

**3^a Edizione
2010/11**

Ricercatrice:

Malacarne Anna

Nata il: 12/04/1986

**Residente a:
Comano Terme (tn)**

**Titolo di studio:
Laurea in scienze
delle attività motorie
e sportive**

**Area tematica
Sociale**

Metodologie di applicazione di principi scientifici nell'attività' dei centri benessere presso la stazione di soggiorno e cura delle Terme di Comano

Il progetto e gli obiettivi

Il progetto si è posto l'obiettivo di formulare un piano di fattibilità circa la programmazione e la strutturazione di attività fisica da proporre soprattutto ad utenti della terza età, da inserire in maniera organica tra le offerte della zona termale, coinvolgendo turisti occasionali che non si recano alle Terme solo a fine curativo, clienti dello stabilimento termale e, data l'assenza di proposte sul territorio, i residenti.

Un obiettivo che si coniuga con quelli definiti dall'Azienda Consorziale Terme di Comano che ha scommesso sulla creazione di un centro benessere che dovrebbe risultare un centro di riferimento tra i più importanti nel settore grazie anche alla presenza di proposte ad hoc. Essenziale è sottolineare come le malattie dermatologiche, definite psicosomatiche, siano in parte correlate con lo stile di vita, lo stress e le influenze psicologiche. L'attività fisica può così aiutare ad alleviare la sensazione di depressione, di stress, a dimenticare i problemi e le preoccupazioni della giornata favorendo uno stile di vita attivo nella vita quotidiana, influenzando in maniera positiva il benessere psicologico e il mantenimento di un buon stato di salute. L'attività motoria, quindi, può essere considerata come forma di prevenzione e un modo per potenziare gli effetti curativi delle terme.

L'intenzione è quindi quella di rendere il soggiorno alle Terme un'esperienza vissuta appieno, grazie alla presenza di vari servizi, dal checkup iniziale alle cure dermatologiche, dai diversi "pacchetti benessere" al wellness, dal fitness alla salute.

Fasi operative e metodologia

Nella prima parte del lavoro si è svolta un'analisi sulle attività, sulle strutture, sull'utenza e sui bisogni, nonché sulle carenze del Centro Consorziale delle Terme di Comano e del territorio consultando libri, articoli scientifici presi da vari motori di ricerca, testi.

In seconda battuta si è delineato nel dettaglio il concetto di benessere e salute, l'importanza dello stile di vita nella vita quotidiana, il ruolo dell'attività fisica e la relazione tra attività fisica, stress e salute.

L'attenzione è stata poi focalizzata in maggior misura sulla terza età e sul processo d'invecchiamento, evidenziando la necessità ed i benefici dell'attività fisica da parte degli anziani, compresi quelli affetti da malattie della pelle. Attività fisica che risulta essere utile per il raggiungimento di una buona qualità di vita e un importante intervento verso le esigenze motorie senili a scopo preventivo e di mantenimento.

Il cuore del progetto si è sviluppato attorno ad una proposta di modalità gestionale ed organizzativa delle attività, di strutture, attrezzature e attività possibili all'interno del territorio, del Parco termale e del centro wellness. Grazie a principi guida

internazionali (ACSM) nella scelta delle attività motorie, sono stati elencati diversi tipi di attività motoria efficaci per lo sviluppo della forma fisica e della salute nelle persone adulte ed anziane, le esercitazioni specifiche che permettono di stimolare le capacità fisiche “salute correlate” ed i metodi di conduzione delle diverse attività motorie per individui e gruppi di persone anziane.

Il lavoro si è concentrato sul target anziani (considerando sia i turisti che i residenti), dedicando un approfondimento alle attività motorie di gruppo diversificate e basate sulla traduzione pratica delle acquisizioni scientifiche e culturali delle scienze mediche, motorie e sociali e descrivendo un possibile monitoraggio orientato all'individuazione dei fattori di rischio dei soggetti e all'analisi delle singole esigenze di esercizio, in modo da fornire indicazioni per una proposta di attività personalizzata.

Infine, sono state descritte le caratteristiche di quello che potrebbe essere un luogo dedicato all'attività motoria degli anziani focalizzando l'attenzione sulla struttura, sui materiali, sull'attrezzatura, sull'illuminazione, sull'acustica e sulla dotazione di macchine specificando, allo stesso tempo, le attività ideali a sviluppare le capacità motorie essenziali nel mantenimento di una buona capacità funzionale, quali resistenza aerobica, forza, flessibilità e mobilità articolare, all'interno del centro wellness e all'esterno con le attività dell'APT.

Risultati, valutazione e prospettive

Le Terme di Comano hanno il potenziale per diventare non solo un'isola di cura e relax immersa nel verde, ma anche un luogo con mille altre attività salutari in grado di rendere avvincente le ore trascorse nel centro ed esponenzialmente più convincente la percezione di sfruttare al meglio il tempo dedicato alla propria salute.

La formulazione di un “Pacchetto di attività fisica” rivolta ad ogni tipo di utenza, in particolare quella anziana, potrebbe partecipare a questo obiettivo lavorando sui concetti di benessere e salute a tutto tondo.

Partner Territoriale

AZIENDA CONSORZIALE TERME DI COMANO



TERME DI COMANO

Le Terme di Comano, le cui acque erano già note agli antichi Romani, furono rilanciate all'inizio dell'Ottocento sino a divenire oggi il motore economico dell'intera Val Giudicarie Esteriori (TN).

Le sue acque bicarbonatocalcio-magnesiache sono uniche in Europa per la cura della pelle.

Il centro termale tratta problematiche cutanee quali psoriasi, dermatiti atopiche e seborroiche ed eczemi come pure allergie dei bambini.

Completano l'offerta termale le cure inalatorie per le affezioni alle vie respiratorie, gli idromassaggi per vasculopatie, i massaggi, un moderno centro di dermatologia estetica correttiva, la linea cosmetica “Salus per Aquam” e il Grand Hotel Terme.



LaCassa Rurale