



EUNAAPA

EUROPEAN NETWORK FOR ACTION
ON AGEING AND PHYSICAL ACTIVITY

<http://www.eunaapa.org/>





PHYSICAL ACTIVITY AND AGEING

26-29 giugno, 2014

Scienze Motorie

Università degli Studi di Verona

IL REPORT

La **prima Summer School on Physical Activity and Ageing**, promossa e organizzata, dal 26 al 29 giugno, dal network di università **EUNAAPA** (EUropean Network for Action on Ageing and Physical Activity) e da **Scienze Motorie del Dipartimento di Scienze Neurologiche e del Movimento dell'Università degli Studi di Verona**, ha avuto come tema principale di osservazione e analisi il fenomeno globale dell'**invecchiamento**, che è stato posto al centro dei quattro giorni di discussione della Summer School nella prospettiva di creare una pianificazione multidisciplinare a più livelli: europeo, nazionale e locale.

Il tema dell'invecchiamento è riconosciuto come una sfida per l'Europa. Secondo le recenti proiezioni, il numero di *over 65* è raddoppiato negli ultimi 50 anni e il trend è destinato ad aumentare ulteriormente. Questo dato si accompagna a un aumento della pressione fiscale pubblica, a una riduzione

STEERING COMMITTEE

Nico van Meeteren(chair)
Director of Innovation
Healthy for Life, TNO -
Netherlands
Chair Physiotherapy, Physical
Functioning with Chronic
Disease - Netherlands

Erwin Tak
(coordinator)
PhD, Researcher and project
leader at the Research
Institute for applied sciences,
TNO – Leiden - Netherlands

del personale sanitario, e a una sempre maggiore richiesta di cure e servizi da parte della popolazione anziana.

Il secondo Programma di Salute Pubblica della Commissione Europea ha tra i suoi precipui obiettivi la promozione di iniziative volte ad aumentare la longevità della vita e a favorire l'invecchiamento in buona salute. Proprio all'interno di questo quadro, si inserisce e sviluppa il piano di azione della rete EUNAAPA che, attraverso un Operating Grant assegnato nel 2013 dalla DG SANCO, Direzione Generale per la Salute e i Consumatori della Commissione Europea, ha organizzato, con la partnership di Scienze Motorie, la 1° **Summer School Physical Activity and Ageing**, a Verona.

L'invecchiamento, durante le giornate del Corso, è stato osservato e indagato come un processo attivo che si declina nella possibilità di aumentare la qualità di vita, attraverso il continuo miglioramento delle capacità fisiche, intellettive e sociali della persona.

Il forte impatto dell'attività fisica, e i positivi esiti sul processo di invecchiamento in termini di protezione della salute e di benessere psicofisico chiamano in causa, seppur con responsabilità e ruoli diversi, tutti gli attori sociali a promuovere l'attività fisica come pratica essenziale per vivere bene.

L'esperienza della Summer School ha facilitato e favorito la condivisione di progetti, di esperienze, e lo scambio di pratiche volte a promuovere la ricerca scientifica, l'educazione alla salute, la prevenzione delle malattie cronicodegenerative, e la formazione di figure professionali impegnate a valorizzare stili di vita attivi per la popolazione anziana.

LE QUATTRO GIORNATE DELLA SUMMER SCHOOL

La **Summer School**, diretta da Federico Schena, presidente del Collegio Didattico di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Verona e da Christophe Delecluse, preside della Facoltà di Kinesiologia dell'Università di Leuven (Belgio), è stata un vero e proprio laboratorio di ricerca che, in linea con la filosofia di EUNAAPA, ha dato luogo a una fertile interazione tra settori e competenze.

Christophe Delecluse

(co-director of Summer School)

PhD, Dean of the Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences, Department of Kinesiology, KU Leuven, University of Leuven - Belgium

Federico Schena

(director of Summer School)

PhD, Dean of the Faculty of Exercise and Sport Science, Department of Neurological and Movement Sciences, Università degli Studi di Verona - Italy

Ellen Freiburger

PhD, Associate Professor at the Institute for the Biomedicine of Ageing of Friedrich-Alexander-University Erlangen – Nürnberg - Germany

Elisabeth Rydwick

PhD, Associate Professor at the Division of Physiotherapy, Department of Neurobiology, Caring Sciences and Society, Karolinska Institutet - Sweden

Durante le quattro giornate sono stati argomentati e descritti i differenti processi di invecchiamento, gli effetti dell'attività fisica, i fattori motivazionali alla base della pratica dell'esercizio fisico e le diverse tipologie di programmi di attività motoria adattata. Lo scopo è stato di creare, in una prospettiva ampia di collaborazione a livello locale e internazionale, nuove strategie di azione per la formazione delle figure professionali e per l'attuazione di programmi di intervento per l'attività fisica adattata nella promozione della salute.

Hanno preso parte alla Summer School **21 esperti** provenienti da **9 Nazioni diverse**: Belgio, Canada, Germania, Italia, Norvegia, Olanda, Portogallo, Russia, Svezia, e **24 partecipanti** tra fisioterapisti, psicologi, ingegneri e laureati magistrali, dottorandi e ricercatori di Scienze Motorie.

I lavori sono stati articolati in relazioni da parte di docenti ed esperti internazionali su tematiche aventi come oggetto l'attività fisica nel processo di invecchiamento e sessioni plenarie di analisi e approfondimento di temi specifici.

Alle lezioni frontali, si sono parallelamente alternati *workshop* con la suddivisione dei partecipanti in piccoli gruppi di lavoro. La giornata di venerdì 27 è stata dedicata proprio a questa esperienza laboratoriale, che prevedeva interazione diretta tra utente e operatore. Particolare attenzione è stata rivolta alle patologie funzionali e neurologico degenerative, esaminate seguendo un doppio, ma interconnesso, binario di analisi: **teorico**, con la definizione delle linee guida e delle ricerche scientifiche e la progettazione di percorsi altamente formativi, e **pratico-gestionale** in cui ha preso rilevanza l'esperienza con gli utenti, in un interscambio di differenti *background* ed esperienze scientifiche tra diverse figure di specialisti: neurologi, psicologi, fisiatri, fisioterapisti ed esperti delle scienze motorie.

La giornata di domenica si è conclusa con una tavola rotonda dove si è cercato di mettere in evidenza i guadagni teorici e pratici emersi durante i lavori di gruppo. Ne è nato un confronto aperto che ha ampliato l'orizzonte dei

Nina Waaler

Dean, Associated Professor at the Faculty of Health Sciences at Oslo Akershus University College of Applied Sciences - Norway

INTERNATIONAL ADVISORY BOARD

John Beard

Director of the Department of Ageing and Life Course, WHO Geneva – Switzerland

David R. Brown

Senior Behavioral Scientist
Physical Activity and Health Branch
Division of Nutrition,
Physical Activity and Obesity
Centers for Disease Control & Prevention (CDC)
Atlanta – United States

Clara Fitzgerald

Director of the Canadian Centre for Activity and Aging
University of Western Ontario
London - Canada

Willem van Mechelen

Head Department of Public and Occupational Health of VU University Medical Centre
Co- Director EMGO+
Institute of VU University Medical Centre
Amsterdam – Netherland

possibili nuovi approcci metodologici.

"Questa prima Summer School - afferma Federico Schena- è stato un momento formativo di eccellenza. Oltre ad aumentare la consapevolezza dei benefici che possono essere ottenuti attraverso l'attività motoria, ha rafforzato l'idea che Scienze Motorie si sta muovendo con molta competenza in riferimento alle iniziative specificatamente rivolte alla popolazione anziana. Si tratta di una grande responsabilità che si arricchisce, in uno sguardo ampio, dell'esperienza delle altre Nazioni. L'attività fisica e i benefici sulla salute si alimentano di azioni volte a cambiare, *in primis*, la percezione e il comportamento dei singoli in riferimento ai positivi effetti che l'attività genera: si tratta di un cambio di prospettiva di cui dobbiamo sentirci tutti partecipi".

IL PROGETTO EUNAAPA

EUNAAPA è una rete europea che, dal 2005, lavora con il fine di migliorare la salute e il benessere degli anziani, attraverso la promozione dell'attività fisica. Da anni EUNAAPA, con la promozione di importanti progetti all'interno di Public Health di DG Sanco (2005-2008 EUNAAPA; 2009-2013 PASEO), è impegnata nel fornire supporto teorico, organizzativo e gestionale a diverse figure professionali che si occupano di migliorare la qualità della vita della popolazione anziana.

La *Physical activity* per gli anziani riveste un ruolo di indiscussa importanza per una buona qualità della vita, nonostante l'avanzare dell'età. È per questo che la filosofia EUNNAPA si concentra sulla condivisione di modelli e strategie per l'implementazione dell'attività fisica. Sensibilizzare la comunità e le istituzioni, affinché supportino con politiche efficaci questi programmi, significa prendere consapevolezza del ruolo essenziale svolto dall'attività motoria vita.

L'Operating Grant vinto nel 2013 ha permesso l'implementazione di unico **Training Curriculum Europeo**, progettato per fornire un modello di individuazione di due aree di ricerca: la descrizione del target della popolazione anziana e gli aspetti fisiologici, psicologici e sociali di intervento,

STAFF SCIENZE MOTORIE

Nicole Tabarini

Responsabile della Segreteria organizzativa- Dipartimento di Scienze Neurologiche e del Movimento- Università degli Studi di Verona

Sara Bigardi

Curatrice del report
Responsabile della Comunicazione Scienze Motorie Verona

da applicare attraverso dei **Regional Courses** in diversi territori, sia a livello locale che nazionale e internazionale. Insieme all'Italia, le Nazioni che porteranno avanti l'esperienza dei Corsi Regionali sono la Svezia, la Germania, il Belgio e l'Ungheria.

IL RUOLO DI SCIENZE MOTORIE VERONA

Scienze Motorie del Dipartimento di Scienze Neurologiche e del Movimento è attivamente impegnata in una formazione specifica continua per la messa a punto di metodologie di valutazione delle capacità motorie e nella creazione di protocolli ad hoc per l'anziano, attraverso il **Master di secondo livello in “Progettazione e conduzione dell’esercizio fisico nelle patologie esercizio-sensibili”**, che è arrivato alla sua terza edizione. Presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche e del Movimento vengono realizzate numerose attività di ricerca mirate a ritardare l'invecchiamento in soggetti con decadimento cognitivo lieve e demenza avanzata. Importanti a questo riguardo le collaborazioni con il Comune di Verona, l'USL20 e l'Azienda Ospedaliera per l'attuazione di progetti come **“La Salute nel Movimento”**, in cui si implementano specifici programmi di attività fisica rivolti ad adottare uno stile di vita attivo con modelli di esercizio fisico finalizzati alla prevenzione primaria e secondaria dell'invecchiamento. Si tratta di azioni significative per educare la popolazione anziana alla cultura del movimento e fornire proposte e servizi pensati per fare conoscere i benefici che la pratica fisico-motoria comporta quotidianamente, se praticata con una certa regolarità. Questa progettazione condivisa ha positive ricadute operative sul sistema sanitario territoriale e nazionale.

Scienze Motorie Verona ha un ruolo significativo anche nel contesto internazionale. E' partner italiano del progetto EUNAAPA, e da molti anni collabora con il **Canadian Centre for Activity and Ageing**, diretto dalla dottoressa Clara Fitzgerald. Queste condivisioni sinergiche di prospettive e progetti promuovono studi sempre aggiornati, incoraggiando un confronto sulla formazione e la sperimentazione di nuovi programmi di attività motoria per la salute, supportati da buone pratiche ed efficaci azioni politiche.

GALLERIA FOTOGRAFICA







RASSEGNA STAMPA

26 giugno 2014

L'Arena

estratto da p. 18

Si conclude oggi a Scienze Motorie dell'Ateneo il corso riservato agli anziani che punta a mettere al centro delle proprie attenzioni la cultura del movimento. Una nuova occasione per confrontarsi su questo tema sarà la prima Summer School on Physical Activity and Ageing che si conclude oggi nell'area di Scienze Motorie dell'università di via Casorati 43.

L'evento di formazione è promosso dal network di università Eunaapa, European Network for Action and Physical Activity, nell'ambito delle iniziative previste da un finanziamento del piano Public Health 2013 della Commissione Europea. La Summer School, diretta da Federico Schena, presidente del collegio didattico di Scienze motorie, si è svolta in inglese con esperti internazionali nel settore dell'attività fisica e della salute.

La Summer School è un momento di progettazione condivisa e di formazione di educatori nell'ambito medico, sanitario e motorio impegnati a favorire la salute e il benessere degli anziani. Nelle quattro giornate sono stati illustrati i diversi processi di invecchiamento, gli effetti dell'attività fisica, i fattori motivazionali per effettuare l'esercizio fisico e le tipologie di programmi di attività motoria, per diffondere esempi di buone pratiche basate su metodologie efficaci.