



# ATTIVITÀ FISICA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

# ATTIVITÀ FISICA

**C**i sono molti modi per praticare il movimento, per gioco, per piacere, in maniera più strutturata come nello sport, e non solo. Ogni attività che promuova il movimento in maniera sicura ed adatta alle capacità di chi lo pratica sostiene la buona salute.

L'attività motoria riveste dunque un ruolo fondamentale per il mantenimento di una buona condizione di salute ad ogni età. A volte l'attività motoria viene praticata secondo le modalità e le regole di una particolare disciplina tra quelle riconosciute dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), in questo caso può essere considerata sport.

# Lo sport può essere praticato:

- a livello **non agonistico** quando è vissuto per il semplice piacere di partecipare e condividere una particolare specialità di movimento (calcio, nuoto, pallavolo, pallacanestro, etc.) disciplinata dalle regole che la contraddistinguono ma senza gareggiare.
- a livello **agonistico**, cioè vivere e praticare le stesse discipline riconosciute ufficialmente come sport ma caratterizzate anche dall'impegno agonistico che prevede la partecipazione a vere e proprie competizioni nell'ambito di tornei e campionati riconosciuti dal CONI, dalle Federazioni sportive e dagli enti di promozione sportiva.

Lo sport, a qualunque livello venga praticato ha un'importante valenza socio-culturale ed educativa.

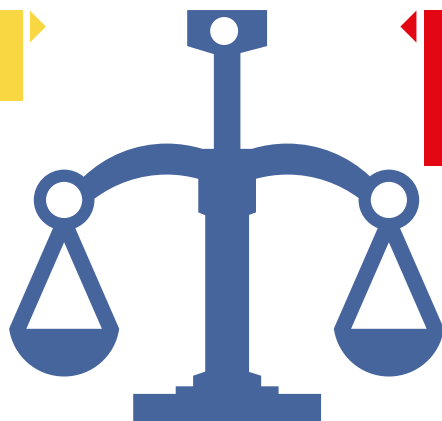
Muoversi con regolarità consente di divertirsi, di conoscere meglio se stessi, di acquisire capacità tecniche e raggiungere soddisfazioni personali e di squadra (nello sport) ma, soprattutto, di ottenere e mantenere un buono stato di salute.

## Sport e salute

L'uomo è fatto per muoversi, per utilizzare e conservare con cura tutti i suoi organi e apparati. La sedentarietà è paragonabile alle condizioni di un'automobile, costruita per essere spesso in movimento, tenuta ferma in garage per anni e priva di manutenzione, le parti in disuso soffrono e si deteriorano. L'organismo è come un motore, produce energia meccanica trasformando l'energia (chimica) contenuta negli alimenti. Utilizzando e trasformando la parte utile degli alimenti assunti con la dieta le cellule producono energia che serve a mantenerci in vita ed a svolgere attività fisica e sportiva.

**APPORTO  
ALIMENTARE**

**METABOLISMO  
BASALE  
DISPENDIO  
ENERGETICO**



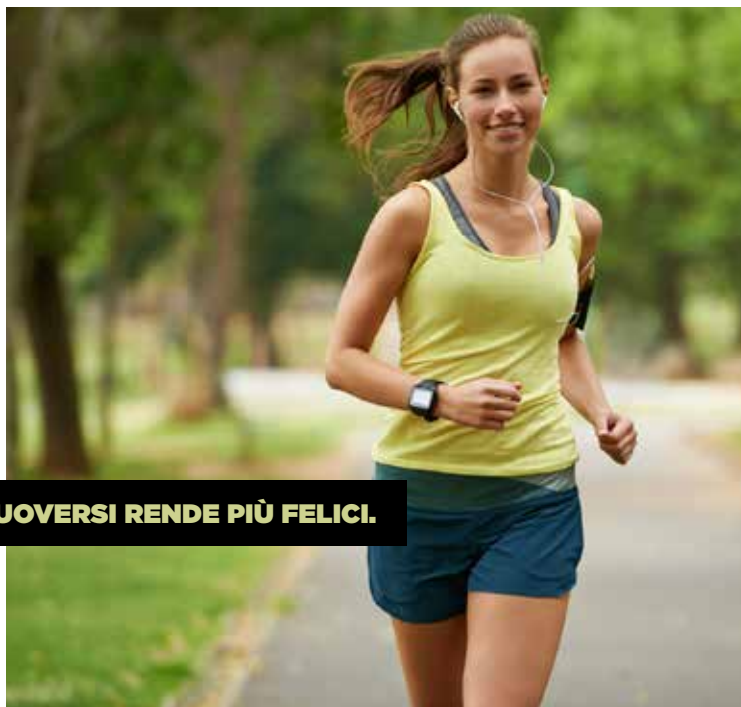
## **"Equilibrio" energetico**

Se l'energia prodotta dalle cellule con la trasformazione degli alimenti non viene impiegata nell'attività motoria, oppure vengono assunti più alimenti di quanto l'organismo necessita per produrre l'energia utile al movimento ed alle funzioni vitali, allora l'eccesso di risorse nutritive introdotte o non impiegate viene conservato sotto forma di grassi, il grasso si accumula nel corpo, il peso aumenta, le arterie si riempiono di colesterolo impedendo al sangue di circolare bene e dappertutto, lo zucchero nel sangue diventa sempre di più, la pressione sanguigna sale, l'intestino non si muove più bene e le sostanze tossiche restano a lungo nel corpo. Le ossa diventano fragili e i muscoli si indeboliscono, il cuore e i polmoni diventano incapaci di affrontare sforzi importanti e/o improvvisi. Insomma, perdiamo una nostra funzione essenziale che invece dovremmo coltivare come abilità primaria, a tutte le età, con cura e passione.

# Attività motoria

La definizione generica di attività motoria è “ogni movimento prodotto dai muscoli del corpo che richiede dispendio di energia”. Essa rappresenta la principale tra le “uscite” dell’organismo di quell’energia prodotta dalla conversione degli alimenti.

Ha **effetti positivi** sulle ossa dello scheletro, sui muscoli, sulle articolazioni e sulle condizioni mentali dell’individuo che, avendo acquisito migliori capacità e conoscenza di sé acquista anche maggiori capacità a socializzare ed a mettersi in relazione con gli altri. Ecco perché l’attività motoria ha anche un **enorme valore antidepressivo**.



**MUOVERSI RENDE PIÙ FELICI.**



Con l'opportuno consiglio del medico e dopo una adeguata valutazione sanitaria (medico di Medicina Generale, Nutrizionista, Medico dello Sport, Specialista) l'attività motoria può contribuire alla guarigione di alcune malattie, o migliorare le condizioni di salute.

Se svolta regolarmente l'attività fisica riduce il rischio di ammalarsi, ad esempio, di:

- **Malattie cardiovascolari**, come pressione alta (ipertensione arteriosa), ictus e infarto
- **Diabete e tumore del seno nella donna e del colon** in tutta la popolazione

La quantità, la frequenza e l'intensità raccomandate devono essere adeguate all'età e alle condizioni di ognuno:

- **30 minuti al giorno per 3-5 giorni alla settimana** (ma meglio tutti i giorni) di un'attività di intensità moderata mantiene in forma e riduce in maniera significativa il rischio di ammalarsi
  - **Gli studenti e i giovani** in genere dovrebbero praticare almeno **60 minuti al giorno di attività** anche vigorosa
- Lo sport è una delle possibilità più divertenti di praticare attività fisica, occupando il proprio tempo libero.

Ai benefici legati allo svolgimento di un'attività motoria, si possono aggiungere fattori specifici quando l'attività si trasforma in pratica sportiva. Fattori che arricchiscono la personalità del soggetto, tra cui:

- l'impegno fisico e intellettuale
- il relazionarsi con il prossimo (compagni, avversari, arbitri, dirigenti, tecnici, pubblico, ecc.)
- la capacità di elaborare il risultato e di assumere comportamenti conseguenti, positivi e costruttivi

In linea di massima però, basterebbe un minimo impegno costante, anche soltanto 10-15 minuti al giorno, 7 giorni su 7, di attività motoria moderata possono costituire un ottimo inizio per sostenere la buona salute, far partecipare i muscoli alle attività della nostra giornata deve essere un impegno da considerare come primario, usare le scale invece di ascensore e scale mobili, preferire la bicicletta o camminare, per distanze che lo consentano, invece di impiegare l'automobile, sono semplici consigli per una vita attiva.



## **ATTENZIONE A NON ESAGERARE!**

Ogni attività fisica, tanto più quella sportiva, deve essere commisurata alle capacità di ciascun individuo. Per questo la visita medica preventiva e la supervisione di un allenatore esperto sono importanti per evitare infortuni, sovraccarichi e fare sì che l'atleta ricavi il massimo in termini di prestazione e soprattutto di salute dal suo impegno. È dunque opportuno alternare riposo e attività, rispettando i tempi di recupero, nonché di guarigione in caso di infortunio, seguire le regole di una sana alimentazione.



## **Sport e sani stili di vita**

L'attività motoria, inoltre, non deve essere considerata un pretesto per la coscienza se non è inclusa in un contesto di sane abitudini di vita, "non previene né cura" stili di vita scorretti. Lo sport non deve essere preso a pretesto pensando di rimediare, con la pratica sportiva, a uno stile di vita rischioso per la salute come il fumare, abusare di alcolici o l'alimentarsi in modo scorretto ma deve essere inserito in un contesto di vita nel quale il rispetto per se stessi e gli altri sia il valore principale.





## ATTIVITÀ MODERATA

Con la premessa che il consumo di energia per ogni movimento è in funzione del livello di allenamento, della taglia, del sesso e dell'età del soggetto, per **attività moderata** si intende, genericamente, uno sforzo che accelera la frequenza cardiaca, come:

•CAMMINARE DI PASSO VELOCE



•BALLARE



•LAVORARE ALL'ORTO O AL GIARDINO



•SVOLGERE ATTIVITÀ DOMESTICHE



•GIOCARRE CON I BAMBINI



•PORTARE A SPASSO IL CANE



•GIOCARRE A GOLF, A BOCCE



## ATTIVITÀ VIGOROSA

Si intende uno sforzo superiore a quello moderato che fa sudare (compatibilmente con le condizioni ambientali), aumenta sia la frequenza del respiro sia quella del cuore, come:

•CORRERE



•CAMMINARE IN SALITA



•ANDARE IN BICICLETTA A VELOCITÀ SUPERIORE A 20 KM/H



•NUOTARE



•SVOLGERE SPORT COMPETITIVI TRADIZIONALI (calcio, basket, pallavolo, tennis, ecc.)



# Fair play

La pratica dell'attività motoria, quando si specializza in una disciplina sportiva deve tener conto di alcuni principi fondamentali:

- RISPETTO** dell'avversario, degli arbitri, dei propri compagni, dei tecnici, dei tifosi, delle regole

- AMICIZIA**

- SPIRITO DI SQUADRA**

- SPIRITO DI SANA COMPETIZIONE**

Questi principi costituiscono le basi dell'etica nella pratica dello sport e caratterizzano il cosiddetto "Fair Play" che è, a tutti gli effetti, una filosofia: un modo di pensare, non solo di comportarsi. Col Fair Play ci si schiera apertamente contro gli inganni, la corruzione, gli imbrogli, i gesti anti-sportivi e incivili, contro le astuzie al limite della regola, la violenza fisica e verbale, contro le disuguaglianze di ogni genere, sostenendo il rispetto del prossimo, dei valori e dei principi di etica dello sport che connotano il puro spirito Olimpico e, naturalmente, supportano la lotta al doping. Per praticare in sicurezza e con regolarità l'attività motoria a qualsiasi livello è giusto sottoporsi ad un controllo medico soprattutto se l'attività comporta un impegno di cuore e muscoli abbastanza elevato.

A tal proposito, se comunque è sempre buona regola chiedere un controllo al proprio medico di fiducia prima di iniziare qualsiasi tipo di attività motoria che preveda una certa regolarità e costanza, vi sono delle norme che regolano la certificazione di idoneità alla pratica dell'attività motoria che devono essere rispettate.

## **ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA: NESSUNA CERTIFICAZIONE DI IDONEITÀ**

È l'attività che non è regolata da particolari norme tali che da poterla classificare come disciplina sportiva riconosciuta, essa è caratterizzata da impegno muscolare e cardiaco lieve.

### **Sport non Agonistico: certificazione necessaria**

È la pratica di una disciplina sportiva da parte di tesserati che svolgono attività organizzate o riconosciute dal CONI a carattere non agonistico, in forma di allenamento specifico che non preveda una attività di tipo competitivo.

La visita per la certificazione di idoneità sportiva non agonistica prevede una valutazione clinica generale e un elettrocardiogramma a riposo, tale certificazione può essere rilasciata dal Medico di Medicina Generale, Pediatra di Libera Scelta e da qualsiasi medico abilitato all'esercizio della professione.

### **Sport Agonistico: certificazione necessaria**

La pratica di una disciplina sportiva riconosciuta dalla rispettiva federazione e presente nell'elenco delle discipline sportive redatto dal CONI che preveda una attività competitiva.

Per la pratica dello **sport** a livello agonistico occorre un certificato di idoneità sportiva **agonistica** (rilasciato dal Medico dello Sport) che prevede, a seconda della classificazione dello sport in specifiche tabelle per impegno cardiovascolare, una valutazione clinica, una spirometria, un esame delle urine, un elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo, oppure, per i soggetti che hanno più di 40 anni un test ergometrico massimale (che a differenza dell'elettrocardiogramma dopo sforzo valuta l'impegno del cuore durante lo sforzo su un cicloergometro). Per determinate discipline sportive sono previste valutazioni ed esami aggiuntivi.

# ATTIVITÀ FISICA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena