



Guida pratica per AFA ed EFA

**Progetto: Invecchiamento attivo e in buona salute in ATS della Brianza:
prevenzione delle cronicità**

**A cura dott.ssa Silvia Celada – UOS Medicina dello Sport e Lotta al doping
Gruppo di Lavoro: ATS (UOS Gestione e sviluppo programmi intersettoriali) –
Rappresentanti MMG - Rappresentanti Palestre- Rappresentanti GdC
Rev. 01 – 04.07.2019**

Acronimi e Definizioni

Acronimo	Definizione
AFA	Attività Fisica Adattata
EFA	Esercizio Fisico Adattato
MET	Metabolic Equivalent
BMI	Body Mass Index (peso*(Altezza*Altezza))
RCV	Rischio cardiovascolare
F.C.	Frequenza cardiaca
F.C. _{ris}	Frequenza cardiaca di riserva

Obiettivo generale: fornire indicazione per indirizzare gli assistiti verso attività di tipo AFA o EFA.

Indicatori di intensità di lavoro

Una dose adeguata di esercizio fisico prevede intensità, frequenza e durata dell'attività.

Gli indicatori per valutare l'intensità sono:

1. **MET = Metabolic Equivalent:** esprime il costo di un esercizio in termini di energia ed ossigeno.

Tabella 1: Equivalente metabolico

Il MET – L'equivalente metabolico

- 1 MET = 3,5 ml/kg/min di Ossigeno
- 1 MET = 1 Kcal/kg/min
- 1 MET = metabolismo a riposo

Figura 1: Esempi di dispendio energetico



2. **SCALA DI BORG** = scala di percezione soggettiva dello sforzo

RPE - Le scale di Borg

Scala di Borg originale

6	Nessuno sforzo
7	
8	Estremamente leggero
9	Molto leggero
10	
11	Leggero
12	
13 *	Un po' intenso *
14 *	
15	Intenso
16	
17	Molto intenso
18	
19	Estremamente intenso
20	Massimo sforzo

* Soglia del lattato negli allenati e non

1. Indicazioni per AFA

Per AFA si intende una regolare attività fisica svolta anche autonomamente (compresi i Gruppi di Cammino) seguendo i criteri sotto elencati.

1.1 Criteri di reclutamento

- RCV: <20 – allegare Carta del rischio
- BPCO Lievi

1.2 Attività aerobiche

INTENSITA' LIEVE-MODERATA 3-6 MET

In caso di BMI<25

Stato ponderale	Valori BMI
Normopeso	≤25
Sovrappeso	>25 <30
Obesità	≥30

FREQUENZA	<u>almeno</u> 3 volte/settimana
INTENSITÀ	livello 11-13 Scala di Borg
DURATA	30 – 45 minuti/seduta

In caso di sovrappeso BMI compreso tra 25 e 30:

FREQUENZA	<u>almeno</u> 4 v/settimana
INTENSITÀ	livello 11-13 Scala di Borg
DURATA	60 minuti/seduta

Esempi

Camminare in piano	3-4 Km/ora
Nuoto	
Uscire col cane	3-4 Km/ora
Bicicletta in piano	< 12 Km/ora

1.3 Esercizi di tonificazione e flessibilità

- Per migliorare la funzione articolare: 20 minuti ogni mattina
- Per migliorare la flessibilità dei muscoli (stretching): prima e dopo ogni esercizio

2. Indicazioni per EFA

Per EFA si intende un'attività strutturata effettuata con la supervisione del laureato in Scienze Motorie in ambienti organizzati (palestre, piscine...).

1.4 Criteri di reclutamento

- RCV ≥ 20
- Diabete
- Obesità (BMI ≥ 30)
- Bpco Media

1.5 Attività aerobiche

INTENSITA' 6-10 MET

FREQUENZA	almeno 3 giorni /settimana
INTENSITA'	70% F. C. max (220 – età) o della F.C. _{ris} valutata dal Laureato in SM o 13-14 Scala di Borg
DURATA	30-60 minuti
TIPO	esercizi che interessino grossi gruppi muscolari (arti inferiori)

1.6 Esercizi di forza

FREQUENZA	2 giorni/settimana non consecutivi complementari all'esercizio aerobico
INTENSITA'	esercizi a carichi crescenti <u>mai massimali</u> – con serie o ripetizioni – a circuito <u>evitare</u> esercizi isometrici

1.7 Esercizi di flessibilità

FREQUENZA	ideale è ogni giorno interessando i principali gruppi muscolari
DURATA	da 10 a 30 secondi per esercizio
TIPO	idealmente: – dopo un riscaldamento cardio-vascol. – al termine della seduta – tra un esercizio e l'altro