



# 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. <sub>ris</sub>	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

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

In caso di sovrappeso BMI compreso tra 25 e 30:

<b>FREQUENZA</b>	<u>almeno</u> 4 v/settimana
<b>INTENSITÀ</b>	livello 11-13 Scala di Borg
<b>DURATA</b>	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  $\geq 20$
- Diabete
- Obesità (BMI  $\geq 30$ )
- Bpco Media

### 1.5 Attività aerobiche

INTENSITA' 6-10 MET

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

### 1.6 Esercizi di forza

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

### 1.7 Esercizi di flessibilità

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