

# VITATTIVA NEWSLETTER



## IN QUESTO NUMERO

**Sport + Natura = Benessere .... 1**  
Pratica sportiva e Ambiente secondo Vitattiva

**Respirando al parco ..... 2**  
Riparte il fitness Vitattiva all'aperto

**Viste da vicino ..... 3**  
Le iniziative Vitattiva di Aprile

**Focus ..... 3**  
Anziane protagoniste

## Entra nel mondo

### VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su [www.vitattiva.it](http://www.vitattiva.it) e [www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)

## Sport + Natura = Benessere

### Pratica sportiva e Ambiente secondo Vitattiva

Il concetto di Benessere si è modificato nel tempo, arrivando, oggi, ad assumere un significato molto vasto che associa strettamente all'assenza di malattie uno stato di "benessere totale" dell'individuo: ossia, una concezione che tiene conto anche della qualità e della quantità delle interazioni sociali dell'individuo e dei contesti in cui questi si sviluppano e realizzano.

Una ricca documentazione scientifica ha dimostrato da tempo il rapporto positivo esistente tra attività fisica e prevenzione delle patologie; più in generale l'attività motoria contribuisce in modo decisivo al benessere psico-fisico di chi la pratica. La misura di questo benessere è determinata però non solo dal tipo di attività ma dall'ambiente in cui l'attività stessa si realizza. Lo Sport infatti, come tutte le altre attività umane, si inserisce in un "ambiente fisico", con il quale interagisce e dal quale viene influenzato. Gli effetti di tale interazione su chi pratica attività sportive saranno positivi o meno a seconda delle caratteristiche dello spazio che lo circonda. Se quest'ultimo è un ambiente sano, salubre e stimolante gli effetti positivi dell'attività fisica cresceranno; viceversa, un ambiente insalubre, noioso o privo di stimoli andrà inevitabilmente ad intaccare gli effetti benefici dell'attività motoria.

Questa interdipendenza risulta evidente quando lo spazio nel quale si svolge l'attività sportiva è un'area verde naturale. L'attività all'aperto presenta infatti un indubbio valore aggiunto, legato alla qualità dell'aria, al contatto con gli elementi naturali e quindi con un ambiente disintossicante, poco caotico e poco stressante.

Sportivi e appassionati di attività motoria in genere, hanno già dimostrato di apprezzare il rapporto con la Natura: il 36,7% dei praticanti sceglie infatti attività che si svolgono all'aperto; di questi il 3,9% predilige mari, fiumi e laghi, il 13,5% la montagna e l'8,6% i parchi cittadini. Se da un lato un ambiente naturale apporta un significativo e innegabile giovamento all'attività sportiva, dall'altro lato si deve considerare l'impatto che quest'ultima può avere sul primo. In tal senso si deve realizzare una sorta di "scambio equo", nel senso che il



*Il presidente di Vitattiva Alfonso Rossi all'inaugurazione a Roma del progetto "Respirando al Parco".*

giovamento che il praticante sportivo ottiene dallo svolgere la propria attività in un contesto naturale, deve necessariamente essere accompagnato da un atteggiamento di rispetto, conservazione e valorizzazione dell'Ambiente.

Questo è un aspetto assolutamente non trascurabile, dato che l'interazione tra Uomo e Ambiente viene spesso sottoposta ad una logica consumistica ed utilitaristica, che vede nella Natura solo una "risorsa" a nostra disposizione, escludendo qualsiasi considerazione su cosa noi potremmo e dovremmo fare per tutelare il patrimonio naturale che ha abbiamo a disposizione.

Lo Sport, in quest'ottica, può assumere la funzione di veicolo di comportamenti "sani" non solo sotto il profilo della crescita del benessere psico-fisico ma in senso fortemente civico.

Vitattiva è convinta che trasmettere una sana educazione sportiva in chiave ambientale voglia dire rendere il cittadino consapevole del fatto che può trarre enormi vantaggi da un sano rapporto con la Natura e, al tempo stesso, che il soddisfacimento dei propri bisogni, deve avvenire nel pieno rispetto dell'Ambiente e dell'habitat naturale.

In quest'ottica e tenendo conto delle potenzialità comunicative dello Sport, la promozione e la realizzazione di eventi e manifestazioni sportive mirate, non può che contribuire in modo significativo alla diffusione della cultura del benessere nella nostra società e, parallelamente, all'attuazione di uno sviluppo sostenibile, in armonia con la Natura.

## Respirando al parco

### Riparte il fitness Vitattiva all'aperto

Abbigliamento sportivo, un'età compresa tra 10 e 70 anni, tanto amore per lo Sport e per la Natura. Queste le caratteristiche delle tantissime persone che sono tornate a vivere insieme a Vitattiva, il piacere dell'attività fisica all'aria aperta, con l'iniziativa *Respirando al Parco*, voluta dal Comune di Roma e realizzata da Vitattiva in collaborazione con l'associazione Alba.

All'interno del parco storico di Villa Ada, *Respirando al Parco* ha proposto, per il mese di aprile, quattro giornate dedicate al movimento, alla salute e alla socializzazione. Obiettivo dichiarato quello di vivere consapevolmente lo spazio verde della città di Roma, acquisendo le giuste conoscenze legate al benessere ed alla salute, in un contesto fortemente aggregativo, utile a favorire l'interazione e la condivisione di esperienze tra i praticanti.

Il programma giornaliero, ispirato ai principi del metodo *Fitness Vitattiva*, ha proposto un'ora di ginnastica dolce a basso impatto fisico, particolarmente indicata per persone in età avanzata o con lievi problemi legati alla scarsa attività motoria, e un corso di *Ritmo e Movimento*, realizzato unendo in modo funzionale elementi di Aerobica, Gym Music e Step. Inoltre, per tutti gli amanti delle passeggiate nel verde, sono stati attivati percorsi di Walking, un ulteriore tipo di allenamento a basso impatto articolare, adatto sia ai giovani che agli anziani, con la possibilità di modulare lo sforzo fisico a seconda delle esigenze personali. A disposizione di tutti i partecipanti è stato inoltre attivato un presidio medico che, oltre a promuovere un'attività di prevenzione per patologie particolarmente diffuse come l'ipertensione e l'osteoporosi, ha garantito ai praticanti controlli e test funzionali totalmente gratuiti.



Tra gli aspetti più interessanti ed importanti dell'iniziativa va evidenziata la capacità di adattarsi alle diverse caratteristiche dei partecipanti, risultando assolutamente accessibile tanto per i bambini quanto per i tantissimi over '60 che vi hanno preso parte fin dall'inaugurazione, a testimonianza del fatto che la voglia di movimento e di benessere non hanno età.

Proprio la flessibilità rispetto agli interessi ed alle esigenze dei partecipanti, ha permesso a *Respirando nel Parco* di ottenere un importante successo di pubblico; successo che replica quello delle precedenti iniziative *Sport a Villa Borghese* e *Wellness Villa Ada* che hanno permesso alla città di Roma di essere all'avanguardia, vedendo nello sport all'aria aperta un irrinunciabile opportunità per accrescere il benessere della comunità e valorizzare il patrimonio ambientale.

Alfonso Rossi, presidente Vitattiva e protagonista fin dall'inizio della realizzazione dello sport nei parchi di Roma, ricorda: "ora che la manifestazione è roduta sembra tutto facile ma inizialmente l'idea di entrare in un parco e proporre un'attività fisica aperta a tutti i cittadini presentava difficoltà di vario tipo,

come i vincoli derivanti da precauzioni di carattere medico, chi, come e perché poteva fare quel tipo di attività, l'impatto ambientale. Difficoltà che sono state superate grazie all'impegno dell'amministrazione comunale e di tanti sportivi, pronti a scommettere su un progetto innovativo e dalle molteplici possibilità di sviluppo.

Quanto alle attività proposte, in dodici anni ci sono state profonde trasformazioni, necessarie affinché la manifestazione potesse essere sempre al passo con i tempi ed in sintonia con gli interessi dei praticanti; quello che è rimasto costante, invece, è la vocazione fortemente ambientalista, oltre che sportiva, dell'iniziativa.

In particolare, la manifestazione nacque con lezioni di ginnastica pura e con due caratterizzazioni di ginnastica aerobica: "low" e ad alto impatto. Questo perché si seguivano le tendenze prevalenti in ambito sportivo e in quel momento era esplosa globalmente l'attività aerobica; Jane Fonda imperava e nel parco c'erano ogni domenica centinaia di persone che al ritmo della musica venivano a fare ginnastica. In questo primo periodo l'attenzione dei partecipanti si concentrava soprattutto sugli aspetti tecnico-pratici dell'attività di movimento, mentre lo spazio verde era troppo spesso percepito solo come una location, un'ambientazione, seppure con la dovuta considerazione per i temi della salvaguardia e valorizzazione delle risorse naturali. In seguito abbiamo assistito ad una rapida evoluzione, per cui se da un lato la diffusione della Gym Music confermava l'importanza del rapporto Musica-Movimento, dall'altro lato emergeva una sempre maggiore attenzione dei partecipanti per le tematiche ambientali e per la relazione tra Sport e Natura. Per arrivare, in questi ultimi tempi, ad una sostanziale inversione di tendenza rispetto all'inizio, per cui l'interesse per l'ambiente naturale è divenuto, per certi versi, predominante rispetto alla ginnastica; ossia, si è accentuata la ricerca di una forma di movimento più integrata con l'Ambiente e che trova proprio nell'interazione con la Natura un fattore determinante per accrescere il benessere personale.

Dopo oltre dieci anni, questa iniziativa continua a regalare soddisfazioni, non solo a chi, come me, si è impegnato per dare attuazione ad un'idea per molti aspetti rivoluzionaria, ma a tutte quelle persone che nel tempo, grazie allo sport nei parchi, hanno ricevuto nuovi stimoli per accrescere il proprio benessere o che tramite l'attività fisica, hanno scoperto un modo nuovo di vivere le aree verdi cittadine. Uno degli aspetti fondamentali di questo tipo di manifestazione, sta proprio nel fatto che esalta la vocazione educativa dello Sport, coniugando la pratica di un movimento fisico sano e corretto con la diffusione delle tematiche legate al rispetto ed alla protezione della Natura. Attraverso la pratica sportiva all'aria aperta, senza necessità di particolari infrastrutture e quindi con un bassissimo impatto ambientale, è possibile aggiungere un ulteriore valore alle aree verdi metropolitane, con la concreta opportunità per tutti di conoscere, utilizzare e rispettare questo splendido patrimonio della città".



## VISTE DA VICINO LE INIZIATIVE VITATTIVA DI APRILE

### Alimentazione & Benessere

#### Ad Amaseno un convegno per approfondire il rapporto tra cibo e salute

Un'intera giornata dedicata all'alimentazione, alla vita sana e alla scoperta dei prodotti tipici locali, si è svolta il 5 aprile presso il comune di Amaseno in occasione dell'iniziativa *Alimentazione & Benessere*. La manifestazione, organizzata dal Comune in collaborazione con la cooperativa Pegaso, l'associazione Vitattiva e l'Assessorato alla Piccola e Media Impresa, Commercio e Artigianato della Regione Lazio, ha aperto con una serie di stand che hanno proposto prodotti tipici locali e relativa degustazione, quali la mozzarella e la carne di bufala di Amaseno, il formaggio marzolino e l'olio extra vergine d'oliva.



Nel pomeriggio invece, nel corso del convegno *Presentazione, garanzia e sicurezza delle produzioni tipiche di Amaseno* il sindaco Giannantonio Boni ha guidato un dibattito sull'importanza della genuinità dei prodotti e sul rapporto tra giusta alimentazione e salute; insieme a tanti cittadini di Amaseno, hanno partecipato alla discussione l'assessore alla piccola e media impresa, commercio e artigianato della regione Lazio Francesco De Angelis e gli assessori comunali Giuliana Gerardi, Antonio Como e Luciano Pisterzi.



Infine, in serata, una festa in Piazza San Rocco, ha chiuso la manifestazione con momenti di convivialità, socializzazione ed intrattenimento musicale.

### Meeting Aipes 2008

#### Primo bilancio per il progetto *Ben...Essere Insieme*



Il 5 aprile 2008, nel contesto suggestivo del Teatro Comunale di Palazzo Gallio di Alvito, si è svolto il *Meeting 2008* del progetto *Ben...Essere Insieme*.

L'evento centrale del *Meeting* è stato il *Forum Anziani nel Lazio: un futuro di benessere*, in cui l'assessore alle politiche sociali della regione Lazio Anna Salome Coppotelli, il presidente del Consorzio AIPES Maurizio Loreto Ottaviani ed il presidente della Cooperativa Pegaso Alfonso Rossi, si sono confrontati con i rappresentanti istituzionali dei comuni che aderiscono al progetto *Ben...Essere Insieme*; di questi, sono intervenuti l'assessore ai servizi sociali di Picinisco Franco Frisone, il sindaco di Gallinaro Pietro Volante, il consigliere comunale di Santopadre Flora Sera ed il presidente del centro anziani di Santopadre Franco Dei Cicchi. Al dibattito è



intervenuto inoltre l'onorevole Gianfranco Schietroma.

Nel contempo si è svolto anche un forum didattico-organizzativo sul tema *Le esperienze Vitattiva nella Regione Lazio*, diretto dalla dott.ssa Antonella Papi, coordinatrice tecnica della Cooperativa Pegaso e rivolto agli istruttori coinvolti nel progetto, chiamati ad una verifica del lavoro svolto e alla programmazione delle attività del prossimo bimestre.

## FOCUS

### Anziane protagoniste

#### Il ruolo delle donne nella Terza Età

La popolazione italiana di sesso femminile offre un'eccezionale spaccato delle tendenze demografiche e delle evoluzioni sociali in atto nella nostra società; innanzitutto, le donne rappresentano la porzione maggioritaria degli over '60 italiani: secondo i dati Istat, su un totale di 10 milioni e 646 mila anziani (18,4% del totale della popolazione italiana), più della metà è rappresentata da donne, 6 milioni e 65 mila (il 22% delle donne ha più di 65 anni e quasi il 7% più di 80 anni).

La maggiore speranza di vita e un'età al matrimonio più bassa rispetto agli uomini, fanno sì che le donne spesso vivano da sole (2 milioni e 300 mila contro 615 mila degli uomini); molte, a causa delle condizioni di salute, scelgono di vivere con la famiglia dei figli (420 mila).

Il dato più interessante, offerto dalle indagini statistiche riguarda le nuove abitudini e, soprattutto, il ruolo assunto dalle donne over '60. Le anziane rappresentano il centro degli affetti familiari: l'82,5% ha in media 2 figli, il 55% li vede tutti i giorni e ben il 71% è nonna. Un ruolo questo che rende le donne protagoniste della vita familiare e che contribuisce ad accrescere il grado di soddisfazione delle relazioni familiari: il 90,3% delle over '60 si dichiara molto o abbastanza soddisfatta del rapporto con la propria famiglia.

Un altro indicatore interessante è quello relativo alle abitudini quotidiane: nell'ambito casalingo, accanto alle occupazioni domestiche e alla televisione (che in media fa loro compagnia 3 ore al giorno) il 38,9% ascolta la radio, il 60% legge quotidiani o libri e il 43,4% si occupa di giardinaggio. Inoltre le anziane di oggi riscoprono l'importanza del benessere e della cura personale: le fumatrici sono meno del 9%, contro il 20% degli uomini, e solo il 5% beve alcolici lontano dai pasti, a fronte del 27% degli uomini. Le over '60 praticano sport e lo fanno con metodo e continuità: le donne si dimostrano infatti molto assidue e nel 61% dei casi fanno attività fisico/sportiva almeno una volta a settimana (solo il 9% delle donne over '60 pratica sport saltuariamente, contro il 13% degli uomini); le attività più gettonate sono la ginnastica dolce e posturale, le arti orientali, il ballo individuale e di gruppo.

Infine negli ultimi anni è cresciuta in maniera sensibile la partecipazione delle over 60' italiane ad iniziative a carattere culturale: secondo i dati Istat la quota di anziane che ha visitato un museo, ha visto uno spettacolo teatrale o un film al cinema è passata dal 21,3% al 32,3% solo nel decennio 1993-2002.

E' evidente che ci troviamo di fronte a donne over '60 molto diverse da quelle del passato e con abitudini e interessi altrettanto differenti: grazie all'allungamento della speranza di vita, le over '60 svolgono un ruolo attivo e centrale nella vita delle nostre famiglie, ma non trascurano nemmeno di dedicare tempo a se stesse, partecipando ad attività sportive e culturali che possano accrescerne il benessere psico-fisico.