

#ATTIVIAMOCI IN CASA CON L' AFA



Nella vita quotidiana di ciascuno, svolgere le proprie attività mantenendo uno stile di vita attivo e sano risulta spesso complesso, pertanto è necessario individuare strategie idonee per garantire alla popolazione lo stato di buona salute, considerando, inoltre, che l'ipomobilità e la mancanza di movimento possono aggravare le condizioni fisiche nei soggetti con patologie croniche e con disabilità.

Il PRP 2014-2019 riconosce l'utilità dell'attività fisica e dell'esercizio fisico, nella popolazione generale e in gruppi a rischio, come strumento preventivo e terapeutico per contrastare l'insorgenza e l'evoluzione delle Malattie Croniche non Trasmissibili (MCNT) che risentono positivamente dell'esercizio fisico, opportunamente promosso e somministrato. A Tal fine nell'ambito della promozione della salute a livello Regionale sono state definite [le "Linee Guida per l'AFA con Delibera Regionale n. 194/2018"](#).

Una regolare attività fisica, oltre a farci perdere peso, ci aiuta anche a:

- **Aumentare le difese immunitarie** dell'organismo e di conseguenza a diminuire le probabilità di contrarre virus e malattie
- **Ridurre lo stress e l'ansia**, che in un periodo come quello che stiamo vivendo sono sicuramente aumentati
- **Migliorare la qualità del sonno** e di conseguenza il nostro benessere psico-fisico



Il movimento è consigliato per tutte le fasce di età, anche per persone con patologie pregresse stabilizzate, se svolto seguendo le indicazioni degli esperti del settore, che hanno cognizione dei bisogni dei partecipanti. In tal modo l'attività fisica potrà essere praticata da chiunque in condizioni di sicurezza.

L'Ordinanza n.51 della Regione Campania, del 24/05/2020, ha allentato le misure restrittive finalizzate alla gestione dell'emergenza epidemiologica da coronavirus, consentendo dal 25 maggio 2020 le attività delle palestre.

Le strutture devono attenersi ai protocolli previsti dalle linee guida approvate dalla Conferenza delle Regioni per l'allenamento in sicurezza di clienti e istruttori. Corsi e lezioni dovranno tener conto del distanziamento, per evitare il più possibile gli assembramenti e gestire meglio i nuovi obblighi di legge.

Inoltre la possibilità di svolgere **attività fisica fuori dalle nostre abitazioni** è un argomento molto delicato. Se da un lato, attenendosi semplicemente alle indicazioni ministeriali, si potrebbe considerare assolutamente legittima oltre che salutare, da un altro punto di vista non ci sentiamo di consigliarla né tantomeno di incoraggiarla,

soprattutto a una particolare fascia di popolazione, visto che esistono anche **altre soluzioni possibili**, per soddisfare il fabbisogno quotidiano di movimento.

Utile e vantaggioso può essere lo **svolgimento dell'attività fisica all'interno delle nostre case** soprattutto per i soggetti fragili o con patologie croniche stabilizzate, in modo da ridurre la sedentarietà ed eventuale rischio contagio.

Pertanto per incentivare lo svolgimento di tale pratica, si è pensato di proporre in via sperimentale l'Attività Fisica Adattata (AFA) anche a distanza, avvalendosi del supporto dei dispositivi di connessione a disposizione delle stesse palestre in collegamento con le abitazioni dei soggetti partecipanti.

Gli operatori delle palestre, già presenti nella **Rete Territoriale AFA per la Salute**, promossa dall'Asl Salerno, possono coinvolgere coloro che vogliono e che hanno le caratteristiche per svolgere attività motoria guidata, con delle lezioni online, in modo da mantenerli attivi senza affaticarli. **I protocolli e le azioni da adottare devono essere coerenti con le ["Procedure Applicative delle Linee di Indirizzo Regionali sulla Promozione dell'AFA"](#)**

Il progetto **"Attiviamoci in Casa con l'AFA"** si pone l'obiettivo, in ottemperanza a quanto riportato nella guida dell'ASL "Manteniamociattivi", di dare la possibilità alle persone di fare movimento, inteso come attività fisica mirata in rapporto all'età, e in relazione al proprio stato di salute.

Tale modalità di intervento mira a migliorare:

- l'elasticità dei muscoli.
- il range articolare dei vari distretti corporei.
- la tonicità dei muscoli deboli.
- il movimento in generale, ridando equilibrio al corpo.
- l'aspetto psicologico dell'individuo.



Il programma delle attività potrebbe avere la seguente strutturazione:

FREQUENZA : 2-3 volte a settimana

TEMPO: ogni lezione avrà la durata di 30/45 minuti

FASCE DI ETA': 50/60 anni, over 70 anni

ESERCIZI : 50/60 anni

- Stretching e allungamento muscolare.
- Esercizi di tonificazione con pesi e senza pesi e con l'utilizzo di sussidi vari.
- Esercizi di coordinamento e di equilibrio.
- Esercizi di respirazione (per mantenere elastiche, pervie ed efficienti le vie aeree, principale bersaglio del virus).



Si consiglia tra i vari esercizi una pausa di 30 secondi, con 10 ripetizioni per ogni serie.

ESERCIZI : OVER 70

- Rilassamento dei muscoli rigidi.
- Esercizi di miglioramento dell'escursione articolare spesso limitata dall'età.
- Esercizi di rinforzo dei muscoli ipotonici, che prevedono l'utilizzo dei pesi che non superano i 500g.
- Esercizi respiratori (per migliorare l'efficienza dei muscoli respiratori e l'elasticità delle vie aeree).



A questi esercizi sarà data particolare importanza, data l'età del paziente.

Si consiglia tra i vari esercizi una pausa di un minuto, le serie saranno di 6-8 ripetizioni.

Sarà la struttura/soggetto erogatore dell'AFA a definire e valutare che il programma di intervento sia adeguato allo stato di salute e all'età della persona

arruolata, seguendo in casi specifici le indicazioni del Medico di Medicina Generale (MMG)



A cura dell'U.O.S.D. Promozione della Salute ASL Salerno

Per informazioni e consulenza sulle procedure rivolgersi a:

dp.prosal@aslsalerno.it

a71.capasso@aslsalerno.it

a.daniello@aslsalerno.it

Tel: 089-692747/ 089-692748

Cell: 345-4232715/ 345-8895704