

THE SAME BOAT

Rowing together for health.



Partners e sostenitori





Utilità dello sport in acqua nella prevenzione, salute e benessere delle persone.

- 1

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, (OMS) ha definito la sedentarietà la causa maggiore delle patologie croniche degenerative, quelle che rivestono un importante costo per il Sistema Sanitario Nazionale (SSN). L'insufficiente pratica dell'attività fisica è responsabile di oltre 5 milioni di morti a livello globale e interessante notare come l'80% degli adolescenti e il 23% degli adulti non sono sufficientemente attivi fisicamente, l'attività fisica se svolta con regolarità e costanza porta notevoli benefici al benessere e alla salute dell'organismo, in particolare in caso di **fattori di rischio cardiovascolare**, come il **diabete**, l'**ipertensione**, l'**obesità** ed elevati valori di **colesterolo**. L'attività fisica è importante e fondamentale che sia di carico adeguato. Il medico dello sport dopo una valutazione clinica e specialistica e dopo test di valutazione personale, può prescrivere il carico di allenamento personalizzato e seguire il soggetto nel tempo. Nell'ambito di un corretto stile di vita è importante anche seguire una corretta alimentazione sana e bilanciata.



2-

Attività fisica in generale.



- 3

È possibile definire lo sport come uno degli elementi fondamentali per la tutela della salute e del benessere, anche grazie al riscontro nella ricerca di alcuni articoli scientifici di pubblica diffusione.

Lo sport è un sottoinsieme di sequenze d'azione osteomuscolari di beneficio per la salute fisica e mentale, a breve e lungo termine. Viene data evidenza anche ai vantaggi in termini di socialità in apporto al mondo adulto. Questo studio presenta i risultati di una revisione sistematica aggiornata, circa la salute mentale e la capacità di socializzazione che la partecipazione sportiva in senso comunitario e d'élite rivolta all'età adulta. I risultati hanno alimentato lo sviluppo del modello concettuale "Salute mentale attraverso lo sport" per adulti.

Le prove indicano che la partecipazione allo sport (di comunità e d'élite) è correlata ad una migliore salute mentale, espressa in

- maggior livello di benessere psicologico (ad esempio, maggiore autostima e soddisfazione di vita)
- un minor livello di malessere psicologico (ad esempio, livelli ridotti di depressione, ansia e stress)
- migliori risultati sociali (ad esempio, migliore autocontrollo, comportamento pro-sociale, comunicazione interpersonale e promozione di un senso di appartenenza).

Nel complesso, gli adulti che partecipano a sport di squadra hanno avuto benefici salutari più favorevoli rispetto a quelli che partecipano a sport individuali e generalmente coloro che praticano sport con maggior frequenza, segnalano i maggiori benefici. È singolare notare come tali studi suggeriscano che gli adulti che frequentano gli sport d'élite sperimentino livelli più elevati di disagio psicologico.

4 - *Conclusioni: i risultati di questa revisione confermano che la partecipazione allo sport di qualsiasi forma (di squadra o individuale) è utile per migliorare la salute mentale e le capacità socializzanti.*

Insonnia. La ricerca ha evidenziato interesse anche per un disturbo piuttosto comune alla popolazione, spesso legata allo stress e alla vita frenetica del nostro secolo, l'insonnia. Nei gruppi di persone che presentano disturbi del sonno, promuovere l'attività fisica (PA, Physical Activity), potrebbe migliorare la qualità del riposo. Una "revisione di scoring" che mira ad esaminare gli effetti sul sonno indotti attraverso varie strategie d'intervento PA, identifica i principali mutamenti percepiti dagli interessati e l'analisi delle lacune di conoscenze sul tema, mappando la letteratura pertinente alla PA sul sonno in diverse popolazioni.

Conclusioni: la PA (Physical activity) è efficace e sicura per migliorare il sonno sia nelle popolazioni sane che in quelle con comorbidità per i disturbi del sonno; aumenta i livelli di attività quotidiana anche attraverso l'utilizzo di varie strategie a intensità d'esercizio (per esempio le pulizie domestiche, le ripetizioni sit-to-stand, la promozione alla PA tramite pagine web, ecc).

Si rimanda l'approfondimento all'articolo in bibliografia.



Nell'età adulta gli sport di squadra quindi favoriscono potenti benefici sia dal punto di vista mentale che sociale. Questa revisione fornisce anche ulteriori elementi a sostegno del "modello di Salute Mentale attraverso lo sport".

Raccomandazione dell'OMS

ADULTI 18-64 anni.

- Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica ad intensità moderata o almeno 75-150 minuti di attività aerobica ad alta intensità oppure, ancora, una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana;
- Includere inoltre attività di rafforzamento muscolare di intensità moderata o elevate per tutti i gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana, poiché forniscono ulteriori benefici per la salute;
- È inoltre possibile incrementare l'attività fisica aerobica di intensità moderata a più di 300 minuti; oppure fare più di 150 minuti di attività fisica aerobica ad intensità vigorosa; o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa per tutta la settimana per ulteriori benefici per la salute;
- Limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, sostituendolo con attività fisica di qualsiasi intensità (inclusa quella a intensità leggera) per ulteriori benefici per la salute;
- Per contribuire a ridurre gli effetti dannosi sulla salute causati dagli alti livelli di sedentarietà, tutti gli adulti e gli anziani dovrebbero mirare a fare più dei livelli raccomandati di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.

6 -

ADULTI over 65

- Stesse raccomandazioni indicate per gli adulti, si raccomanda attività moderata;
- Inoltre, come parte della propria routine settimanale, includere almeno 3 volte a settimana attività funzionali, attività per migliorare l'equilibrio e per la forza di intensità moderata o elevata con l'obiettivo di prevenire le cadute e di valorizzare le capacità funzionali.

DONNE INCINTE E POST-PARTO.

- Salvo in caso di controindicazioni, almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica ad intensità moderata, incorporando una varietà di attività aerobiche e di rafforzamento muscolare;
- Limitare la sedentarietà, anche sostituendola con attività fisiche di qualsiasi intensità (comprese quelle leggere).

PERSONE CON MALATTIE CRONICHE (ES. IPERTENSIONE, DIABETE TIPO 2, HIV E PAZIENTI GUARITI DAL CANCRO).

- Almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica moderata o 75-150 minuti di attività aerobica energica per tutta la settimana a seconda del livello di allenamento e della situazione clinica.



Attività fisica adattata al Canottaggio.

- 7

Il canottaggio è uno sport d'acqua, attività all'aperto in mezzo alla natura, su l'elemento che crea la vita e sostiene l'imbarcazione. Alleata dello sport del canottaggio c'è la barca, una struttura solida e leggera, in grado di navigare le acque con l'uso di remi adattati alla persona. Le imbarcazioni propedeutiche sono create per una maggiore stabilità in acqua e una più comoda movimentazione da parte di persone fragili, con una struttura fisica non propriamente "atletica", ma con il desiderio di mettere alla prova le proprie risorse. La barca propedeutica è assolutamente sicura e stabile, con la possibilità di galleggiare su ogni tipo di meteo legato al vento, senza il pericolo di rovesciarsi. Nonostante la stabilità della barca, un minimo di percezione dell'equilibrio è rilevabile nel momento dell'ingresso in acqua e della voga insieme, tale pratica attiva il centro dell'equilibrio, legato anche al cervello e alla dimensione spaziale, dando uno stimolo in più alla modulazione muscolare e alla percezione dello spazio sopra sotto e attorno alla persona.



La sensazione dell'acqua che scorre sotto l'imbarcazione, il rumore che la scia regala alle persone che si muovono insieme, è il mood della voga in gruppo.

Il movimento insieme riattiva il bisogno di collegarsi al corpo per la gestione e regolazione del movimento sulla base delle possibilità, ritmi e tempi personali di chi voga. Remare insieme dando fiducia all'equipaggio, nell'espressione delle proprie abilità e del proprio corpo; la mente si connette attraverso il gesto tecnico al corpo ritrovando quell'equilibrio perso durante la malattia, una pace del corpo attraverso un movimento continuo ripetitivo e quasi "mantrico", una filosofia di vita. La caratteristica unica di questo sport è la direzione della barca: opposta al movimento. Questo punto di forza garantisce una "visione" del gesto tecnico immersi nella natura, senza distrazioni, con una concentrazione massima sul gesto e sull'equipaggio che consolida la fiducia e l'alleanza del gruppo. La presenza del "timoniere", ovvero una persona che conduce attraverso uno strumento la direzione dell'imbarcazione, garantisce la tranquillità dell'andatura. Il canottaggio come sport e terapia integrata, è seguito da istruttori con una preparazione all'attività fisica adattata, con una barca a motore per la sicurezza in acqua e per l'insegnamento della tecnica di voga, altro punto di forza del canottaggio: con l'utilizzo di tutti i distretti muscolari, con la priorità dei muscoli più potenti del corpo. Il processo di voga è ciclico e ripetitivo, ma non fa parte di movimenti "quotidiani" per cui necessita di tanta attenzione e concentrazione almeno nelle prime lezioni. La spinta delle gambe è il motore propulsivo dell'imbarcazione, con una attivazione dei muscoli del "core" per il sostegno del tronco che attraverso le braccia trasmette la forza delle gambe ai remi e quindi all'acqua, il remo è utilizzato come leva che poggia sullo scalmò e ha come fulcro l'acqua.

Per ultimo vengono inseriti il tronco e a chiudere le braccia. I remi sono sovrapposti e le mani sono una sopra l'altra, (per convenzione il sinistro è sopra il destro), anche questa caratteristica garantisce un'attenzione maggiore al proprio corpo e alla sistematica percezione dei distretti muscolari che intervengono nella vogata. Il vogatore è seduto su un carrello mobile che si muove in sintonia con il movimento propulsivo della persona, su delle guide in cui scorrono le rotelline appartenenti al carrello. Questo accessorio rende più agevole il movimento sulla barca da canottaggio. Lo sport del canottaggio può essere di gruppo o in barca singola, il gruppo garantisce un'alleanza e una socialità necessaria alla salute mentale, l'essere umano è un animale sociale e istintivamente si serve del gruppo per la sopravvivenza, ma anche la barca singola è un modello di impegno e autonomia, permette la messa alla prova delle proprie abilità, confrontandosi con se stessi e con la propria capacità di superare le difficoltà.

10 -

LINFEDEMA E ATTIVITÀ FISICA ADATTATA.

Cos'è il linfedema? Lo dice la parola stessa è un edema, ossia un accumulo di liquidi che può presentarsi agli arti superiori, agli arti inferiori o nell'addome. Molto spesso il linfedema si forma in pazienti che hanno subito intervento di carcinoma mammario, è uno degli effetti collaterali del trattamento. Per questa patologia, non esiste una cura specifica e risolutiva, ma attraverso la mobilitazione dell'arto colpito o la compressione attraverso un indumento elastico si può giungere ad un parziale contenimento del disturbo e in alcuni casi anche alla risoluzione. La mobilitazione attiva dell'arto, è il trattamento che può riattivare la circolazione linfatica e quindi generare importanti risultati, si ottiene attraverso l'esercizio fisico e l'attività aerobica che comprende il movimento dell'arto superiore e inferiore colpiti. Nello sport del canottaggio il ciclo della voga comprende un movimento attivo e di accompagnamento della velocità della barca, lanciata dalle gambe, delle braccia in sincrono, garantendo così l'effetto di una pompa naturale che riattiva la circolazione linfatica.



Il progetto THE SAME BOAT



12 -

Lo sport del canottaggio racchiude in sé una filosofia di vita molto specifica, con caratteristiche uniche e riconoscibili:

- **l'ambiente naturale** in cui si pratica, l'acqua.
- **il gesto tecnico**, molto specifico e che richiama necessariamente l'impegno cognitivo e l'attenzione sul corpo e il suo movimento.
- la necessità di fare gruppo per "remare insieme sulla stessa barca", con estrema fiducia nel proprio compagno di voga, per una specifica direzione della barca, in senso contrario al movimento.
- l'importanza di riconoscersi in un impegno sportivo, che necessariamente richiede **attenzione per il proprio corpo**, del quale a causa della malattia, si è persa la fiducia, e attraverso il quale si arriva alla mente, in una crescita progressiva e continua dell'autostima e sicurezza personale.

Il gruppo che costituisce la naturale necessità dell'uomo di socializzare con i propri simili, ancora meglio nella **condivisione** di esperienze positive, come lo sport e negative, come la pregressa malattia o paura della stessa, nella cooperazione per la costruzione di un ambiente accogliente e sereno .

Per la salute, ma non solo, remare insieme per essere più felici, per migliorare la qualità e la prospettiva di vita. **"La Stessa Barca"**.

Il progetto è un sogno, che nasce da un'esperienza e ha come obiettivo: migliorare la qualità di vita delle persone sopravvissute a gravi problemi di salute, come prevenzione primaria e come supporto nella prevenzione secondaria, attraverso due potenti elementi: lo sport e lo spirito di squadra.

- 13

Questo il significato dell'acronimo (*The Same Boat*), il progetto è finalizzato alla creazione di percorsi terapeutici e ricreativi, per donne e uomini di tutte le età senza discriminazioni o pregiudizi, con esperienze simili nella lotta al tumore e ad altre patologie invalidanti, offrendo loro il canottaggio come attività sportiva e di aggregazione.

Una visione più ampia dell'attività integrata che esalti le caratteristiche di completezza nell'armonioso utilizzo di oltre 200 distretti muscolari. Il nostro obiettivo è la **crescita, progressiva e continua**, per una diffusione del progetto anche ad altre Associazioni Sportive, interessate al benessere dei propri utenti. Abbiamo tanta passione e crediamo molto in questa iniziativa. Nasce l'esigenza di creare un settore più centrato sulla persona, nella possibilità di procedere sulla strada della partecipazione allo sport del canottaggio in libertà, dedicato a coloro che desiderano iniziare o continuare questa avventura all'interno dello spazio sicuro di **TSB**.

La stesura di questa presentazione vuole garantire la serietà e la puntualità dell'iniziativa attraverso una completa inclusività per trasmettere serenità e fiducia in coloro che scelgono di avvicinarsi allo sport del canottaggio per un qualsiasi motivo personale, doloroso o di sola prevenzione.

Il team THE SAME BOAT



ANTONELLA CORAZZA

- Coach

Olimpiadi: finalista a Los Angeles nel 1984 all'età di 19 anni; tra le prime donne nella storia del canottaggio italiano a parteciparvi.

60 Campionati Italiani vinti. 4 vittorie ai Campionati Europei, tra cui una nella specialità del quattro di coppia e 3 in singolo. Campionati del Mondo: Medaglia di bronzo in quattro di coppia con timoniere cat. Juniores (prima medaglia in Italia di un equipaggio femminile ai mondiali). Categoria Master: Più di 30 medaglie d'oro ai Mondiali, in tutte le specialità e diverse categorie. Istruttrice di II livello FIC Federazione Italiana Canottaggio abilitata all'insegnamento del canottaggio come sport terapia integrata.

Laurea magistrale in Psicologia clinica e dinamica.

Specializzazione in Psicoterapia secondo il modello di Psicologia Individuale di A. Adler.





SERENA MARTEGANI - *Medico
in medicina dello sport, docente in
alimentazione sportiva e sport adattato*

Classe 1973, medico specialista in Medicina dello Sport presso l'Ambulatorio di Medicina dello Sport del Campus di Varese. Le sue competenze: attività per la tutela della salute degli sportivi non agonisti, di valutazione e certificazione di buona salute preparazione di programmi alimentari e di allenamento per atleti e per soggetti in sovrappeso o con patologie dismetaboliche prescrizione di attività motoria e di linee guida alimentari nell'ambito della prevenzione dei fattori di rischio cardiovascolari (sovrappeso, diabete mellito, ipertensione arteriosa) e della prevenzione secondaria in soggetti affetti da patologie cardiovascolari stabilizzate sport e disabili. Lavora per la Federazioni Italiana Canottaggio nella preparazione atletica dei ragazzi impiegati in raduni a Varese, medico della BPLV Pallacanestro Campus Varese e del Varese Olona Nuoto.



GIAMPIERO MERATI
- *Dottore in Medicina dello Sport*

Giampiero Merati si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1991 presso l'Università di Milano e si è poi specializzato in Biochimica e Chimica Clinica nel 1995 e in Medicina dello Sport nel 1999. È attualmente Professore Ordinario presso il Dipartimento di Biotecnologie e Scienze della Vita dell'Università di Insubria, Varese, e consulente scientifico della Fondazione Don C. Gnocchi, Milano. È inoltre Direttore del corso di laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate e della Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport presso lo stesso Ateneo. I suoi interessi di ricerca includono la fisiologia dell'esercizio fisico e il controllo autonomo cardiovascolare nella salute e in numerose patologie. Ha pubblicato più di 100 articoli su riviste scientifiche indicizzate e partecipato come relatore a più di 200 convegni nei propri ambiti di ricerca. È membro della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) e della Società Italiana Caos e Complessità (SICC).

Bibliografia

H.H.HUANG, B.STUBBS, CHEN, L., KU, P., HSU, T., LIN, C., WU., S. (2023). *"The effect of physical activity on sSleep disturbance in various populations: a scoping review of randomized clinical trials"*. International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity.

M.R.A.GARCIA, M.I.T.RODRÍGUEZ, A.P.BRU, S.H.SANCHEZ, R.N.GARCÍA, A.L.R.A-LEDO, & V.F.G.GUILLÈN. (2021). *"Effect of rowing on mobility, functionality, and quality of life in women with and without breast cancer: a 4-month intervention"*. Supportive Care in Cancer, 2639-2644.

N.EATHER, L.WADE, A.PANKOWIAK, & R.EIME. (2023). *The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and "Mental Health through Sport" conceptual model*. Springer Nature.

TOMSON, D., & SCHUCHHARDT, C. (2009). *Drenaggio Linfatico*. Milano: Edi. Ermes.



CONTATTI

Inviare le richieste di informazioni agli indirizzi:

antonellacorazza@outlook.com

serena.martegani@uninsubria.it

MAGGIORI INFORMAZIONI



www.facebook.com/thesameboat2021



www.linkedin.com/company/the-same-boat/



www.youtube.com/@rowgim5806



www.instagram.com/rowing_forall