

# *DALL' ATTIVITA' MOTORIA ALLA PRESCRIZIONE DELL' ESERCIZIO FISICO PER LA SALUTE*

Ivrea - Officine H      24 - 25 ottobre 2018

*Lo sviluppo del progetto AFA ASL TO 4*

Mario Zerbini

S.C. Recupero e Riabilitazione Funzionale ASL TO 4

- **L'organismo umano non è nato per l'inattività:** il movimento gli è connaturato e una regolare attività fisica anche moderata contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della Qualità di Vita.
- **Giusta dose di movimento quotidiano come "farmaco"**
- Al contrario la **scarsa attività fisica** è implicata nell'**insorgenza di alcune malattie** come:
  - diabete mellito di tipo 2
  - malattie cardiocircolatorie
  - tumori

*L'Attività Fisica Adattata*

Acronimo **AFA** *Non suona tanto bene!* 194.000 risultati su Google

in inglese ... **Adapted Physical Activity**  
163.000.000 risultati su Google

in francese ... **Activité Physique Adaptée**  
334.000 risultati su Google

PUB MED 2021 articoli

Cenni storici:

- anni '40, Ludwig Guttman, neurochirurgo, direttore del National Spinal Injurie Centre dell'Ospedale Stoke Mandeville, iniziatore del **basket in carrozzina** (nel 1948 primi Giochi)
- 1973 Clermond Simard, Canada, termine APA come risposta alle **richieste della popolazione anziana** del Quebec
- IFAPA ( International Federation of Adapted Physical Activity) 1973 - APA ... " si riferisce al movimento, all'attività fisica e agli sport nei quali viene data un'enfasi particolare agli interessi e alle capacità degli individui caratterizzati da condizioni fisiche svantaggiate, quali **disabili, malati cronici o anziani.**"

- 1975: in Europa all' UNESCO (De Potter)
- 1984: Consiglio d'Europa, Carta europea degli sport per tutti
- 1986: Berlino, prima vera definizione di APA

Attualmente **il concetto si è** ulteriormente **ampliato**:  
categorie di soggetti come anziani, malati organici, cronici...  
fino a concetto di **salute** inteso non come assenza di malattia,  
ma come **benessere soggettivo**

## L'Attività Fisica Adattata

Di cosa si tratta:

Programmi di **esercizi non sanitari**, definiti sulla base della letteratura scientifica (vedi manuali)

svolti in gruppo (**10-15** soggetti)  
in modo continuo (**es° 2 volte/sett.**)

sotto la guida di personale laureato in **Scienze Motorie con formazione specifica**

appositamente disegnati per soggetti con **malattie croniche stabilizzate**, ma anche per gli anziani sani

finalizzati alla **modificazione dello stile di vita**

Attività consigliata e indicata sia dal **MMG** che dallo **Specialista** (fisiatra, ortopedico, reumatologo...) e dal **fisioterapista** al termine di un programma riabilitativo

Valutazione sintetica iniziale e finale concordata

**Indicazioni** iniziali:

persone adulte prevalentemente anziane con sindromi algiche croniche a carico della colonna e/o di altre articolazioni peggiorate dalla sedentarietà, sarcopenia (componente muscolare ridotta, minor forza e funzionalità)

## Criteri di esclusione:

controindicazioni cardiovascolari e respiratorie all'esercizio fisico (condizioni d'instabilità clinica)

febbre, anemia, diabete scompensato, decadimento cognitivo grave, rachialgia in fase acuta, fratture o traumatismi recenti

semafori rossi come deficit neurologici progressivi, calo ponderale non spiegabile

incapacità di collaborazione e interazione con il gruppo

impossibilità di raggiungere autonomamente o con supporto familiare la sede di attività

## L'Attività Fisica Adattata

Non è un' attività sanitaria di tipo riabilitativo, ma è la **promozione di uno stile di vita attivo** attraverso lo stimolo all' esercizio fisico e all' aggregazione sociale.



*L'Attività Fisica Adattata*

Non è compresa nei Livelli Essenziali di Assistenza ( **LEA** )



Il soggetto contribuisce ai costi

Per diventare attività di massa deve avere *costi contenuti*



2 € / seduta nel territorio dell'ASL TO4  
5 € la Tessera annuale con copertura assicurativa

## *L'Attività Fisica Adattata*

Le *malattie cronico - degenerative* nel tempo, spesso, producono un progressivo peggioramento delle performances motorie indipendentemente dalla malattia / evento iniziale, ma a causa di uno *stile di vita sedentario*.

*Il declino nell'attività fisica, che spesso accompagna l'invecchiamento, peggiora la modulazione endogena del dolore.*

In molte **malattie croniche**, il processo  
disabilitante è  
aggravato dalla **sedentarietà**.

In Italia il 35 % degli adulti tra i 18 e 69 anni **svolge nella  
vita quotidiana meno attività fisica di quanto raccomandato e  
può essere definito sedentario:**  
la sorveglianza PASSI (Progressi ASL Salute in Italia)  
conferma questo dato anche nella nostra ASL

**Alcuni esempi in natura ...**

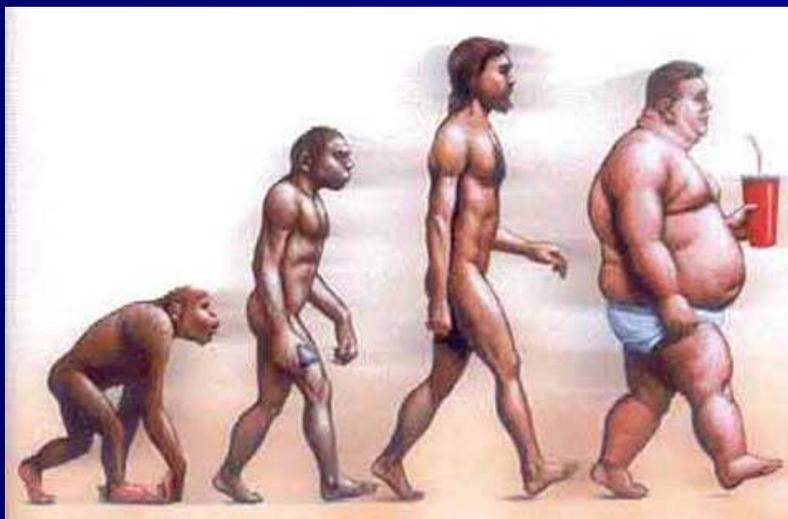
**secondo una sequenza evolutiva !!!**

## L'Attività Fisica Adattata

Tappe del percorso:



Sequenza evolutiva



LA SEDENTARIETA' è

che ci ruba DALY



**DALY = DISABILITY ADJUSTED LIFE YEAR**

**ANNI DI VITA (che potrebbero essere)**

**IN SALUTE PERSI**

**A CAUSA DI DISABILITA' O MORTE**

**PREMATURA**

**sedentarietà**



**Costi !!!**

**12 miliardi € / anno in Italia**

**100 milioni € / anno ASL TO 4**

**Obiettivi :**

- 1. Combattere la sedentarietà**  
(vero e proprio fattore di rischio)
- 1. Favorire l'integrazione sociale**
- 2. Ridurre la spesa sanitaria**

## il contesto di gruppo

- evita isolamento e crea una spinta a comunicare
- presuppone rispetto regole comunicative e conversazionali
- rende più accettabili osservazioni, consigli, correzioni fatte da simili con stesse problematiche
- appoggia nella comunicazione quotidiana famiglie e care-givers

Strategia di  
Promozione della Salute  
e non di cura della malattia

Il movimento è proprio di ogni essere umano  
e non va sempre medicalizzato, anzi...

*L'Attività Fisica Adattata*

È Salute - Orientata



Non Malattia - Orientata



## *L'Attività Fisica Adattata*

Efficacia dimostrata dell'esercizio fisico nella prevenzione e nella cura di numerose patologie:

- diabete
- ipertensione
- obesità
- osteoporosi e artrosi
- alcuni tumori (mammella e colon)

Lotta alla sedentarietà e promozione dell' attività fisica.  
Linee Guida Prevenzione

*Attivazione di una rete permanente di referenti regionali e locali con il compito di promuovere in modo organico l' attività fisica nel territorio e corretti stili di vita*

Il Nord-est è la regione geografica con la quota più elevata di persone che praticano sport (40 %), con punte intorno al 60 % nella provincia di Bolzano e al 50 % in quella di Trento.  
Seguono il Nord-ovest con il 37 % e il Centro con il 34%.

## *L'Attività Fisica Adattata*

Regione Toscana: - DGR 595/05 percorsi AFA come risposta del SSR alle sindromi algiche da ipomobilità e mal di schiena.

- dal 2007 programmi AFA "speciali" rivolti a persone con disabilità più complesse

- nel 2008 11.600 partecipanti in 750 corsi AFA

- nel 2011 20.000 partecipanti in 1.300 corsi AFA

- nel 2015 32.000 partecipanti in 1900 corsi AFA

Udine : AFA - Rachide      AFA - Parkinson  
AFA - Donna      AFA - Fibromialgia  
AFA - Esiti ictus      AFA - BPCO ed enfisema senile  
AFA - Cardiopatico

## L'Attività Fisica Adattata

### Ministero della Salute - 2011 - Piano nazionale della prevenzione

L'AFA non è attività riabilitativa, ma di mantenimento e prevenzione, finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile .

Da un' AFA svolta con regolarità e continuità potranno derivare : miglioramento del cammino, della resistenza allo sforzo, minori difficoltà a compiere le attività della vita quotidiana necessarie per l'autonomia in ambito domestico e fuori casa ; essa, inoltre, favorisce ed incentiva la socializzazione, migliorando il tono dell'umore, la motivazione, le relazioni sociali e familiari .

Infine non va dimenticato il valore dell' AFA in senso educativo - formativo attraverso il coinvolgimento attivo del soggetto nel proprio progetto di salute e di autonomia possibile, grazie alla promozione di una regolare attività e di più appropriati stili di vita .

Ministero della Salute - 2011 -

Piano nazionale della prevenzione

" Le AFA si configurano sostanzialmente come **attività motorie di gruppo** ;

tali gruppi devono essere **ristretti ed omogenei**

ed il criterio di aggregazione può basarsi sul profilo funzionale degli utenti .

Altra caratteristica di tali **programmi**, trattandosi di attività di mantenimento

è di essere il più possibile **continuativi** nel tempo ."

**ASL TO 4** (dal 2011) **Gruppo di lavoro**

Dipartimento Prevenzione - S.S.D. Promozione Salute  
S.C. Recupero e Rieducazione Funzionale  
S.S.D. Medicina dello Sport  
Distretti Sanitari - MMG / PLS

**Necessità di sempre maggior integrazione !**

*Percorso formativo: allargare la cultura della raccomandazione, essere più convincenti*

**UISP** (Unione Italiana Sport per Tutti) Comitanti

**Comuni:** 30 (offrono i locali gratuitamente)

Organizzazione diffusa su tutto il territorio della nostra ASL di corsi permanenti di AFA condotti da personale laureato in scienze motorie ed adeguatamente formato dalla UISP

Corsi da settembre a giugno con 2 lezioni a settimana di un' ora ciascuna

Realizzare un **percorso** efficace di miglioramento del proprio stato di salute **alternativo all' uso improprio delle strutture sanitarie**

Altra finalità: **contenimento della spesa sanitaria**

Ampia attenzione agli **aspetti di valutazione del progetto**:  
indicatori di processo condivisi con i partecipanti:

N° corsi e moduli, comuni coinvolti, MMG coinvolti,  
partecipanti, iscritti, tasso di adesione, ....

indicatori di risultato con valutazione del miglioramento dei  
parametri di ingresso rilevati come riduzione del dolore  
soggettivo, grado di soddisfazione dei partecipanti,....

Valutazione attraverso la **riduzione delle prescrizioni di visite  
c/o RRF e della prescrizione di farmaci** (analgesici e  
antinfiammatori)

2017 - N° progetti riabilitativi < 70 % visite ambulatoriali

(appropriatezza prescrittiva)

*Non sostituisce in alcun modo la fisioterapia  
o altro intervento riabilitativo*

“... favorire l'attivazione di percorsi  
di Attività Fisica Adattata ( AFA)  
per pazienti che non necessitano  
di un percorso riabilitativo sanitario ...”

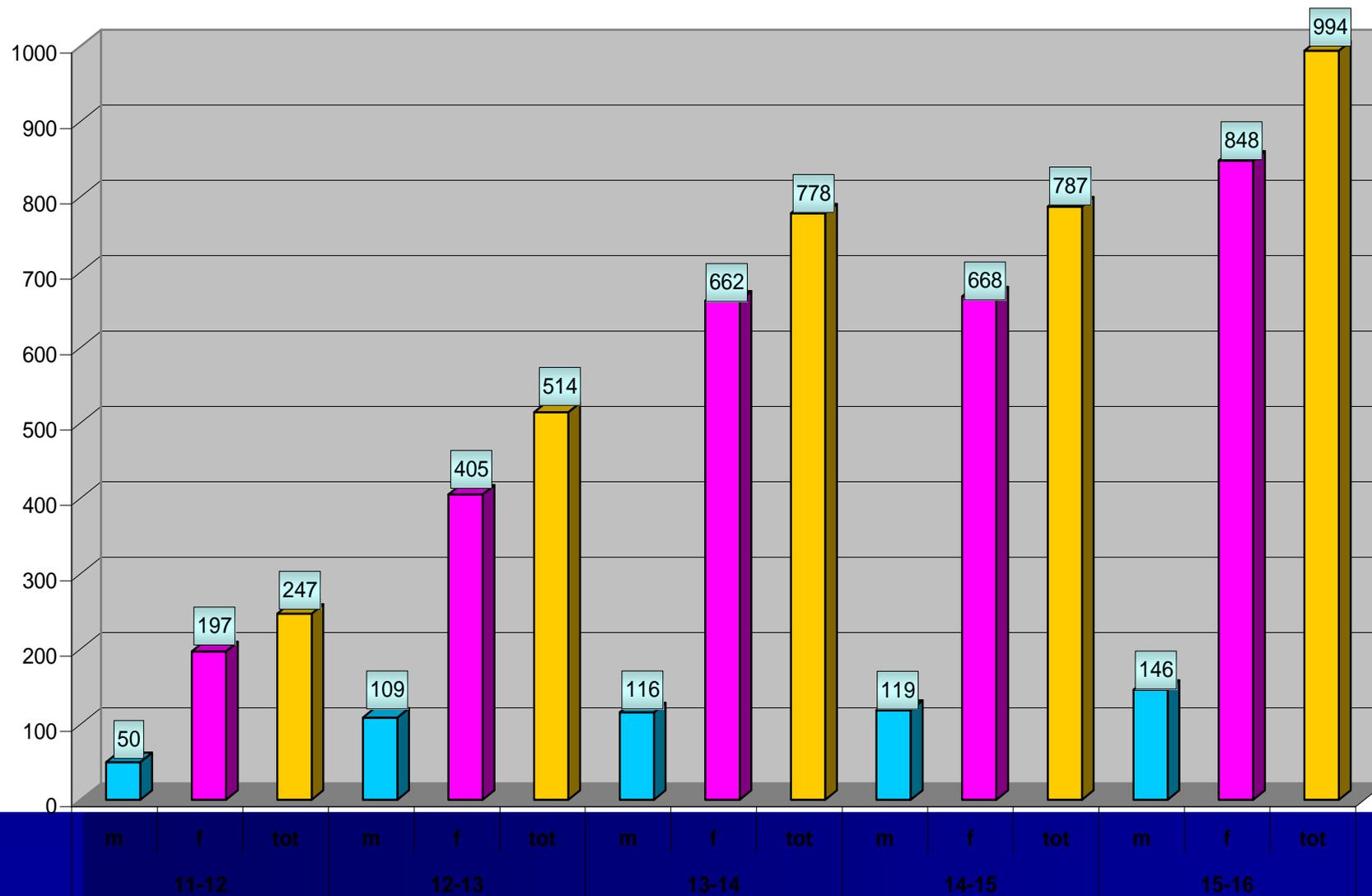
*Importanza del nostro consiglio  
dopo un' adeguata percezione del rischio*

**ASL TO4 - SEDI E ORARI ATTIVITA' FISICA ADATTATA - ANNO 2016-2017**

CITTA'	SEDE	ATTIVITA'	ORARI	ISTRUTTORE	TELEFONO		
BOLLENGO	Salone comunale, piazza Statuto 1	In palestra	MAR, GIO 9.00 -11.00	BIANCHI	340.8743858, 342.3751117		
BORGARO	Casa di Riposo "CASA MIA" v. S.Cristina 19	In palestra	MER, VEN 8.45-9.30; 9.30-10.15	SOTTILE	3273336255		
	Piscina Comunale	in acqua	MAR, VEN 14.10-15.00	VARI	0114701797		
CALUSO	Palestra ex asilo nido, via Mattiolo	In palestra	MAR, VEN 9.00-12.00	CORSO	340.8743858, 342.3751117		
CASELLE	Palestra scuola COLLODI, via Guibert	In palestra	MAR, GIO 16.30-17.15	CROSETTI	3481422751		
CASTELLAMONTE	Palestra Oratorio Parrocchiale "La Rotonda"	In palestra	MAR, GIO 8.30-11.30	ROCCA	340.8743858, 342.3751117		
CHIVASSO	Centro Giovani, Via dei Cappuccini 14	In palestra	LUN, MER 9.00 -9.45; 10.00 - 10.45	PAGANI	3395645742		
CIRIÈ	Palestra Scuola Elementare B. Fenoglio	In palestra	LUN, GIO 18.00-18.45	ROSSINI	3476904064		
	Centro Anziani - V. Rosmini 3	In palestra	MER 10.00-10.45, 11.00-11.45; VEN 11.00-11.45				
	Casa di riposo "Il Girasole"	In palestra	LUN, MER 9.30-10.15, 10.30-11.15			CROSETTI	3481422751
	Piscina Comunale	in acqua	MAR, GIO 9.00-9.50 MAR 10.40- 11.30 LUN, MER 19.30-20.20			VARI	0119209893
CUORGNE'	Sala Polivalente Cuorgnè - Cortile del Municipio	In palestra	LUN, MER 9.00-12.00	ROCCA	011.8006882, 347.6904064		
GASSINO	Centro Culturale "Primo Levi", v. don C. Ferrero 3	In palestra	LUN, MER 09.30-10.20; 10.30-11.20	IORIO	3405053717 dalle 10 alle 12		
GERMAGNANO	Palestra Comunale, via R. Miglietti 58	In palestra	MER 16.30-17.15, VEN 18.00-18.45	ROSSINI	3476904064		
IVREA	Palestra Jervis, via San Nazario	In palestra	LUN 9-12, 17-19, 19-20; GIO 9-12 e 17-19	PELIZZA, CORSO BILETTA, MARGARO, CORSO	340.8743858 342.3751117		
	Canton Vesco viale della Liberazione	In palestra	LUN, GIO 9-12, MER 10-11 e 19- 20				
LANZO	Palestra Scuola elementare - Piazza Rolle	In palestra	LUN, VEN 16.45-17.30	ROSSINI	3476904064		
LEINI'	Struttura ASL via Volpiano, 38	In palestra	LUN 16.00-16.45; MER 14.45-15.30, 15.40-16.25; VEN 14.45-15.30, 15.40-16.25	CAFFU'	3245996485		
MAGLIONE	Centro polifunzionale, piazza Regina Margherita	In palestra	MAR, GIO, 9.00-10.00	MARGARO	340.8743858, 342.3751117		
RIVAROLO	Centro d'Incontro Villa S.Giuseppe, v. Castello 1	In palestra	MER, VEN 9-12	DURETTO, MARGARO	340.8743858, 342.3751117		
ROBASSOMERO	Casa Giorgina, via Martiri Libertà 8	In palestra	LUN 14.30-15.00, 15.15-16.00, 19.15- 20.00 MER 14.30 -15.00, 15.15-16.00, 18.15 -19.00	ROSSINI	3476904064		
SAN BENIGNO	Villa Volpini, via Giovanni XXIII, 16	In palestra	MER, VEN 9.00-9.45, 9.50-10.35, 10.45-11.30	LORENZON	3476609265		
SAN MAURIZIO	PGS-AMA, via Fatebenefratelli 17	In palestra	MAR, GIO 10.00-11.00	GROSSI	3466895597		
SAN MAURO	Sala Conferenze presso Centro Comunale Polivalente Via XXV Aprile 66	In palestra	MER, VEN 11.00-11.45	SOTTILE	3273336255		
SAN RAFFAELE C.	Palazzo comunale, sala della Consulta	In palestra	LUN, GIO 9.00-09.45, 10.00-10.45	LORENZON	3476609265		
SETTIMO	Casun, via Piave 1/a	In palestra	LUN, MER 7.45-8.30, 8.45-9.30, 9.40-10.25, 10.30-11.15, 11.30-12.15 GIO 9.40-10.25, 10.30-11.15	CAFFU'	3245996485		
VICO CANAVESE	Sala pluriuso (vicino alle Scuole Medie)	In palestra	MAR, VEN 17.30-19.30	CORSO	340.8743858 342.3751117		
VOLPIANO	Casa di Riposo "San Francesco" via Sottoripa 4	In palestra	LUN GIO 14.30-15.15	CAFFU'	3245996485		

# Andamento iscritti AFA 2011-2016 ASL TO 4

Andamento iscritti AFA 2011-2016 ASL TO 4



Nel periodo **settembre 2016 - giugno 2017**  
organizzati

**59** Corsi AFA in **23** comuni e 28 sedi  
(**1113** partecipanti)

Nel periodo **settembre 2017 - giugno 2018**  
organizzati

**72** Corsi AFA in **26** Comuni e 31 sedi, di cui 2  
piscine (AFA in acqua: Borgaro e Ciriè)

(ora **30** Borgiallo, Viù, Lemie, Usseglio)

*L'Attività Fisica Adattata*

Circa **1200 partecipanti** / anno  
(settembre 2017-giugno 2018)

Dal 2011 oltre 2000 totali

Corsi AFA ASL TO4 / UISP  
*Capacità recettiva*

Uno su mille ce la fa !!!

Ma quanto è dura è la salita

... in gioco c'è la vita

Attualmente ?



## Attività Fisica Adattata

Nordic Walking e Fit Walking

possono integrarsi reciprocamente

*Importanza della conoscenza delle attività  
organizzate dalla nostra ASL*

Consigli ai naviganti:

Adulti: 30 minuti/die di attività fisica (aerobica)

Bambini: 60 minuti/die di attività fisica

Rallentare  
in questo paese i bambini  
giocano ancora per la strada



Grazie