

Guya trekking 2009

L'attività fisica per vivere serenamente la terza età

Fonte: © UNIVR.it - Pubblicata il 28/05/2009

VERONA - Il segreto del benessere è il movimento? Questo è il presupposto del gruppo di ricercatori della **facoltà di Scienze motorie** dell'ateneo scaligero, che dallo scorso anno monitora l'attività di **Manfredi Salemme**, pensionato di 63 anni che vive a Cogorno in provincia di Genova appassionato di «passeggiate» ad alta quota. Salemme è uno sportivo che già nel 2008 ha attraversato l'Italia in un percorso di oltre 2000 chilometri che dall'Appennino ligure lo ha portato fino in Sicilia.

Per l'atleta sessantenne ora è arrivato il momento di una nuova sfida, la «**Guya trekking 2009**». **Il 31 maggio lo sportivo partirà da Trieste con destinazione Ventimiglia**, in un percorso di 2300 chilometri che per circa tre mesi lo porterà a percorrere la via alpina, attraversando otto nazioni; camminerà lungo questo itinerario in completa autonomia facendo tappa nei rifugi delle località montane.

Ad accompagnarlo in questa impresa il gruppo di ricercatori dei **dipartimenti di Neuroscienze, Scienze Morfologico-biomediche e Psicologia** coordinati da **Federico Schena** professore ordinario di Scienza dello sport. L'iniziativa è patrocinata e sostenuta dalla facoltà di Scienze motorie con il contributo di alcuni sponsor tra cui l'**Admo**, il **Club alpino italiano**, **Gronell calzature** e **Loacker**.

Come lo scorso anno, i ricercatori monitoreranno l'attività fisica di Salemme attraverso **test antropometrici**; sono previste 9 tappe lungo il tragitto in cui saranno rilevati i dati essenziali della prestazione. Oltre ad un'analisi dal punto di vista motorio quest'anno sarà effettuato anche un **monitoraggio psicologico** per comprendere i meccanismi motivazionali ed emozionali che entrano in gioco durante lo sforzo fisico. L'obiettivo è infatti quello di **cogliere le conseguenze psicologiche che una sana attività fisica può avere sulle persone anziane**. Manfredi Salemme non è infatti un atleta professionista, ma una persona allenata che ben concilia l'attività fisica ad un benessere psicologico.

Con il «Guya trekking 2009» l'équipe approfondirà la conoscenza dei vantaggi dell'attività fisica per la salute intesa come equilibrio psicofisico dell'anziano e come l'individuo risponde alle sollecitazioni determinate dalla prestazione fisica e quali vantaggi ne trae. **Da diversi anni la facoltà di Scienze Motorie è infatti impegnata nello studio dell'attività fisica delle persone adulte e anziane, in particolare per quanto riguarda il cammino**. Lo studio compiuto dai ricercatori con Manfredi Salemme permette di comprendere a fondo la capacità adattiva di un organismo in età già avanzata in un'attività semplice, quale è appunto il cammino. Alla base ci sono infatti potenzialità comuni a tutte le persone che vanno al di là della preparazione atletica. Con questo progetto i ricercatori vogliono capire in quale modo uno sforzo fisico come quello compiuto da Salemme nella sua impresa può essere proposto a persone meno preparate, cercando di costruire un allenamento per passare dalla normale passeggiata quotidiana ad un'attività di cammino programmata.

L'impresa di Manfredi Salemme potrà essere seguita sul sito <http://guyatrekking.blogspot.com/> e sulla web radio dell'Università di Verona www.fuoriolanetwork.com.

© DIARIODELWEB.it