

## Quali sono gli indicatori a cui fare riferimento?

RUBRICA - C'è chi pratica un'attività sportiva per semplice passione e per la gratificazione che si ottiene "sentendo lavorare il proprio corpo", oppure chi si allena per la salute e il benessere fisico; altri ancora, mirano solo a un miglioramento estetico della propria forma fisica o a correggere alcuni difetti posturali, e molti altri potrebbero essere i riferimenti, alle diverse motivazioni, per le quali decidiamo di fare movimento.

Innanzitutto però è necessario essere consapevoli del fatto che impegnarsi in una attività sportiva in modo serio e continuativo non sia una decisione banale: implica assumersi un impegno e una responsabilità, mettersi in gioco, fare una scelta nel modo di impiegare il proprio tempo.

È scientificamente provato che la pratica sportiva comporti, se esercitata in modo serio ed equilibrato, sia un miglioramento dal punto di vista estetico, sia benefici per la salute fisica e mentale. Le linee guida dell'ACSM (The American College of Sports Medicine) infatti raccomandano ad un soggetto adulto di praticare almeno 150 minuti di attività fisica ad intensità moderata a settimana. È consigliato suddividere questo tempo, allenando 2-3 volte i grandi gruppi muscolari e, con la stessa frequenza, svolgendo esercizi di stretching e di mobilità articolare.

**Praticare attività sportiva, assume un'importanza notevole anche pensando al futuro**, in quanto uno svolgimento costante, diminuisce la possibilità di andare incontro a sarcopenia (riduzione della massa muscolare), ritarda l'insorgenza dell'osteoporosi e migliora la capacità di equilibrio e coordinazione riducendo i rischi di cadute, realtà frequenti con l'avanzare degli anni, e aumenta l'aspettativa e la qualità di vita.

Una volta presa consapevolezza che ogni pratica sportiva richiede un certo impegno, sia a livello fisico che di utilizzo del proprio tempo, è chiaro che, qualsiasi attività si decida di intraprendere, l'importante è che vengano appagati anche i propri desideri e si provi, oltre alla fatica, anche una certa gratificazione e piacere durante e dopo l'allenamento.

### Lavorare in gruppo o allenarsi in modo individuale?

Entrambe le scelte aprono a diverse possibilità.

*Praticare attività fisica di gruppo* può anche costituire un mezzo per favorire nuove relazioni

e per consolidare i rapporti già preesistenti. L'allenarsi insieme è una realtà stimolante, sprona a non mollare e a dedicarsi a lavorare con tutto se stessi, per il raggiungimento della meta prefissata.



Può essere visto anche come strumento per incoraggiare la socializzazione, come un modo per confrontarsi e condividere qualcosa di bello con qualcuno che abbia gli stessi interessi.

Si può intendere come pratica sportiva di gruppo sia un allenamento o uno sport con la presenza di più persone che anche solo esercitare un'attività a due.

*La pratica sportiva individuale* è invece strettamente legata al singolo, definisce il carattere, è determinata dalla forza di volontà, è spesso legata a un impegno e una costanza notevoli, per il raggiungimento di traguardi performanti o individuali.

Un secondo interrogativo, che può essere utile per scegliere la pratica sportiva più adatta a ciascuna persona è **capire a cosa miriamo, quale sia l'obiettivo.**

C'è chi pratica sport per conoscere il mondo, per esplorare nuovi paesaggi e ammirare panorami suggestivi immersi nella natura, in questo caso trekking, bicicletta o anche la corsa possono costituire una buona opzione.

Altri hanno l'esigenza di utilizzare la pratica sportiva come aiuto per conoscere meglio se stessi,

le proprie potenzialità, per comprendere e superare limiti, provare il brivido della sfida con se stessi e le possibilità del proprio fisico, in questo caso si può far cadere la scelta su sport agonistici.

**Qualunque sia l'opzione su cui fare cadere la propria scelta, ci sono alcuni elementi da tenere sempre ben presenti:**

- farsi assistere il più possibile da professionisti che abbiano le competenze necessarie per un allenamento adeguato alle capacità di ognuno.
- avere la consapevolezza che il raggiungimento di qualsiasi obiettivo è frutto di un lavoro costante e progressivo e non esistono risultati immediati o miracolosi.
- prendere coscienza dei propri limiti fisici e psicologici e non richiedere a se stessi mete impraticabili.
- non guardare mai ai risultati degli altri: ogni persona è differente per fisico, età e storia e i traguardi sono sempre personali e devono in ogni caso essere ritagliati a partire dalle potenzialità e dai limiti di ciascuno.

Lo Sport e l'attività fisica in generale, rappresentano una grande risorsa sotto molteplici aspetti, ma ricordiamoci di praticarle sempre con responsabilità e consapevolezza.

**Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: [info@marcobrusadelli.it](mailto:info@marcobrusadelli.it)



---

## ARTICOLI PRECEDENTI

30 Agosto - [Benessere in movimento. Camminata e corsa quali sono le differenze?](#)

27 Luglio - [Benessere in Movimento. Camminare: quanto è importante e fa veramente dimagrire?](#)

28 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?](#)

27 Aprile - [Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo](#)

25 Marzo - [Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!](#)

26 Febbraio - [Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"](#)

19 Gennaio - [Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva](#)

## 2020

30 Novembre - [Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto](#)

29 Settembre - [Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?](#)

3 Agosto - [Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?](#)

25 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenamento mentale](#)

1 Aprile - [Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali](#)

28 Febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?\*\*](#)

28 Gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità\*\*](#)

## **2019**

21 Dicembre - [\*\*Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali\*\*](#)

21 Novembre - [\*\*Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo\*\*](#)

14 Ottobre - [\*\*Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta\*\*](#)

10 Settembre - [\*\*Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre\*\*](#)

2 agosto - [\*\*Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute\*\*](#)

7 Luglio - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo\*\*](#)

7 giugno - [\*\*Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei\*\*](#)

5 maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è\*\*](#)

28 marzo - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta\*\*](#)

22 febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute\*\*](#)

23 gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso\*\*](#)

## **2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...\*\*](#)

23 novembre - [\*\*Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli\*\*](#)