

Comune di Genova
Direzione Politiche del Turismo e Sport

PROGETTO: PROMOZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA TERZA ETA'

Il Comune di Genova in collaborazione con l'Università di Genova, Corso di Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata, intende realizzare un progetto per la promozione dello sport e dell'esercizio fisico, riservato agli appartenenti alla terza età in particolare ai residenti senior del Comune di Genova (che abbiano compiuto il 65° anno di età).

Il progetto è finalizzato a favorire la pratica dell'esercizio fisico come principale strategia per rallentare l'invecchiamento e contrastare lo sviluppo di patologie croniche, sotto la guida di esperti del settore quali chinesologi dell'attività motoria preventiva e adattata (chinesologi AMPA), neolaureati nell'anno accademico 2024/2025 e supportati da studenti tirocinanti del Corso di Laurea in Scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata dell'Università di Genova.

I dati relativi ai residenti indicano Genova come una delle Città con il più alto tasso di anzianità a livello europeo, in base all' indicatore che monitora il numero di residenti over 65.

A maggio 2025, si contavano circa 161mila individui over 65, pari al 28,8% della popolazione residente totale.

Nell'anziano, l'esercizio fisico è in grado di migliorare l'indipendenza funzionale e la qualità della vita promuovendo un invecchiamento fisiologico. Inoltre, molti studi scientifici dimostrano come la pratica regolare di attività fisica sia la strategia vincente per prevenire e gestire malattie croniche come ipertensione, diabete e osteoporosi, nonché ridurre il rischio di cadute e contrastare il declino cognitivo.

Secondo le Linee Guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'attività fisica e il comportamento sedentario del 2020, i soggetti over-65 dovrebbero svolgere, almeno 3 volte alla settimana, attività fisica multicomponente (una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio svolti in un'unica sessione) ad intensità moderata o vigorosa.

Nonostante ciò, la **maggior parte** della popolazione senior ancora **non soddisfa** i requisiti minimi di movimento.

Il Comune di Genova in collaborazione con tutti i Municipi e con il Corso di Laurea Magistrale in scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata dell'Università di Genova, intende incentivare su tutto il territorio cittadino uno stile di vita attivo nei soggetti anziani over-65, valorizzando il ruolo dell'esercizio fisico nel perseguimento del benessere psicofisico dell'individuo, attraverso l'offerta gratuita di iniziative capaci di favorire la partecipazione di soggetti anziani a corsi di attività motoria da svolgersi sia all'aperto, sfruttando spazi pubblici e privati individuati dai Municipi sia al chiuso, utilizzando impianti sportivi resi disponibili da Associazioni/Società sportive affiliate all'Ente di promozione sportiva (E.P.S.).

Inoltre, il team di ricercatori del Centro Polifunzionale di Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina Sperimentale (Dimes) dell'Università di Genova, sotto la guida della Prof.ssa Emanuela Luisa Faelli, Professoressa associata in Metodi e didattiche delle attività motorie, provvederà alla definizione dei programmi di esercizio fisico nonché alla raccolta dei dati derivanti da test di valutazione funzionale che

verranno eseguiti all'inizio e alla fine del progetto (9 mesi). Al termine del progetto sarà redatta una relazione scientifica sulle evidenze emerse.

PROGETTO PROMOZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA TERZA ETA'

MUNICIPI COINVOLTI:	n. 9
AREE MUNICIPALI COINVOLTE :	n. 15 (almeno 15)
PRESTAZIONI/ATTIVITA' SETTIMANALI PER AREA:	n. 3 incontri settimanali
DURATA:	1h/1h30'.
NUMERO neolaureati coinvolti:	n.15 operatori

(neo laureati del Corso di laurea in scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata) con possibilità di sdoppiamenti ed intercambiabilità sui 9 Municipi.

MODALITA' ORGANIZZATIVE e ATTIVITA' FORMATIVE

L'attività verrà svolta prevalentemente all'aperto, ma verrà garantita anche in caso di mal tempo, sono state, infatti, individuate altrettante aree al chiuso.

INIZIO E FINE ATTIVITA':

01.10.2025 – 30.06.2026 (9 mesi)

COSTO PARTECIPAZIONE: Gratuito

COMPENSI A CARICO DEGLI OPERATORI: a carico del Comune di Genova (tariffa oraria che può essere compresa tra i 15/20 euro)

Le AREE LUDICO-SPORTIVE sul territorio cittadino sono state individuate dai rispettivi MUNICIPI e offrono tutte la possibilità di svolgere le attività motorie/sportive anche in una struttura vicina al coperto.

Attrezzature necessarie: (stiamo verificando con Decathlon sponsorizzazione per avere tappetini, magliette e capellini....)

TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE: all'inizio e alla fine del progetto (9 mesi), verranno eseguiti, dai ricercatori universitari, una batteria di test motori scientificamente validata per l'anziano, per quantificare l'efficacia del programma di esercizio fisico proposto, nel contrastare il processo fisiologico dell'invecchiamento.

Le AREE MUNICIPALI individuate sono:

I - CENTRO EST

1. Ostello per la gioventù, Passo Costanzi

2. Villa Gruber

II - CENTRO OVEST

3. Centro civico Buranello

4. Radura della Memoria (prossimità palestra di via Porro)

III – BASSA VALBISAGNO

5. Giardini Mirolli, prossimità PGS AUXILIUM

IV - MEDIA VALBISAGNO

6. Piazza Suppini

7. Piastra di Staglieno (Giardini Cavagnaro) o spazio antistante al Centro Civico (via Bobbio 21d)

8. Arci 7 novembre (Viale dei Cipressi 2)"

9. Piazza Sant'Eusebio

10. Bocciofila di Molassana (Via alla Chiesa di Molassana 2)

11. Campo San Bernardino (Via Cima di S. Pantaleo 2)

12. Piazza dell'Olmo / Auditorium (via Molassana 74)

V – VALPOLCEVERA

13. Area Eurospin, delegazione Teglia, via Carnia 155r

14. Giardini fratelli Verardo, delegazione Pontedecimo, Via San Bonaventura

VI – MEDIO PONENTE

15. EX AREA DUFOUR, Via Cervetto 8

VII – PONENTE

16. Piazza Sciesa, Genova Pra

17. Locali della Chiesa nostra Signora del Soccorso e San Rocco

VIII – MEDIO LEVANTE

18. CUS MONTEZOVETTO

19. GIARDINI DI VIA LIRI

IX – LEVANTE

20. CENTRO CIVICO VALLE STURLA, MART E GIOV 12,10-13,10, VIA POSALUNGA 12