

FONDAZIONE OZANAM E IUSM: CORSO GRATIS DI JUDO PER UOMINI E DONNE FRA I 60 E I 75 ANNI

La Fondazione Ozanam sta aiutando l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico", Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute, per un progetto di ricerca sul tema **"Effetti di un intervento di judo adattato per anziani sulla paura di cadere, la salute fisica e mentale e la qualità della vita"** in collaborazione con la Scuola Judo Tomita.

Lo studio prevede valutazioni di abilità funzionale e fitness fisica, con rilevazioni prima e dopo un intervento (lezioni di judo) della durata di 4 mesi. La realizzazione di questi obiettivi approfondirà la comprensione dei fattori che contribuiscono a contrastare l'invecchiamento funzionale e favorirà lo sviluppo di linee guida per la prescrizione di attività fisica che promuova l'efficienza funzionale negli anziani, in linea con le strategie internazionali per un invecchiamento attivo.

A tale scopo stiamo reclutando i partecipanti secondo i seguenti criteri di inclusione:

- maschi e femmine di età compresa tra i 60-75 anni;
- individui in buono stato di salute che non partecipano ad un programma di attività fisica;

I criteri di esclusione sono:

- incapacità e deficit nella deambulazione;
- infortuni pregressi a seguito di cadute.

I partecipanti saranno equamente divisi in un gruppo sperimentale che parteciperà gratuitamente a due lezioni settimanali di judo per 4 mesi ed un gruppo di controllo. Ai partecipanti del gruppo di controllo sarà chiesto di non modificare le loro abitudini di vita per il periodo di studio.

I partecipanti saranno sottoposti ad una serie di rilevazioni che riguardano:

- questionari sulla salute fisica e mentale, sulla qualità della vita e sulla paura di cadere
- misure antropometriche (peso, statura, circonferenze corporee)
- test di efficienza fisica (mobilità articolare, forza, coordinazione, equilibrio)
- test motori di camminata

I partecipanti saranno contattati per verificare la loro disponibilità a prendere parte a 1-2 sedute sperimentali da svolgere presso il Laboratorio di Valutazione Funzionale e di Analisi della Prestazione Sportiva dell'Università degli Studi di Roma Foro Italico, p.za Lauro De Bosis, 15 ed a partecipare ad un corso di judo della durata di 4 mesi nella sede della Scuola Judo Tomita nel centro Don Orione in via della Camilluccia, 120.

I dati saranno trattati in forma anonima e saranno raggruppati per genere ed età per un resoconto scientifico di ambito internazionale.

Ai partecipanti saranno fornite informazioni sulle prestazioni personali comparate a norme di riferimento per età e genere.

Saremo felici di fornire ulteriori informazioni ai seguenti contatti:

Dr. Simone Ciaccioni

tel. 3924800434 e-mail: s.ciaccioni@uniroma4.it

Prof.ssa Laura Capranica,

responsabile del progetto di ricerca

tel. 0636733207 e-mail: laura.capranica@uniroma4.it



TECNICHE DI CADUTE E CORSO DI JUDO

Riservato agli anziani, per migliorare la salute fisica, mentale e la qualità della vita.

CHI

Uomini e donne tra 60 e 75 anni. (Ai partecipanti saranno fornite informazioni sulle prestazioni comparate per età e genere). **Corso a numero chiuso:** si terrà conto dell'ordine d'iscrizione.



DOVE E QUANDO

Quattro mesi, **due lezioni a settimana**, presso il Centro Don Orione (Via della Camilluccia 120, Roma).



QUANTO

Il corso è gratuito.

N.B. I partecipanti non devono svolgere altre attività sportive strutturate.

I partecipanti avranno un check up sullo stato generale di salute mediante questionari e test di efficienza fisica.

Per le **iscrizioni** rivolgersi alla Segreteria Organizzativa Fondazione Beato Federico Ozanam
Via della Pigna 13/A - Tel. **06 64012718**
Alla c.a. della Sig.ra Angela Mattone e della Dott.ssa Valeria Ricca
da martedì a venerdì ore 9-13