



L'esercizio fisico nell'età adulta



Prof. A. Cosentino
UNIKORE Enna





L'età adulta si suddivide in tre fasce

- La prima età adulta dai 18/20 ai 30 anni
- La media età adulta dai 30 anni ai 45 anni
- La tarda età adulta dai 45 anni ai 60/65 anni
- L'età adulta o anziana dai 70 anni in su





In base alla fascia di età l'individuo presenta un bisogno di esercizio fisico compatibile con le proprie caratteristiche morfologiche, organiche e psicologiche.





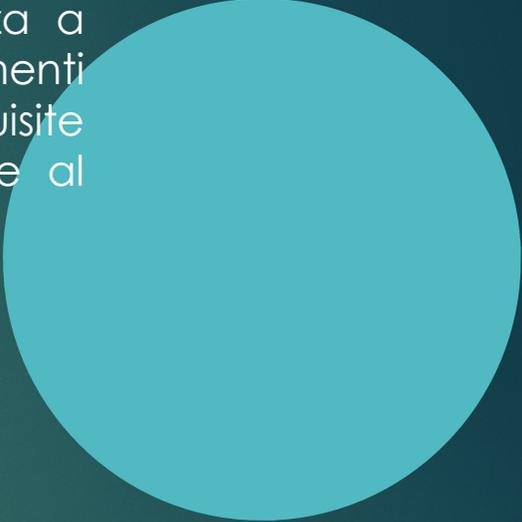
La prima età adulta 18/30 anni

Questi anni sono caratterizzati dal **consolidamento degli apprendimenti motori** con approfondimento dei livelli motori già raggiunti e rappresenta la piena espressione dello sviluppo motorio raggiunto.



La prima età adulta 18/30 anni

Questo periodo è caratterizzato da una tendenza a **razionalizzare e ad economicizzare il gesto**. I movimenti saranno eseguiti sfruttando tutte le esperienze acquisite nel rispetto della corretta esecuzione del gesto e al bisogno di movimento reale che si ha .



La prima età adulta 18/30 anni

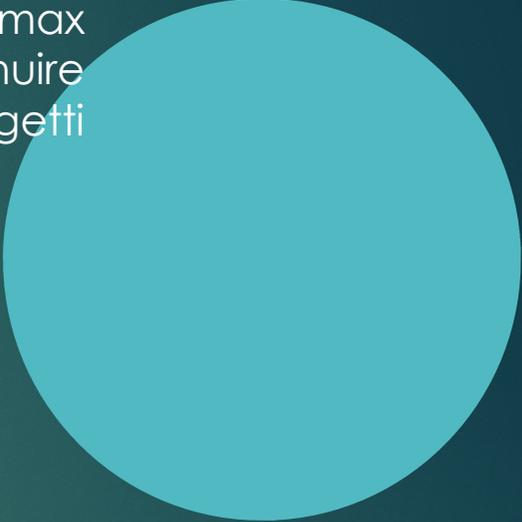
Queste caratteristiche (economia e razionalità) sono presenti in entrambi i sessi, anche se nelle donne i movimenti risultano più morbidi , più fluidi e più sciolti, meno energici e con ampiezze maggiori.





La prima età adulta 18/30 anni

Le capacità coordinative raggiungono la loro max espressione intorno ai 20 anni per poi diminuire gradatamente, con una velocità maggiore nei soggetti non allenati.





La prima età adulta 18/30 anni

La rapidità e la tecnica di esecuzione di un gesto sportivo raggiungono l'apice intorno ai 20 anni e regrediscono se non vengono esercitate, perdendosi anche nella vita di relazione.
La forza max e la resistenza alla forza regrediscono dopo.





La prima età adulta 18/30 anni

Differenze di prestazione fra uomo e donna

Nella donna le differenze sono 60%/70% inferiori alle prestazioni maschili (causa conformazione morfologiche: statura in media più bassa, arti più corti, bacino più largo, cuore più piccolo)

La forza e la rapidità presentano differenze notevoli.

La coordinazione specie la fine presenta minori differenze



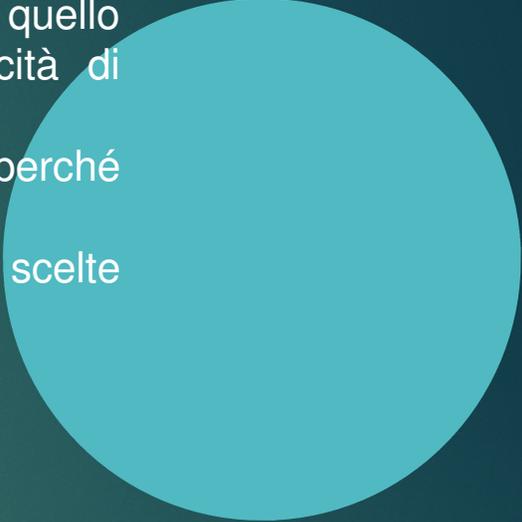


La prima età adulta 18/30 anni

In questa precisa fascia di età **lo sport** specie quello amatoriale se praticato serve a migliorare le capacità di prestazione motorie

L'allenamento dove è possibile andrebbe continuato perché si possono ottenere ottimi risultati personali.

L'allenamento dovrebbe essere pianificato con scelte tecniche e metodologiche appropriate.

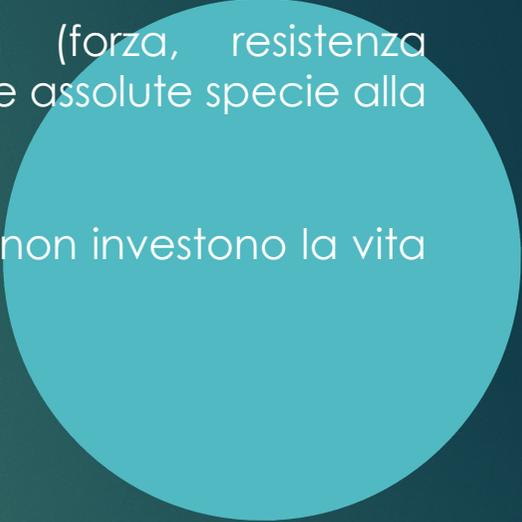




La media età 30/40 anni

In questa fascia di età i **parametri motori** (forza, resistenza rapidità) diminuiscono, scendono le prestazioni motorie assolute specie alla fine di questa età.

Le prestazioni motorie scendono in modo graduale e non investono la vita di relazione bensì le prestazioni in ambito sportivo.





La media età 30/40 anni

Le capacità di apprendimento regrediscono nei soggetti non allenati .
Soggetti di questa età possono apprendere abilità motorie richieste in sport
come sci, nuoto o tennis.

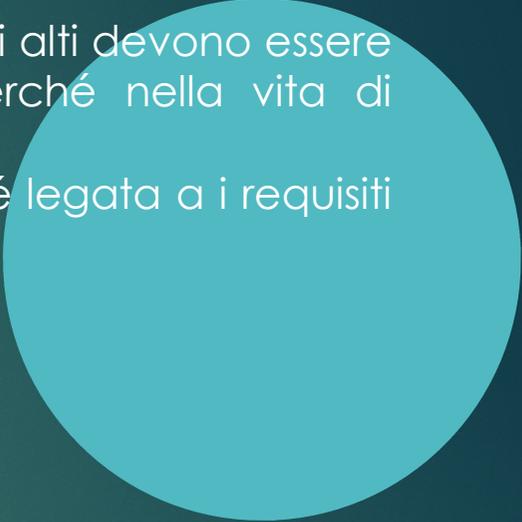




La media età 30/40 anni

La rapidità, la forza rapida per mantenere dei parametri alti devono essere allenati, in un contesto di allenamento sportivo, perché nella vita di relazione si notano poco.

Mentre la **forza max** presenta dei cali individuali perché legata a i requisiti fisici e alle attività lavorative





La tarda età 45/65 anni

Questa fascia di età rappresenta il passaggio da una buona disponibilità all'esercizio fisico ad uno scarso interesse per il movimento in generale.

Si nota che le **attività psicofisiche** dove non è richiesta una forte sollecitazione motoria non subiscono cali (attività di precisione come: orologiaio, meccanico di precisione, tornitore, autista).

Qualora si richieda un apprendimento fuori dagli standard e dagli stereotipi acquisiti si può notare un calo della gestualità fisica.

La tarda età 45/65 anni

Fra le cause del processo di involuzione del movimento vanno evidenziate una diminuzione **della rapidità e delle capacità coordinative**.

La forza max presenta delle differenze individuali legate alla professione svolta.

Il calo della **resistenza** è legato invece alla sedentarietà che porta all'involuzione di questa capacità

Inoltre, a parità di altre condizioni, decadono più rapidamente le funzioni meno utilizzate nel corso della vita, mentre si conservano quelle esercitate più a lungo.



La pratica delle **attività sportive e motorie** che in questa età sembrerebbero essere precluse per il calo fisiologico di molti parametri motori vengono riviste grazie alla ricerca che afferma come sia possibile rallentare la regressione motoria con l'esercizio fisico.



Iksel... in studio su anziani ginnasti afferma che un uomo allenato di 65 anni può essere fisicamente superiore ad un soggetto non allenato di 25 anni.



La tarda età 45/65 anni

Nei movimenti specifici dello sport le capacità motorie derivanti dal lavoro svolto non riescono ad essere associate alle prestazioni richieste in ambito sportivo e a dare risultati sperati



Consigli sulle attività sportive nella fascia di età fra i 45/65 anni

Nuoto. È lo sport più completo di tutti, valido per tutte le età. Permette di lavorare a 360 gradi su tutta la muscolatura. È un'attività aerobica grazie alla quale si possono bruciare grassi e calorie, rafforzando l'apparato cardio respiratorio. Nuotare coinvolge un gran numero di muscoli, collocati in quasi tutte le zone del corpo: gambe, braccia, spalle, cosce, glutei e addominali. Ha un ottimo impatto sull'elasticità delle tue articolazioni ed è ottimo per tenere in allenamento i polmoni.



Consigli sulle attività sportive nella fascia di età fra i 45/65 anni

Tennis. Contrariamente a ciò che si pensa, il tennis è un total body training che permette di allenare il cuore e molti altri muscoli, non solo quelli del braccio. I continui spostamenti laterali e i molti cambi di direzione, infatti, ti permettono di sollecitare anche i muscoli delle gambe: gli adduttori, i posteriori della coscia e i quadricipiti. Il tennis permette di bruciare fino a 500 calorie, con effetti positivi sia sulla resistenza che sul peso.

Consigli sulle attività sportive nella fascia di età fra i 45/65 anni

Ciclismo. Parliamo di andare in bicicletta per gli spostamenti quotidiani, non è necessaria la pratica agonistica. La bici aiuta a dimagrire, rinforza i muscoli delle gambe, migliora la circolazione e aiuta a mantenere tonici i glutei. Per le donne, inoltre, rappresenta un'ottima arma contro la cellulite.

Consigli sulle attività sportive nella fascia di età fra i 45/65 anni

Jogging. La corsa è un'attività fisica intensa, perciò richiede un approccio graduale. Si consiglia di iniziare con una distribuzione leggera tra corsa e camminata: 3 minuti di camminata e 2 di corsa. Alternare l'una e l'altra per sei volte di seguito può essere un buon modo per avvicinarsi alla disciplina. Col tempo si potrà aumentare la durata degli allenamenti senza stancarsi troppo. Correre aiuta a rinforzare il cuore, porta benefici sulla densità ossea e sulla massa muscolare, rinforzando le articolazioni e liberando dallo stress.

Consigli sulle attività sportive nella fascia di età fra i 45/65 anni

Camminata veloce. È un'attività consigliata soprattutto per le persone non molto allenate. Provoca infatti benefici ancora più positivi della corsa perché prevede un sovraccarico inferiore su muscoli e tendini. La camminata veloce permette di fare uno sforzo ridotto e per questo può essere praticata tutti i giorni. Aiuta a dimagrire e riduce il rischio di malattie cardiache, con effetti di prevenzione anche sul diabete e sui problemi alla tiroide.

Consigli sulle attività fisica indoor nella fascia di età fra i 45/65 anni

- Esercizi a carico naturale utilizzando piccoli attrezzi (manubri, bacchette, bastoni zavorrati, elastici, ecc....)
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di rinforzo muscolare
- Esercizi di equilibrio
- Esercizi con macchine di muscolazione