

Aspetti socio-sanitari, esercizio fisico nella terza età



Antonino Cosentino
Chinesiologo del BeN...EsserE
UNC CTF UNI 11745

Invecchiamento una caratteristica dei paesi sviluppati

Meno nascite



Più soggetti
anziani



L'aumento dell'età è dovuto

Miglioramento
delle condizioni di
vita

Progressi della
medicina

Nel 1900 il 4% della popolazione superava i 65 anni
(Spirduso 1989)

Nel 2000 tale percentuale e' stata del 15-20%

*Nel 2021 si stima una percentuale del 22%
Su una popolazione stimata intorno ai
59.257.566 ben 13.923.073 saranno anziani*

Classificazione anagrafica degli anziani

Anziani *giovani* (65-74 anni)

Anziani *medi* (75-84 anni)

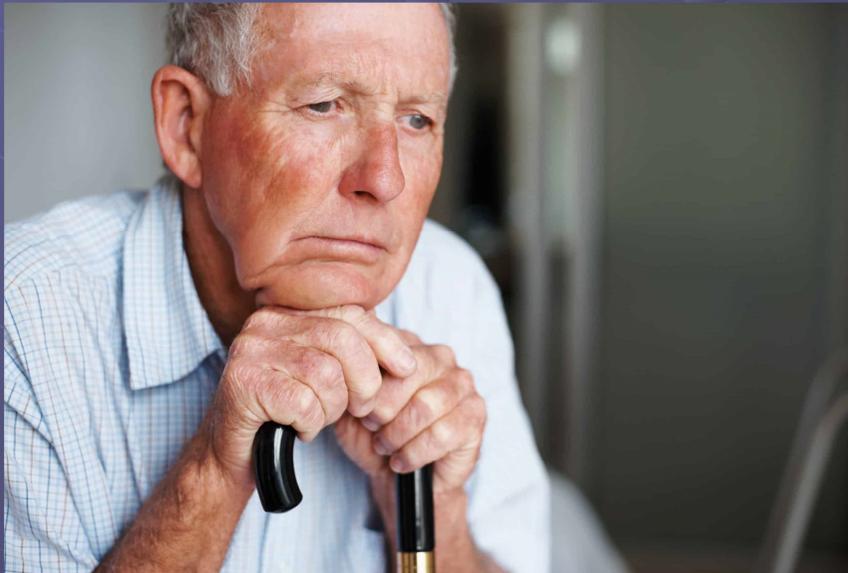
Anziani *vecchi* (più di 85 anni)

Una persona invecchia bene quando è in grado di esplicitare al meglio le proprie potenzialità psico-fisiche affettive, relazionali, sociali, accettando i propri limiti e valorizzando le proprie risorse. In questo modo, si trova in equilibrio, mantenendo una buona immagine di sé e scongiurando pericolose cadute di carattere depressivo-regressivo.



L'anziano vive come una persona che ha caratteristiche fortemente stereotipate ed in genere i governi considerato lo stato attivo in cui vivono questi anziani non investono sulla loro prevenzione. Così facendo distolgono l'attenzione dal creare opportunità di attività lavorative e di partecipazione sociale per gli anziani.

Lasciandoli nella perfetta solitudine o assistenza



Nell'immaginario collettivo, infatti, la condizione anziana è associata all'idea di un decadimento generalizzato legato a perdita sia di funzionalità psico-fisiche sia sociali sia produttive.



Quel che è più grave, è che gli stessi anziani, seppur in buona salute, tendono ad identificarsi con l'immagine di un soggetto che ormai ha poco da offrire al contesto sociale in cui è inserito, credendo di essere più oggetti bisognosi d'assistenza, piuttosto che soggetti che possano partecipare attivamente alla vita sociale del proprio paese.



Il questionario Physical Activity Scale for Ederly (Pase), (Scala Anziani Attivi Fisicamente) è uno strumento validato a livello internazionale che considera le attività comunemente svolte da persone anziane ma senza enfatizzare quelle sportive e ricreative. E' un valido strumento per indicare lo stato di salute e la qualità della vita dell'anziano. Nella definizione di anziano fisicamente attivo si è scelto convenzionalmente di considerare attivi gli anziani che hanno un punteggio Pase uguale o superiore a 78, un valore dato per gli ultra 64enni

Fra **gli anziani senza problemi di deambulazione e senza problemi fisici** particolari il valore medio del punteggio Pase è pari al **95,6** ma questo valore si riduce significativamente con l'aumentare dell'età (il calo è drastico dopo gli 85 anni); è più basso fra le **donne (91,8)**, tra coloro che hanno **uno svantaggio sociale per difficoltà economiche (84,6)** o **basso livello di istruzione (92,4)**.

Lo stato di salute e la qualità di vita condizionano notevolmente la possibilità di fare attività fisica: il punteggio Pase si riduce fra coloro che riferiscono di avere **3 o più diagnosi di patologie croniche** (76,3), **fra chi assume farmaci** (78,4 per chi assume 6 o più farmaci), fra **chi ha difficoltà nello svolgere in modo autonomo 2 o più attività strumentali della vita quotidiana** : usare il telefono, fare acquisti, prepararsi il cibo, prendersi cura della casa, prendere i farmaci, spostarsi con i mezzi pubblici, ecc), fra i quali il punteggio Pase scende a 57,8.

DIVENTA IMPERATIVO CATEGORICO

Prevedere forme di
attività che
contribuiscono a
conservare un'alta
qualità della vita

Autonomia dei movimenti
fino ad una età avanzata

a.c. u.n.c "ctf"

In una società consumistica le cause dell'invecchiamento spesso sono di natura sociale

- ▶ CATTIVA ALIMENTAZIONE
- ▶ SEDENTARIETA' E IPOCINESIA
- ▶ ISOLAMENTO DAGLI ALTRI
- ▶ MANCANZA DI STIMOLI CULTURALI

**Aumentare l'età' della vita
senza avere modo di "viverla"
pienamente non ha senso**



Classificazione in base alle capacità funzionali

- ▶ Anziani *giovani* vivono in modo indipendente senza alcuna limitazione
- ▶ Anziani *medi* richiedono assistenza per parte delle loro attività quotidiane
- ▶ Anziani *vecchi* non sono più auto sufficienti, richiedono assistenza per tutte le loro attività quotidiane o necessitano di ricovero in strutture assistite.



Nonostante sia diffusa la conoscenza dell'importanza di praticare attività fisica ai fini del benessere psico-fisico degli ultra 64enni, solo il 34% dei casi, è stata informata o gli è stato consigliato dal medico o un altro operatore di fare attività fisica

Lucia

a.c. u.n.c. "ctf"

Per quale motivo Lucia ha deciso di fare attività fisica?

per cultura

per necessità

perché attratta dalla pubblicità dei mass-media

perché vuole dimagrire

perché ha l'osteoporosi

perché vuole socializzare in quanto si sente sola

perché vuole una qualità della vita migliore

altro.....

IMPORTANTE!!!

Dare a Lucia la possibilità di sfatare i luoghi comuni quali:

“sei anziana e’ pericoloso fare ginnastica”

“chi te lo fa fare alla tua età”

“attenta a chi ti affidi”

La caduta di efficienza fisica può essere data da diminuita attività fisica con conseguente assenza dello stimolo adattativo

Obiettivi dell'attività motoria

- ➔ motivare l'anziano verso il movimento
- ➔ rendere piacevole tutto ciò che fa mediante il movimento
- ➔ far riappropriare l'anziano del proprio corpo per un suo uso migliore
- ➔ favorire i rapporti interpersonali e il processo di socializzazione
- ➔ migliorare la funzione dei principali apparati
- ➔ migliorare la funzionalità dell'apparato muscolo-osteo-articolare