



# L'esercizio fisico nelle varie età



Prof. A. Cosentino  
UNIKORE Enna





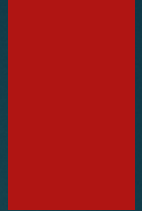
L'età adulta si suddivide in tre fasce

- 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 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

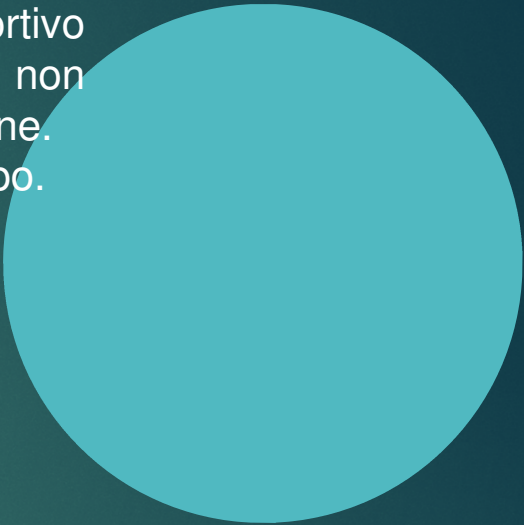
**Le capacità coordinative** raggiungono la loro max espressione intorno ai 20 anni per poi diminuire gradatamente, con una velocità maggiore nei soggetti non allenati.





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

Ciò vuol dire che ciascuno vive la vecchiaia alla quale si è preparato.

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

