

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA: L'ESERCIZIO MOTORIO NELLA TERZA ETÀ

COME REALIZZARE SEQUENZE DI ESERCIZI PER PROBLEMATICHE SPECIFICHE DELLA PERSONA ANZIANA

MILANO 19-20 settembre 2026

DOCENTE

Giovanni GANDINI

Dottore in Scienze motorie, Docente a.c. Facoltà di Scienze della Formazione, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

16 ECM

Laureati in Scienze motorie, Preparatori atletici

CONSIGLIATO PER Medici (fisiatria, MMG, sport, geriatria, ortopedia), Fisioterapisti, Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, Studenti dell'ultimo anno dei CdL

€ 420 IVA inclusa



RISPARMIA - consulta le OFFERTE



Nell'ultimo secolo l'aspettativa di vita è aumentata, ma anche la popolazione anziana affetta da patologie croniche o disabilità: l'invecchiamento non è una malattia, ma un processo naturale che dura tutta la vita e, nonostante i limiti, non implica necessariamente la fine della serenità e della buona salute. "L'attività fisica è la più efficace prescrizione che il medico può fare per la promozione di una vecchiaia di successo" (Archives of Internal Medicine, 2010): questo perché il movimento razionale e adattato alla persona si dimostra efficace nel ritardare il sopraggiungere delle malattie croniche e disabilitanti, come nel mantenere una buona qualità di vita nell'ambito della comunità di appartenenza. L'esercizio è come un "farmaco" e come tale deve essere prescritto e somministrato nel modo opportuno, eseguito correttamente e strutturato in sequenze funzionali. "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute" (Ippocrate 460-377 a.C.)

Obiettivi

- Fornire gli strumenti operativi utili ad adattare gli esercizi alle condizioni della persona anziana, attraverso esercitazioni pratiche supportate dalle conoscenze teoriche dei cambiamenti fisiologici legati all'invecchiamento e alle problematiche e alle malattie correlate all'età.
- Imparare a determinare sequenze di esercizi a difficoltà crescente, utili per le varie patologie e problematiche del soggetto.
- Verificare la corretta esecuzione degli esercizi e l'efficacia del carico di lavoro impostato.

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

Teoria

- Gli effetti del movimento nella terza età
- Valutazione funzionale: i test da conoscere
- Presupposti teorici (linee guida per l'AFA, modificazioni fisiologiche dei principali organi e sistemi nell'età anziana) per la pianificazione, la programmazione e la realizzazione di esercizi per:
 - problematiche respiratorie
 - problematiche cardiocircolatorie
 - ipotonìa e sarcopenia

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Come scegliere le stazioni di partenza più adatte
- Come pianificare una progressione didattica e concatenare gli esercizi in sequenze funzionali
- Errori metodologici e esercizi controindicati: cosa non fare
- Sequenze di esercizi finalizzate
 - all'educazione respiratoria e al miglioramento di problematiche respiratorie
 - all'implemento delle funzioni cardiovascolari
 - al potenziamento e rinforzo muscolare

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

Teoria

- Presupposti teorici (linee guida per l'AFA, modificazioni fisiologiche dei principali organi e sistemi nell'età anziana) per la pianificazione, la programmazione e la realizzazione di esercizi per:
 - disturbi del sistema nervoso centrale e periferico
 - problematiche osteoarticolari
 - osteopenia e osteoporosi
 - controllo posturale
 - disturbi dell'equilibrio e della deambulazione (prevenzione cadute)

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Come adattare un esercizio alle caratteristiche del soggetto: suggerire facilitazioni e modifiche all'esercizio standard
- Come scegliere e utilizzare gli attrezzi più idonei
- Sequenze di esercizi finalizzate
 - alla coordinazione globale e segmentaria
 - alla risoluzione o miglioramento delle problematiche osteoarticolari
 - all'incremento della mobilità articolare e lo stretching
 - alla stabilizzazione del core (corretto svolgimento degli esercizi per i muscoli addominali)
 - all'equilibrio e alla prevenzione delle cadute

Valutazione ECM

**Ampie sessioni pratiche
Si consiglia abbigliamento idoneo**