

I dati del comitato regionale Asc e del Coni. L'Isola al penultimo posto in Italia per numero di praticanti, ma il gap si è ridotto grazie alle «quote rosa»

Sport non agonistici in Sicilia

Le donne battono gli uomini

Tra le discipline più amate quelle che si svolgono in piscina. Boom per l'aqua zumba che migliora la tonicità a ritmo di musica latina. Crescono le appassionate di pallanuoto

Silvia Iacono

PALERMO

In Sicilia aumentano le persone che praticano attività fisica saltuaria e il 15,2% sono di sesso femminile. Leggermente inferiore è la percentuale degli sportivi di sesso maschile, che si attesta al 14,7%. La nostra regione, però, rimane sempre al penultimo posto in Italia nella graduatoria di coloro che praticano sport, ma negli ultimi tre anni il gap tra le regioni del Nord si è ridotto grazie ad un numero maggiore di giovani e donne che si sono avvicinati alle attività motorie. Rimane invece superiore il numero degli uomini che praticano sport in maniera continuativa e agonistica, ma occhio: la distanza tra uomini e donne si è accorciata.

Confermata la «supremazia» maschile nella pratica di sport a livello agonistico, dove la percentuale femminile è del 34%, mentre quella maschile raggiunge il 36,5%. Grazie alla collabora-

zione di enti di promozione sportiva come l'A.S.C. (Comitato regionale Sicilia), che ha fornito i dati assieme al Coni, sempre più persone si avvicinano alle attività sportive. Attraverso il tesseramento con A.S.C., Confcommercio dà la possibilità agli associati di poter praticare a prezzi vantaggiosi le varie discipline. Ci sono alcune nuove attività sportive che attirano in maniera particolare le donne, una di queste è l'aqua zumba. In quest'epoca dominata dalla passione per il fitness, le persone che desiderano rimettersi in forma spesso si rivolgono alle discipline dello sport acquatico. Questa scelta ha molte ragioni, tra cui vantaggi garantiti per il corpo, ma forse il motivo principale è che la maggior parte di queste persone trovano l'aqua zumba, stimolante e tonificante.

Gli obiettivi di questa disciplina sono quelli di incoraggiare più persone a muoversi e godersi l'attività fisica basata sulla mu-

sica latina in ambiente acquatico, dove viene diminuito anche per i più timidi lo stress psicologico. Altro fine è quello di utilizzare l'acqua come uno strumento per aumentare il livello di preparazione aerobica e muscolare degli allievi. Tra le persone che possono praticare questo sport ci sono anche anziani, o anche persone in fase di recupero da lesioni o condizioni croniche di tipo osteo-articolare, donne in stato di gravidanza, persone in sovrappeso.

Altra attività che in passato era tutta al maschile è la pallanuoto femminile. Molte ragazze, avendo praticato il nuoto anche non agonistico, trovano nella pallanuoto un ottimo sport per continuare a sviluppare con armonia il proprio fisico e per aumentare la capacità di interagire con il gruppo che negli anni si forma per diventare poi una vera squadra. A Palermo si pratica pallanuoto alla piscinacomunale, ed è da sempre uno dei «cavalli di battaglia» negli sport del capoluogo.





Esercizi di aqua zumba al Tc3 di Palermo con le istruttrici Francesca Zaccheroni e Vanessa Scherma. In alto il presidente del comitato regionale di A.S.C. Fabio Gioia