



Mente e corpo per raggiungere terza e quarta età nel benessere mentale e fisico



**Mercoledì,
4 dicembre 2024
ore 17.30**



Prof.ssa SARA MONDINI

professoressa presso Dipartimento FISPPA, UniPD

Dr.ssa SONIA MONTEMURRO, PhD

Dr.ssa GIULIA SEBASTIANUTTO



c/o Aps PINO VERDE
Vicolo Pasquatto, 1 - 35020
Ponte san Nicolò (PD)

Mente e corpo per raggiungere la terza e quarta età nel benessere mentale e fisico

Mercoledì, 4 dicembre 2024
ore 17.30

c/o Aps PINO VERDE
Vicolo Pasquatto, 1 - 35020
Ponte san Nicolò (PD)

Associazione di Promozione Sociale
“Pino Verde”

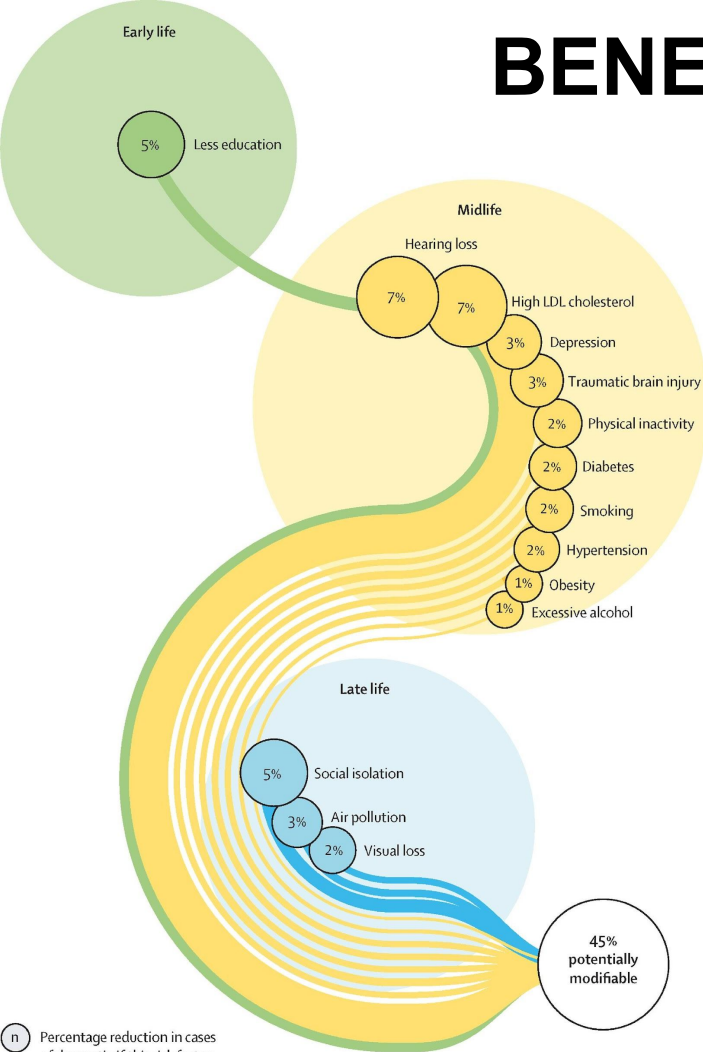


BENESSERE PSICOFISICO

scolarizzazione

condizioni medico-fisiche,
attività fisica

condizioni psicologiche,
isolamento sociale



Riserva Cognitiva - di cosa si tratta?

Costrutto teorico che descrive l'abilità cognitiva di una persona di resistere e far fronte all'invecchiamento, che è un **processo naturale**.



Il nostro sistema cognitivo invecchia anche sulla base delle **risorse** precedentemente accumulate

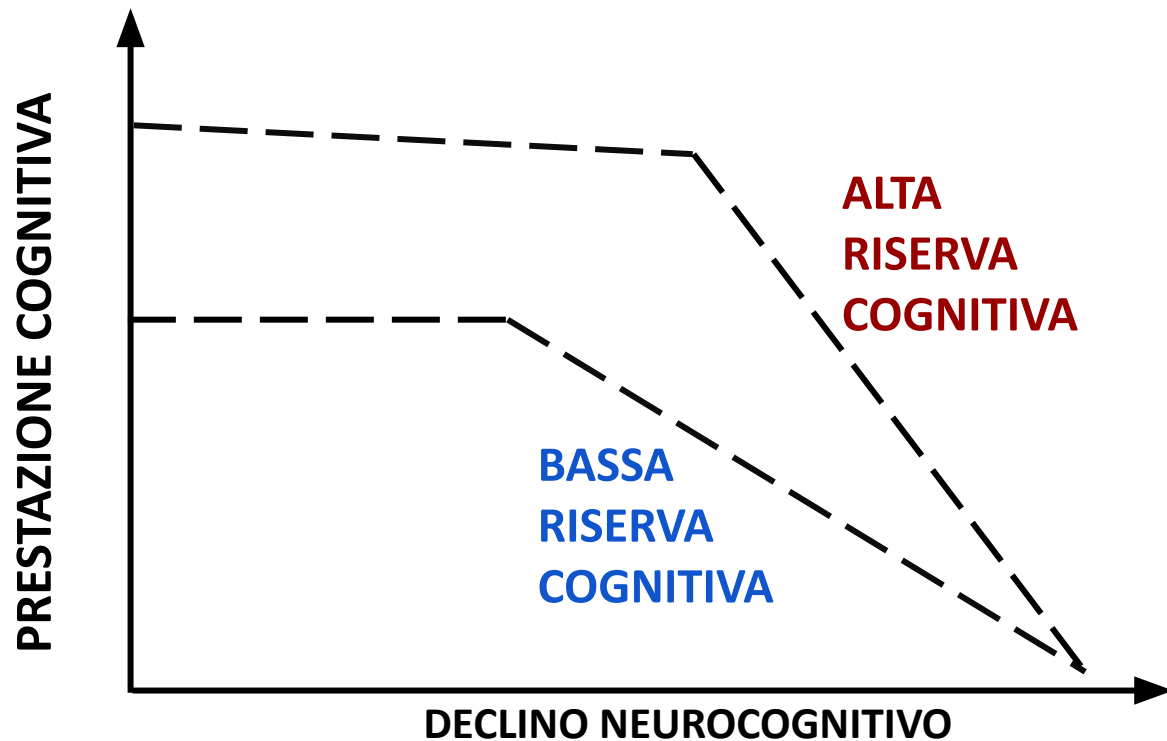
COME?

Componenti Riserva Cognitiva

**Scuola
Lavoro
Tempo Libero**

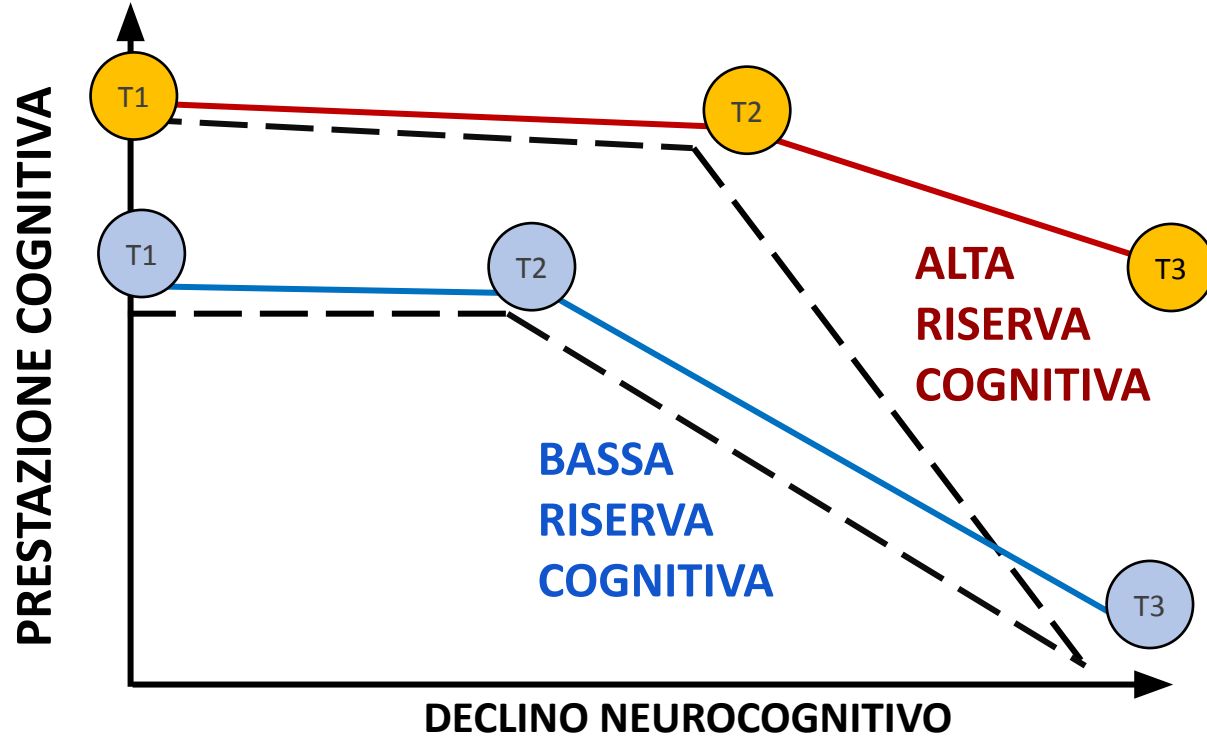


Riserva Cognitiva

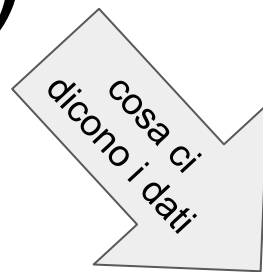


Stern et al., 2009, 2012

Riserva Cognitiva



Riserva Cognitiva (un questionario)



Capacità
Cognitive
(alcuni test)

Esempio di questionario e test nella ricerca:

CRI-Scuola

40%



I campi contrassegnati con * sono obbligatori

Indichi il suo livello di istruzione raggiunto*

Laurea triennale



Indichi per quanti anni ha frequentato corsi di formazione con esame finale e/o insegnante (contare 0.5 ogni 6 mesi)

Anni totali

Esempio di questionario e test nella ricerca:

CRI-Lavoro

60%

I campi contrassegnati con * sono obbligatori

Indichi il lavoro retribuito che ha svolto nella sua vita adulta e per quanti anni (contando dai 18 in poi). Se ha svolto diversi lavori li può aggiungere usando il tasto "Aggiungi Lavoro", fino ad un massimo di 5. Se non ha mai lavorato selezioni la casella in fondo.*

Istruzioni: Inizi a scrivere il nome della sua professione e scelga tra quelli suggeriti. Se il suo lavoro non appare, selezioni il più simile.

Lavoro

Operaio, macchinista

Anni

19

Aggiungi Lavoro

☐ Se non ha mai lavorato, spunti questa casella.

Inserisca almeno un lavoro o indichi di non aver mai lavorato

Riserva Motoria - di cosa si tratta?

Costrutto teorico che descrive l'abilità di un individuo nel resistere e far fronte all'invecchiamento fisico, che è un **processo naturale**

Il nostro sistema motorio utilizza **risorse** precedentemente accumulate

COME?



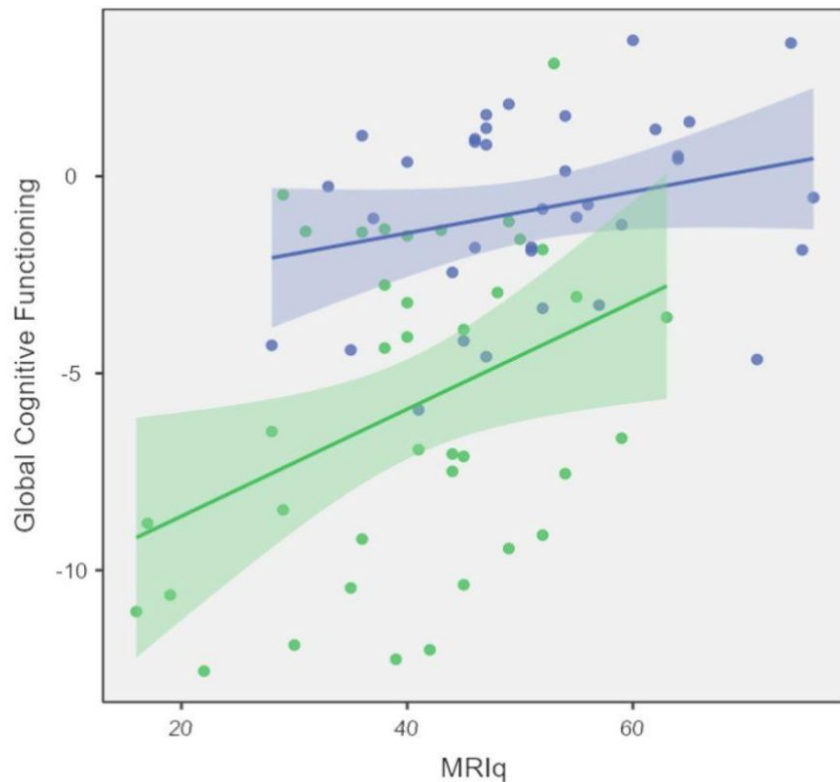
Componenti Riserva Motoria

Attività fisica svolta durante la vita

- strutturata
- incidentale

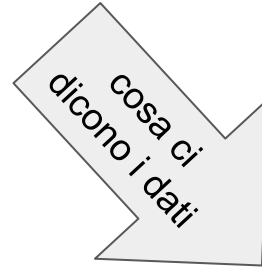
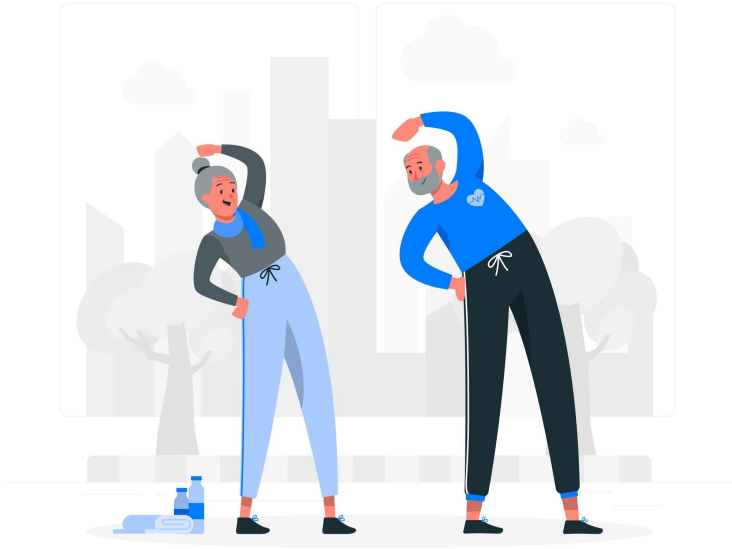
attività domestiche, spostamenti a piedi,
attività del tempo libero, attività di cura,
attività sul posto di lavoro, e esercizio fisico

Riserva Motoria



Adulti (50-64 anni)
Anziani (65-89 anni)

Riserva Motoria (un questionario)



Capacità Motorie (un test)

Esempio di questionario e test nella ricerca:

MRI_Actività domestiche

1	Per quanti anni ha svolto attività domestiche LEGGERE (come spazzare, lavare i piatti)?	
2	Per quanti anni ha svolto attività domestiche di MODERATA intensità (come stirare, pulire i pavimenti, lavare i panni a mano)?	
3	Per quanti anni ha svolto attività domestiche FATICOSE (come trasportare la legna, lavare le finestre, imbiancare)?	

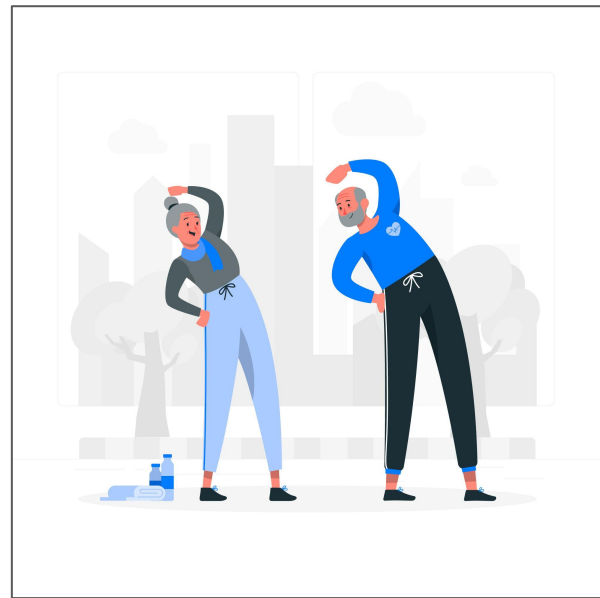
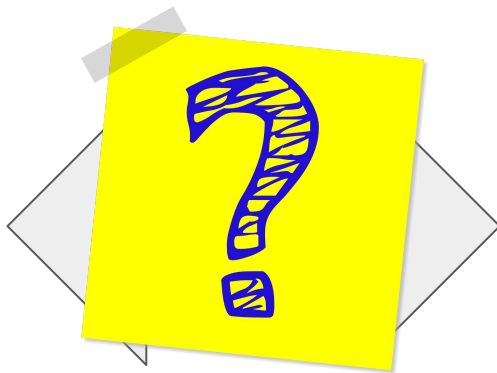
MRI_Spostamenti a piedi

1	Per quanti anni ha percorso RAMPE DI SCALE?	
2	Per quanti anni si è spostato a piedi per BREVI DISTANZE (come andare a prendere il pane, portare fuori il cane)?	
3	Per quanti anni si è spostato a piedi per LUNGHE DISTANZE (>1 km)?	

MRI_Actività del tempo libero

1	Per quanti anni si è dedicato ad attività del tempo libero STANDO SEDUTO (come bricolage, piccoli lavoretti, lavoro a maglia)?	
2	Per quanti anni si è dedicato ad attività del tempo libero STANDO IN PIEDI (come orto, giardinaggio, caccia)?	

Relazione tra “riserve”



Inoltre ... fattori co-occorrenti

- **BENESSERE PERCEPITO**
- **SENSO DI SOLITUDINE**
- **PERCEZIONE DI EFFICACIA COGNITIVA**
- **STATO SOCIO-ECONOMICO**
- **INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)**

Conclusioni

**MA ORA, COSA
POSSIAMO FARE?**



Conclusioni

- ❑ svolgere attività piacevoli che tengano attivo il nostro sistema cognitivo



- ❑ svolgere attività quotidiane che richiedono movimento (attività domestiche e brevi spostamenti con costanza)





GRAZIE PER L'ASCOLTO



**Sara Mondini
Sonia Montemurro
Giulia Sebastianutto**

c/o Aps **PINO VERDE**
Vicolo Pasquatto, 1 - 35020
Ponte san Nicolò (PD)

Associazione di Promozione Sociale
“Pino Verde”

