

ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E ADATTATA

AFA

Il termine “Attività Fisica Adattata” (AFA) fu introdotto per la prima volta nel 1973 con il termine inglese A.P.A. (Adapted Physical Activity). Federazione Internazionale Attività Fisica Adattata (IFAPA) – Quebec, 1973 Secondo una prospettiva multinazionale si decise di definire l’A.F.A. come segue:

“L’AFA si riferisce al movimento, all’attività fisica e agli sport nei quali viene data un’enfasi particolare agli interessi e alle capacità degli individui caratterizzati da condizioni fisiche svantaggiate, quali diversamente abili, malati o anziani.”

9° Simposio Internazionale IFAPA – Berlino, 1989

Che cos’è?

Il corso magistrale di Scienze e Tecniche dell’Attività Motoria Preventiva e Adattata (LM67) forma figure professionali con competenze specifiche e qualificate in grado di programmare, condurre e gestire attività motorie per l’età evolutiva, per il riavviamento alla pratica sportiva, per gli anziani e adattate ai disabili. Queste attività motorie sono finalizzate al raggiungimento, al mantenimento e al recupero, mediante l’esercizio fisico, del quadro ottimale di salute, di efficienza e di benessere psicofisico.

A chi è rivolta?

L’attività fisica preventiva e adattata è rivolta a tutti! È un toccasana per la nostra salute psicofisica, sia per prevenire condizioni patologiche, sia per migliorare la qualità di vita o le prestazioni fisiche. Tutti possono svolgere attività fisica, basta saper adattare i programmi di allenamento in relazione al soggetto, alle sue necessità e caratteristiche.

PERCHE’ FARE ATTIVITÀ FISICA PREVENTIVA E ADATTATA?

Combattere la sedentarietà

La prevenzione delle patologie degenerative del sistema cardiocircolatorio rappresenta uno degli obiettivi centrali della medicina preventiva, in quanto queste patologie sono al primo posto nelle statistiche come cause di mortalità. Chi conduce una vita sedentaria aumenta il rischio di incorrere in malattie cardiocircolatorie rispetto a chi pratica una regolare attività fisica; un programma di allenamento regolare ha dimostrato in molti casi di avere la stessa valenza della terapia farmacologica.

La sedentarietà, accompagnata spesso a un’alimentazione ipercalorica, rappresenta un fattore di rischio per il nostro metabolismo: l’attività fisica può intervenire contro stati di sovrappeso/obesità, ridotta tolleranza glucidica, diabete mellito di tipo 2, sindrome metabolica.

L'ipocinesia (riduzione della mobilità) può portare a paramorfismi come gibbo, iperlordosi lombare, valgismo, piede piatto o lassità legamentosa. Un corretto programma di allenamento può essere utile sia in ambito preventivo che correttivo. La vita sedentaria è dannosa anche per le nostre ossa aumentando le probabilità di incorrere in osteoporosi, malattia caratterizzata dalla perdita progressiva della massa ossea a cui segue un maggior rischio di fratture ossee. L'esercizio fisico fa la differenza perché stimola il metabolismo osseo e favorisce lo sviluppo della massa scheletrica.

L'attività fisica migliora l'umore!

Durante l'attività fisica avviene il rilascio nel torrente circolatorio delle endorfine che hanno la capacità di regolare l'umore. Esse hanno la funzione di stimolare il piacere, la gratificazione e la felicità aiutandoci a sopportare meglio lo stress. Inoltre quando si riesce a raggiungere un traguardo che si era prefissato sicuramente non può che aumentare la nostra autostima.

Prevenzione degli infortuni

“La potenza è nulla senza controllo”

Il controllo neuromuscolare è la capacità dei muscoli di lavorare in perfetta sinergia, stabilizzare le parti del corpo che lo richiedono, produrre movimenti appropriati salvaguardando l'integrità funzionale delle strutture corporee. Maggiore è il controllo neuromuscolare, maggiore è l'efficienza del sistema nervoso centrale.