

## **L'ATTIVITÀ FISICA PER IL BENESSERE FISICO, SOCIALE E PSICOLOGICO**

*Dott. Matteo SIMONE*

L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale. La mancanza di attività fisica contribuisce, inoltre, ad aumentare i livelli di obesità infantile e adulta. L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove uno sviluppo fisico armonico e favorisce la socializzazione, mentre negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale. Non è mai troppo tardi per iniziare con l'attività fisica. Per gli anziani, i benefici riguardano l'autonomia funzionale, la diminuzione del rischio di cadute e di fratture e la protezione dalle malattie correlate all'invecchiamento.<sup>1</sup>

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda un minimo di 30 minuti di attività fisica moderata (che include ma non si limita allo sport) al giorno per gli adulti e di 60 minuti per i bambini.<sup>2</sup>

Molti sono intenzionati ad iniziare a praticare una forma di esercizio fisico per diversi motivi quali il dimagrire, il rispondere ad una richiesta di un medico, ecc., ma dall'intenzione al voler iniziare c'è tanta strada da fare, molti intenzionati non hanno ancora iniziato e non inizieranno mai seppur ne abbiano l'intenzione o la necessità.

Questo è dovuto da diversi fattori, ad esempio la persona pur avendo compreso che per star meglio o comunque per non star peggio deve ricorrere alla pratica di un'esercizio fisico potrebbe comunque ritenere che tale pratica consista in uno sport non alla sua portata e quindi potrebbe non sentirsi in grado di cimentarsi.

### **Come fare per uscire da questo blocco mentale?**

Innanzitutto la persona può intraprendere un percorso di autoconsapevolezza che possa agevolare la progressione nei sotto elencati stadi teorizzati con il modello transteoretico **Di Clemente e Prochaska**:

---

<sup>1</sup> **1** | [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk) | 20 MAGGIO 2010

<sup>2</sup> Libro bianco sullo sport, Commissione delle Comunità Europee, Bruxelles, 11.07.2007

a. Nella **prima fase, chiamata precontemplativa**, i soggetti non sono consapevoli o interessati alle conseguenze del proprio comportamento nocivo e quindi non esprimono alcuna intenzione di cambiare nell'immediato futuro.

Il comportamento nocivo potrebbe riferirsi ad un'alimentazione eccessiva o non equilibrata, o ad una scarsa attività fisica considerata indispensabile ed essenziale per la prevenzione di diverse patologie mediche e psichiche.

In questo caso sono inutili i suggerimenti degli amici, parenti, colleghi perché la persona che non vuol sentire non sente ma continua la sua vita con le sue modalità perché è lui che conduce il carro che conosce i suoi bisogni e non accetta intrusi, in questo caso è indicata una psicoeducazione e cioè un esperto che illustri alla persona la sua situazione in una maniera diversa dal comune, ad esempio con metafore, con paradossi, con visualizzazioni?

b. Nella **fase contemplativa** si trovano le persone che dichiarano di aver pensato di cambiare il comportamento ma senza assumersi ancora impegni precisi verso una modifica.

Questa può essere una fase di stallo, la persona è consapevole del proprio disagio, ha deciso di porre rimedio ma non ha ancora iniziato.

Qui c'è da lavorare con la persona per permettergli una spinta proplusiva verso l'inizio della pratica dell'esercizio fisico. Si può chiedere alla persona innanzitutto di individuare inizialmente un giorno della settimana in cui può essere più propenso a dedicarsi all'esercizio fisico, l'ora, il luogo, il tipo di esercizio fisico e le modalità, ed assieme si può cercare di fare una programmazione mentale di quello che potrebbe avvenire quel giorno a partire dalla vestizione di abbigliamento sportivo, procedendo con il percorso che si farà, quello che si incontrerà, le sensazioni che potrebbe sperimentare, ad esempio di stanchezza fisica, di piacevolezza di autoefficacia per essere riuscito nell'obiettivo preposto, ecc..

c. La **fase di preparazione** indica l'intenzione di agire nel futuro prossimo e la presenza di tentativi di cambiare il proprio comportamento in passato.

Dopo aver deciso la giornata giusta e valutato i diversi dettagli, si può dire che si è a buon punto in quanto è tutto organizzato e stabilito e bisogna solo

aspettare il giorno stabilito per cimentarsi in questa nuova avventura. La persona non vedrà l'ora di sperimentare quanto programmato e verificare se era come aveva programmato mentalmente, se vi erano imprevisti che non aveva considerato o sorprese che aveva sottovalutato

d. La **fase di azione** è caratterizzata da processi di liberazione, di rivalutazione di sé, attraverso i quali il soggetto si convince di essere capace di cambiare e si impegna nel modificare il proprio comportamento per un certo periodo.

Eccoci arrivati al giorno e all'ora stabilita, la persona è pronta all'azione, a partire e questo gli permetterà di sentirsi capace di portare a termine un obiettivo, di sentirsi in grado di prendersi cura di se stesso, durante questa fase farà attenzione a quello che accade in quel momento, alle sue sensazioni, valuterà se è una cosa fattibile e da ripetere se può cambiare qualcosa la prossima volta.

e. Quando l'azione si mantiene per un tempo superiore, si dice che la persona ha raggiunto lo **stadio del mantenimento**.

Da quel giorno in poi la persona può decidere se continuare nell'impegno intrapreso o valutare che è qualcosa troppo grande per lui e quindi gettare la spugna e rassegnarsi a soccombere, nel primo caso ci sarà comunque da lavorare in quanto sarà importantissimo l'esercizio fisico praticato quel giorno ma non sarà sufficiente e questo sarà la persona stessa a rendersene conto e si adatterà gradualmente a quell'esercizio che di volta in volta sperimenterà la voglia di superarsi e di voler fare un'esercizio sempre più impegnativo o con più frequenza.

### **Alcuni consigli per iniziare:**

E' consigliabile iniziare dall'attività più semplice e naturale, il camminare. Il *cammino* rappresenta il primo livello per tutti coloro che desiderano iniziare a dedicarsi alla propria salute. Camminare ogni volta che è possibile, ricordandoci che i benefici maggiori si ottengono con la continuità.

Camminare rappresenta un'attività motoria indicata per ogni categoria di persone, senza preclusione di sesso o di età, è un'attività che svolge un ruolo importante

sia nella prevenzione primaria che secondaria delle malattie cardio-vascolari, può rappresentare un modo per riscoprire il valore del dialogo, dell'amicizia, della compagnia degli altri.

- Scegliete giorno, orario che ritenete poter dedicare all'esercizio;
- Decidete un luogo, esempio un parco;
- Avvisate chi frequentate dell'impegno preso con voi stessi;
- Procuratevi l'abbigliamento adatto;
- Decidete l'attività da svolgere ed il percorso;
- Valutate un eventuale coinvolgimento o compagnia.
- Esempi di attività: passeggiata a piedi, in bicicletta, una nuotata, un corso di ballo, ecc..
- Dopo averlo fatto per un pò di volte potete provare a variare qualcosa in modo che sia sempre stimolante;
- Potete variare la velocità, esempio 10' camminata lenta, 10' veloce e ultimi 10' lenta;
- Potete variare il percorso, esempio 10' camminata in piano, 10' salita e discesa e 10' lenta;
- Potete includere scalinate, esempio 10' camminata in piano, 10' scalinate e 10' lenta;
- Potete cambiare luogo, esempio mare, lago, montagna;
- Potete cercare compagnia o coinvolgere altri, esempio amici, parenti, conoscenti, colleghi;
- Con il passare dei giorni potete diminuire i minuti di camminata ed aumentare quelli di corsa fino ad arrivare ad iniziare a correre per una mezz'ora;
- Potete aderire ad associazioni sportive quali [www.biciroma.it](http://www.biciroma.it),
- Potete partecipare a manifestazioni sportive quali [www.raceforthecure.it](http://www.raceforthecure.it);

L'aver sperimentato la pratica di un esercizio fisico senza particolari problemi e con una minima parte di piacere potrebbe permettervi un cambiamento nella vostra vita perché vi è una distorsione percettiva positiva per quanto riguarda ad esempio le distanze, un tratto di 1km diventerà una passeggiata di 10-15 minuti e non un tratto da percorrere in auto, il 3° piano in un appartamento diventerà un'occasione per fare un esercizio in salita anziché una routine consistente nel pigiare

il pulsante, aspettare, entrare, salire, uscire, salutare, ecc..

**Provate a percorrere queste fasi**, non costa, può anche essere divertente, un'occasione per sperimentarsi, per conoscere gente, ecc..

L'inattività fisica incide notevolmente sui costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria e ha un impatto significativo sulla produttività e sugli anni di vita in buona salute. Le politiche e le azioni che favoriscono lo svolgimento dell'attività fisica rappresentano un forte investimento per la prevenzione delle malattie croniche e per il miglioramento della salute, per le relazioni sociali e la qualità della vita.<sup>3</sup>

Dott. Matteo SIMONE

*Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR*

380.4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

[www.psicologiadello sport.net](http://www.psicologiadello sport.net)

[www.psicoterapie.org/659.htm](http://www.psicoterapie.org/659.htm)

[http://store.aracneeditrice.com/it/libro\\_new.php?id=5472](http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472)

#### **INIZIATIVA GRATUITA MIP 4 - Edizione 2011**

Presentazione libro 'Psicologia dello Sport e non solo'

20/05/2011 [www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=491](http://www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=491)

27/05/2011 [www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=492](http://www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=492)

---

<sup>3</sup> [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk) | 20 MAGGIO 2010