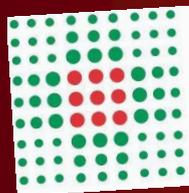


DISABILITÀ E CORRETTI STILI DI VITA: ATTIVITÀ MOTORIA E ALIMENTAZIONE

ATTIVITÀ MOTORIE ED OUTCOME CLINICI, FUNZIONALI E PERSONALI NELLE DISABILITÀ INTELLETTIVE

Dott. ssa Claudia Del Tongo

Coordinatore Attività Motorie e Sportive Istituto di Agazzi

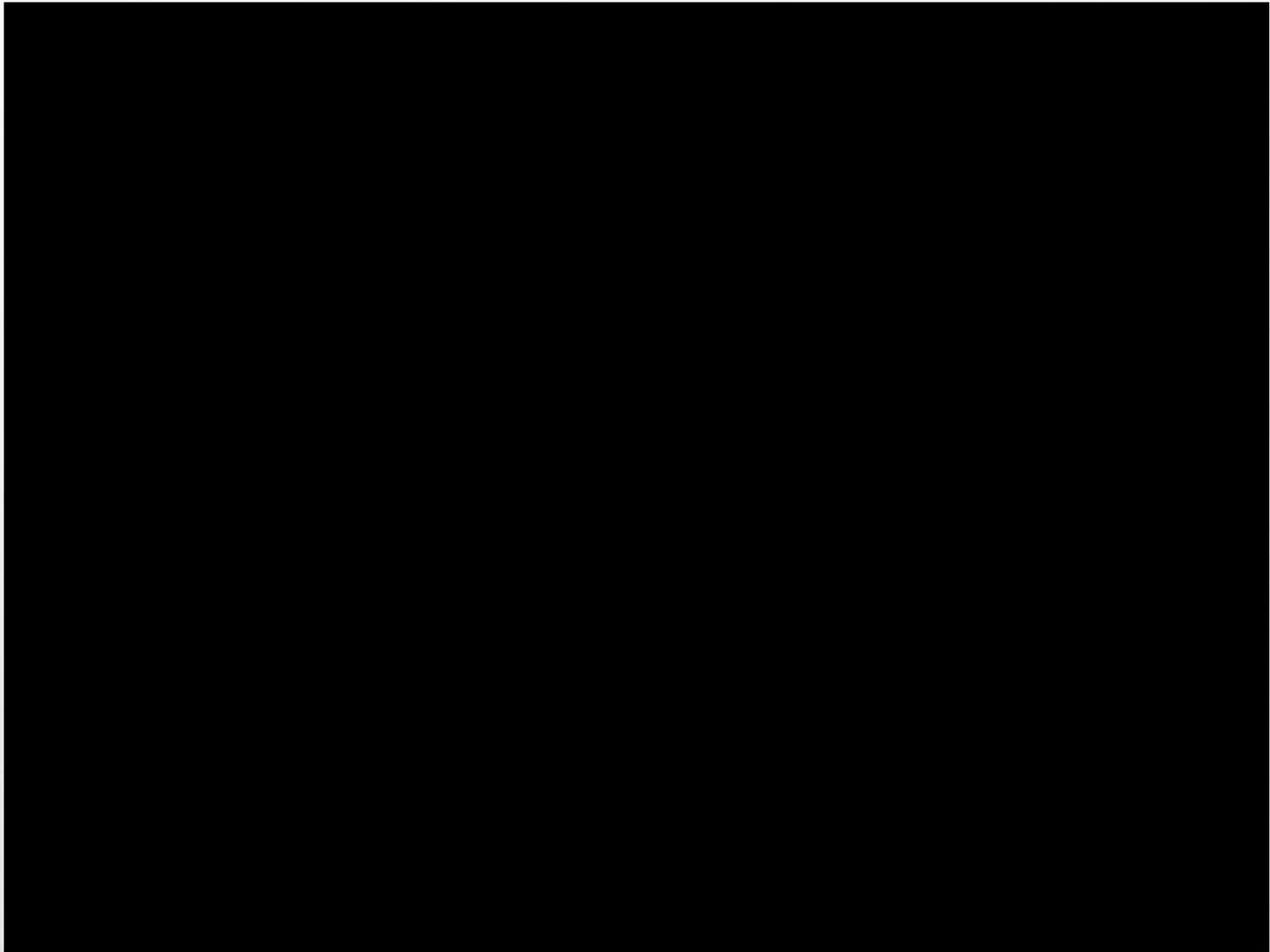


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

**Special
Olympics**



ISTITUTO PRIVATO
DI RIABILITAZIONE
MADRE
DELLA DIVINA
PROVVIDENZA
DEI PASSIONISTI



ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA: un DIRITTO

Art. 30 Convenzione ONU sui Diritti delle Persone con Disabilità

"Gli Stati riconoscono il diritto delle persone con disabilità a prendere parte su base di **uguaglianza** con gli altri alla vita culturale, alla ricreazione, al tempo libero e allo **SPORT**"

Al fine di garantire tale **diritto** saranno prese misure per:

- incoraggiare e promuovere la **partecipazione**, più estesa possibile, delle persone con disabilità alle **attività sportive ordinarie a tutti i livelli**;
- assicurare che le persone con disabilità abbiano **l'opportunità di organizzare, sviluppare e partecipare ad attività sportive e ricreative specifiche per le persone con disabilità**;
- assicurare che i bambini con disabilità abbiano **eguale accesso** rispetto agli altri bambini alla partecipazione ad **attività ludiche, ricreative, di tempo libero e sportive**, incluse le attività comprese nel sistema scolastico.

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA NELLA DISABILITÀ INTELLETTIVA

Physical activity trends among 26 states, 1986–1990

CARL J. CASPERSEN and ROBERT K. MERRITT

*Cardiovascular Health Studies Branch,
Division of Chronic Disease Control and Community Intervention,
National Center for Chronic Disease Prevention
and Health Promotion,
Centers for Disease Control and Prevention,
Atlanta, GA 30341-3724*

Fitness: Underserved Populations

Physical Activity of Adults With Mental Retardation: Review and Research Needs

Vivienne A. Temple, PhD; Georgia C. Frey, PhD; Heidi I. Stanish, PhD

www.disabilityandhealthjnl.com

Brief Reports

Availability of physical activity resources in the environment for adults with intellectual disabilities

Erin K. Howie, B.S.^{a,*}, Timothy L. Barnes, B.S., M.P.H.^b, Suzanne McDermott, Ph.D.^c,
Joshua R. Mann, M.D., M.P.H.^c, John Clarkson, B.S.^c, and Rebecca A. Meriwether, M.D.^c

^aDepartment of Exercise Science, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, Columbia, SC, USA

^bDepartment of Epidemiology and Biostatistics, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, Columbia, SC, USA

^cDepartment of Family and Preventive Medicine, University of South Carolina School of Medicine, Columbia, SC, USA

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA NELLA DISABILITÀ INTELLETTIVA

- Adolescenti ed Adulti con DI hanno livelli di attività fisica più bassi rispetto ai coetanei senza disabilità (Caspersen e coll., 1996; Temple e coll., 2006),
- Mediamente se in termini di raccomandazioni generali, viene consigliato di fare almeno 10.000 passi al giorno per mantenere uno stile di vita considerato attivo e preventivo di molteplici patologie (OMS 2003, 2009), già intorno ai 7.500 passi al giorno ci sono evidenze di mantenimento di una condizione fisica soddisfacente (Marshall e coll., 2009),
- Nonostante questo, in numerosi studi è stato evidenziato come solo 1/3 degli adulti con DI, raggiunge una media di 150 minuti di attività fisica moderata a settimana, soglia considerata sufficiente per valutare lo «stile di vita di una persona adulta come attivo» (Howie, 2012).

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA NELLA DISABILITÀ INTELLETTIVA

- La DISPONIBILITÀ di risorse strutturali, personale qualificato e di proposte idonee può in parte spiegare livelli più bassi di attività nei giovani e adulti con DI;
- BARRIERE o FACILITATORI (quali storia di apprendimento, supporti sociali, variabili ambientali e psicologiche) possono incidere sulla partecipazione della persona con DI alle attività motorie e sportive;
- A tal proposito sono numerosi gli studi che evidenziano come in AMBIENTE DOMESTICO la persona con DI ha accesso ad attrezzature sportive o disponibilità ad accedere a spazi sportivi per un 20% in meno rispetto a coloro che vivono in CASE FAMIGLIA o che fanno parte di RETI di ASSOCIAZIONI;
- In tali contesti è aumentata la possibilità di fruire oltre che di spazi outdoor e indoor per attività sportive anche di programmi di attività motorie e sportive adattate (Howie, 2012).

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA: uno strumento ABILITATIVO

Nel PIANO DI INDIRIZZO per la RIABILITAZIONE, l'attività fisica adattata (AFA) viene descritta come quell'attività che ha lo scopo di:

- Fungere da naturale prosecuzione del trattamento riabilitativo in fase acuta, al fine di garantire il RI-CONDIZIONAMENTO e MANTENIMENTO delle funzioni ripristinate con l'intervento riabilitativo alla persona con e senza disabilità;
- Promuovere Stili di Vita Corretti (PREVENZIONE e COMPENSAZIONE);
- Favorire la socializzazione e il lavoro in gruppo in spazi dedicati e con personale opportunamente formato (sanitario e non sanitario).

ATTIVITÀ MOTORIA E SPORTIVA: uno strumento ABILITATIVO

In termini di RICERCA SCIENTIFICA, relazione tra AMA e DI si pone come obiettivi di ricerca:

1. Individuare strategie che consentano alla persona con disabilità di svolgere la propria attività in autonomia o parziale autonomia e con continuità.
2. Evidenziare la relazione tra esercizio fisico e riduzione dei comportamenti problema.
3. Evidenziare gli effetti dell'AMA in termini di salute e performance motoria (Lancioni e coll., 2000).

1. AFA: strategie di supporto

Consentire, supportare e stimolare la pratica dell'attività motoria e sportiva con continuità e dove possibile in autonomia e/o parziale autonomia affinché diventi
STILE DI VITA

- **RINFORZO POSITIVO:** soprattutto per mantenere la compliance ad allenamento di resistenza (camminare, correre, nuotare, pedalare).
- **BIOFEEDBACK:** supporto per mantenere la compliance ad allenamento di resistenza, forza, igiene posturale.
- **USO DI ROBOT MOBILI:** supporto per la disabilità grave fisica e intellettuale al fine di facilitare deambulazione e manipolazione.
- **AUTOISTRUZIONE:** supporto per il mantenimento dell'attenzione durante l'esecuzione di un compito motorio e per la sua generalizzazione (Graham e Harris, 1999).



2. AFA: strategia per ridurre CP

- Sembrano risultare efficaci attività motorie quali jogging, pattini a rotelle, ginnastica e le attività motorie sotto forma di ADL (riempire e trasportare carrelli, contenitori di genere alimentari, cammino con deambulatore).
- In particolare le attività aerobiche di bassa intensità e le attività motorie di manipolazione, destrezza ed equilibrio (presupponenti la coordinazione motoria fine) sembrano essere efficaci sulla riduzione di frequenza dei comportamenti di etero ed autoaggressività e sul trattamento dei deficit dell'attenzione (Lee e Jeoung, 2016).

Original Article

<https://doi.org/10.12965/jer.1632854.427>

JER

Journal of Exercise Rehabilitation 2016;12(6):598-603

The relationship between the behavior problems and motor skills of students with intellectual disability

Yangchool Lee¹, Bogja Jeoung^{2,*}

¹Department of Sports Science, Gachon University, Seongnam, Korea

²Department of Exercise Rehabilitation & Welfare, Gachon University, Incheon, Korea

3. AFA: miglioramento salute e performance

- **COMPOSIZIONE CORPOREA e CAPACITÀ CARDIORESPIRATORIE**

Risultano efficaci attività quali cyclette, tapis roulant, ginnastica posturale, camminate e corse all'aperto, nuoto (Wu e coll., 2017).

- **PERFORMANCE IN ATTIVITÀ GOAL DIRECTED**

Le attività motorie sport correlate (goal directed) migliorano agilità, forza, resistenza, velocità soprattutto su adolescenti con DI. Questo tipo di attività risulta essere anche fortemente rinforzante alla pratica stessa dell'attività soprattutto se condotta in contesto comunitario e modalità integrata.

Tale attività favorisce anche la generalizzazione degli apprendimenti anche nelle ADL (Jeng e coll., 2017).

FIT FOR LIFE: Allenati per la Vita

L'Istituto di Agazzi ha promosso un **Progetto Globale sulle Attività Motorie** che possa rispondere ai bisogni delle persone con disabilità intellettiva indipendentemente dai loro livelli di gravità (lieve, moderata, grave, profonda), dall'età (età evolutiva, adulta, terza età), e dalla condizione residenziale (ambulatoriale, residenziale, diurna).



FIT FOR LIFE: Allenati per la Vita

- Costituzione di EQUIPE MULTIDISCIPLINARE
- VALUTAZIONE MULTIDISCIPLINARE ed elaborazione di un PROGETTO MOTORIO con proposte di attività basate su outcome clinici, funzionali e personali (vedi scheda multidimensionale)
- ATTIVAZIONE DI «RETI» per attività in contesti comunitari e modalità unificata

Vedi scheda valutazione

FIT FOR LIFE: Allenati per la Vita

- **PROGRAMMI di Attività**

- *Attività fisioterapiche e massofisioterapiche*

- *Attività Motorie e Sportive Adattate*

- PROGRAMMI MOTORI e SPORTIVI SPECIAL OLYMPICS

- MATP

- YAP

- UNIFIED SPORT

OUTCOME CLINICI

RIFERIMENTO A FUNZIONI
E STRUTTURE NEURO-
MUSCOLOSCELETRICHE
E ALLE PATOLOGIE AD
ESSE CORRELATE

ARTO SUPERIORE

Contratture fibrose a carico dei muscoli antigravitari con posture caratteristiche dell'arto

COLONNA VERTEBRALE

Scoliosi e cifosi

ARTO INFERIORE

Deformità delle anche in flessione, piede equino-varo, deformità torsionali di femore e tibia

OUTCOME FUNZIONALI

SI FA RIFERIMENTO ALLE
ATTIVITÀ MOTORIE DI
BASE, CLASSIFICATE NEI
CAPITOLI DELL'ICF
RIGUARDANTI MOBILITÀ,
CURA DELLA PERSONA,
AREE DI VITA SOCIALE,
CIVILE E DI COMUNITÀ.

MOBILITÀ

Uso fine delle mano, uso del
braccio, camminare, cambiare
posizione del corpo, trasferirsi,
sollevare e trasportare oggetti etc

CURA DELLA PERSONA

Lavarsi, vestirsi, alimentarsi,
regolare bisogni fisiologici

VITA Sociale, Civile, di Comunità

Gioco solitario, da spettatori,
cooperativo condiviso, sport

OUTCOME PERSONALI

SI FA RIFERIMENTO ALLE
ASPETTATIVE ED AI
DESIDERI DELLA PERSONA
CON DI AL FINE DI
GARANTIRE IL MAGGIOR
GRADO DI SODDISFAZIONE
PERSONALE

VALUTAZIONE DELLE PREFERENZE

solo per attività motorio-sportive

INTERVISTE A FAMILIARI, CAREGIVER, INSEGNANTI

OSSERVAZIONE DIRETTA

esposizione alle attività motorio-
sportive

SPECIAL OLYMPICS

- Organizzazione internazionale fondata nel 1968 in America che organizza eventi e programmi di allenamenti per persone con e senza disabilità intellettiva
- È il movimento sportivo più grande del mondo dedicato a persone con disabilità intellettiva. Sono 170 i paesi in cui è presente sono circa 5 milioni gli atleti che aderiscono ai programmi del movimento.
- In Italia ENTE BENEMERITO riconosciuto da CONI e CIP
- È un Programma educativo, che propone ed organizza allenamenti ed eventi per persone con e senza disabilità intellettiva e per ogni livello di abilità. Le manifestazioni sportive sono aperte a tutti e premiano tutti, sulla base di regolamenti sportivi federali internazionali che possono anche essere adattati.

... UNA STORIA DI FAMIGLIA



IL CORAGGIO DI TENTARE

MATP: Motor Activity Training Programme

E' un programma di allenamento studiato per bambini ed adulti con disabilità intellettive gravi e disabilità fisiche e/o sensoriali associate. Faranno parte di questo programma quegli atleti che NON hanno ancora raggiunto livelli di abilità tali da consentire la partecipazione a competizioni sportive seppur nei livelli di divisioning più bassi.

Per alcuni atleti MATP sarà, quindi, solo un passaggio per riuscire a sbloccare meccanismi fisici, biologici e psicologici e consentire una prosecuzione in attività sportive più definite. Per altri invece è un semplice ma rilevante mezzo per accedere a obiettivi di benessere psico-fisico e self efficacy.



MATP: Motor Activity Training Programme

Le attività motorie e ricreative sono condotte da laureati SM e terapisti della riabilitazione.

Il programma pone l'accento sull'allenamento e la partecipazione; si fanno valutazioni individualizzate che consentano di stabilire obiettivi a breve termine, il grado di assistenza necessario, la tipologia di prompting e la tipologia di procedure per l'apprendimento dei vari compiti motori elaborando task analysis.

La FILOSOFIA dell'MATP si basa sui concetti di partecipazione parziale, di funzionalità delle proposte, di opportunità sportiva e ricreativa in Contesto comunitario.



MATP: Tipologia di Attività

- MOBILITÀ PROPEDEUTICA ALLA GINNASTICA
- DESTREZZA PROPEDEUTICA ALL'ATLETICA
- CAPACITÀ DI COLPIRE PROPEDEUTICA AL BOWLING
- CAPACITÀ DI CALCIARE PROPEDEUTICA AL CALCIO
- SEDIA A ROTELLE MANUALE PROPEDEUTICA ALL'ATLETICA
- SEDIA A ROTELLE ELETTRICA PROPEDEUTICA ALL'ATLETICA
- AMBIENTAMENTO IN ACQUA PROPEDEUTICA AL NUOTO



MATP: Scheda Valutazione e Video



MATP: Scheda Valutazione e Video



MATP: Scheda Valutazione e Video



MATP: Scheda Valutazione e Video



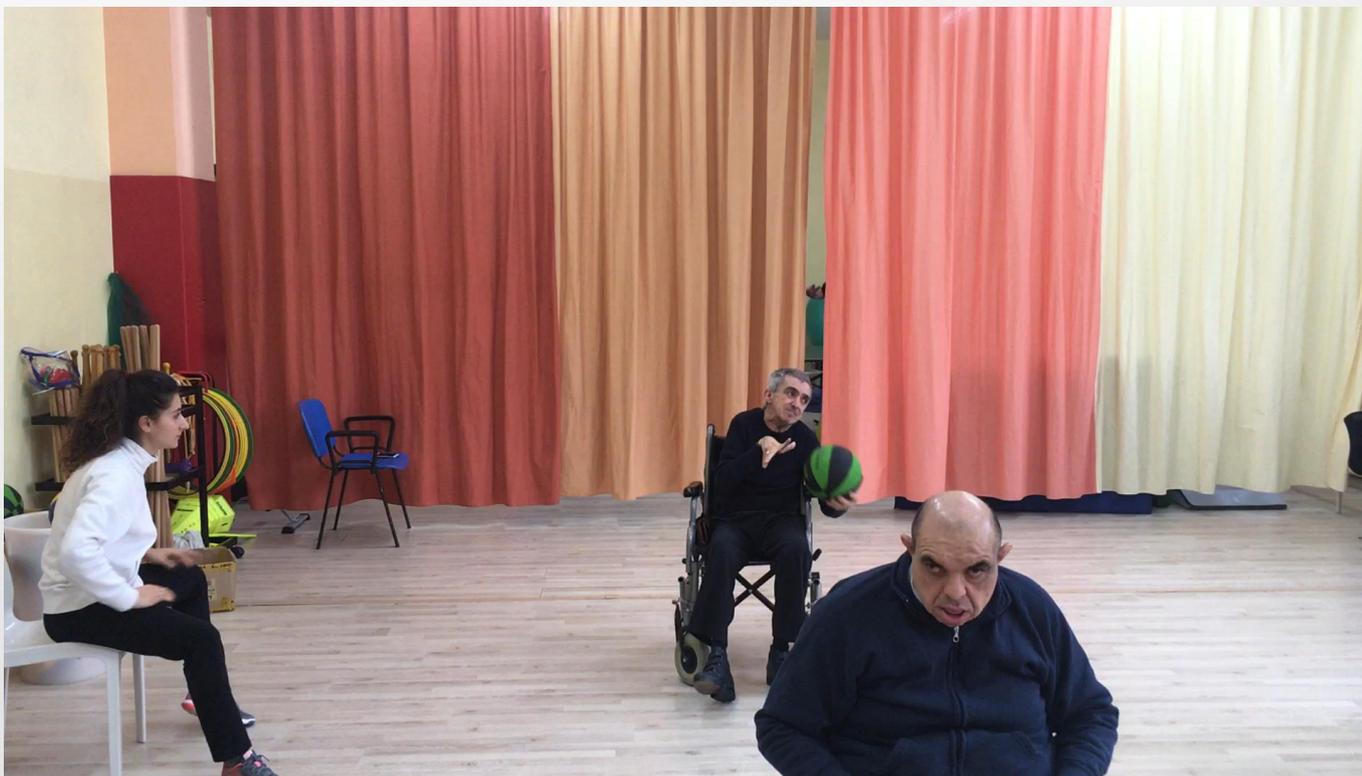
Video attività di
gruppo

MATP: Scheda Valutazione e Video



Video attività di
gruppo

MATP: Scheda Valutazione e Video



Video attività di
gruppo

US: Unified Sport Programme

Programma di allenamento sportivo dove con il termine UNIFICATO si indica una disciplina che, attraverso l'adattamento di regolamenti, metodologie di lavoro, ed una attenta valutazione delle abilità degli atleti, consenta ad atleti con disabilità (ATLETI SPECIALI) e atleti senza disabilità (PARTNER) di giocare insieme.

Si basa sul PRINCIPIO DEL COINVOLGIMENTO SIGNIFICATIVO che si ha quando si ottimizza la partecipazione di tutti (atleti con e senza disabilità intellettiva) basandosi sul presupposto che ogni atleta contribuisce al successo del team.



PALLAVOLO UNIFICATA



GRAZIE DELL'ATTENZIONE

