

# GYMNASTICA dolce MEMORY training

## **Introduzione**

Il progetto abbina ad esercizi di ginnastica dolce di tipo aerobico stimoli cognitivi che oltre ad allenare il corpo allenano anche il cervello stimolando l'attenzione, la memoria, la concentrazione. Si pone l'obiettivo di incentivare la pratica motoria e un'attività cognitiva cerebrale nei soggetti over 60 sani che non presentano patologie psicofisiche senili.

L'aspetto innovativo del progetto è dato dal fatto che si allenano contemporaneamente il corpo e il cervello con esercizi motori attraverso attività svolte in compagnia contrariamente ad altri sistemi solo cognitivi che si praticano da soli.

Il progetto è finalizzato a:

- promuovere Sani Stili di vita attivi
- Far diventare l'attività motoria come da definizione dell'OMS da saltuaria a quotidiana nell'80% dei praticanti.
- Migliorare l'indice di autostima
- Aumentare il numero di occasioni di incontro sociali
- Contrastare la sedentarietà, contribuendo a prolungare l'autonomia fisiologica e mentale.
- Diminuire il numero di accessi al medico di medicina generale.
- Empowerment, aumentare attraverso un adeguato sistema di comunicazione la consapevolezza dell'importanza dei corretti stili di vita

## **Attività intraprese**

Due lezioni settimanali in gruppo di 15/20 persone di un'ora ciascuna per otto mesi. La lezione prevede 60 minuti di attività motoria di tipo aerobico di moderata intensità, associata a nomi, colori, musica e profumi.

Le lezioni sono tenute da insegnanti laureati in Scienze Motorie e specializzati nel progetto.

L'UISP ha creato un Comitato Scientifico formato dal Prof Chattat, Facoltà di Psicologia di Bologna e il Dott. Savorani, psicogeriatra dell'Ospedale Sant'Orsola, che ha messo a punto dei test di valutazione somministrati a 200 persone sane over 60. Sono stati valutati i risultati all'inizio dell'attività e dopo due mesi e sono stati messi a confronto con soggetti che non praticano il metodo.

## **Risultati**

Miglioramento delle condizioni fisiche, cognitive affettive e di autostima, aumento dell'indipendenza e acquisizione di nuovi stimoli ed interessi che portano ad una sempre più ridotta necessità di recarsi dal medico di base.

L'80% dei 200 soggetti testati ha mostrato un significativo miglioramento del benessere psicofisico come dimostrato dai risultati dei test di tipo longitudinale, multicentrico, controllato (MMSE, REY, SYMBOL DIGIT, TMTA-B, FLUENZA FONEMICA, GDS, MACQ, EUROQUOL 5, IADL).

Almeno il 90% delle persone che partecipano al progetto, 3.200, praticano regolarmente l'attività e si sono dichiarati soddisfatti.

Il progetto è stato inoltre premiato a dicembre 2008 nell'ambito del meeting nazionale dell'Associazione Italiana Rete Città Sane.

## **Conclusioni**

I risultati hanno dimostrato che è un metodo che arreca benefici ai soggetti over 60 sani e che potrebbe essere quindi esteso a tutta la popolazione che rientra nel target dei soggetti testati.