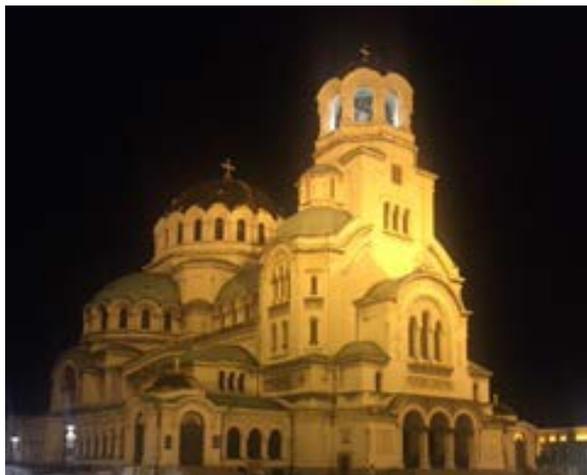




**CALCIO SOCIALE
E
STILI DI VITA URBANI.
UN AIUTO AL
BENESSERE?**

Prof. Mario Esposito



SETTIMANA DELLA CULTURA SPORTIVA 2019

«Sport, Cultura, Società e Territori»

www.scienzemotorie.uniroma2.it



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



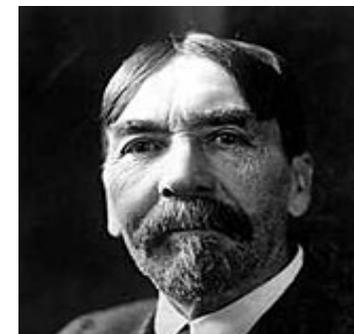
STILE DI VITA

*LO STILE DI VITA RAPPRESENTA IL PROFILO DI PENSIERO E DI AZIONE
CARATTERIZZANTE UN SINGOLO INDIVIDUO O UNA CATEGORIA DI INDIVIDUI*



ECONOMISTA E SOCIOLOGO
Karl Emil Maximilian Weber (1864-1920)

ECONOMISTA E SOCIOLOGO
Thorstein Bunde Veblen (1857-1929)



Le grandi città, in particolare le periferie, costituiscono un punto di concentrazione delle criticità di maggior impatto sul benessere dell'uomo che si adegua trasformando il suo stile di vita in

STILE DI VITA URBANO

- RITMI FRENETICI
- SINDROME DEL TEMPO
- PROGRESSIVA VELOCIZZAZIONE DELLE ATTIVITA'
- USO QUOTIDIANO PER LUNGO TEMPO DEL MEZZO DI TRASPORTO
- PASTI FRUGALI E FUGACI
- MEZZI DI COMUNICAZIONE SEMPRE PIU' LONTANI DALLE FISILOGICHE ATTITUDINI
- POSTURE SCORRETTE
- IPOCINESIA



STILE DI VITA URBANO

- MODA: TERMINE CHE INDICA UNO O PIU'COMPORAMENTI COLLETTIVI SPESSO CORRELATO AL MODO DI VESTIRSI E ALL'USO DI MEZZI TECNOLOGICI.

Quindi lo **stile di vita** riferito al *modus vivendi* e di conseguenza al *modus operandi* di ogni giorno che nella giovane età viene influenzato dal fenomeno sociale della **"tendenza del momento"** con eventuali ripercussione sulla postura e di conseguenza con alterazioni dell'apparato locomotore.





Cohesion and

PANTALONE

SCARPE

POSIZIONE NEL
MESSAGGIARE

M O D A

TEMPO AL
VIDEOGAME

CAPPUCCIO

AURICOLARI-MUSICA



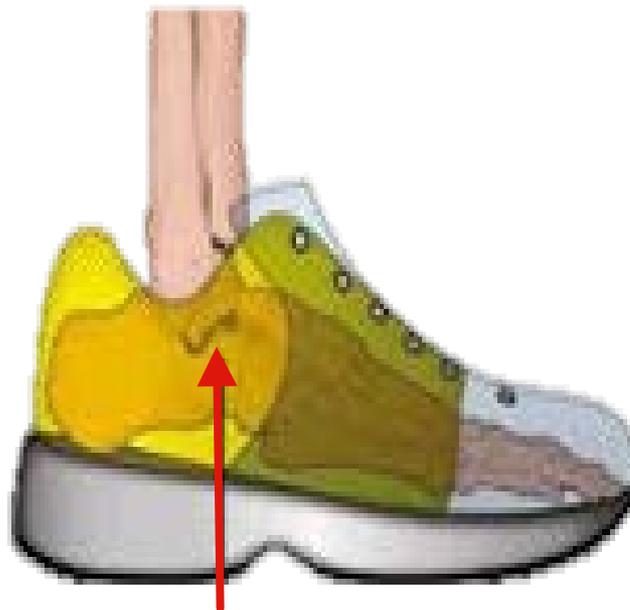
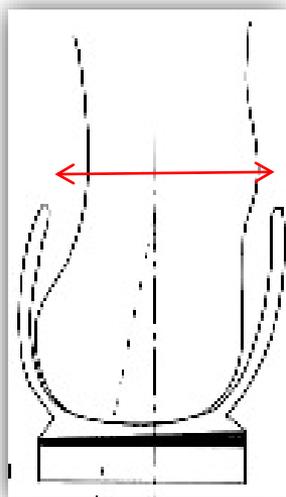


SNEAKER

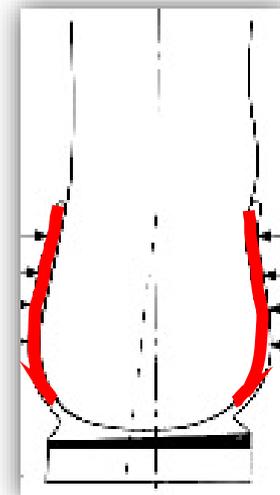
Originariamente utilizzate solo in ambito sportivo,
ora sono indossate comunemente
nell'abbigliamento casual



- 1 CONTRAFFORTE**
- 2 ALTEZZA DELLA SUOLA
AL TALLONE**
- 3 EFFETTIVA ALLACCIATURA**



CONTRAFFORTE





SUOLA PIATTA

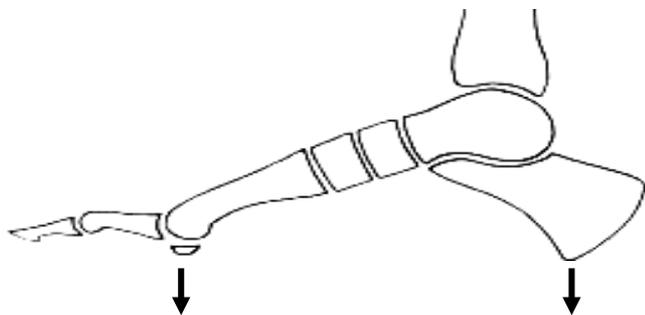


Piatta

Il peso grava per il 57% sul calcagno e per il 43% sull'avampiede.

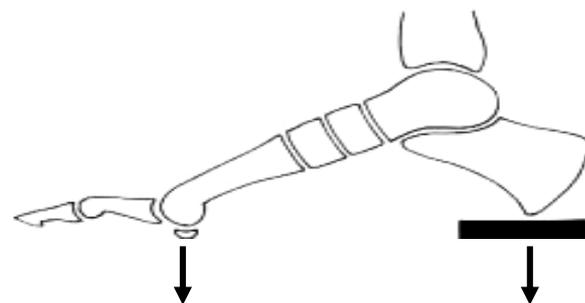
Altezza al tallone di 2 cm

Il peso si ripartisce in egual misura



43%

57%

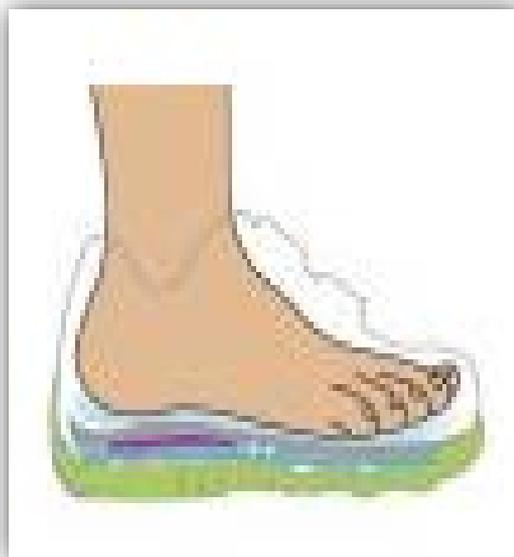


50%

50%

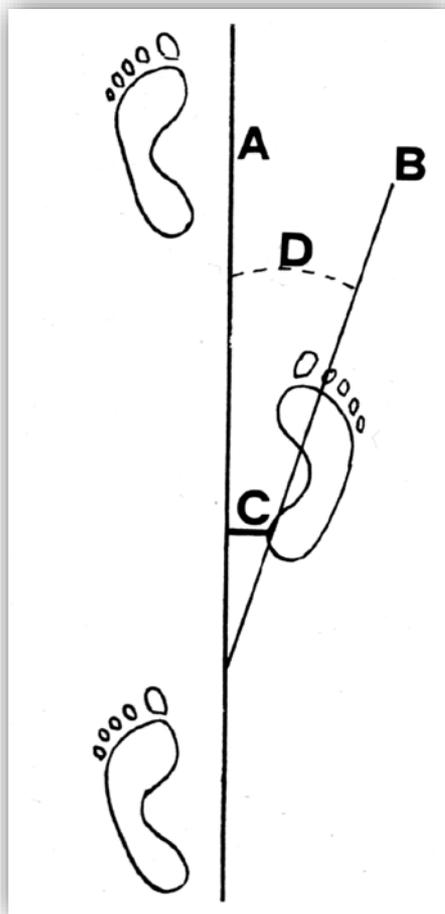


SENZA LACCI O ALLACCIATA LENTA





PASSO FISIOLÓGICO



A : asse della marcia

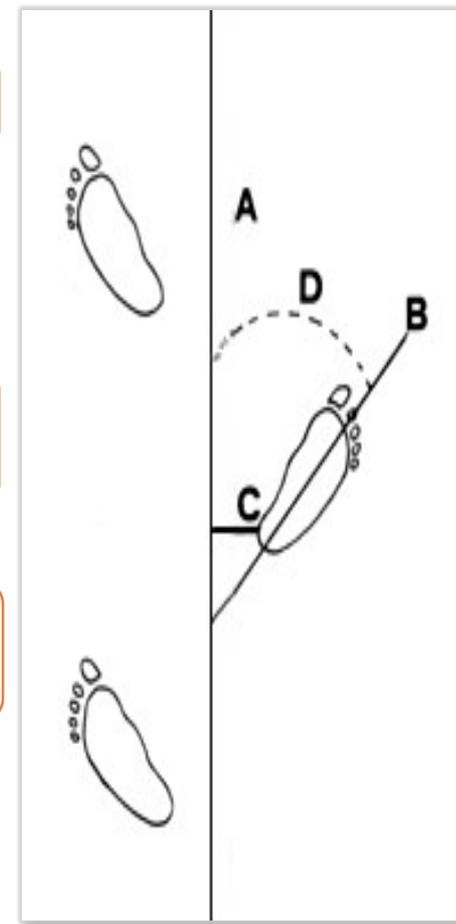
B : asse del piede

C : larghezza del passo (distanza tra il tallone e l'asse della marcia) **> 5-6 cm.**

D : angolo del passo (formato dall'asse della marcia e dall'asse del piede) **> 15°**

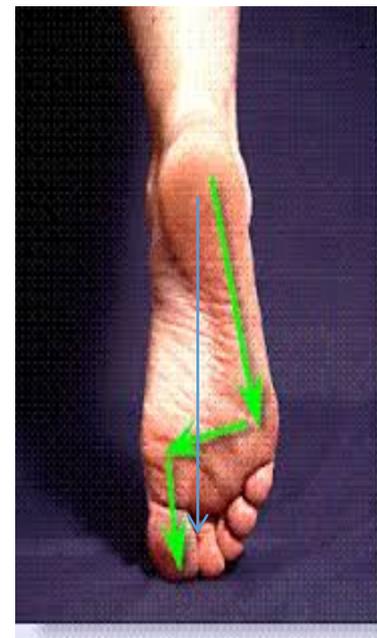
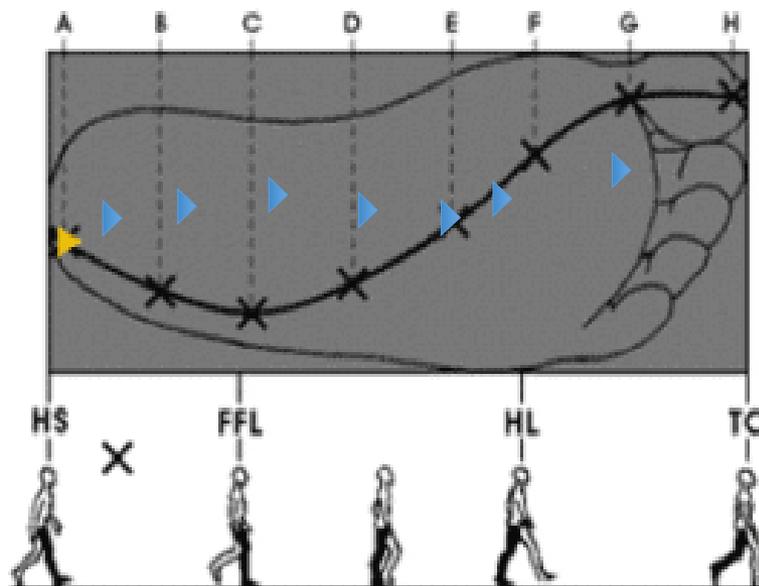
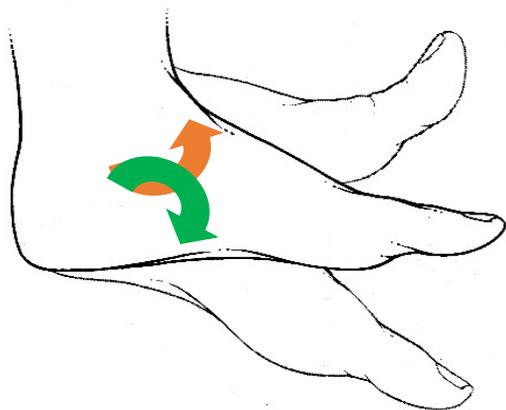
F : lunghezza del passo < normale

PASSO IN DIVERGENZA



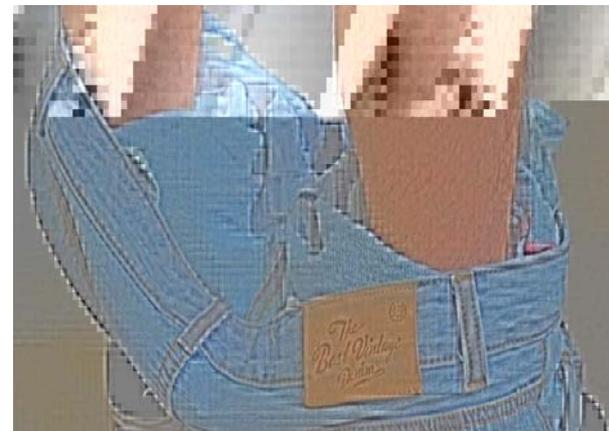
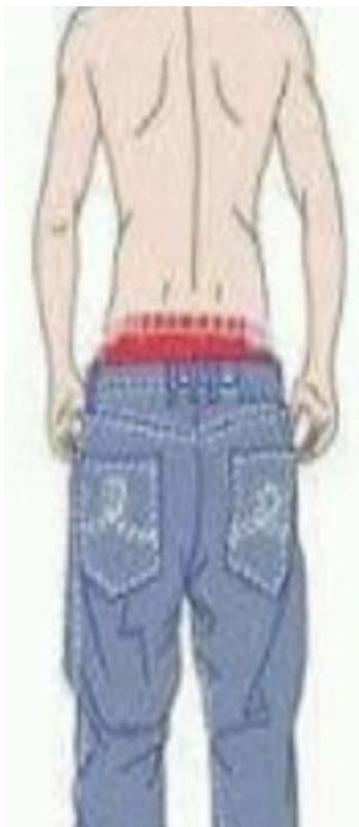


MANCATO MOVIMENTO AD ELICA DEL PIEDE





PANTALONE LARGO ALLA VITA





PANTALONE LARGO ALLA VITA

Postura con arti inferiori abdotti



Contrazione della catena posteriore a livello lombare per provocare l'anteroversione del bacino in modo che la sporgenza glutea blocchi il calare dei pantaloni.

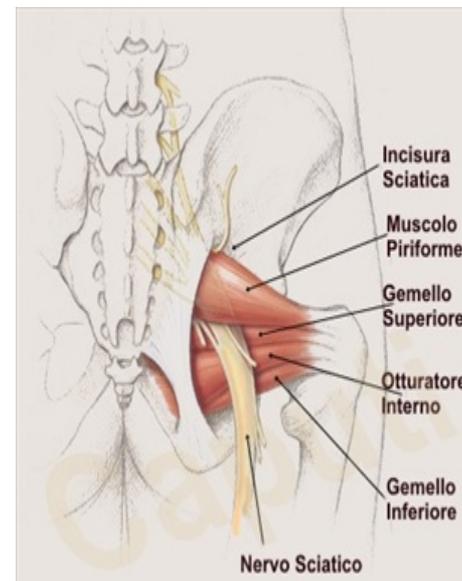


PANTALONE LARGO ALLA VITA

+

NIKER NON ALLACCIATE

SINDROME DEL PIRIFORME



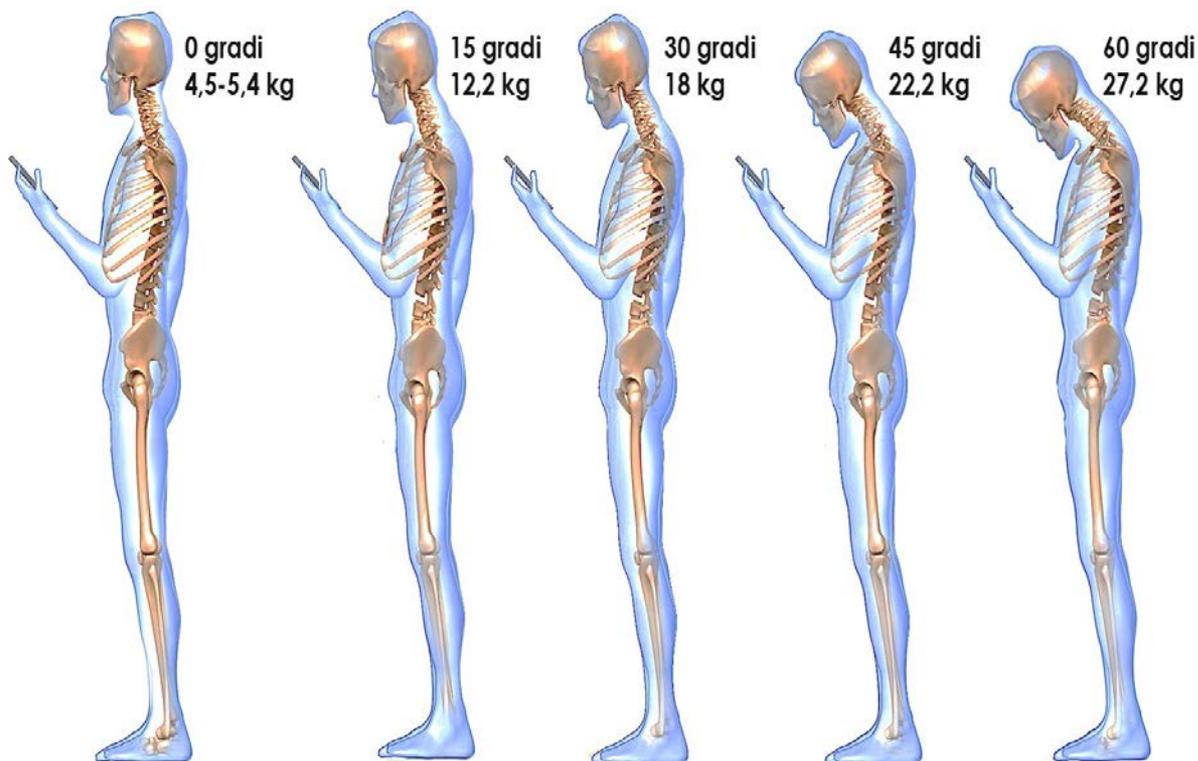


POSIZIONE
NEL MESSAGGIARE





COME GRAVA IL PESO DEL CAPO NELL'INCLINAZIONE IN AVANTI





INVERSIONE DELLA CURVA CERVICALE

60 GRADI

27,2 KG

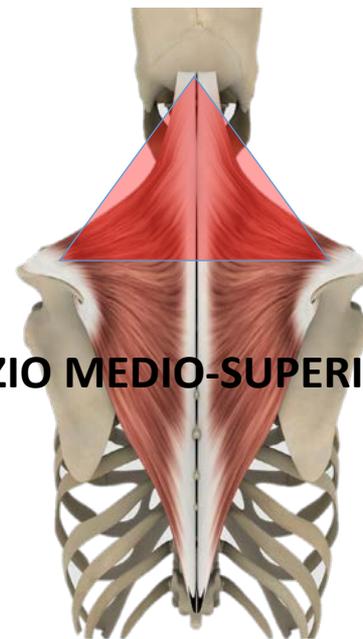
SETTIMANA DELLA CULTURA SPORTIVA 2019

«Sport, Cultura, Società e Territori»

www.scienzemotorie.uniroma2.it



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TENSIONE E CONSEGUENTE CONTRATTURA DEL TRAPEZIO MEDIO-SUPERIORE



USO CONTINUO DEL CAPPuccio





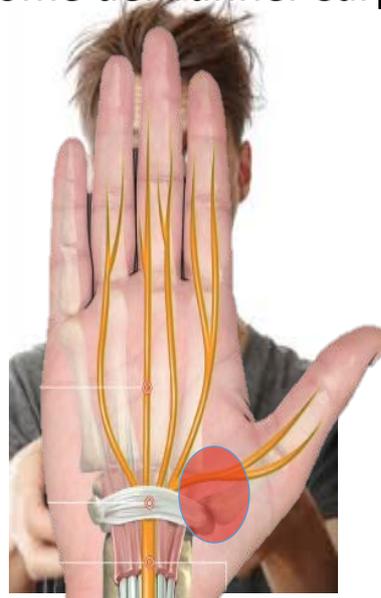
**TEMPO ECCESSIVO AL
VIDEOGAME**





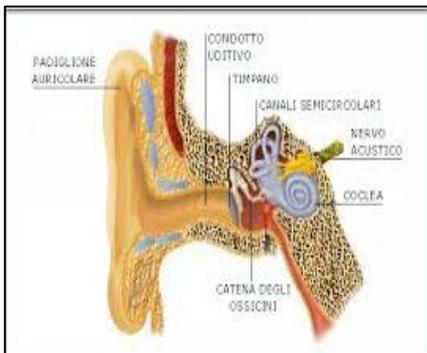
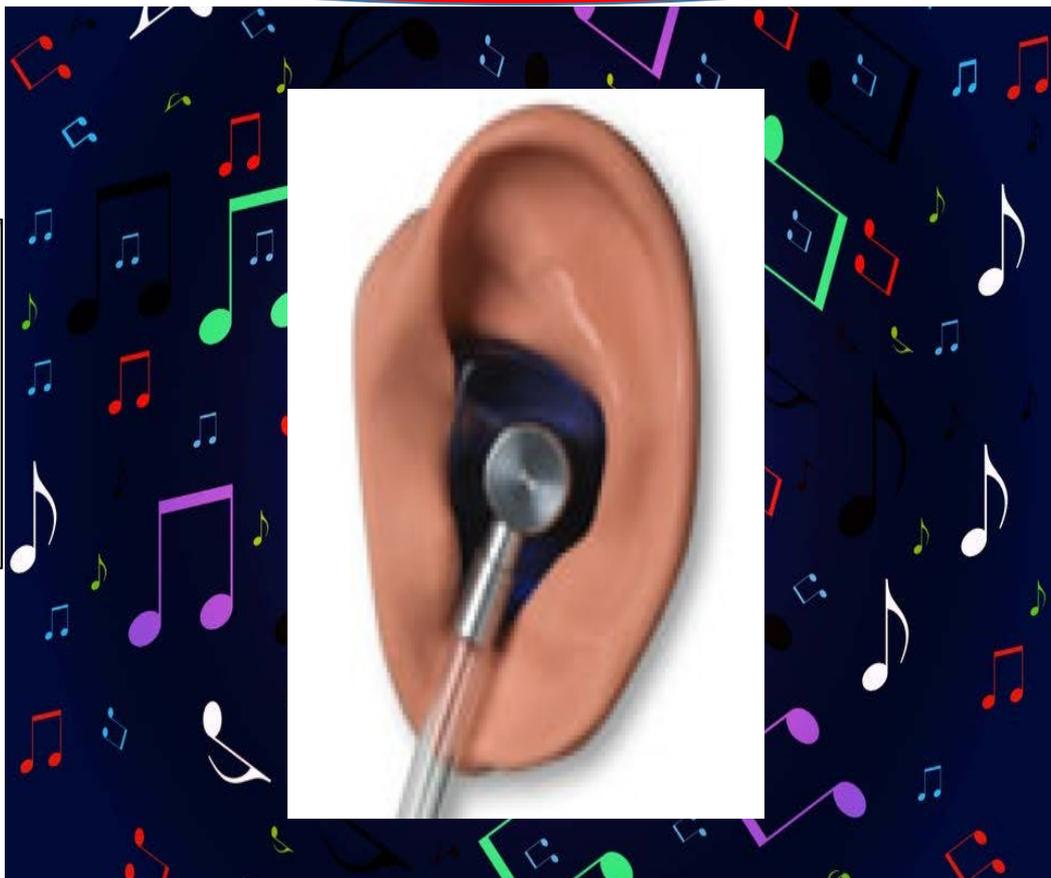
Quando si abusa del tempo al videogame, la pressione continua e veloce dei tasti del controller della console, nel tentativo di vincere la partita, si potrebbe avvertire un fastidio come un crampo minore sul palmo in direzione del pollice.

Il problema può ulteriormente complicare in tendinite o borsite fino ad arrivare alla
Sindrome del Tunnel Carpale.

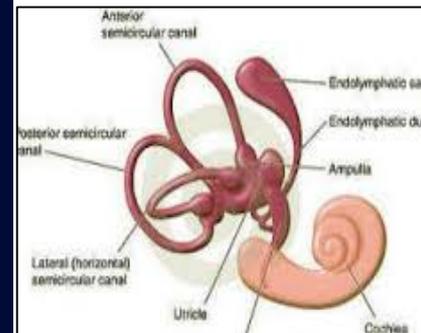




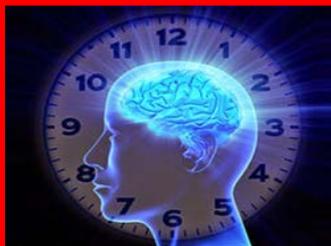
**ASCOLTO DELLA MUSICA A VOLUME
ALTO TRAMITE AURICOLARI**



**APPARATO
UDITIVO**



**APPARATO
VESTIBOLARE**



OROLOGIO
BIOLOGICO



STILI DI VITA URBANI

POSTURA
LAVORO



ZAINETTO



LA SOLUZIONE E' L'ATTIVITA' MOTORIA SPORTIVA CHE COMPORTA UNA CONDIZIONE DI BENESSERE PSICO-FISICO

AUMENTA IL TONO-TROFISMO MUSCOLARE



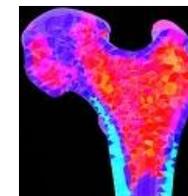
LA MOBILITA' ARTICOLARE E LA FLESSIBILITA' MUSCOLARE



PARTECIPA AL CORRETTO MANTENIMENTO DELL' INTEGRITA'
FUNZIONALE DELL' APPARATO:
LOCOMOTORE-CARDIOVASCOLARE - RESPIRATORIO



ACCRESCE LA DENSITA' OSSEA, NE RALLENTA LA DIMINUZIONE





FAVORISCE L'ATTIVITA' INTELLETTUALE



FAVORISCE L' AUTOSTIMA



FAVORISCE L' AUTOSUFFICIENZA



*POSSO RIUSCIRCI
DA SOLO!!!*

FAVORISCE LO STATO UMORALE POSITIVO



MIGLIORA IN GENERALE LE CONDIZIONI DI
SALUTE PSICO-FISICA



SETTIMANA DELLA CULTURA SPORTIVA 2019

«Sport, Cultura, Società e Territori»

www.scienzemotorie.uniroma2.it



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



STILI DI VITA URBANI E CALCIO SOCIALE

Il calcio sociale, oltre questi benefici, promuove:

- I valori dell'accoglienza,
- Il rispetto delle diversità,
- La corretta crescita della persona,
- Il sano rapporto con la società
e non ultimo:
 - il **DISVALORE** di alcuni stili di vita.

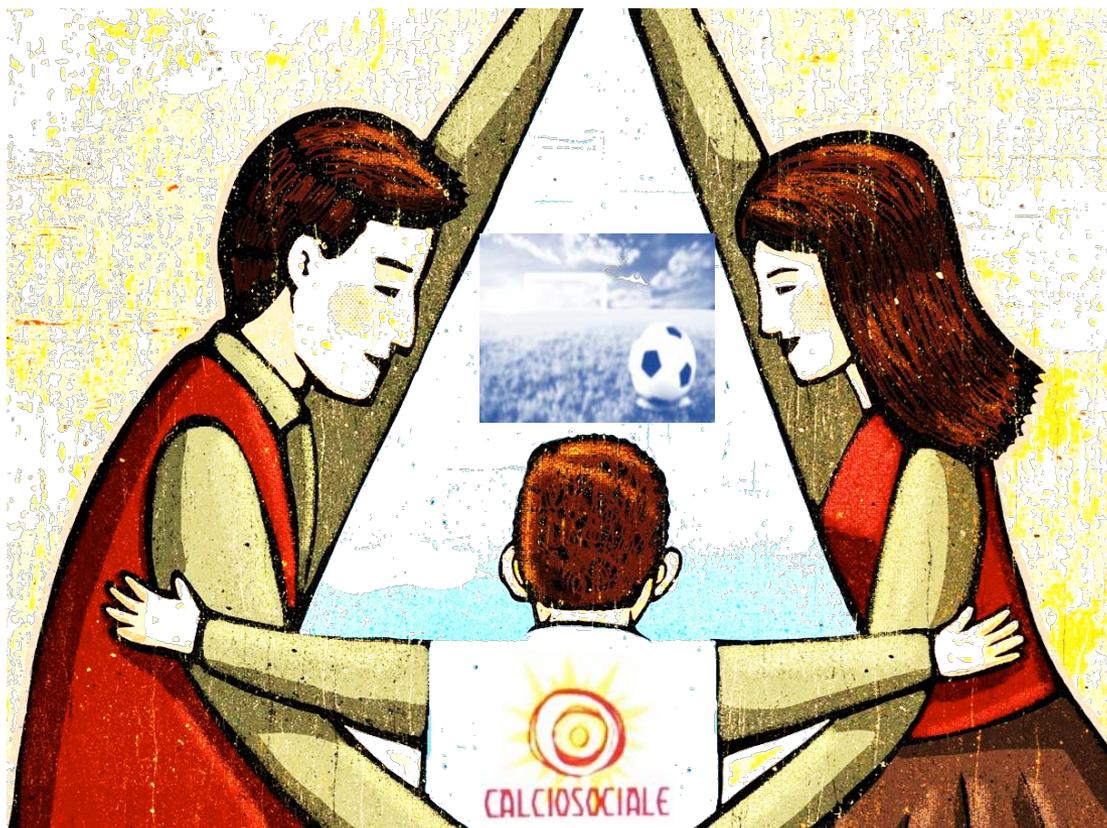
CALCIO SOCIALE





STILI DI VITA URBANI E CALCIO SOCIALE

GENITORI COINVOLTI DAI FIGLI AL GIOCO DEL CALCIO



NUOVO STILE DI VITA URBANO:
DALL'IPOCINESIA AL MOVIMENTO = **BENESSERE**

SETTIMANA DELLA CULTURA SPORTIVA 2019

«Sport, Cultura, Società e Territori»

www.scienzemotorie.uniroma2.it



CAMPO DEI MIRACOLI



CALCIOSOCIALE

STILI DI VITA
URBANI

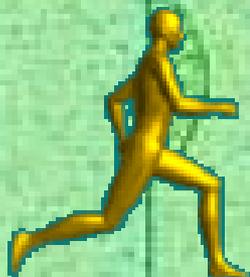
FISIOLOGICO
PSICHICO
SOCIALE

3



Partita del
BENESSERE COMPLESSIVO

CALCIOSOCIALE



TROFEO



MIGLIORE QUALITA' DELLA VITA



STILI DI VITA URBANI

