



**FVG in
Movimento**

**10mila PASSI
di salute**



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Movimento e corsi di ginnastica: i benefici per la salute

Stefano Lazzer*, Antonio Borriello, Elisa De Luca

**Coordinatore del Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport – Università di Udine
stefano.lazzer@uniud.it*

Progetto 10000 Passi FVG

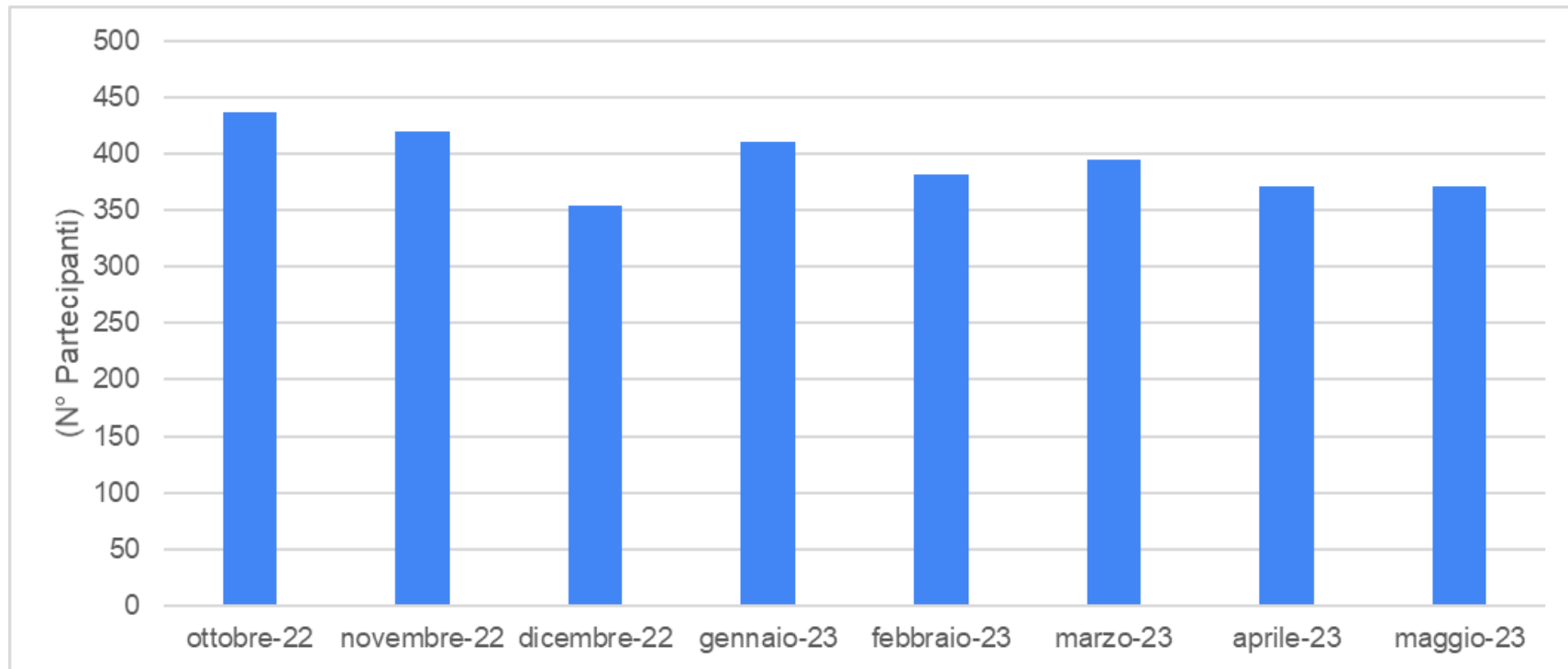
SM corso di laurea
in Scienze Motorie



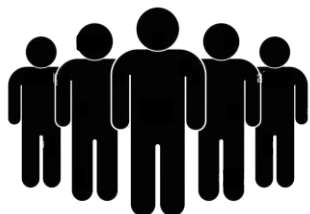
18 COMUNI COINVOLTI:



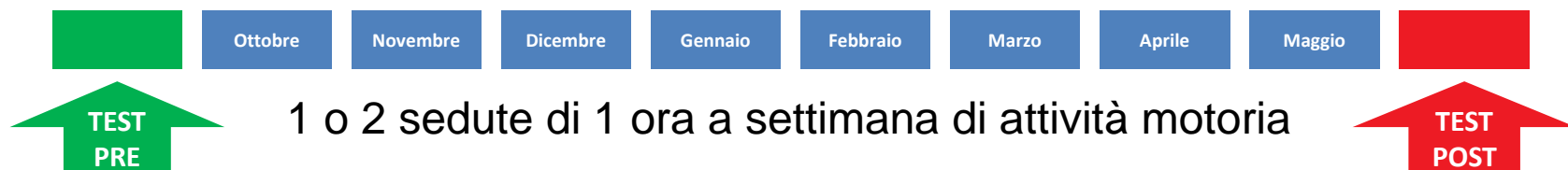
1. Aiello del Friuli
2. Basiliano
3. Buttrio
4. Caneva - Sarone
5. Dignano
6. Duino Aurisina
7. Fagagna
8. Farra d'Isonzo
9. Gemona del Friuli
10. Martignacco
11. Mortegliano
12. Osoppo
13. Resia
14. Rivignano - Teor
15. San Pietro al Natisone
16. San Vito al Torre
17. Savogna d'Isonzo
18. Turriaco



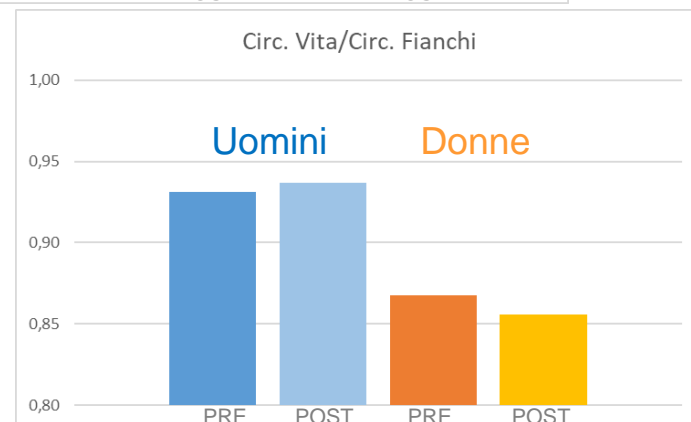
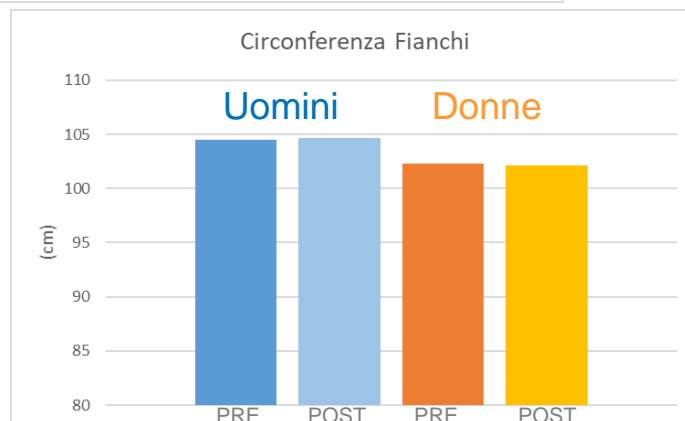
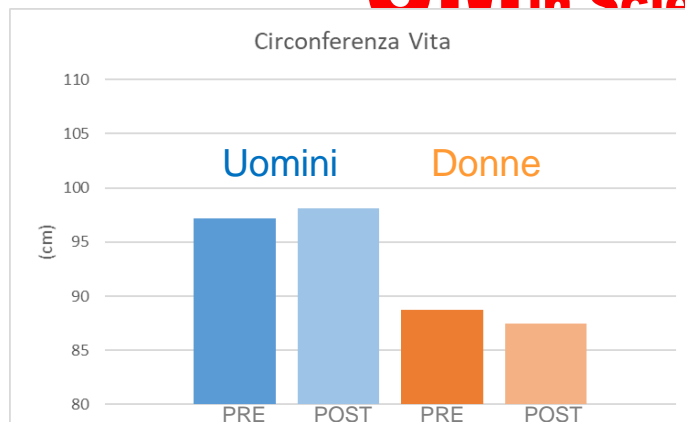
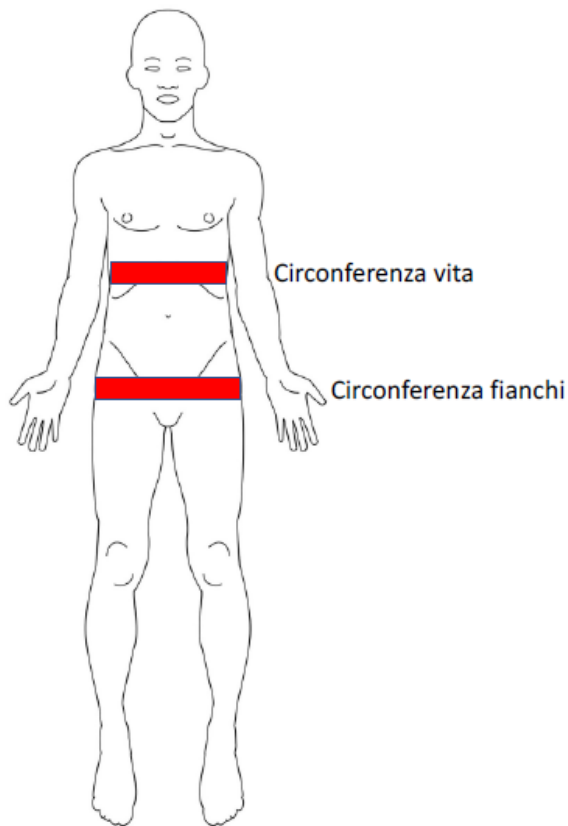
19 Esperti (Laureati in Scienze Motorie)



**Più di 350 persone al mese (50 - 83 anni)
hanno partecipato agli incontri**

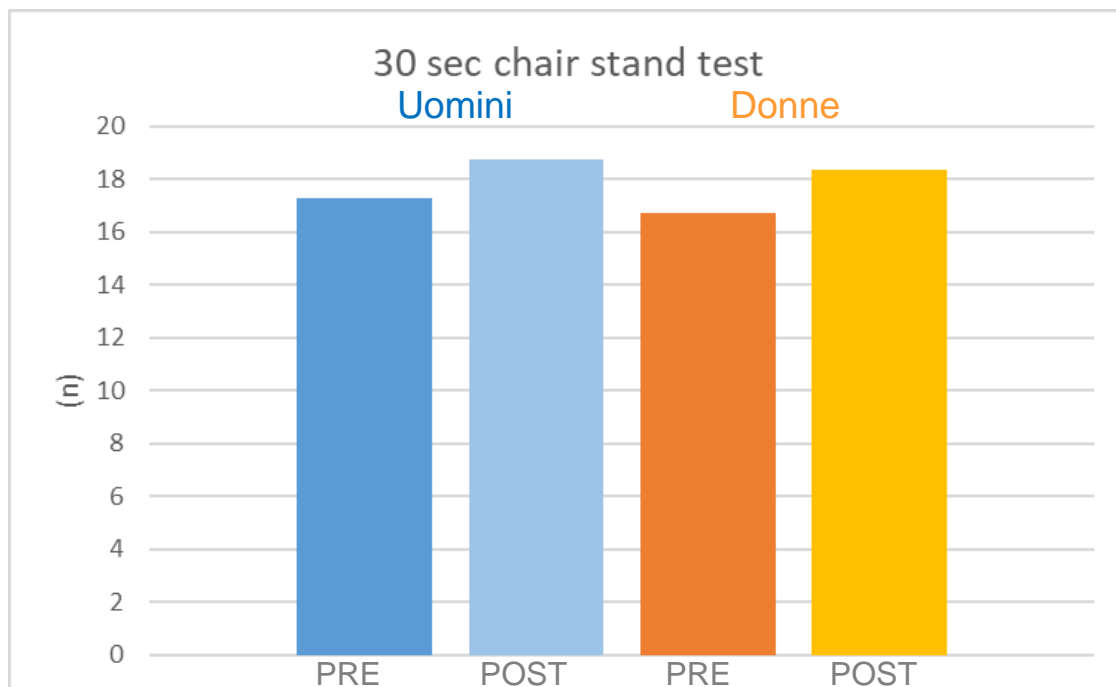


	Maschi n: 49						Femmine:177					
	Pre			Post			Pre			Post		
Età (anni)	69,0	±	6,5				68,4	±	6,5			
Altezza (m)	1,73	±	0,07				1,62	±	0,06			
Peso (Kg)	79,5	±	11,1	80,1	±	11,2	65,6	±	10,0	64,9	±	10,0
BMI (kg/m²)	26,4	±	3,0	26,6	±	3,0	25,0	±	3,4	25,0	±	3,4
Circ. vita (cm)	97,1	±	7,9	98,1	±	10,5	88,7	±	11,2	87,5	±	10,9
Circ. fianchi (cm)	104,5	±	6,8	104,6	±	7,1	102,3	±	9,2	102,2	±	8,8
C. vita/C. fianchi	0,93	±	0,04	0,94	±	0,07	0,87	±	0,08	0,86	±	0,07
30s chair stand (n)	17	±	5	19	±	5	17	±	4	18	±	5
30s arm curl (n)	22	±	3	22	±	6	20	±	5	22	±	4
2 min step test (n)	90	±	23	97	±	19	84	±	19	94	±	19
Sit and reach (cm)	-2,3	±	10,1	-2,4	±	12,3	4,5	±	9,2	5,8	±	9,0
Back scratch (cm)	-8,0	±	10,4	-8,7	±	12,3	-1,6	±	8,6	-0,5	±	9,4
8 foot up and go (s)	4,8	±	0,9	4,8	±	0,9	5,0	±	0,8	5,0	±	0,8
6 min walk test (m)	595	±	105	574	±	76	555	±	100	557	±	105
Forza handgrip (kg)	40,3	±	9,9	42,0	±	8,1	25,0	±	5,9	24,8	±	5,5



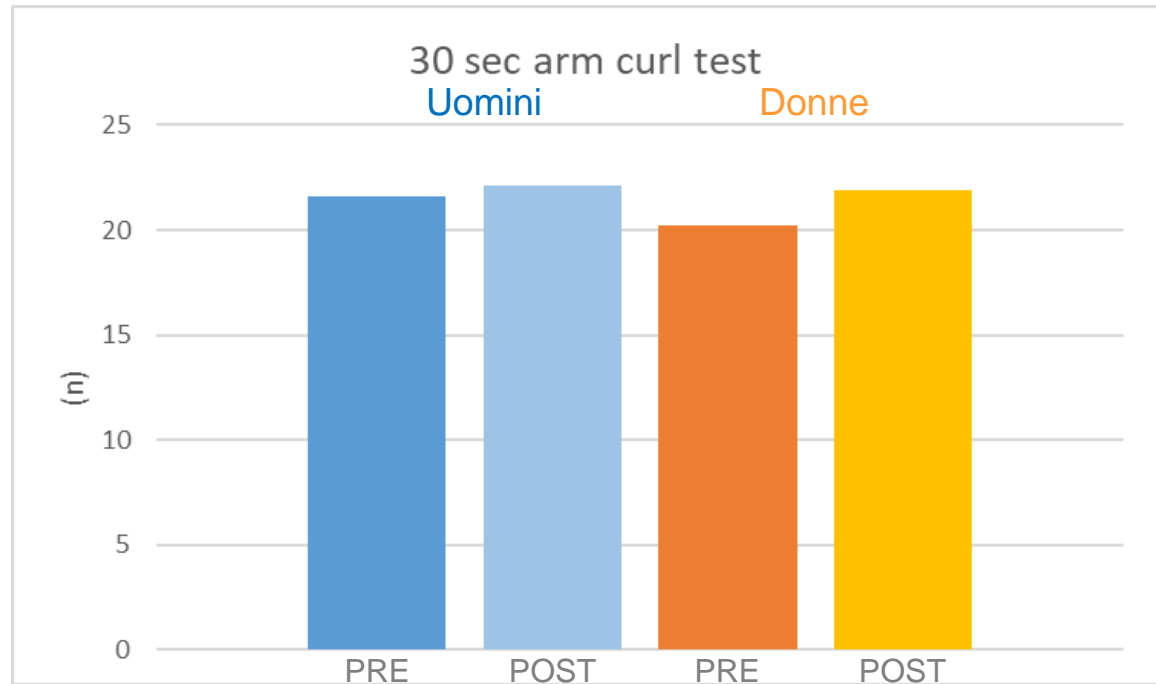
VALORI DI CUT-OFF UOMINI	VALORI DI CUT-OFF DONNE	RISCHIO DI COMPLICANZE METABOLICHE
≥0.90	≥0.85	Incremento sostanziale.

Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11December 2008.



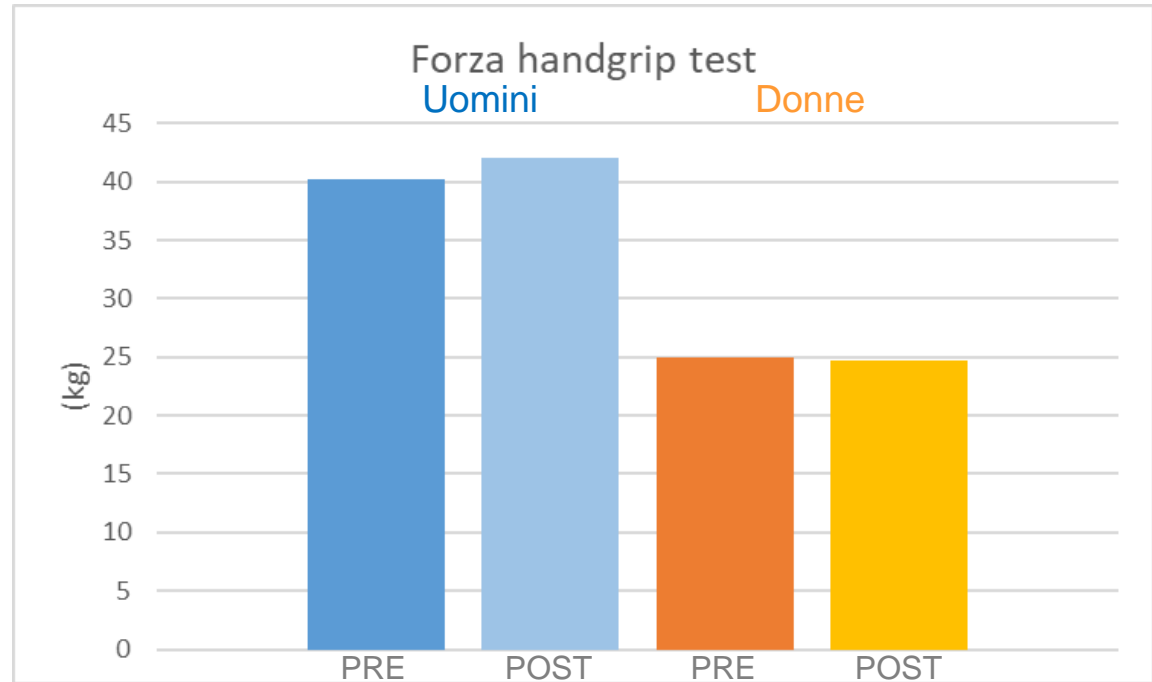
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
UOMINI	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12

Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS



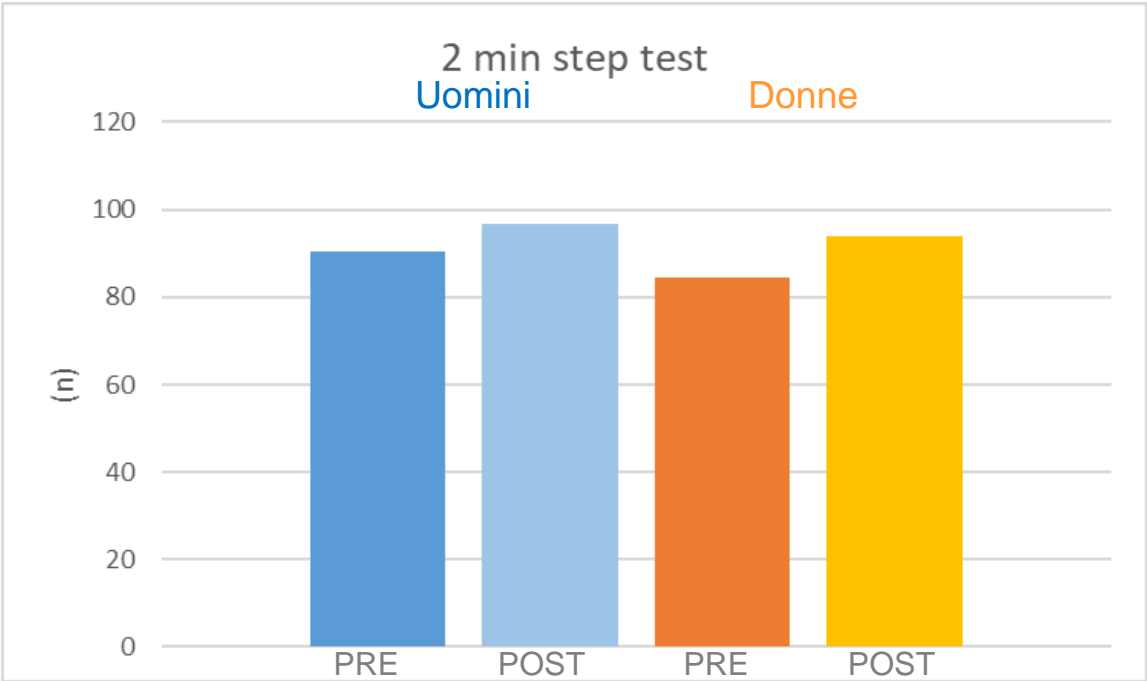
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
UOMINI	15-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14

Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS



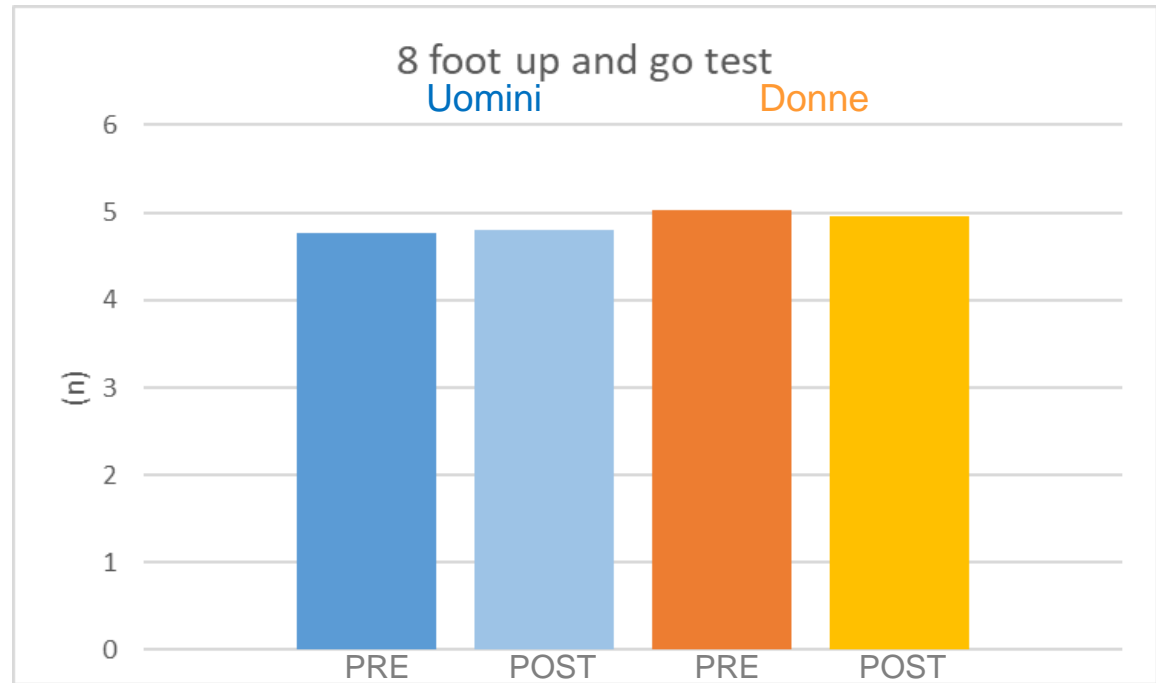
	41-50 DONNE	41-50 UOMINI	51-60 DONNE	51-60 UOMINI	61-70 DONNE	61-70 UOMINI
MANO DOMINANTE	26-35	43-57	24-32	40-54	22-30	36-48
MANO NON DOMINANTE	24-33	42-54	22-30	38-51	20-28	34-46

LEONG DP, TEO KK, RANGARAJAN S, KUTTY VR, LANAS F, HUI C, ET AL. REFERENCE RANGES OF HANDGRIP STRENGTH FROM 125,462 HEALTHY ADULTS IN 21 COUNTRIES: A PROSPECTIVE URBAN RURAL EPIDEMIOLOGIC (PURE) STUDY. J CACHEXIA SARCOPENIA MUSCLE [INTERNET]. 2016 [CITED 2019 AUG 30];7(5):535-46.



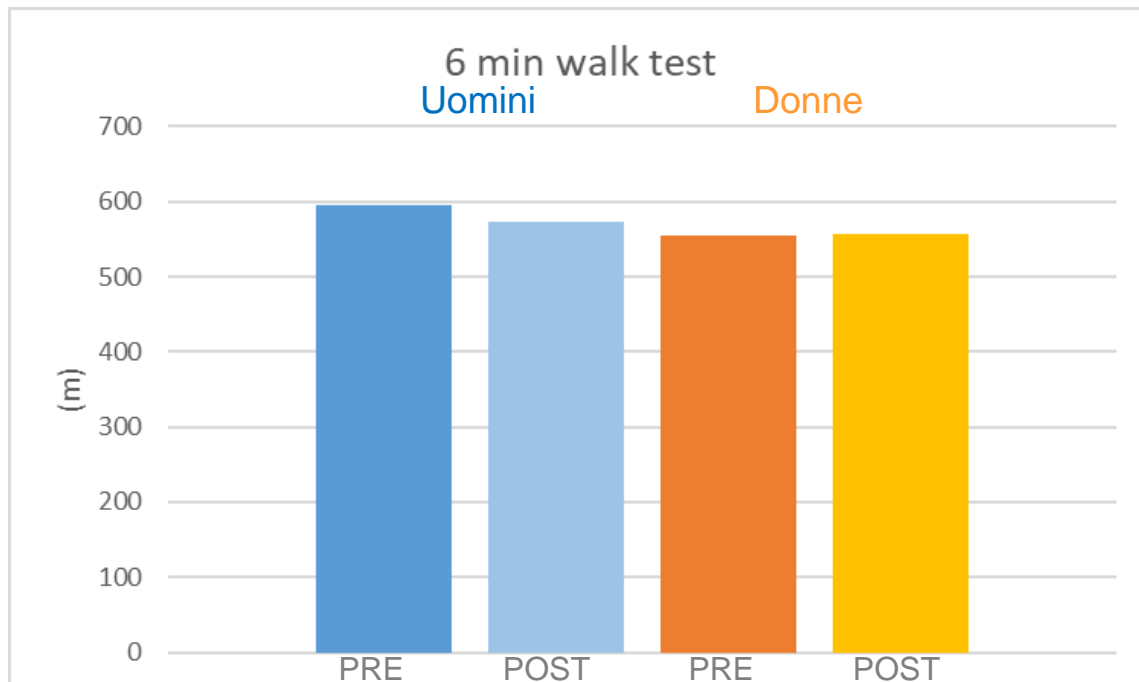
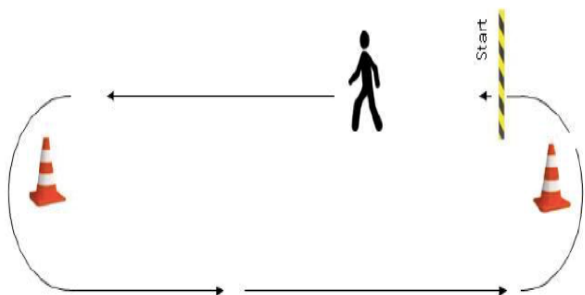
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	75-107	73-107	68-101	68-100	60-90	55-85	44-72
UOMINI	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86

Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS



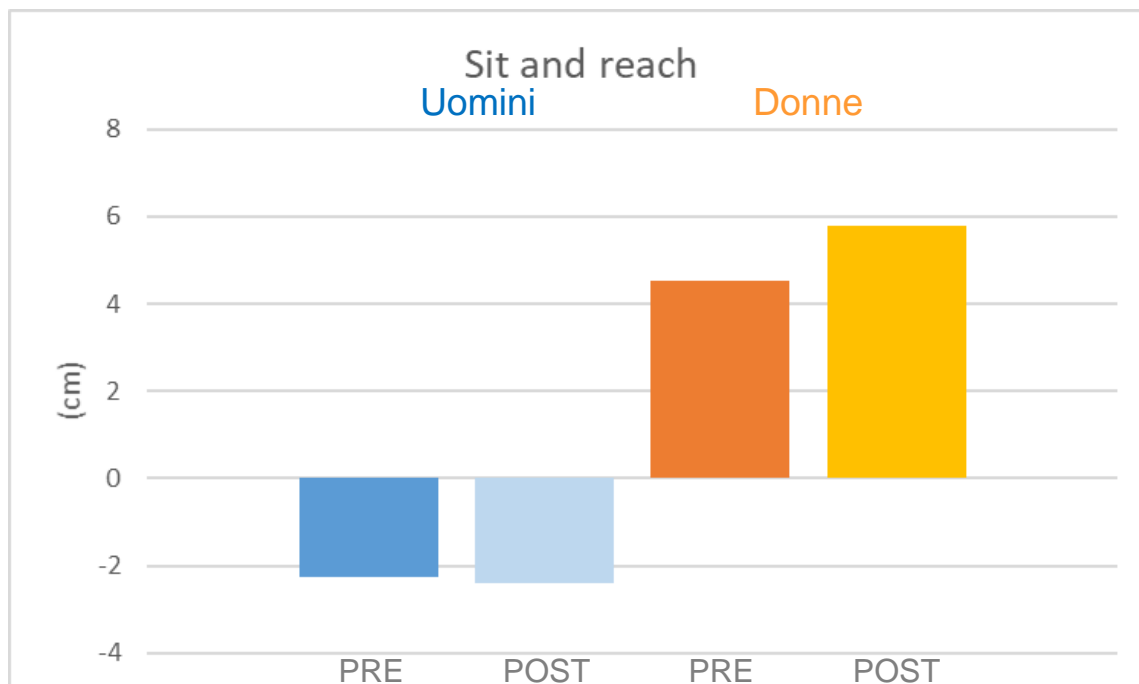
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	6.0-4.4	6.4-4.8	7.1-4.9	7.4-5.2	8.7-5.7	9.6-6.2	11.5-7.3
UOMINI	5.6-3.8	5.9-4.3	6.2-4.4	7.2-4.6	7.6-5.2	8.9-5.5	10.0-6.2

Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS



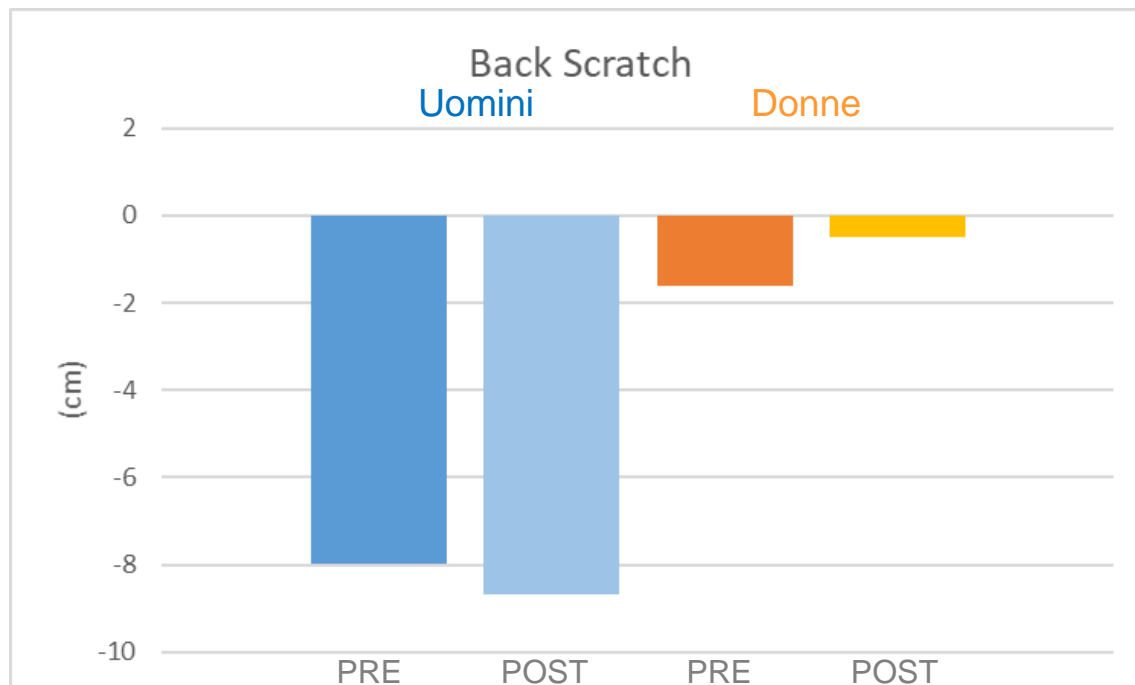
	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	498.3-603.5	457.2-580.6	438.9-562.3	397.7-534.9	352.0-493.7	310.8-466.3	251.4-401.3
UOMINI	557.7-672.0	512.0-640.0	498.3-621.7	429.7-585.2	406.9-532.2	347.4-521.2	207.8-457.2

Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS



	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	-7.6/+3.8	-8.8/+3.8	-10.1/+2.5	-12.7/+1.2	-13.9/+0	-17.7/+2.5	-20.3/+ 2.5
UOMINI	-6.3/+10.1	-7.6/+7.6	-7.6/+7.6	-10.1/+5.0	-13.9/+3.8	-13.9/+1.2	-16.5/+1.2

Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS



	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
DONNE	-7.6/+3.8	-8.8/+3.8	-10.1/+ 2.5	-12.7/+1.2	-13./+0	-17.7/+2.5	-20.3/+2.5
UOMINI	-16.5/+0	-19.0/+2.5	-20.3/+2.5	-22.8/+5.0	-24.1/+5.0	-24.1/+7.6	-22.6/+10.1

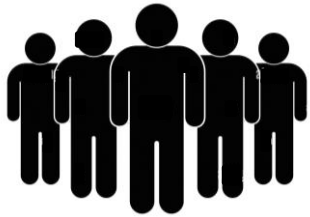
Senior Fitness Test Manual. – 2nd ed./ Rikli R.E., Jones C.J. HUMAN KINETICS

Conclusioni

- 18 comuni coinvolti;
- 19 Esperti (Laureati in Scienze Motorie);
- Più di 350 persone al mese incluse nel progetto;
- Lieve miglioramento delle capacità di forza degli arti inferiori, superiori e delle mani;
- Lieve miglioramento o mantenimento delle capacità aerobiche;
- Lieve miglioramento della mobilità nelle donne.

Conclusioni

- 90% delle persone iscritte inizialmente ha dato continuità in tutto l'anno
- > 50% delle persone partecipanti è stato testato
- 80% delle persone si è resa disponibile a continuare a fare attività 2h a settimana
- 18 percorsi dei 10000 passi sfruttati nel progetto





Movimento e corsi di ginnastica: i benefici per la salute

Stefano Lazzer*, Antonio Borriello, Elisa De Luca

**Coordinatore del Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport – Università di Udine
stefano.lazzer@uniud.it*