

Imparare a valutare la propria condizione fisica

Venezia 23 settembre e 7 ottobre 2014

Progetto “Ogni Passo Conta”



RISULTATI RAGGIUNTI

GRUPPO DI CAMMINO		GIORNI	PUNTO DI PARTENZA
CAMPAGNALUPIA		Lunedì-Mercoledì -Venerdì ore 19,00 – 20,15 Martedì ore 19,45 "Corri x donare un sorriso"	Parcheggio Scuole di fronte al Centro Civico
CAMPOLONGO MAGGIORE ANTEAS		Martedì - Giovedì ore 8,30 – 10,00	Argine Campolongo
CAMPONOGARA		Lunedì - Giovedì ore 18,00 – 19,00	Piazzetta Vanzan
DOLO	A.Di.R.B. DOLO	Lunedì - Giovedì ore 18,00 – 19,15	Parcheggio Piscina Dolo
	ARINO	Martedì – Giovedì ore 8,00 – 9,00	Centro Parrocchiale di Arino
	SAMBRUSON CIRCOLO "TROVEMOSE"	Martedì - Giovedì ore 9,00 – 10,30	Circolo "Trovese" Via Brusaura 16
FIESSO D'ARTICO		Martedì - Giovedì ore 8,00 – 9,00	Via Baldana Parcheggio Cimitero Nuovo
FOSSO'	MATTINO	Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 8,00 – 9,30	Via Roncaglia Davanti la Biblioteca
	POMERIGGIO	Martedì – Giovedì ore 20,45-21,45	Via Roncaglia Davanti la Biblioteca
MIRA	ASSOCIAZIONE IL QUADRIFOGLIO BORBIAGO	Lunedì - Giovedì ore 8,30 – 9,45	Centro Civico Via Botte 1
	ORIANO	Martedì - Giovedì ore 15,00 – 16,30	Centro Anziani Oriago Via Lago di Misurina 15
MIRANO	MATTINO	Martedì – Giovedì ore 8,00 – 9,00	Parcheggio di Via Pestrino
	POMERIGGIO	Lunedì - Mercoledì ore 19,00 - 20,00	Parcheggio di Via Pestrino
NOALE	MATTINO	Martedì - Giovedì ore 8,30 – 10,00	Parcheggio Via Tiziano Vecellio
	POMERIGGIO	Lunedì - Mercoledì - Venerdì ore 16,00 – 17,30	Parcheggio Via Tiziano Vecellio
SANTA MARIA DI SALA		Lunedì – Giovedì ore 18,00-19,15	Parcheggio Retro di Villa Farsetti
STRA'		Martedì - Giovedì ore 18,00 – 19,15	Parcheggio Piscina Strà / Inizio Argine
TOMBELLE	MATTINO	Martedì – Giovedì ore 8,00 – 9,00	Centro Parrocchiale di Tombelle
	POMERIGGIO	Lunedì – Mercoledì ore 18,30-19,30	Centro Parrocchiale di Tombelle

- 25 Mesi di lavoro
- 25 Gruppi attivati nel territorio dell'ULSS 13
- 2 Progetti speciali
- Persone coinvolte nel progetto
 - ✓ Circa 570 persone
- Media attuale
 - ✓ Circa 300 persone a settimana
- <https://www.facebook.com/GruppiDiCammino>

Come quantificare l'intensità?

TALK TEST

Attività leggera:

- ❖ è possibile svolgerla cantando o chiacchierando animatamente

Attività moderata:

- ❖ è possibile svolgerla parlando

Attività intensa:

- ❖ non è più possibile conversare per l'accelerazione del respiro

SCALA DI BORG

SCALA DI BORG	% FC MAX
6 nessuno sforzo	20%
7 estremamente leggero	30%
8	40%
9 molto leggero	50%
10	55%
11 leggero	60%
12	65%
13 un po' pesante	70%
14	75%
15 pesante	80%
16	85%
17 molto pesante	90%
18	95%
19 estremamente pesante	100%
20 massimo sforzo	esaurimento

Alcuni strumenti

➤ Diario di Cammino

DATA	N° PERSONE	KM PERCORSO	DURATA IN MIN.	FATICA	METEO	PASSI

➤ Contapassi e/o Smartphone



Test Proposti

➤ BACK SCRATCH TEST



➤ SIT AND REACH TEST



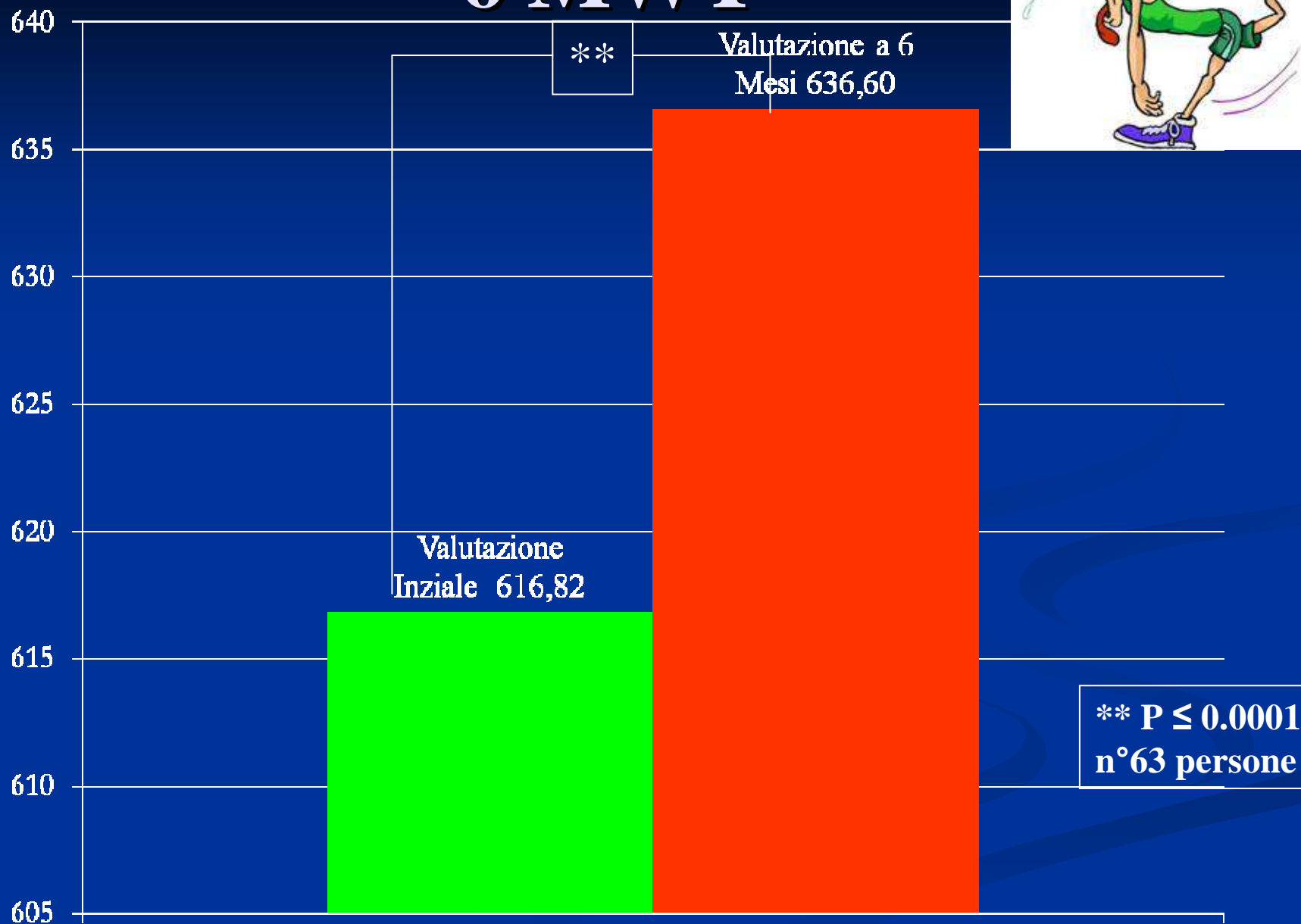
➤ 6 MWT



I risultati dei test...



6 MWT



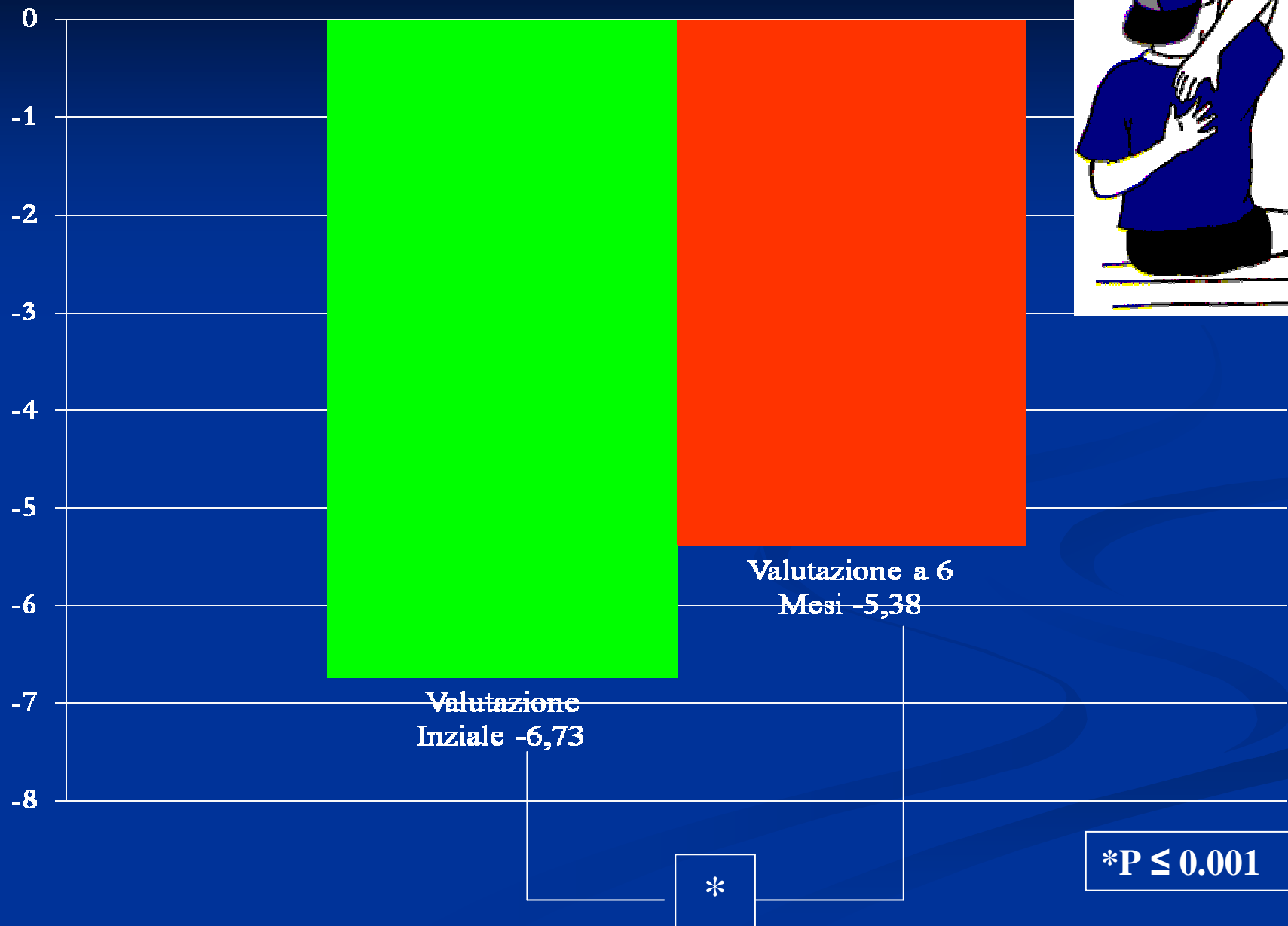
Uno studio osservazionale svolto nell'ASL di Lecco tra il 2010 e il 2011 ha visto un aumento da 550 m a 600 m dopo 6 mesi fino a 620 m dopo un anno.

Valori di riferimento 6MWT

- Soggetti sani (<70 anni)
 - ✓ Buona capacità funzionale = 400-700m
 - ✓ Scarsa capacità funzionale < 400m
- Soggetti Anziani (over 70)
 - ✓ Buona capacità funzionale = 300-400m
 - ✓ Scarsa capacità funzionale < 300m
- Bambini
 - ✓ Buona capacità funzionale = 400-500m
 - ✓ Scarsa capacità funzionale < 400m
- Cardiopatici
 - ✓ Buona > 400m
 - ✓ Sufficiente = 300-400m
 - ✓ Scarsa < 300m
 - ✓ Molto scarsa < 200m.



Back scratch test

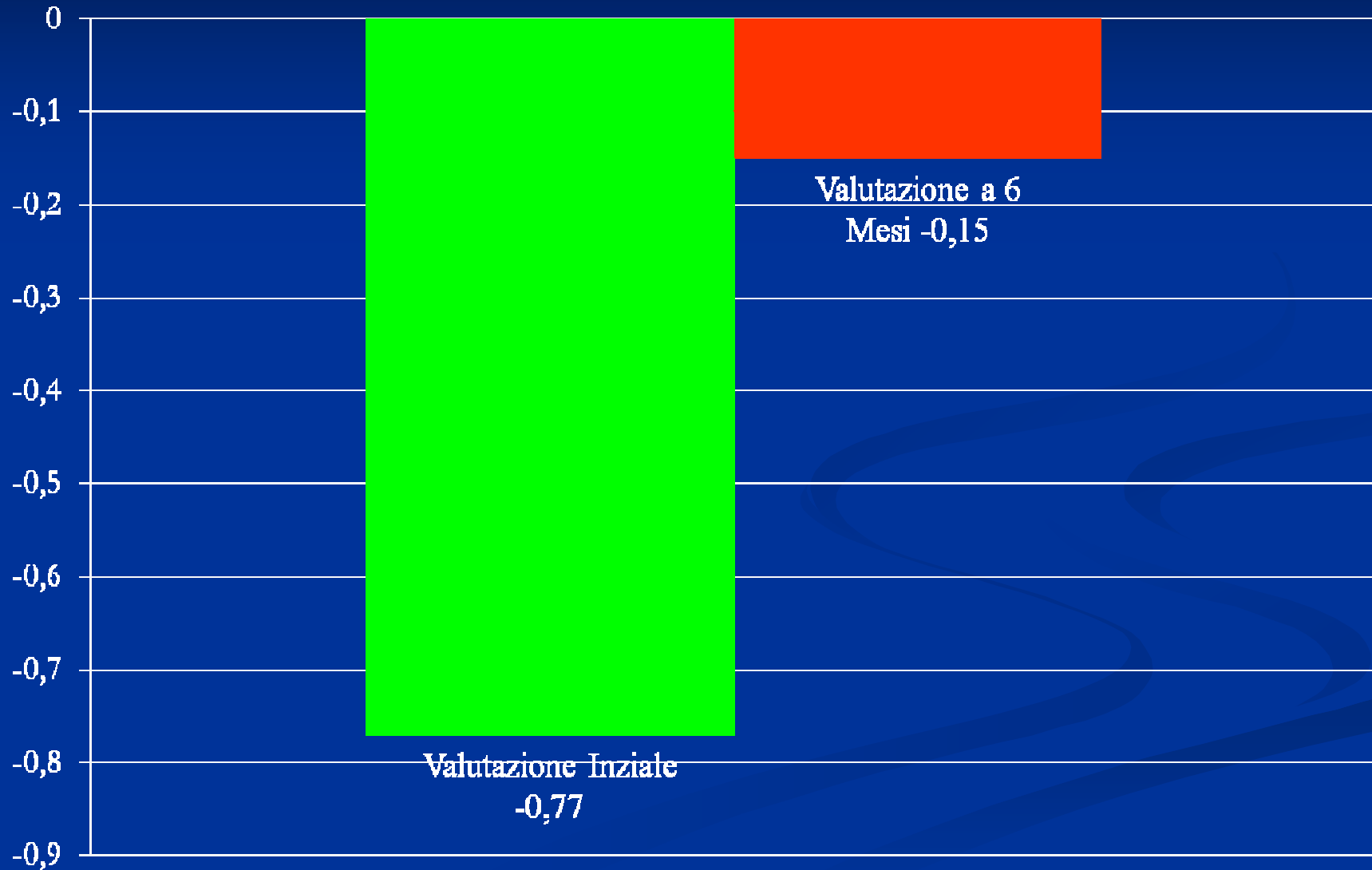


Valori di riferimento BST

Età	Media Uomini	Media Donne
60 -64	da -6,5 cm a 0 cm	da -3,0 cm a 1,5cm
65 - 69	da -7,5 cm a -1,0 cm	da -3,5 cm a 1,5 cm
70 - 74	da -8,0 cm a -1,0 cm	da -4,0 cm a 1,0 cm
75 - 79	da -9,0 cm a -2,0 cm	da -5,0 cm a 0,5 cm
80 - 84	da -9,5 cm a -2,0cm	da -5,5 cm a 0 cm
85 - 89	da -10,0 cm a -3,0 cm	da -7,0cm a -1,0 cm
90 - 94	da -10,5 cm a -4,0 cm	da -8,0 cm a -1,0 cm

Jones e Rikli, 2002

Sit & Reach Test

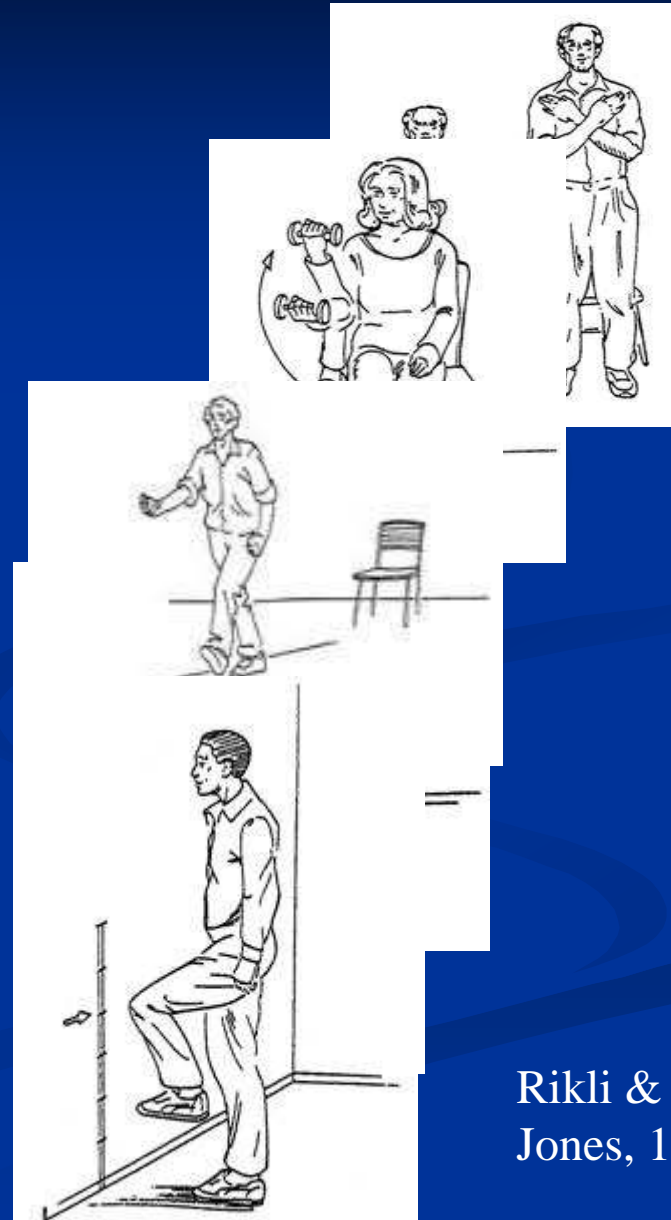


Valori di Riferimento S&R

	Uomini	Donne
Eccellente	da +17 cm a +27 cm	da +21 cm a +30 cm
Buono	da +6 cm a +16 cm	da +11 cm a +20 cm
Mediocre	da 0 cm a +5 cm	da +1 cm a +10 cm
Sufficiente	da -8 cm a -1 cm	da -7 cm a 0 cm
Scarso	da -19 cm a -9 cm	da -14 cm a -8 cm
Molto Scarso	> -20 cm	> -15cm

Six Senior Fitness Test

- 30 – sec chair stand
 - ✓ Valutazione forza arti inferiori
- Arm curl
 - ✓ Valutazione forza arti superiori
- 2 – min step test
 - ✓ Valutazione resistenza aerobica
- Chair sit – and - reach
 - ✓ Valutazione flessibilità arti inferiori
- Back scratch
 - ✓ Valutazione flessibilità arti superiori
- 8 – foot up – and - go
 - ✓ Valutazione agilità / equilibrio dinamico



Rikli &
Jones, 1999

Valori di Riferimento 6-SFT Men

Normal Range	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94
Chair Stand (no. of stand)	14 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 15	8 - 14	7 - 12
Arm Curl (no. of reps)	16 - 22	15 - 21	14 - 21	13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
2-Min Step (no. of steps)	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Chair S&R (inches +/-)	-2,5 +0,4	-3,0+3,0	-3,5 + 2,5	-4,0 + 2,0	-5,5 +1,5	-5,5 +0,5	-6,5 -0,5
Back Scratch (inches +/-)	-6,5 +0,0	-7,5 -1,0	-8,0 -1,0	-9,0 -2,0	-9,5 -2,0	-10,0 - 3,0	-10,5 - 4,0
8 - Ft Up-&-Go (seconds)	5,6 - 3,8	5,7 - 4,3	6,0 - 4,2	7,2 - 4,6	7,6 - 5,2	8,9 - 5,3	10,0 - 6,2

Valori di Riferimento 6-SFT Women

Normal Range	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94
Chair Stand (no. of stand)	12 - 17	11 - 16	10 - 15	10 - 15	9 - 14	8 - 13	4 - 11
Arm Curl (no. of reps)	13 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 16	10 - 15	8 - 13
2-Min Step (no. of steps)	75 - 107	73 - 107	68 - 101	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72
Chair S&R (inches +/-)	-0,5 +5,0	-0,5+4,5	-1,0 + 4,0	-1,5 + 3,5	-2,0 +3,0	-2,5 +2,5	-4,5 +1,0
Back Scratch (inches +/-)	-3,0 +1,5	-3,5 -1,5	-4,0 +1,0	-5,0 +0,5	-5,5 +0,0	-7,0 - 1,0	-8,0 - 1,0
8 - Ft Up-&-Go (seconds)	6,0 - 4,4	6,4 - 4,8	7,1 - 4,9	7,4 - 5,2	8,7 - 5,7	9,6 - 6,2	11,5 - 7,3

Dalla teoria alla pratica..

Esecuzione di 3 Test :

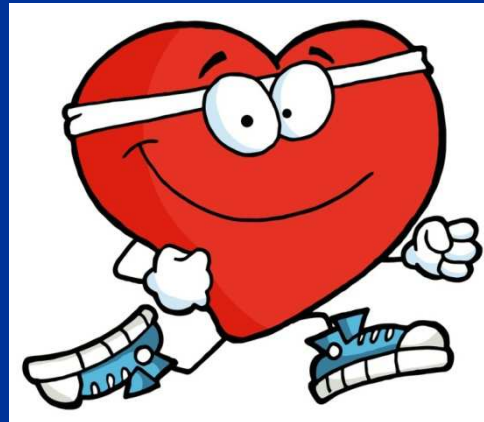
✓ 8 – foot up – and – go



✓ Sit and reach test



✓ 6 MWT





GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!