

MOLTEPLICITA' DI ESPERIENZE  
GRUPPALI NEL TRATTAMENTO  
Disturbi Comportamento Alimentare  
NEL SERT DI FIOREZZUOLA  
D'ARDA

A. Zioni, R. Spotti, A. Boeri, E. Uber  
F. Bonfà



## **IL GRUPPO DI PSICODRAMMA CLASSICO**

# Il Progetto Training di gruppo all'attività aerobica



# Effetti psichici dell'attività fisica

- Miglioramento dell'autostima
- aumento del tono dell'umore
- migliore risposta allo stress
- effetto ansiolitico



# premesse

- Nonostante l'evidenza che l'attività fisica sia associata a benessere e diminuzione della mortalità, sono poche le persone che praticano regolarmente sport
- più della metà di coloro che iniziano un'attività fisica la interrompono dopo sei mesi (Yeung, 1996)
- la popolazione in sovrappeso, anziana, femminile, disabile, marginale fa meno attività fisica



# Il Progetto Training di gruppo all'attività aerobica 1

- offrire a pazienti selezionati l'opportunità di intraprendere una attività fisica aerobica
- sotto la guida di podisti amatoriali dell'Associazione Sportiva Ginnic Club
- in una dimensione di gruppo che faciliti il superamento delle difficoltà iniziali



# Metodi e formazione

- i podisti dell'Associazione Sportiva Ginnic Club individuati ad organizzare i gruppi svolgono un corso di formazione con personale qualificato per apprendere le competenze relazionali necessarie a svolgere questo compito e sono monitorati da un supervisore.
- Svolgono il ruolo di organizzatori ed accompagnatori del gruppo con frequenza di incontri bisettimanale



# I coordinatori del gruppo

- hanno il compito di accompagnare, sostenere e consigliare i partecipanti al fine di superare le resistenze ed evitare i più frequenti errori di comportamento nello svolgimento della attività aerobica (inizialmente fitwalking e poi jogging).
- La gradualità dell'impegno e la dimensione di gruppo costituiscono due fattori importanti per rendere l'attività fisica piacevole, benefica ed appassionante



# conclusioni

- Il progetto training di gruppo all'attività aerobica intende promuovere la diffusione dell'esercizio fisico in soggetti che per le loro problematiche fisiche o psichiche sono distanti o incapaci di intraprendere per proprio conto tale attività.
- La dimensione e l'organizzazione di gruppo possono favorire la modificazione di uno stile di vita che includa l'attività fisica ed i suoi benefici effetti.

