UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA
Corso di Laurea in Scienze Motorie

SALUTE, BENESSERE E MOVIMENTO: MONITORAGGIO ANNUALE SPECIFICO DI UN PROGRAMMA DI FITNESS

Relatore:
Prof. STEFANO MAZZONI

Tesi di Laurea di:
MARCO MARIANI
Matricola n. 702537

Anno Accademico 2007/2008

IL MOVIMENTO UMANO

E' UNA DELLE FUNZIONI ORGANICHE PIU' IMPORTANTI DELL'UOMO CHE PERMETTE LA SUA SOPRAVVIVENZA

IL NOSTRO CORPO E' NATO PER MUOVERSI

Lo sviluppo UNITARIO e COMPLETO della persona si realizza attraverso l'EVOLUZIONE DEI SISTEMI BIOLOGICI E DELLE RELATIVE FUNZIONI e di conseguenza ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

In passato l'uomo ha affidato la sua SOPRAVVIVENZA alla capacità di muoversi. Il sottoporsi a stimoli continui gli aveva permesso di reagire a questi, RAFFORZANDOSI.

Da sempre l'ATTIVITA FISICA resta lo STIMOLO BIOLOGICO ESSENZIALE affinché le strutture fisiologiche conservino la capacità di svolgere i loro compiti.

L'attività fisica migliora la SALUTE in quanto aumenta la funzionalità delle strutture corrispondenti interessate.

IL MOVIMENTO UMANO

Assume una fondamentale importanza nell'ambito della SALUTE e del BENESSERE come forma di PREVENZIONE, allontanando da

MALATTIE e DISTURBI

causati
dall'ASSENZA di MOVIMENTO (infarti del miocardio, ipertensione arteriosa, patologie muscolo-scheletriche)

Necessità di creare un programma di allenamento in grado di PRESERVARE tutte le componenti FISIOLOGICHE di base dell'uomo:

LONGEVITY PROGRAM

attraverso l'allenamento combinato di:

FORZA
RESISTENZA
MOBILITA' ARTICOLARE

SCOPO

Verificare su 10 soggetti nell'arco di un anno gli adattamenti fisiologici indotti dal "Longevity Program", attraverso dei FIT-CHECK effettuati all'inizio dell'allenamento e ripetuti ogni 4 mesi.

FIT-CHECK:

- Permette il monitoraggio costante del livello di condizionamento dei soggetti;
- Motiva il soggetto tramite i risultati ottenuti, costituendo un incentivo alla pratica del programma.

MATERIALI E METODI

PARAMETRI RILEVATI NEI FIT-CHECK

- Colloquio iniziale e raccolta dei dati anagrafici;
- Valutazione Composizione corporea;
- Test di Flessibilità;
- Test $V\ddot{O}_2$ MAX indiretto (SOTTOMASSIMALE);
- Interpretazione dei dati ottenuti in relazione all'età e al sesso.

DELINEAZIONE DEL PERCORSO IDEALE CHE IL SOGGETTO DOVRA' COMPIERE

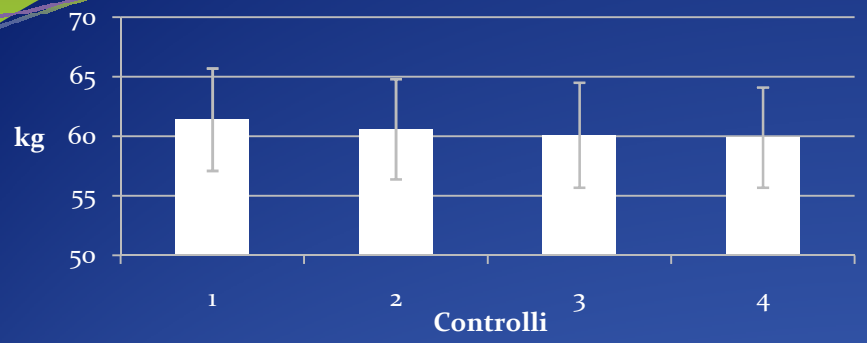
SOGGETTI STUDIATI

DONNE						
ETA' (anni)	PESO (kg)	ALTEZZA (cm)	BMI	Prex ARTERIOSA BASALE media (mmHg)	FC RIPOSO (bpm)	FC PICCO (bpm)
47 ± 2	61 ± 4	~ 163	23,2 ± 1	110/73	78	176

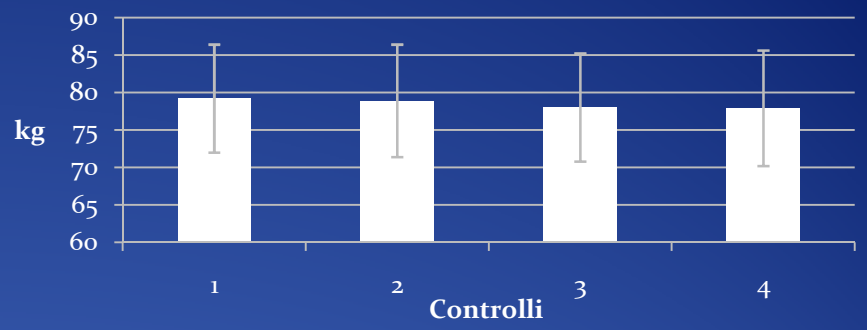
UOMINI						
ETA' (anni)	PESO (kg)	ALTEZZA (cm)	BMI	Prex ARTERIOSA BASALE media (mmHg)	FC RIPOSO (bpm)	FC PICCO (bpm)
36 ± 2	79 ± 7	~ 178	25.0 ± 2	117/77	68	187

RISULTATI di COMPOSIZIONE CORPOREA

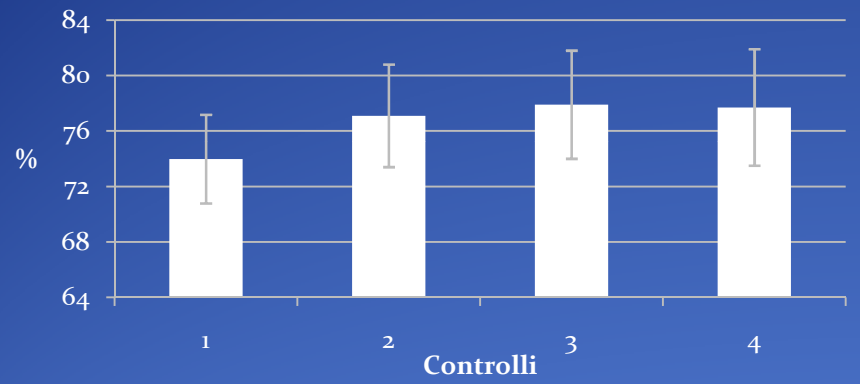
Media PESO Donne



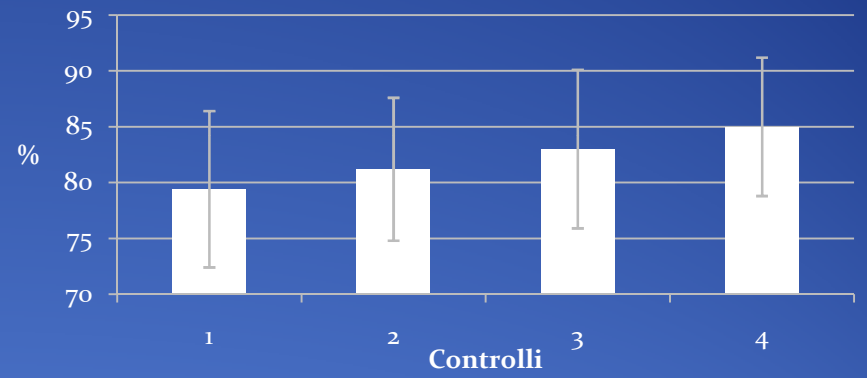
Media PESO Uomini



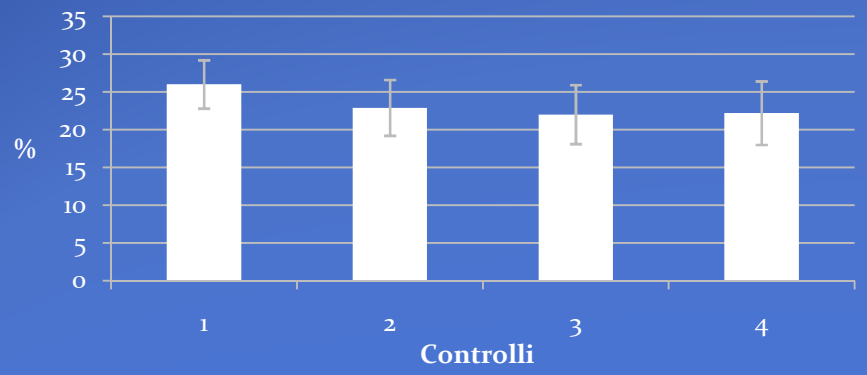
Media MASSA MAGRA Donne



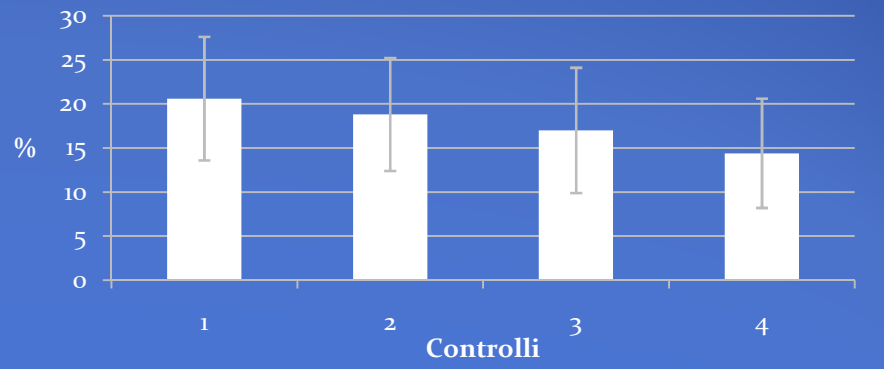
Media MASSA MAGRA Uomini



Media MASSA GRASSA Donne

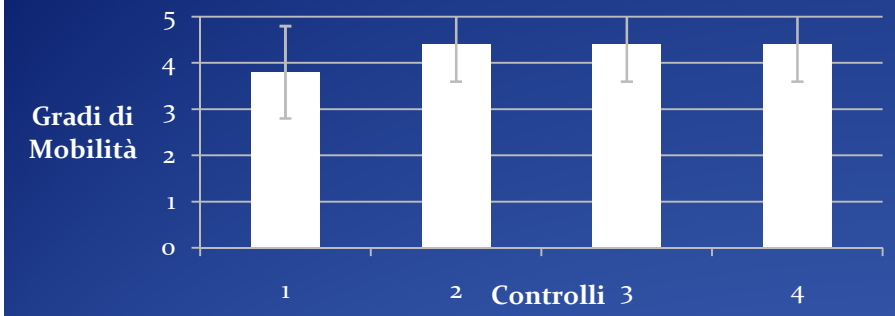


Media MASSA GRASSA Uomini

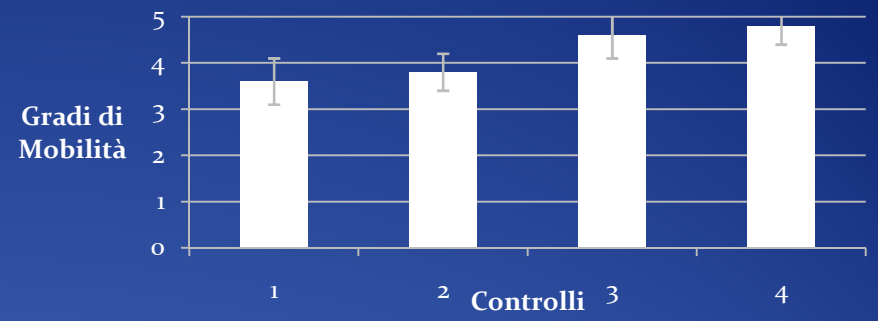


RISULTATI di FLESSIBILITA'

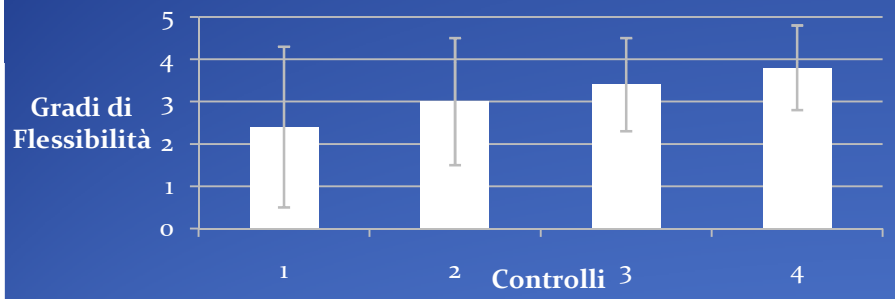
Media Mobilità TIBIO-TARSICA Donne



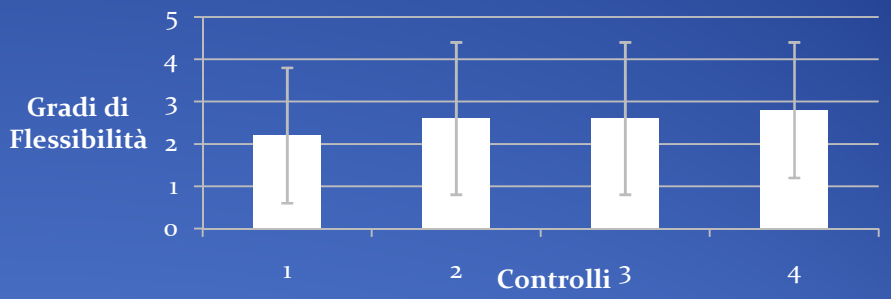
Media Mobilità TIBIO-TARSICA Uomini



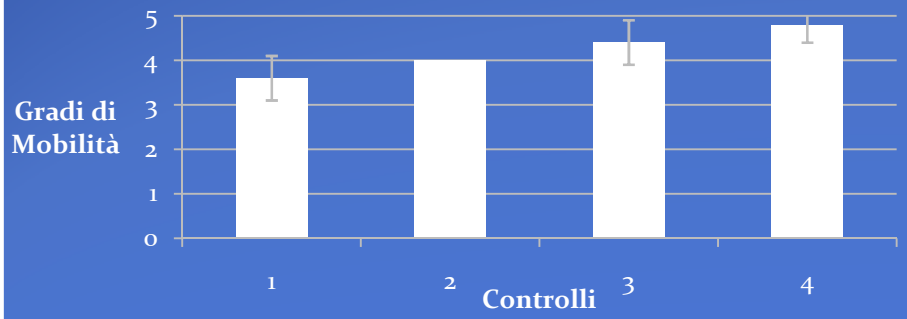
Media Flessibilità RACHIDE Donne



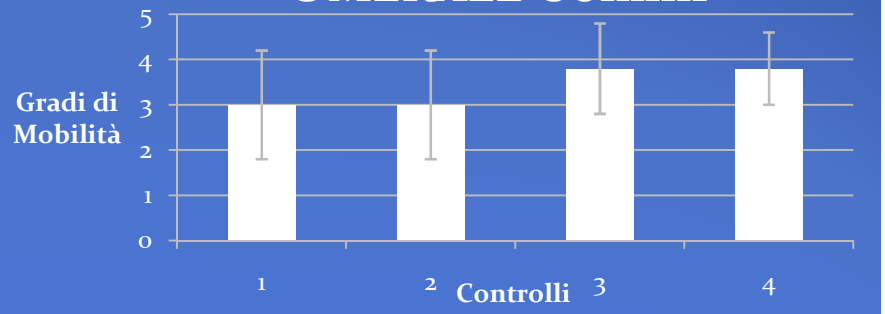
Media Flessibilità RACHIDE Uomini



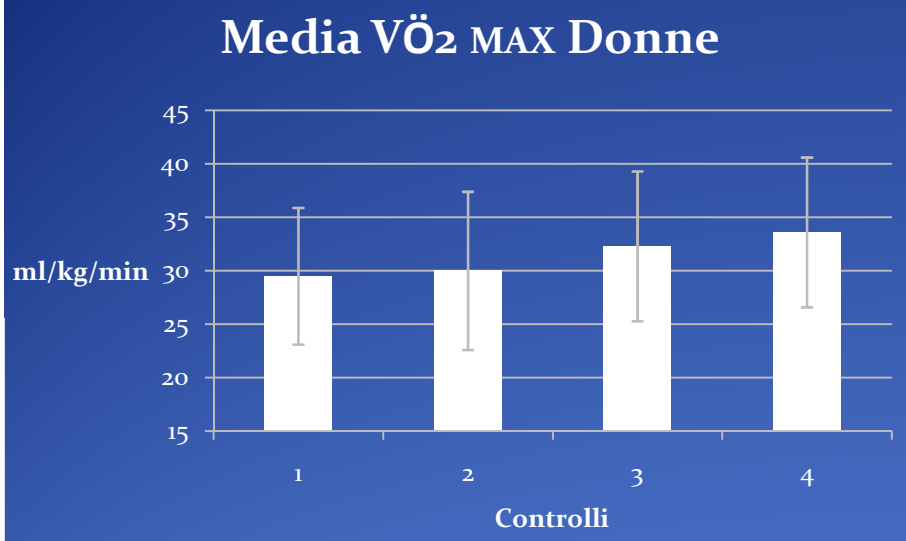
Media Mobilità SCAPOLO-OMERALE Donne

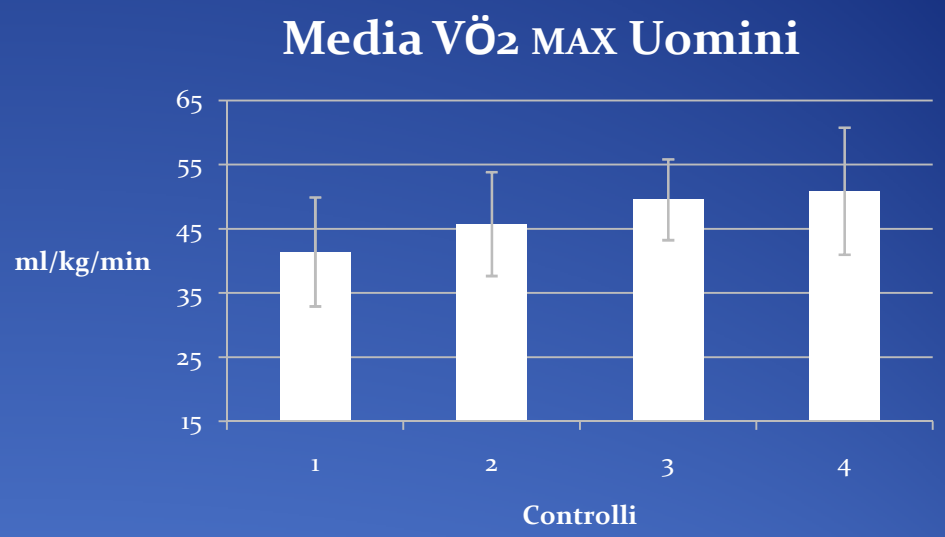


Media Mobilità SCAPOLO-OMERALE Uomini



RISULTATI CONSUMO DI OSSIGENO ($V\dot{O}_2$ MAX)





CONCLUSIONI

•COMPOSIZIONE CORPOREA: aumento generale di Massa Magra nell'ordine del 4-6% medio; alcuni soggetti mostrano miglioramenti nell'ordine del 20%.

•FLESSIBILITA': aumento generale dei valori di Mobilità(~ 1 giudizio per ogni articolazione); alcuni soggetti mostrano miglioramenti nell'ordine di 2 livelli di mobilità.

•$V\ddot{O}_2$Max: aumento generale nell'ordine del 5-10% medio; alcuni soggetti denotano incrementi di ~20%.

CONCLUSIONI

Il fine ultimo della mia trattazione non è stato quello di presentare dei risultati sorprendenti, quanto quello invece di dimostrare che, attraverso un programma di allenamento specifico, tutti possono raggiungere dei buoni livelli di condizionamento fisico e quindi anche di BENESSERE, prevenendo così l'insorgenza di patologie causate dall'assenza di movimento.

Ora sta a noi infondere in tutti la cultura del MOVIMENTO, in quanto questo è la miglior medicina per la cura del nostro corpo.

RINGRAZIAMENTI

Desidero anzitutto ringraziare il Professor Stefano Mazzoni per i preziosi insegnamenti durante il Corso di Laurea e per il tempo dedicato alla mia tesi.

Desidero ringraziare la palestra MIAMI CLUB di Lazzate che mi ha permesso di collaborare col loro progetto fornendomi anche i dati necessari per la valutazione statistica.

Un grosso ringraziamento và poi alla mia famiglia e a tutti coloro che mi hanno accompagnato durante gli anni del Corso di Laurea.