

# Calcio camminato – Al fischio di ri-inizio

***Relatore : Luigi Martinoli – Presidente **U.N.V.S.** di Novara***

***in collaborazione con Dr. Antonello Perucca***

## **U.N.V.S. > Unione Nazionale Veterani dello Sport**

**Associazione fondata nel 1954, riconosciuta:**

- a) dal CONI in qualità di Associazione Benemerita con spiccata vocazione alla promozione ludico-sportiva;**
- b) dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali in qualità di Associazione di Promozione Sociale di cui alla Legge 7 dicembre 2000 n. 383 e iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore di cui al D.L. 2 luglio 2017 n. 117;**

***Calcio camminato (walking football): forma di calcio adattato per persone over con queste caratteristiche peculiari:***

- vietata la corsa**
- vietati i contrasti**
- colpo di testa vietato**

## **Breve storia del calcio camminato**

- *Nasce in Inghilterra nel 2011*
- *Arriva in Italia nel 2015, ma solo all'inizio del 2016 la sezione UNVS di Novara inizia a credere nel potenziale di questa attività*

## **Obiettivi**

- **Tenere vivi lo spirito e la passione per lo Sport**
- **Collaborare con il CONI e con "Sport e Salute", con particolare riguardo allo sport praticato ed alla salute fisica nell'età più matura**

**Quota di sedentari:** Circa il **30,8% della popolazione** (pari a oltre 17 milioni di persone) dichiara di non praticare alcuno sport o attività fisica nel tempo libero (dati ISTAT)

Questo stile di vita non ha solo un costo in termini di salute e anni di vita sana persi, ma comporta anche un pesante impatto economico: in Italia la sedentarietà è considerata responsabile di circa il **14,6% dei decessi totali** ed è stimata generare costi sanitari diretti e indiretti per miliardi di euro ogni anno.

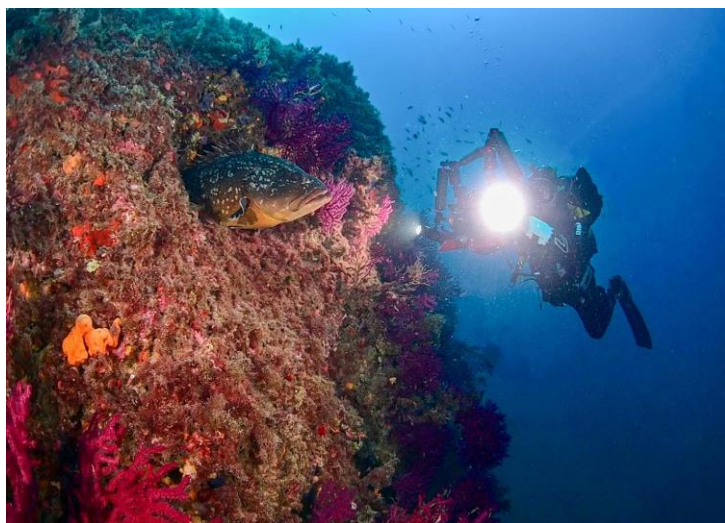
**Il calcio camminato** si cuce perfettamente sulle indicazioni delle linee guida europee sulla cardiologia dello sport e l'esercizio fisico anche nel paziente/sportivo con malattia cardiovascolare, nel merito forniscono indicazioni dettagliate sulla tipologia di esercizio, l'intensità e la frequenza in relazione al singolo individuo e sulle sue comorbidità. In particolare suggeriscono almeno **150 min/settimana di esercizio aerobico di intensità moderata o 75 min/settimana di esercizio aerobico ad intensità vigoroso** sono raccomandati in tutti gli adulti sani al fine di ridurre la mortalità e la morbidità CV.

Il *calcio camminato* per le sue caratteristiche di cammino veloce, simile alla marcia, alternato a fasi di sosta può essere classificato tra le **attività a impegno aerobico-anaerobico alternato**; queste discipline si basano sull'alternanza di fasi aerobiche (sub o massimali in base all'intensità), fasi anaerobiche (superiori alla capacità aerobica) e di fasi di riposo.

***“ Però sulla base dei risultati preliminari il calcio camminato ha il potenziale per conferire benefici per la salute e per costruire legami sociali”.***

***In base al livello di evidenza attuale si può concludere che la pratica del calcio camminato favorisca il miglioramento di:***

- parametri cardiovascolari
- migliora l'equilibrio e riduce il rischio di cadute
- migliora il fitness generale
- riduce i livelli d'ansia nella popolazione over 60 in entrambi i sessi
- favorisce l'aderenza all'esercizio
- appare sicuro e sostenibile
- migliora la socializzazione e l'integrazione.



***Grazie per  
l'attenzione***

