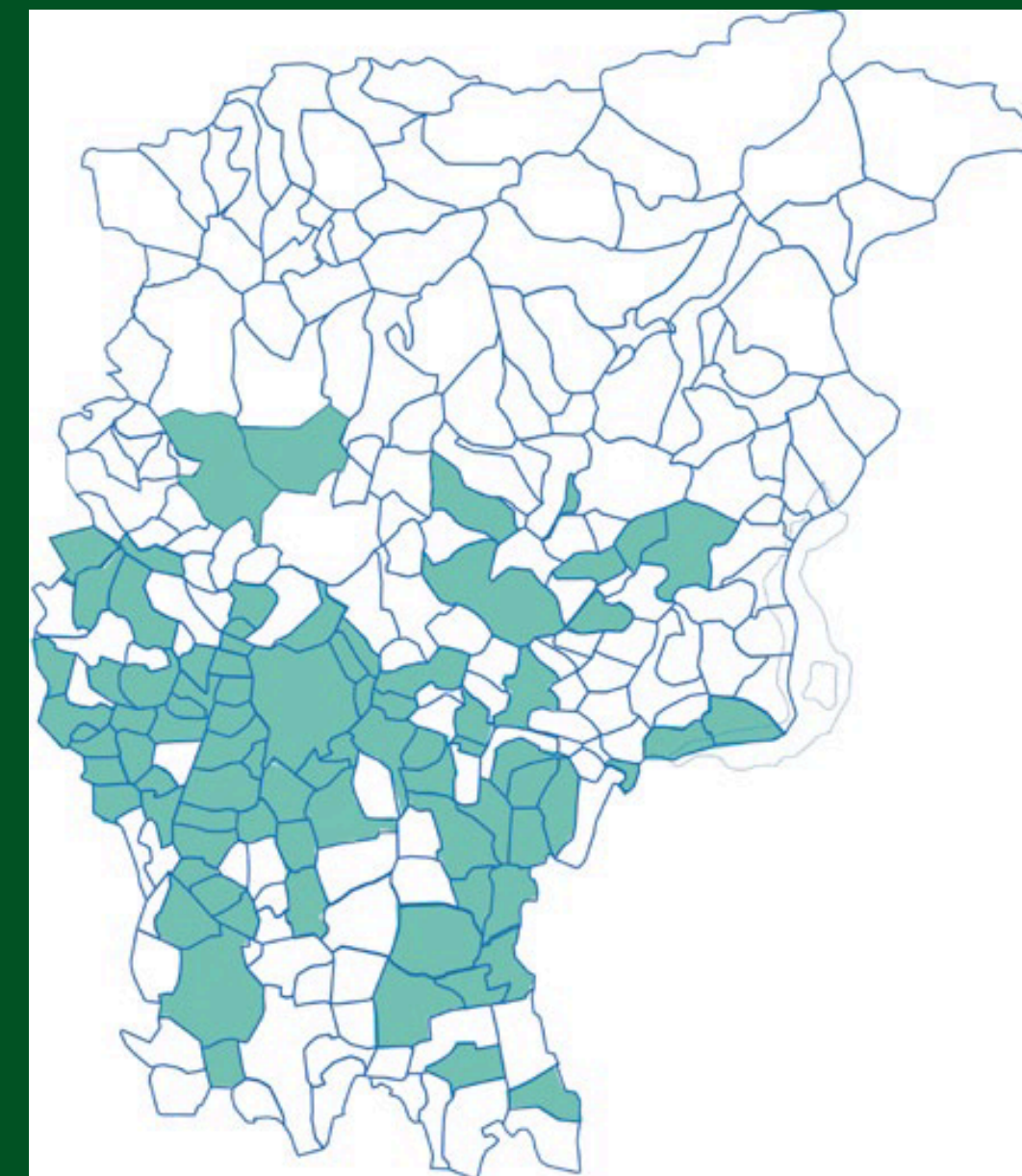
GINNASTICA
PREVENTIVA
ADATTATA

Luoghi di realizzazione del progetto

Spazi dedicati all'attività fisica per anziani nella
provincia di Bergamo

Il progetto si svolge in **diversi ambienti comunitari**, come palestre, centri sociali, sale civiche messe a disposizione dagli enti locali per facilitare l'accesso agli over 65. Questi spazi non sportivi promuovono una **partecipazione inclusiva**, favorendo la socializzazione e il benessere attraverso l'attività fisica adattata. È fondamentale garantire un ambiente accogliente e stimolante per tutti i partecipanti.

Presenti in 91 sedi della
provincia di Bergamo



Timeline delle fasi del progetto

Inizio



Progetto avviato per migliorare l'attività fisica negli anziani.

Sviluppo



Accordi di collaborazione con Comuni e associazioni per la messa a disposizione degli spazi

Crescita



Aumento del numero di partecipanti e feedback positivi.

Monitoraggio



Monitoraggio continuativo delle capacità motorie e dei progressi.

Espansione



Espansione della rete di partner e comuni coinvolti.

Consolidamento



Consolidamento del programma con risultati documentati.

Tipologie di prevenzione

PREVENZIONE UNIVERSALE

Promuove l'attività fisica come stile di vita salutare per tutti gli anziani, incoraggiando una società attiva. È fondamentale per migliorare il benessere generale e ridurre l'insorgere di patologie croniche legate all'invecchiamento.

PREVENZIONE SELETTIVA

E' rivolta a uomini e donne over 65 con fragilità o a rischio di ridotta autonomia. Questo approccio personalizzato mira a rafforzare le loro capacità motorie e a migliorare la qualità della vita.

PREVENZIONE INDICATA

La **prevenzione indicata** include esercizi adattati per affrontare problematiche specifiche come disturbi posturali o il rischio di cadute. Interventi mirati possono contribuire a migliorare la stabilità e la forza degli anziani.

IMPORTANZA DELLA PERSONALIZZAZIONE

La personalizzazione degli esercizi è cruciale per garantire risultati efficaci. Comprendere le esigenze individuali degli anziani permette di fornire un supporto più mirato e facilitare il loro processo di recupero e mantenimento dell'autonomia.

Obiettivi strategici per l'attività fisica 2018/2030

PERSONE ATTIVE

Promuovere l'invecchiamento attivo e la prevenzione delle malattie croniche

AMBIENTI ATTIVI

Rendere fruibili spazi comunitari anche non sportivi

SOCIETÀ ATTIVE

Rafforzare il senso di comunità, inclusione e socialità intergenerazionale



Obiettivi di intervento



MANTENERE IN FORMA

Il programma si propone di **mantenere in forma** gli anziani attraverso attività fisica regolare. Questa pratica è fondamentale per prevenire patologie legate all'età e migliorare il benessere generale, contribuendo a una vita attiva e sana.

PREVENIRE CADUTE

Attraverso esercizi mirati, si punta a **migliorare la forza** degli arti inferiori. Questo obiettivo è cruciale per **ridurre il rischio di cadute** e potenziare la stabilità, aiutando gli anziani a muoversi con maggiore sicurezza e autonomia nel loro ambiente quotidiano.

FAVORIRE AUTONOMIA

L'intervento ha come focus **favorire l'autonomia** dei partecipanti, incoraggiando l'interazione sociale e migliorando la qualità della vita. Si promuove un ambiente inclusivo che supporti ogni individuo nel raggiungimento della propria indipendenza motoria e sociale.

PROMUOVERE SOCIALITA'

durante le lezioni viene favorita la creazione di **momenti di socializzazione**, che permettono di fare attività fisica in compagnia e di divertirsi attraverso piccoli giochi



Collaborazione multi- stakeholders



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Papa Giovanni XXIII

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Ovest

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Est



Hservizi
SpA



Risultati del Progetto

Durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di test volti al monitoraggio delle competenze motorie e dell'autonomia fisica

- Miglioramento documentato di equilibrio e forza negli anziani partecipanti
- Incremento della socialità e riduzione del rischio di isolamento
- Aumento della consapevolezza sull'importanza dell'attività fisica regolare
- Accessibilità anche in comuni periferici grazie all'uso di spazi non necessariamente sportivi



Perchè è un'esperienza significativa

- Coniuga prevenzione sanitaria e inclusione sociale
- Offre un modello di collaborazione tra università, enti sanitari, istituzioni locali e associazioni
- Le attività vengono condotte da laureati e laureandi in Scienze Motorie, con la supervisione medica solo quando necessario: ciò consente di non gravare sul sistema sanitario, mantenendo al contempo alti standard di qualità e sicurezza.



Cosa abbiamo appreso



- L'attività fisica adattata è efficace non solo sul piano motorio ma anche psicologico e sociale.
- La collaborazione interistituzionale è fondamentale per garantire accessibilità e continuità del progetto.
- È possibile diffondere buone pratiche di movimento anche in spazi non tradizionalmente sportivi (o sanitari), rendendo il progetto sostenibile e replicabile.

Grazie

