



Movimento, sport e salute

Roma, 14 novembre 2018

Aula Pocchiari

RACCOMANDAZIONI DI ATTIVITÀ FISICA IN DIVERSE NAZIONI



Antonio Gianfelici



World Health Day

[World Health Day](#)[Previous World Health Days](#)

2002: move for health



World Health Day 2002 stimulated a global debate on the shift in the global burden of disease and the factors that are fuelling this process of change. In most parts of the world, noncommunicable diseases have become a major epidemic. This is due, in part, to a rapid change in lifestyles leading to reduced physical activity, changing diets and increased

tobacco use. This trend is present in all societies, rich and poor, developed and developing.

To draw the attention of policy-makers, the public health community and civil society to these issues, World Health Day 2002 emphasized the importance of fitness and a healthy lifestyle.

Event summary

News release

[World Health Day 2002](#) 

Background

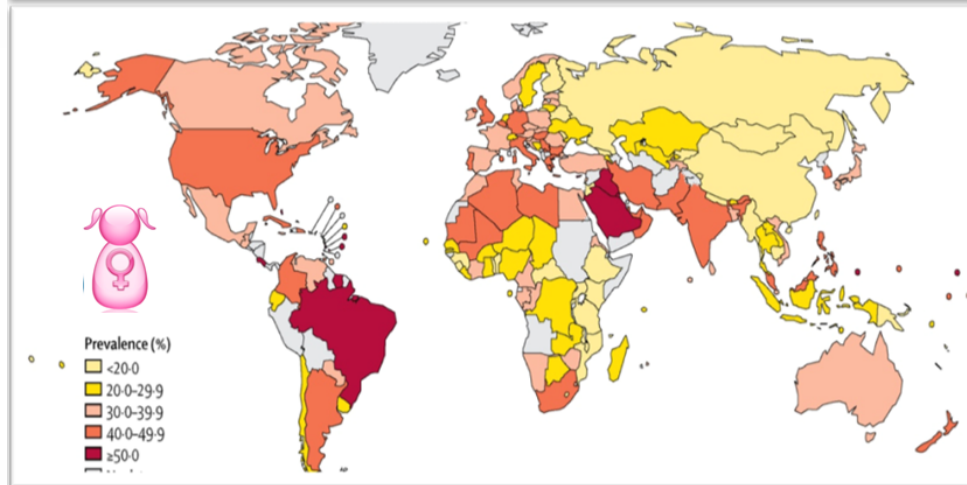
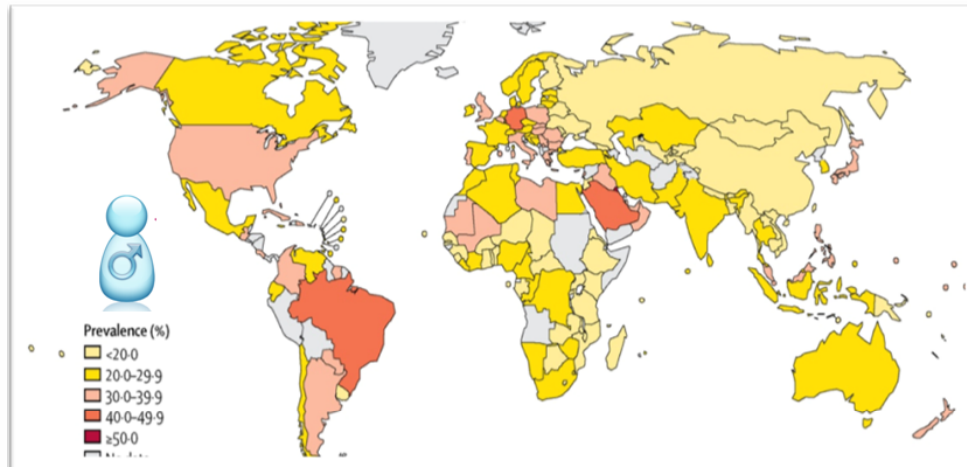
[Move for Health Day \(10 May\)](#)[Fact sheets](#)[Questions and answers](#)[Move for health publications](#)**move for health**

Related links

[Move for Health web site](#)[WHO Collaborating Centres on Physical Activity and Health Promotion](#)

WORLDWIDE TRENDS IN INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY FROM 2001 TO 2016: A POOLED ANALYSIS OF 358 POPULATION-BASED SURVEYS WITH 1·9 MILLION PARTICIPANTS

Guthold R. et al. - The Lancet Global Health. 2018 (6); 10:e1077-86



- GLOBAL AGE STANDARDISED PREVALENCE OF INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY WAS 27,5%.

- BETWEEN 2001 AND 2016 LEVELS OF INSUFFICIENT ACTIVITY WERE STABLE (28,5% IN 2001)

- IN 2016, WITH A DIFFERENCE BETWEEN SEXES OF MORE THAN 8 PERCENTAGE POINTS (23,4% IN MEN VS 31,7% IN WOMEN).

- THE HIGHEST LEVELS WERE IN WOMEN IN LATIN AMERICA AND THE CARIBBEAN (43,7%) SOUTH ASIA (43,0%) AND HIGH-INCOME WESTERN COUNTRIES (42,3%),

- THE LOWEST LEVELS WERE IN MEN FROM OCEANIA (12,3%), EAST AND SOUTHEAST ASIA (17,6%) AND SUB-SAHARAN AFRICA (17,9%)

Country prevalence of insufficient physical activity in men e women in 2016





Global action plan on physical activity 2018–2030:
more active people for a healthier world
© World Health Organization 2018

4 OBIETTIVI STRATEGICI

COSTRUIRE SOCIETÀ ATTIVE

PROMUOVERE UN CAMBIO DI PARADIGMA IN TUTTA LA SOCIETÀ ATTRAVERSO L'INFORMAZIONE COMPLETA E INCISIVA, LO SCAMBIO DELLE CONOSCENZE, E LA MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA, SUI MOLTEPLICI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA PRATICATA CON COSTANZA

COSTRUIRE AMBIENTI DI VITA ATTIVI

REALIZZARE E MANTENERE SPAZI E LUOGHI CHE PERMETTANO A TUTTE LE PERSONE - DI OGNI ETÀ E STATUS SOCIO-ECONOMICO - DI ACCEDERE A LUOGHI E SPAZI SICURI NELLE LORO CITTÀ E COMUNITÀ, DOVE POTER FARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE.

PROMUOVERE STILI DI VITA ATTIVI

PROGETTARE E PROPORRE, IN PIÙ CONTESTI (SCUOLA, LAVORO, COMUNITÀ,..) PROGRAMMI E OPPORTUNITÀ, ADATTI ALLE DIVERSE ESIGENZE DI VITA E DI ETÀ, PER INCORAGGIARE INDIVIDUI, FAMIGLIE E I GRUPPI PIÙ A RISCHIO DI INATTIVITÀ FISICA, A SPERIMENTARSI IN STILI DI VITA ATTIVI E A CONSOLIDARLI.

ORIENTARE I SISTEMI DI GOVERNO ALLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

GARANTIRE GLI INVESTIMENTI NECESSARI PER RAFFORZARE LE AZIONI EFFICACI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA; AZIONI DEFINITE A LIVELLO INTERNAZIONALE, NAZIONALE E LOCALE. QUESTO OBIETTIVO RIGUARDA PRINCIPALMENTE LA GOVERNANCE, LA LEADERSHIP, LE PARTNERSHIP INTERSETTORIALI, ECC.







GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH

WHO; 2010



5 - 17 anni

**minuti cumulabili al GIORNO
almeno**

60

**attività aerobica
da MODERATA**

a INTENSA

**compresi esercizi di rafforzamento
dell'apparato muscolo-scheletrico
almeno 3 volte a settimana**





GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH

WHO; 2010



18 - 64 anni

almeno
150

attività aerobica
MODERATA

minuti cumulabili a **SETTIMANA**

oppure

almeno
75

attività aerobica
INTENSA

in sessioni di almeno
10 minuti consecutivi

+

rafforzamento dei maggiori
gruppi muscolari 2 o più volte a settimana





GLOBAL
RECOMMENDATIONS
ON **PHYSICAL**
ACTIVITY
FOR HEALTH

WHO; 2010



ultra 64enni

minuti cumulabili a **SETTIMANA**

almeno
150
attività aerobica
MODERATA

_____ oppure _____

almeno
75
attività aerobica
INTENSA

in sessioni di
almeno 10 minuti consecutivi

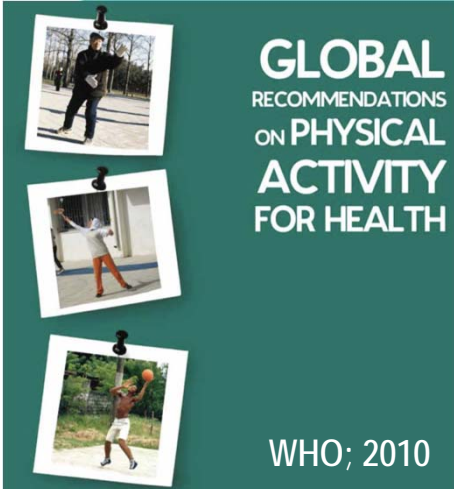
+

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari
2 o più volte a settimana

+

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





IL MENO POSSIBILE

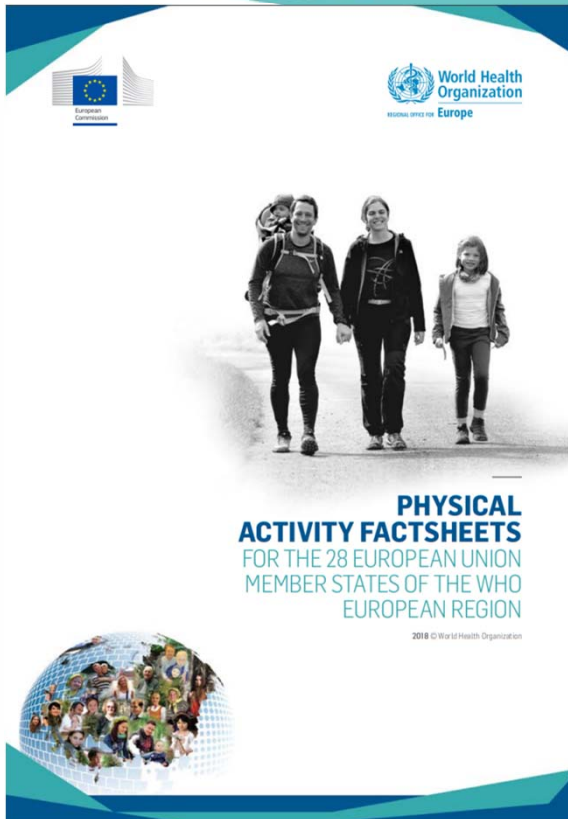
Stare seduti
Guardare la televisione
Usare computer e videogiochi

IL PIÙ POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore
Parcheggiare la macchina lontano
Andare in bicicletta e a piedi

PRIMA DI INTRAPRENDERE ESERCIZI FISICI CHE RICHIEDONO UN SFORZO DI INTENSITÀ ELEVATA O UNO SPORT È IMPORTANTE CONSULTARE IL MEDICO PER UN PARERE SU BASE INDIVIDUALE CIRCA L'ASSENZA DI CONTROINDICAZIONI E PER AVERE UN CONSIGLIO SUL TIPO E SULL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO FISICO.





MONITORING AND SURVEILLANCE

National recommendations on physical activity

- 22 countries (79%) had a national recommendation on physical activity for health.
- 9 countries, the recommendations were based solely on WHO's Global recommendations for physical activity and health.
- 5 countries used other recommendations.
- An additional 10 countries reported that their recommendations were based on both those of WHO and others derived from a review of the literature and national and regional recommendations.

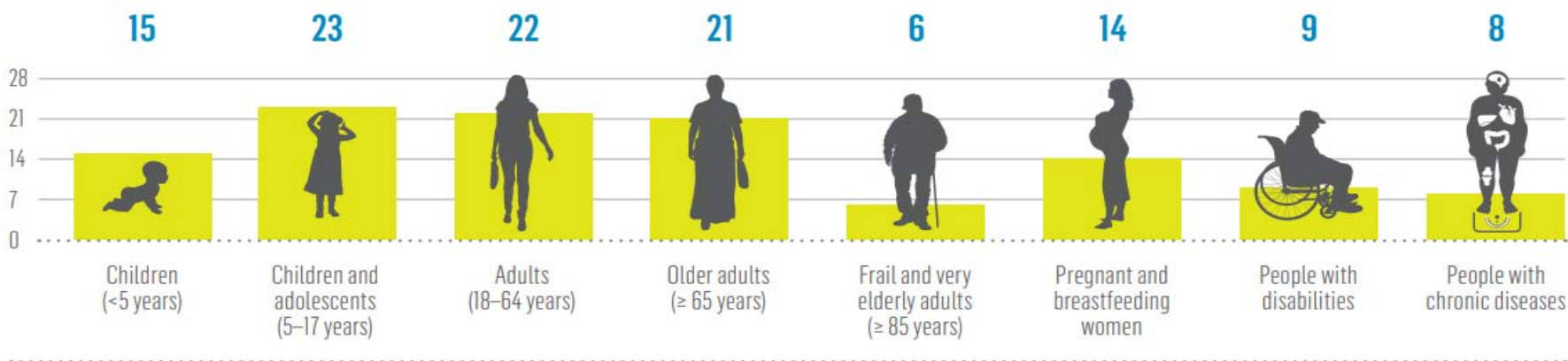
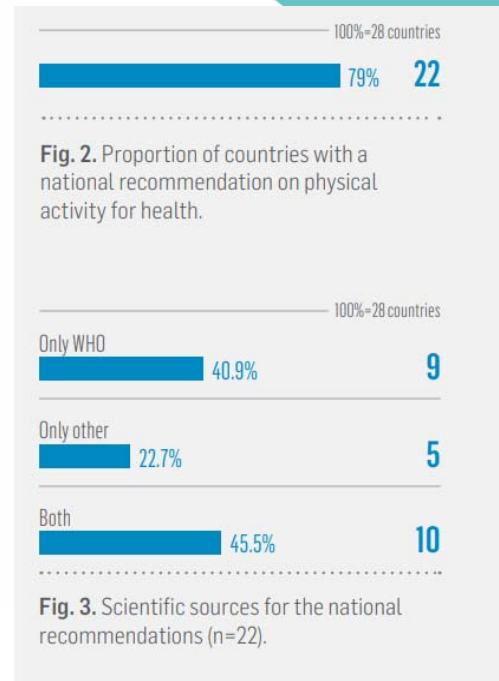


Fig. 4. Numbers of countries in which specific age groups and special groups are covered by national recommendations.

**Belgio, Danimarca, Olanda,
Lussemburgo, Malta, ecc**

ETÀ ADULTA

SI RACCOMANDA DI PRATICARE

**➔ ALMENO 30' OGNI GIORNO
DI INTENSITÀ MODERATA.**

**➔ 20' DI INTENSITÀ VIGOROSA
PER 2 - 3 GG A SETTIMANA**



Austria e Francia

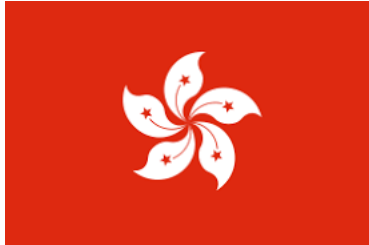
ETÀ ANZIANA

SI RACCOMANDA DI PRATICARE

→ ALMENO 30'/giorno per 5 GIORNI
DI INTENSITÀ MODERATA.

+
→ 20' DI INTENSITÀ VIGOROSA
PER 2 - 3 GG A SETTIMANA





HONG KONG



**BAMBINI
DAI 2 AI 6 ANNI**

SI RACCOMANDA DI PRATICARE

ALMENO 180'

**DI ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA
RIPARTITI IN PIÙ SESSIONI, IMPEGNANDOSI IN
ATTIVITÀ QUOTIDIANE DI DIVERSI TIPI E
LIVELLI DI INTENSITÀ**



*Department of Health. Physical activity Guide for children aged 2 to 6
for Pre-Primary Institutions. Hong Kong: Department of Health, 2014.*





CANADA







Tremblay MS et al. Canadian physical activity guidelines for the early years (aged 0-4 years). Appl Physiol Nutr Metab 2012

BAMBINI DA 0 A 4 ANNI

RACCOMANDANO UNA "VITA ATTIVA" ED ENFATIZZANO L'IMPORTANZA DI UN'ATTIVITÀ FISICA NON STRUTTURATA E FORNISCONO INOLTRE INDICAZIONI PER UN'ATTIVITÀ STRUTTURATA, SUDDIVISA PER FASCE DI ETÀ (TRA 0 E 1 ANNO, 1 E 3 ANNI, 3 E 5 ANNI).

Guidelines:

For healthy growth and development:

-  Infants (aged less than 1 year) should be physically active several times daily – particularly through interactive floor-based play.
-  Toddlers (aged 1–2 years) and preschoolers (aged 3–4 years) should accumulate at least 180 minutes of physical activity at any intensity spread throughout the day, including:
 -  A variety of activities in different environments;
 -  Activities that develop movement skills;
 -  Progression toward at least 60 minutes of energetic play by 5 years of age.
-  More daily physical activity provides greater benefits.





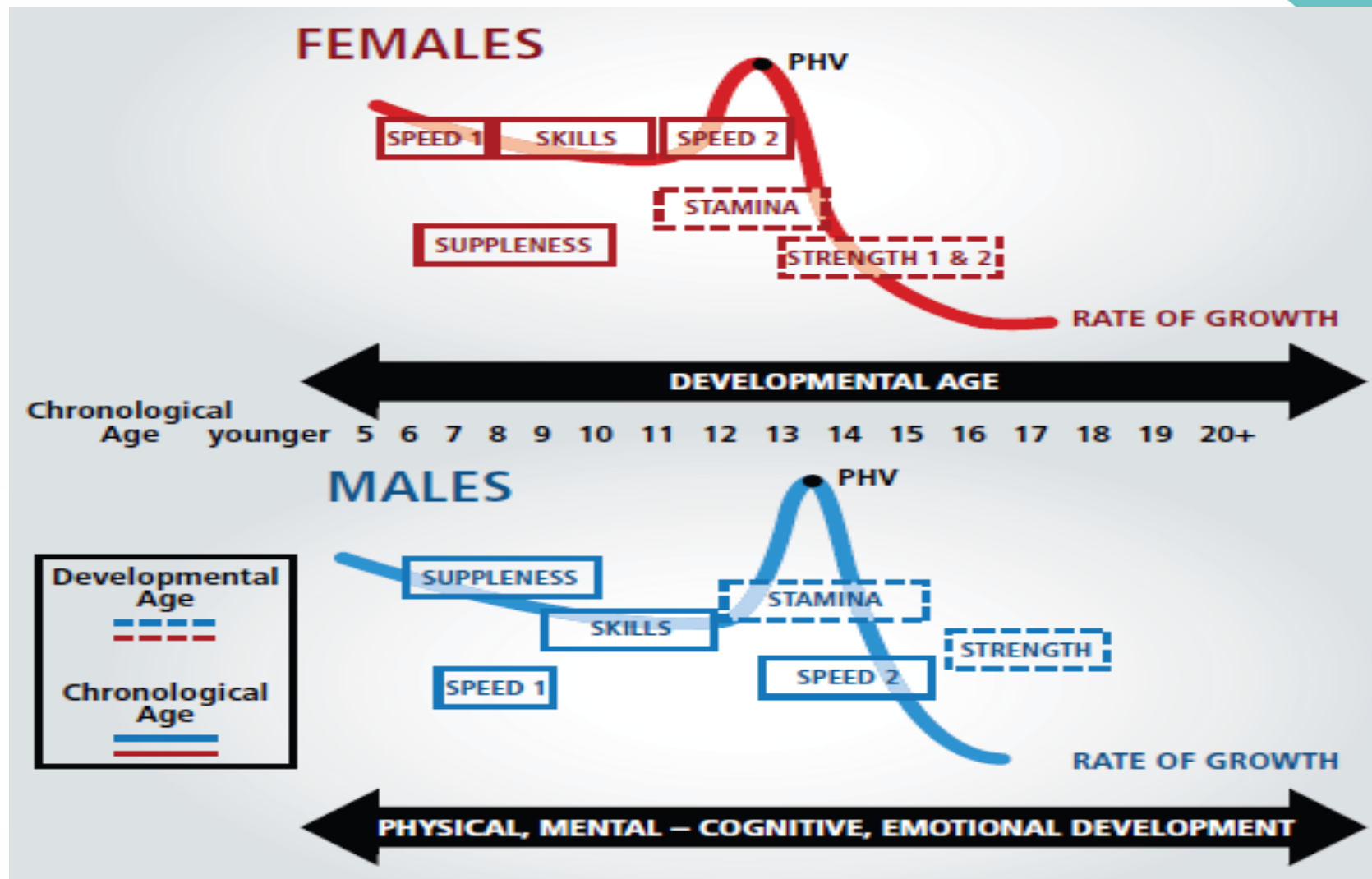
«BAMBINI» DA 0 A 17 ANNI

PUR INDIVIDUANDO NELLE RACCOMANDAZIONI
DELLE STRATEGIE COMUNI PER UN CORRETTO
SVILUPPO DEI GIOVANI,
NON POSSIAMO TRALASCIARE DI SEGNALARE
CHE LA FASCIA DI ETÀ DAI 5 AI 18 ANNI
RAPPRESENTA UN'IMPORTANTE FASE PER LO
SVILUPPO E L'ACCRESIMENTO.



DISTRIBUZIONE DEL CARICO IN ETÀ GIOVANILE

Balyi and Way, 2005

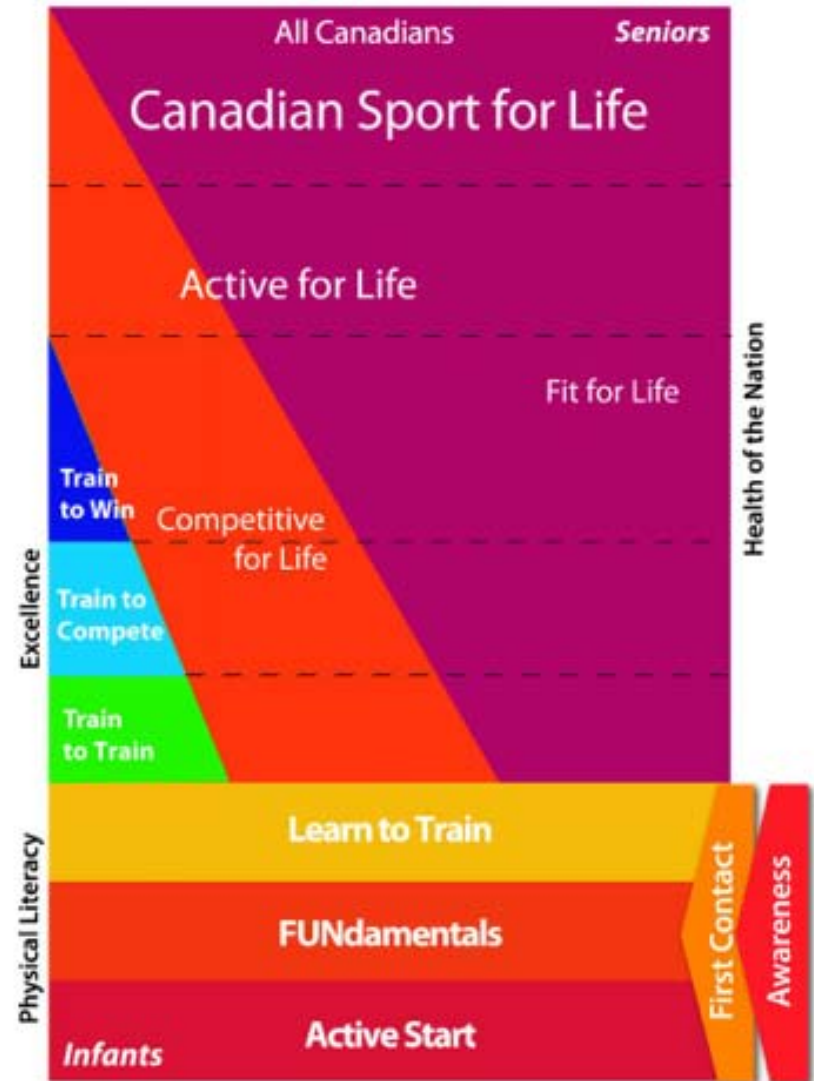


FASI SENSIBILI E ALLENABILITÀ



LA CAPACITÀ DI CARICO NELLO SPORT GIOVANILE

	Formazione generale di base	Allenamento generale coordinativo con unità di badminton	Allenamento specifico di base	Allenamento di costruzione
Allenamento condizionante	2 allenamenti settimanali - praticare altri 2 o 3 sport (esempio Judo, Giochi Sportivi, Danza)	Allenamento generale coordinativo 1-2 volte a settimana Badminton: 1-3 ore / settimanali	Allenamento coordinativo della forza e dell'equilibrio per 1-2 volte a settimana	Allenamento coordinativo della forza e dell'equilibrio- 1-2 volte a settimana
Allenamento di Badminton			Allenamento di Corsa: 1 volta settimana	Allenamento di Corsa: 1-2 volte settimana
Competizioni Badminton			Allenamento specifico (tecnica e tattica) di badminton	Allenamento specifico (tecnica e tattica) e FORZA specifica di badminton
			2-3 sedute / settimanali	3 sedute / settimanali
			Adattate alle caratteristiche dell'età; orientate verso il processo (qualità) che verso il risultato	Nazionali ed Internazionali (max 25 /anno) orientate piu alla forma che al risultato
da Frohner, SDS 2011	dai 6 ai 9 anni	9 - 10 anni	da 11 a 13 anni	da 14 a 16 anni



Early Specialization Model

1. Training to Train
2. Training To Compete
3. Training to Win
4. Retirement / Retaining

Late Specialization Model

1. FUNdamental
2. Training to Train
3. Training to Compete
4. Training to Win
5. Retirement / Retaining



