

# RESTIAMO A CASA... MA È IMPORTANTE TENERSI IN MOVIMENTO

Newsletter aprile 2020 / 08 Aprile 2020

**A cura di *Domenico Meleleo, Referente FIMP al "Tavolo di lavoro per la promozione dell'attività fisica e la tutela della salute nelle attività sportive" del Ministero della Salute***

L'attività fisica ha un ruolo prioritario per la salute psicofisica. Anche nell'attuale situazione di emergenza legata al focolaio di COVID-19, che costringe le famiglie a restare in casa, è comunque importante cercare di mantenersi attivi. In questo periodo l'esercizio fisico, oltre alla sua funzione di prevenzione del sovrappeso, ha soprattutto una importante valenza come mezzo per scaricare le tensioni accumulate, aumentare le energie e lo stato di benessere generale, migliorare la qualità del sonno e l'autostima.

Gli operatori socio-sanitari possono avere un ruolo cruciale nel rafforzare questo messaggio e veicolarlo verso le famiglie. Uno strumento molto utile sono le brevi schede scaricabili e una serie di approfondimenti con link utili per trarre spunto su come fare attività fisica a casa in base alle diverse fasce di età che l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), ha reso disponibili sul sito Epicentro. Le schede grafiche di facile fruizione, riguardo l'età pediatrica sono studiate per varie fasce d'età a partire dalla nascita e fino ai 17 anni d'età. Già dal lattante che non deve essere tenuto troppo tempo legato al seggiolone e stimolato a giocare su un tappetino tramite "percorsi sensoriali" inventati dai genitori utilizzando giocattoli, per proseguire nelle varie età, con giochi casalinghi ( con musica, cartoni, spugne ecc.) che stimolino i sensi e la creatività, rispettando le tappe dello sviluppo psico-motorio, tutti devono tenersi in movimento e non passare troppo tempo davanti ai display. A cominciare dai genitori, che devono dare il buon esempio. Il sito propone anche dei link a siti qualificati di approfondimento e a vari video on line di attività realizzabili facilmente a casa che possono servire da esempio o guida. L'augurio, ma soprattutto il buon proposito per tutti è che magari, l'abitudine al gioco attivo quotidiano riscoperta durante questo periodo, prosegua anche dopo la pandemia, quando la chiusura forzata sarà terminata.

Il link per il sito di Epicentro è: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica?fbclid=IwAR0QnUULVOKbpNz19Ltvz7BGz23-R23WrpPgd4j0e8NeQK0br9oCrjQ6gvw>

