

# L'attività fisica in casa...non ha età!

## Per le persone di 65 anni e oltre

Nell'attuale situazione di emergenza pandemica lo stare a casa per tempi prolungati, spesso svolgendo attività di tipo sedentario, può generare effetti particolarmente negativi sulla salute psicofisica delle persone con 65 anni e oltre, in misura superiore rispetto alle altre fasce di popolazione. Gli over65 sono tendenzialmente più esposti al rischio di solitudine e isolamento sociale, presentano una maggior incidenza di patologie croniche, oppure si trovano in condizioni di limitata autonomia: è dunque per loro ancora più importante riuscire a dedicare del tempo all'esercizio fisico per mantenere un buono stato di salute generale, per organizzare la giornata con attività regolari e per aumentare il benessere psicologico, essenziale nella gestione di stress, ansia e tensione che la situazione attuale può generare.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

**ETÀ 65 ANNI E OLTRE**  
minuti cumulabili a SETTIMANA



Attività aerobica  
**MODERATA**

Attività aerobica  
**INTENSA\***

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

+

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana

+

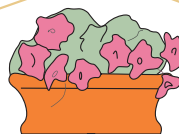
attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute  
per le persone con mobilità ridotta 3 o più volte a settimana

\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda  
(ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

### Alcune attività trasversali per questa fascia d'età

- Attività domestiche e di giardinaggio
- Ballare, anche in coppia se possibile
- Ascoltare la musica
- Leggere libri o periodici
- Fare puzzle o, se si convive con altre persone, giochi da tavolo
- Se si usa il web, ascoltare audiolibri, frequentare corsi online su temi di interesse, guardare opere teatrali, visitare musei virtuali, partecipare a gruppi di lettura o giochi, ecc
- Ogni 30 minuti fare pause attive di circa 2-3 minuti, facendo semplici esercizi di stretching o camminando
- Cercare di rilassarsi seduti comodamente su una sedia con la schiena dritta, chiudendo gli occhi, concentrandosi sul respiro e cercando di liberare la mente dalle preoccupazioni.





## Alcuni esempi di esercizi per questa fascia di età

### Esercizi di rafforzamento muscolare

- **Braccia.** Sedersi con le braccia lungo i fianchi, estenderle entrambe con i palmi delle mani rivolti in su e successivamente allungarle verso l'alto, espirando con le spalle abbassate, quindi ritornare in posizione iniziale inspirando.
- **Anche e cosce.** Sedersi su una sedia un po' in avanti rispetto allo schienale e sorreggersi alla sedia, sollevare una gamba con il ginocchio piegato e controllare la discesa del piede a terra. Alternare le gambe.
- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccando le orecchie con la punta delle dita sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Addominali.** Supini, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.

### Esercizi per la flessibilità

- **Busto.** In posizione seduta, un po' a distanza dallo schienale, arretrare le spalle, abbassarle ed estendere le braccia lateralmente, avanzare lentamente con il busto fino a sentirlo in estensione.
- **Arti superiori.** Da seduti con le piante dei piedi aderenti a terra e con le braccia incrociate toccando le spalle con le mani, effettuare una leggera torsione del busto da un lato senza muovere le anche.
- **Mobilità del collo.** In piedi davanti allo specchio, guardare avanti in posizione eretta: sovrapporre la mano destra alla spalla sinistra ed effettuare una lieve pressione spostando la testa verso la spalla destra. Ripetere per ciascun lato. Con le spalle abbassate, effettuare una leggera torsione della testa verso la spalla sinistra e poi verso la spalla destra.
- **Circolazione caviglie e arti inferiori.** Sorreggendosi a una sedia, sollevare una gamba con il ginocchio disteso e, mantenendo la posizione, distendere il piede in avanti e fletterlo verso di sé. Ripetere con l'altro piede.

### Esercizi di equilibrio e per la stabilità

- Da seduti o in piedi, ritrarre gli addominali mantenendo la postura spinale neutrale, cioè la schiena in posizione eretta
- Da sdraiati a pancia in su, tenere gambe piegate, braccia distese lungo i fianchi e piedi a terra, mantenendo la schiena in posizione eretta, sollevare il bacino di 5-10 centimetri.

