



PAUSE ATTIVE PER INTERROMPERE LA SEDENTARIETÀ

A cura del Pro-Rettore allo Sport e Stili di Vita Attivi, Prof.ssa Pasqualina Buono, Dipartimento di Scienze Mediche, Motorie e del Benessere, DiSMMeB, Università Parthenope, Napoli, Italy



I NUMERI DELL'INATTIVITÀ FISICA



L'inattività Fisica è al 4° posto tra i fattori di rischio di mortalità globale con circa 3 milioni di morti/anno

Almeno il 60 % della popolazione mondiale è sedentaria con un dispendio energetico quotidiano <3METs

MUOVITI DI PIU' E RIDUCI IL RISCHIO DI INSORGENZA DI MOLTE PATOLOGIE

- ✓ *DIABETE TIPO 2* 30%
- ✓ *IPERTENSIONE ARTERIOSA* 35%
- ✓ *INFARTO DEL MIOCARDIO* 30%
- ✓ *ICTUS* 26%
- ✓ *CANCRO (SENO, COLON)* 20%
- ✓ *DOLORI OSTEO-ARTICOLARI* 25%
- ✓ *DEMENZA* 40%
- ✓ *CADUTE* 40%
- ✓ *OBESITÀ* 25%

LIMITARE
il tempo trascorso in
sedentarietà.



SOSTITUIRE
con una maggiore
attività fisica di
qualsiasi intensità
(anche leggera).

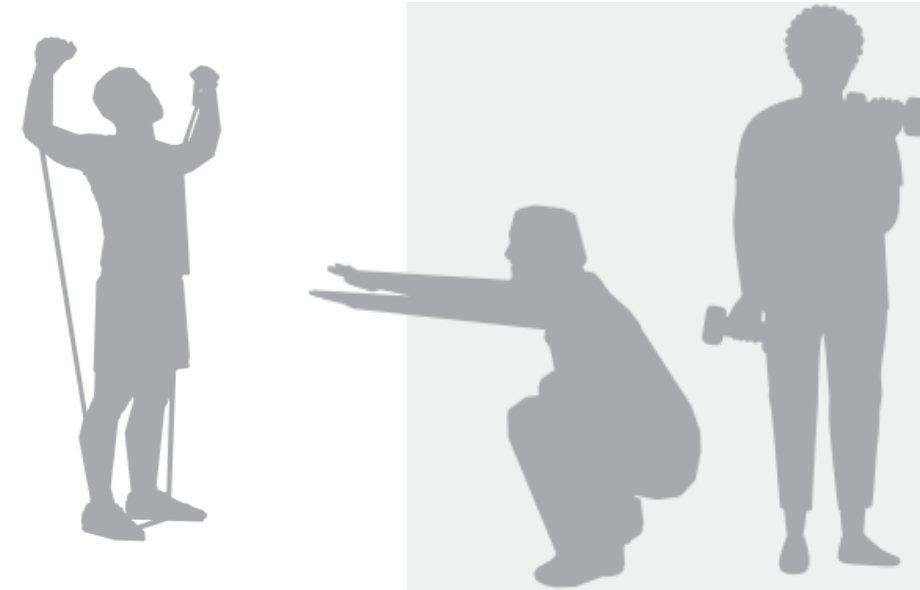


Modificata da:OMS, 2020

Più di un Adulto su quattro (27.5%)

Più di tre Adolescenti su quattro (81%)

Non raggiungono i livelli minimi di attività fisica quotidiana previsti dalle linee guida dell'OMS



OMS, 2020



(WORLD HEALTH ASSEMBLY) WHA

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY (GAPPA)

RIDUZIONE DELLA SEDENTARIETÀ A LIVELLO GLOBALE DEL 15% IN ADULTI ED ADOLESCENTI AL 2030

QUANTITÀ DI ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATA PER ADULTI (18-64 ANNI)

Modificata da:OMS, 2020



Attivi: ≥ 600 MET-minuti/settimana, attraverso una combinazione di attività fisica moderata e vigorosa

DISPENDIO ENERGETICO IN METs PER DIFFERENTI ATTIVITÀ QUOTIDIANE E SPORTIVE

Attività quotidiane	METs	Attività fisica/sportiva	METs
Riposare	1.0	Camminare a passo normale (3 Km/h)	2.5
Attività leggera stando seduto	1.5	Ballare	2.9
Suonare il pianoforte	2.3	Camminare a passo svelto (4,5 Km/h)	3.3
Camminare da casa fino alla macchina o alla fermata del bus	2.5	Andare in bicicletta (ad andatura di passeggiata)	3.5
Annaffiare le piante	2.5	Nuotare (a ritmo costante)	4.5
Caricare o scaricare la macchina	3.0	Camminare a passo sostenuto (6 Km/h)	4.5
Portare a spasso il cane	3.0	Giocare a tennis	5.0
Passare l'aspirapolvere	3.5	Andare in bici (ad andatura moderata)	5.7
Fare le faccende domestiche	3.5	Sciare	6.8
Sollevarre oggetti (in modo continuo)	4.0	Camminare in salita (collina/montagna)	6.9
Fare giardinaggio	4.5	Fare jogging (velocità 9 Km/h)	10.2



SEDENTARIETÀ

Qualsiasi attività di veglia che implichi un dispendio energetico inferiore o uguale a 1.5 MET

MET: Equivalente Metabolico

1 MET corrisponde al consumo di $3.5 \text{ mlO}_2/\text{kg}/\text{min}$

È equivalente al dispendio di 1 kilocaloria per kilogrammo di peso corporeo per ora

POSTURA SCORRETTA?



Lo stile di vita sedentario, oltre che predisporre all'insorgenza di patologie croniche non trasmissibili, può causare dolori al collo e alla schiena, oltre che sensazione di tensione muscolare e stanchezza specialmente a chi svolge lavoro di ufficio e passa molte ore alla scrivania



Lo scopo del video-tutorial è quello di suggerire una serie di esercizi che possono essere facilmente eseguiti direttamente sul posto di lavoro es. nelle pause caffè per favorire il rilassamento della muscolatura e contrastare le tensioni muscolari che possono verificarsi a causa della posizione seduta prolungata e da ripetere anche a casa per interrompere la sedentarietà.

È consigliabile fare almeno 2 pause-attive che coinvolgano la parte superiore ed inferiore del corpo durante le 8 ore lavorative giornaliere; si consiglia di ripeterle anche a casa.

Nel corso del video-tutorial, vi guideremo nella corretta esecuzione degli esercizi per rilassare i muscoli, ridurre la tensione muscolare e migliorare la flessibilità e l'equilibrio.

Ricordate sempre di ascoltare il vostro corpo e di non andare oltre i vostri limiti. Anche pochi minuti di pausa attiva possono fare una grande differenza nel migliorare il vostro benessere fisico e mentale durante la giornata.

State attivi!!!

Di seguito il link per il video-tutorial

<https://youtu.be/xPNrd5MHs0w>

MANTENERSI ATTIVI MIGLIORA LA SALUTE E IL BENESSERE

LIMITARE

**la quantità di tempo
trascorso in sedentarietà**, in
particolare il tempo trascorso
davanti allo schermo anche
quello a scopo ricreativo.



Modificata da: OMS, 2020

**Allora, perché non camminare mentre
si parla al telefono?**

**Durante le riunioni, proviamo a non
stare sempre seduti e alziamoci ogni
30 minuti a sgranchirci le gambe.**

Ogni minuto di attività conta!!

Sii attivo!!

RICORDA

**Fare un po' di
attività fisica è
meglio che non
farne nessuna.**

Modificata da: OMS, 2020

Riferimenti bibliografici

- Dipietro L, Campbell WW, Buchner DM, Erickson KI, Powell KE, Bloodgood B, Hughes T, Day KR, Piercy KL, Vaux-Bjerke A, Olson RD; 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging: An Umbrella Review. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun;51(6):1303-1313. doi: 10.1249/MSS.0000000000001942.
- Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, Ballard RM, Bloodgood B, Conroy DE, Macko R, Marquez DX, Petruzzello SJ, Powell KE; FOR 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun;51(6):1242-1251. doi: 10.1249/MSS.0000000000001936.
- www.exerciseismedicine.it
- Fletcher GF, Balady GJ, Amsterdam EA, Chaitman B, Eckel R, Fleg J, Froelicher VF, Leon AS, Piña IL, Rodney R, Simons-Morton DA, Williams MA, Bazzarre T. Exercise standards for testing and training: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. Circulation. 2001 Oct 2;104(14):1694-740. doi: 10.1161/hc3901.095960.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. Lancet Glob Health. 2018 Oct;6(10):e1077-e1086. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020 Jan;4(1):23-35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2.
- Jakicic JM, Powell KE, Campbell WW, Dipietro L, Pate RR, Pescatello LS, Collins KA, Bloodgood B, Piercy KL; 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Physical Activity and the Prevention of Weight Gain in Adults: A Systematic Review. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun;51(6):1262-1269. doi: 10.1249/MSS.0000000000001938.
- Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B; 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Med Sci Sports Exerc. 2019 Jun;51(6):1227-1241. doi: 10.1249/MSS.0000000000001935.

- Kraus VB, Sprow K, Powell KE, Buchner D, Bloodgood B, Piercy K, George SM, Kraus WE; 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Effects of Physical Activity in Knee and Hip Osteoarthritis: A Systematic Umbrella Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Jun;51(6):1324-1339. doi: 10.1249/MSS.0000000000001944.
- Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Campbell WW, Jakicic JM, Troiano RP, Sprow K, Torres A, Piercy KL; 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Physical Activity, All-Cause and Cardiovascular Mortality, and Cardiovascular Disease. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Jun;51(6):1270-1281. doi: 10.1249/MSS.0000000000001939.
- Pescatello LS, Buchner DM, Jakicic JM, Powell KE, Kraus WE, Bloodgood B, Campbell WW, Dietz S, Dipietro L, George SM, Macko RF, McTiernan A, Pate RR, Piercy KL; 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE*. Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Jun;51(6):1314-1323. doi: 10.1249/MSS.0000000000001943.
- Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012 Jun;37(3):540-2. doi: 10.1139/h2012-024.
- World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva: World Health Organization, 2010.
- WHO: Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Surveillance and Population-Based Prevention of Noncommunicable Diseases Department World Health Organization. www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/.
- World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world.* Geneva: World Health Organization, 2018.
- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Sitthipornvorakul E, Janwantanakul P, Purepong N, Pensri P, van der Beek AJ. The association between physical activity and neck and low back pain: a systematic review. *Eur Spine J.* 2011 May;20(5):677-89. doi: 10.1007/s00586-010-1630-4.

Ringraziamenti

-Le attività sono state promosse dal MR Prof. Antonio Garofalo e coordinate dalla Prof.ssa Pasqualina Buono- pro-Rettore allo sport e stili di vita attivi.

-I video-tutorial e i testi divulgativi sono stati realizzati nell'ambito del programma *SEA-EU alliance* di cui l'Ateneo Parthenope è membro, task 4.5 «Healthy Campus»; si ringrazia il Prof. Gabriele Sampagnaro per la collaborazione.

Si ringrazia inoltre, per la collaborazione alla realizzazione del video e ppt:

-I Dottori Aruta Luigi e Giacomo Cozzolino, per il contributo alla realizzazione del video prototipo;

-la Dottoranda Loretta Francesca Cosco per la gentile partecipazione nei video-tutorial;

-i Proff.ri Annamaria Mancini e Domenico Martone per il supporto scientifico;

-L'ufficio Stampa e Comunicazione di Ateneo, Rossella Volpe, Fiorella Anzano e Marco Camerlingo per la faticosa collaborazione nella acquisizione, montaggio e diffusione sui siti social dei video-tutorial e dei testi divulgativi;

- Grazie anche alla collega Bronwen Hughes per la supervisione dei testi in lingua inglese