

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Il termine **fitness** vuol dire "buona forma/condizione fisica".

La *fitness* relativa alla **prestazione** si riferisce agli elementi necessari per eseguire una prestazione a livelli ottimali, tra le cui componenti ci sono agilità, equilibrio, velocità, forza, tempi di reazione.

La *fitness* relativa alla **salute**, invece, si riferisce a quegli elementi influenzati favorevolmente o meno dall'attività fisica regolare e che hanno a che fare con lo stato di salute, di cui indicatori sono, ad esempio, l'indice di massa corporea in relazione all'altezza, la pressione sanguigna, l'apporto massimo di ossigeno, il metabolismo del glucosio, etc.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Vi è una chiara connessione tra esercizio e benessere psicofisico, gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute si notano sul sonno, sulla salute mentale, sull'efficienza mentale, sui tempi di reazione, sulla reattività allo stress, sulla percezione dello sforzo, sul concetto di sé.

Per il National Institute of Health, l'attività fisica è "ogni movimento corporeo che produca un sostanziale aumento della spesa energetica tale da produrre benefici sul piano della salute".

La maggior parte degli studi è stata condotta su persone normali coinvolte in programmi di esercizi prevalentemente di tipo aerobico, di cui si sono osservati gli effetti a lungo termine.

Ecco che diventa importante conoscere i fattori che ostacolano la partecipazione o limitano l'adesione a tali programmi, perché i tassi di abbandono precoce sono molto elevati e pregiudicano l'ottenimento di reali benefici per la salute.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

All'interno della generale definizione di **attività fisica** si distingue tra **attività non strutturata** e **attività strutturata** (Williams, 1996).

L'**attività non strutturata** comprende tutte le attività abituali della vita quotidiana che richiedono dispendio energetico, quali camminare, fare le scale, andare in bicicletta, fare giardinaggio, compiere attività domestiche e lavorative.

L'**attività strutturata** prevede la partecipazione a programmi di attività fisica pianificati, allo scopo del miglioramento della forma fisica. Questo tipo di attività si identifica con il termine *esercizio fisico*.

L'*esercizio fisico* viene definito un'attività strutturata, pianificata, ripetitiva e intenzionale, avente come fine il miglioramento della forma fisica (Caspersen et al., 1985).

Può essere *continuo* o *discontinuo*, di diversa intensità (*assoluta* -kJ/min consumati o alterazione del metabolismo basale- e *relativa* -percentuale del consumo max di O₂ [potenza aerobica] o FC max), frequenza e durata.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Per **esercizio aerobico** si intende un esercizio di intensità relativamente bassa e di lunga durata che coinvolge numerosi gruppi muscolari (es. marcia, nuoto, jogging).

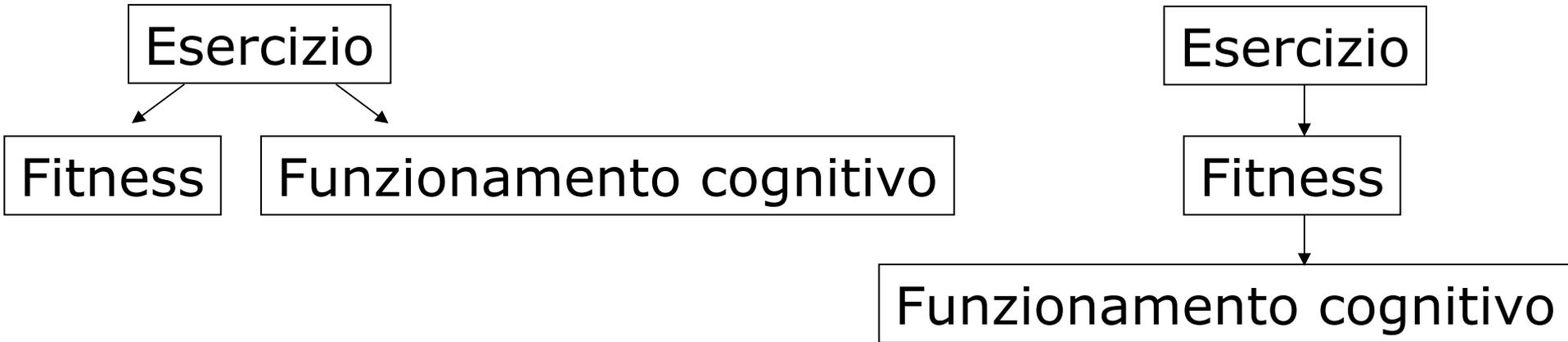
L'esercizio aerobico, se praticato regolarmente, incrementando la richiesta di ossigeno dell'organismo e la quantità di lavoro del cuore e dei polmoni, aumenta la potenza aerobica dell'individuo.

L'intensità in genere viene autovalutata dai soggetti su apposite scale, la frequenza si intende in termini di numero di volte per settimana, la durata in min o ore.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

L'esercizio fisico agisce parallelamente sulla fitness e sul funzionamento cognitivo, ma gli effetti dell'esercizio sul funzionamento cognitivo sono mediati da modificazioni sul piano della fitness.



Gli effetti dell'esercizio sembrano essere maggiori nei soggetti preadolescenti, mentre al di sopra dei 30 anni nelle femmine, la partecipazione a regolari programmi di allenamento è più positiva rispetto all'esercizio acuto, la presenza di un istruttore è positiva.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

L'esercizio fisico agisce parallelamente sulla fitness e sul funzionamento cognitivo, ma gli effetti dell'esercizio sul funzionamento cognitivo sono mediati da modificazioni sul piano della fitness.

I limiti di questi dati vengono dal fatto che non sono stati raccolti in veri esperimenti ma su soggetti che avevano scelto volontariamente di partecipare a programmi di attività fisica, quindi le differenze potrebbero non essere causate dall'esercizio ma essere presenti a monte in persone che scelgono di mantenere uno stile di vita attivo. In genere le persone che svolgono più esercizio hanno anche uno status socioeconomico più alto e livello culturale maggiore di coloro che non praticano attività fisica.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

L'esercizio fisico porta ad un aumento del *benessere psicologico*, e quindi anche ad un miglioramento del tono *dell'umore*.

Stephens (1988) riporta che la relazione tra esercizio fisico e salute psicologica è maggiore per le donne e per i gruppi più anziani.

Il benessere psicologico sembra essere particolarmente presente quando l'esercizio è di intensità moderata.

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Un primo requisito fondamentale per massimizzare i benefici *psicologici* dell'esercizio è:

-il divertimento di chi lo pratica

Inoltre:

-l'esercizio dovrebbe essere di tipo aerobico

-non enfatizzare la competizione

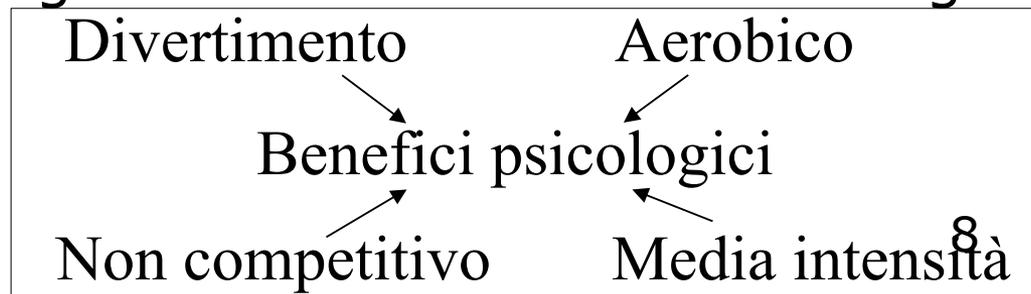
-essere temporalmente e spazialmente certo

-includere movimenti ritmici e ripetitivi

-di intensità moderata o bassa (a livello *fisico* il massimo beneficio si ha con intensità elevata, cioè 80-90% della FC max)

-la durata non dovrebbe superare i 90 minuti

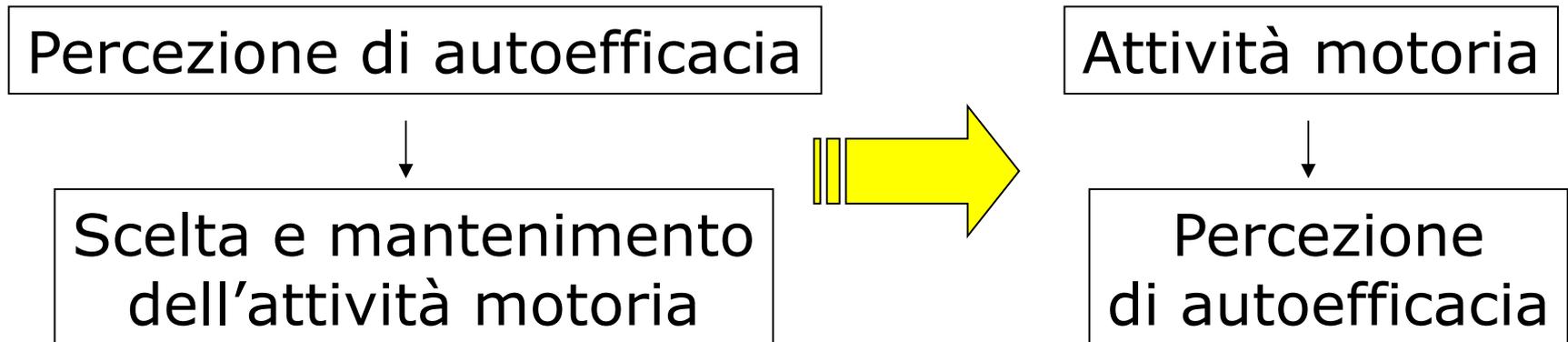
-la frequenza agli allenamenti deve essere regolare



Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Per quanto riguarda gli effetti dell'esercizio sullo stress, si hanno da subito conseguenze rilevanti a breve termine: rilassamento, distrazione, miglioramento dell'umore; e poi, a lungo termine: salute, benessere, immagine corporea positiva, autostima ed autoefficacia (concetto di sé positivo: credenza circa le proprie capacità di eseguire un compito o di adottare con successo un determinato comportamento).



Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Per quanto riguarda gli effetti dell'esercizio sullo *stress*, si hanno da subito conseguenze rilevanti a breve termine:

- rilassamento
- distrazione
- miglioramento dell'umore

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Per quanto riguarda gli effetti dell'esercizio sullo *stress*, si hanno da subito conseguenze rilevanti a lungo termine:

- salute,
- benessere,
- immagine corporea positiva,
- autostima
- autoefficacia

Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

In generale, l'esercizio è:

- una **risposta di coping** (sforzo costante di cambiamento cognitivo e comportamentale messo in atto per gestire specifiche domande interne e/o esterne -Lazarus e Folkman, 1984-): aiuta l'individuo a fronteggiare le emozioni che accompagnano uno stimolo stressante, aiuta a regolare le emozioni, induce rilassamento, distrae

- una **risorsa di coping** (valutazioni che gli individui danno di se stessi e delle proprie risorse per affrontare l'evento stressante): migliora il concetto di Sé

Sport e benessere

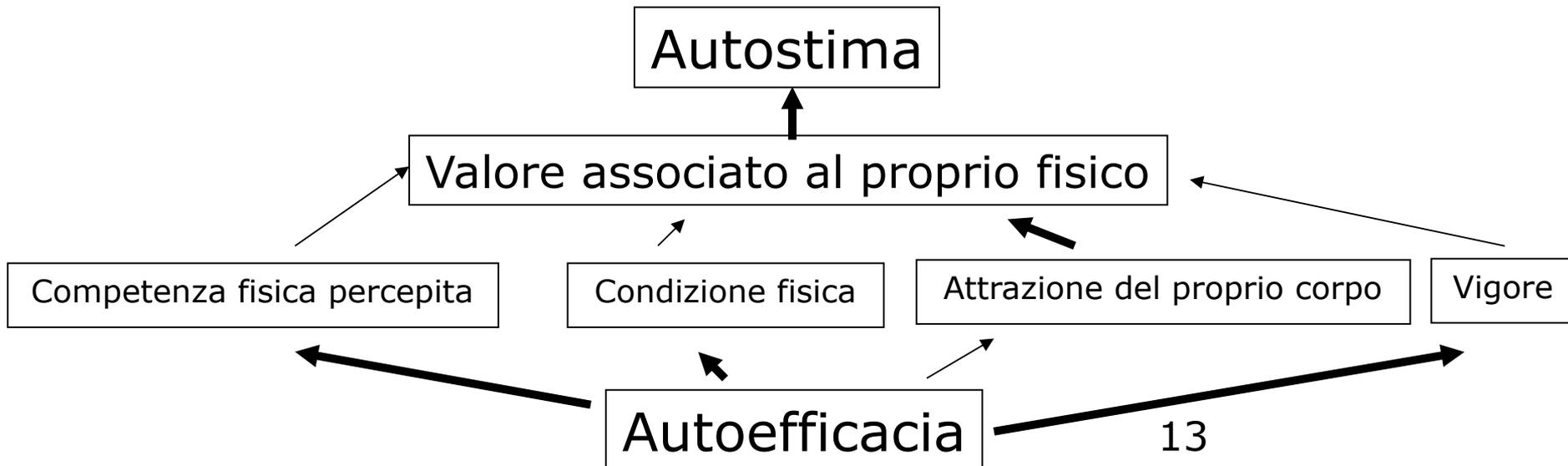
Esercizio fisico e benessere psicologico

Modello EXSEM (Extension of the Self Esteem Model):

Da molti studi, condotti anche con anziani, cardiopatici, pazienti oncologici, si è visto che l'autoefficacia correla di più con la competenza fisica percepita, con la condizione fisica e con il vigore.

Al contrario, il livello di attrazione del proprio corpo correla di più con il valore associato al proprio fisico.

Quest'ultimo è aspetto chiave dell'autostima globale e un valido indicatore di adattamento e benessere psicologico.



Sport e benessere

Esercizio fisico e benessere psicologico

Un'attività motoria praticata regolarmente può diventare un buon metodo per ridurre gli effetti dell'invecchiamento, anche se non bisogna incorrere nell'eccesso di allenamento (negative exercise addiction), mettendo a repentaglio la salute pur di raggiungere una migliore stima di sé.

L'attività motoria richiede sforzo costante e adesione protratta, quindi le aspettative di efficacia sono importanti regolatori motivazionali per promuovere l'attività motoria non agonistica.

Il miglioramento dell'autostima è fondamentale perché possano manifestarsi i benefici psicologici che seguono l'adesione a programmi di esercizio, in particolare per le persone anziane e/o con patologie (es., ipertensione, diabete, osteoporosi, disturbi psichiatrici).

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

L'invecchiamento implica inevitabilmente lo sperimentare significativi cambiamenti sensoriali, motori e cognitivi, anche se non è identico per tutti gli individui.

La crescita della popolazione anziana implica che sempre più persone rischiano di sviluppare malattie croniche e debilitanti, tanto più quanto più sono presenti variabili interagenti, come lo stress, la cattiva alimentazione, la carenza di attività fisica.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

È stata provata l'efficacia dell'attività fisica per la prevenzione della mortalità in generale (il rischio per i sedentari è del 74% superiore a coloro che sono moderatamente attivi) e, in particolare, di quella per cause cardiovascolari, ma anche nel controllare l'obesità, il colesterolo, il diabete, l'ipertensione, nell'innalzamento delle barriere immunitarie, nella prevenzione del cancro (colon per i maschi, seno per le femmine), degli ictus, dell'osteoporosi, ...

È anche associata a miglior stato di salute mentale, minor rischio di sviluppare disturbi dell'umore e maggiore benessere.

Anche solo 30 min di attività fisica di moderata intensità (o almeno motoria -qualsiasi attività implichi sostanziale dispendio energetico-) al giorno sembrano sufficienti.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Lo studio della funzionalità fisica negli anziani è da sempre di interesse perché la perdita di indipendenza è tra le maggiori cause di ricovero.

Ogni semplice movimento, come alzarsi da una sedia, richiede forza, equilibrio, coordinazione, flessibilità e resistenza.

Movimenti più complessi richiedono abilità di base, abilità cognitive, sensoriali e affettive sempre più complesse.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Pochi studi sono stati fatti in laboratorio, in genere ci si basa su misure autoriferite del *vivere quotidiano* (vestirsi, mangiare, camminare, prendersi cura di sé), delle attività del *vivere quotidiano mediate da strumenti* (uso del telefono, preparazione del cibo, spostarsi in auto o con mezzi pubblici, fare la spesa, i lavori domestici, gestire le proprie finanze, prendersi cura della propria salute), e della *mobilità* (muoversi in modo indipendente).

Il limite è dato dal fatto che queste misure, essendo autoriferite, risentono dell'indebolimento cognitivo, specie del linguaggio.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

In generale, dalla letteratura emerge che l'attività fisica è un buon predittore del mantenimento della funzionalità quotidiana con il trascorrere degli anni, ed ha una relazione positiva sia con le prestazioni fisiche di base, sia con le attività quotidiane, le attività strumentali quotidiane e la mobilità generale.

Coloro che non fanno regolare esercizio fisico hanno un declino nella funzionalità superiore del 20%, coloro che non camminano del 30% rispetto a coloro che lo fanno per almeno un km diverse volte a settimana (Mor et al., 1989).

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Pochi sono i dati riguardanti l'attività fisica e i suoi effetti sul declino cognitivo nell'anziano, specie perché gran parte degli studi sono non sperimentali e mancano di gruppi di controllo.

In genere i punteggi ai test cognitivi sono più alti negli anziani fisicamente attivi rispetto ai sedentari, ma va notato che la scolarizzazione correla positivamente sia con la probabilità che l'anziano pratichi attività sportiva sia con un migliore mantenimento del funzionamento cognitivo con il passare degli anni.

Emery e Blumenthal (1991) trovano che gli anziani già compromessi dal punto di vista cognitivo mostrano effetti positivi dalla pratica sportiva, l'effetto ₂₀ si riduce per anziani con funzionamento cognitivo ancora adeguato.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

L'attività fisica regolare ha dei benefici per gli anziani anche dal punto di vista delle *relazioni sociali*.

L'invecchiamento porta a dover ridefinire i propri ruoli: il pensionamento, le difficoltà economiche, l'isolamento, i problemi di salute, la morte delle persone care portano le persone ad abbandonare la maggior parte dei ruoli che definiscono la loro identità.

L'attività fisica aiuta ad adattarsi più facilmente a questi cambiamenti di ruolo, dando l'opportunità di allargare la rete sociale, stimolando nuove amicizie e permettendo l'acquisizione di nuovi ruoli positivi.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Diverse indagini indicano che, in generale, l'attività fisica decresce con l'età.

Il crollo si ha in corrispondenza dell'inizio del lavoro e della formazione della famiglia.

In tutte le nazioni, l'attività fisica è più frequente nei maschi rispetto alle femmine e tra coloro che hanno titoli di studio più elevati o livello economico maggiore.

Gli anziani praticano meno esercizio fisico e scelgono attività che richiedono meno dispendio energetico, tranne in Canada, Svezia e Finlandia, dove i soggetti più anziani praticano più attività fisica della fascia d'età immediatamente precedente.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

In Italia (dati ISTAT 2000) sopra i 65 anni solo il 3,1% dichiara di praticare con frequenza costante una qualche attività motoria o sportiva.

Di questi, 4,7% sono maschi, 2% femmine.

3,3% al nord, 1,9% al centro, 1,2% sud e isole.

Le ragioni sono per le femmine in prevalenza il desiderio di mantenersi in forma, secondariamente la motivazione terapeutica, per gli uomini conta primariamente lo svago, poi la forma fisica, poi gli scopi terapeutici.

I motivi legati all'età e alla salute sono i maggiori responsabili per chi non pratica attività fisica.

Seppure restano pochi, la tendenza è comunque all'aumento delle percentuali di praticanti, specie per le donne.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Essendo chiari i benefici dell'attività fisica, numerose istituzioni a livello nazionale e internazionale intraprendono programmi mirati a incrementare la partecipazione degli anziani.

A tale scopo è necessario identificare i fattori che facilitano o ostacolano l'adesione e la partecipazione ai programmi di attività fisica.

Ci si riferisce in genere a modelli che spiegano il comportamento in generale e quello di promozione della propria salute in particolare: il *modello del comportamento pianificato* (Ajzen, 1985) e quelli derivanti dalla *teoria social-cognitiva* (Bandura, 1977).

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

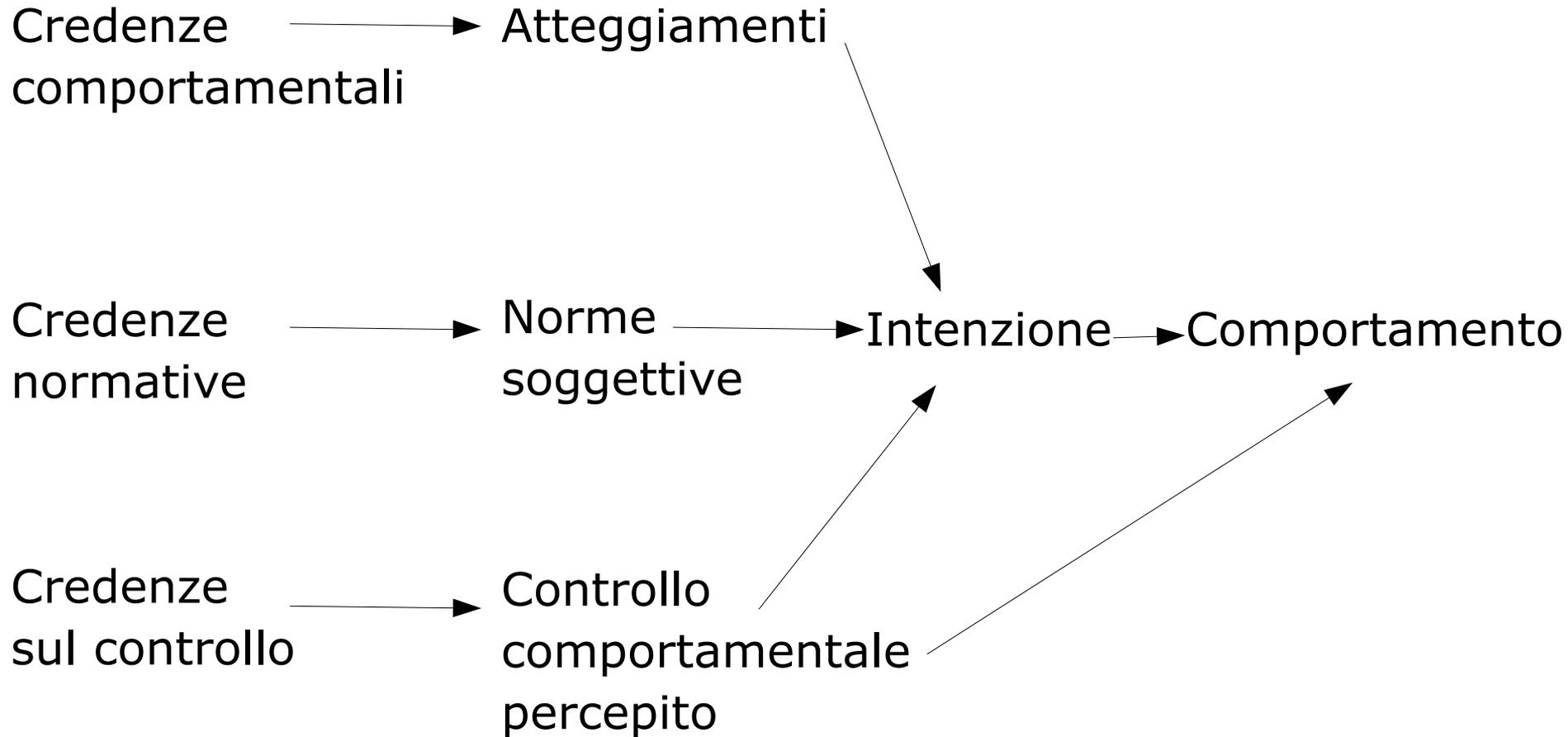
Il **modello del comportamento pianificato** sostiene che il miglior predittore del comportamento è l'**intenzione** esplicita di metterlo in atto, intenzione che può essere spiegata da 3 fattori:

- atteggiamenti verso il comportamento (favorevoli o sfavorevoli), alla cui base ci sono le *credenze comportamentali* (vantaggi e svantaggi derivati dal comportamento)
- norme soggettive (valutazione degli altri di fronte al comportamento), alla cui base ci sono le *credenze normative* (probabilità che gruppi significativi approvino o meno il comportamento -conformismo-)
- controllo comportamentale percepito (facilità o difficoltà percepita ad attuare il comportamento -riflette l'esperienza passata-), alla cui base ci sono le *credenze sul controllo* (percezione dei fattori che hanno la probabilità di facilitare o inibire la messa in atto del comportamento).

NOTA: il controllo comportamentale percepito può influire sul comportamento manifesto sia direttamente sia indirettamente,
25 influenzando l'*intenzione*.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani



Sembra che il controllo comportamentale percepito sia il fattore più importante nell'influenzare la partecipazione regolare all'attività fisica nell'anziano.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Secondo la **teoria social-cognitiva** il comportamento è influenzato da 3 meccanismi di autoregolazione che operano insieme:

- l'autoefficacia percepita
- le aspettative del risultato
- gli obiettivi personali

Nelle persone anziane è molto rilevante l'autoefficacia percepita, quelle che ne hanno un grado più elevato praticano più attività fisica.

Sport e benessere

I benefici dell'attività motoria sugli anziani

Altre variabili rilevanti nell'anziano che pratica attività motoria:

- Ottimismo
- Locus of control
- Motivazione verso la propria salute
- Consapevolezza del proprio stato di salute

Due fattori principali:

-gestione generale della propria salute

(Le persone con alti punteggi ritengono di essere responsabili del proprio stato di salute, sono motivati a preservarlo, ritengono di saperlo fare)

-aspettative negative

(Le persone con alti punteggi tendono a valutare negativamente il proprio stato di salute, a sentirsi vulnerabili alla malattia, a essere ansiosi e preoccupati)

Alti punteggi nel primo fattore correlano con comportamenti di promozione della salute, esercizio fisico compreso, il secondo fattore sembra non rilevante.