



Requisiti minimi per l'idoneità del corso al progetto „Attività fisica su prescrizione“ (AFIP)

Ufficio Prevenzione, Promozione della salute e Sanità pubblica
Via Canonico Michael Gamper 1
39100 Bolzano

Oggetto: Descrizione del progetto „Attività fisica su prescrizione (AFIP)“ e requisiti minimi per i corsi in ambito sportivo-salutistico.

1. Razionale

Il progetto fa riferimento al „Piano Provinciale Prevenzione 2016-2019“ della Provincia Autonoma di Bolzano approvato in data 22.12.2015 (n. 1546), e in particolare al programma „Guadagnare salute: stili di vita“. La misura „Attività fisica su prescrizione (AFIP)“ per soggetti affetti da patologie con disabilità lieve rientra tra gli obiettivi specifici della promozione dell'attività fisica, e intende incrementare la pratica di movimento nei soggetti inattivi o scarsamente attivi.

2. Descrizione del progetto

Al fine di promuovere la salute, il medico di medicina generale prescrive come misura preventiva l'attività fisica ai soggetti che presentano „carenza di movimento“, favorendo l'approccio a uno stile di vita più attivo e salutare. Per rendere più incisivo il suo consiglio, il medico di medicina generale prescrive lo svolgimento di attività fisica su ricetta bianca, consigliando il tipo di attività fisica più adatta e rimandando il o la paziente ai corsi recanti il contrassegno „Attività fisica su prescrizione (AFIP)“. Questa dicitura facilita l'individuazione di un corso adatto alle specifiche esigenze dei pazienti. I corsi saranno reperibili anche online (<http://corsipercorsi.retecivica.bz.it>).

L'obiettivo è di evidenziare gli effetti benefici del movimento per la salute e di agevolare l'accesso ai corsi di attività fisica con la collaborazione dei medici di medicina generale dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige.

2.1. Per i medici di medicina generale: Come prescrivere l'„Attività fisica su prescrizione“

I medici di medicina generale in Alto Adige informano sugli effetti dell'attività fisica e la prescrivono come un „farmaco“ ai pazienti sedentari e carenti di movimento su una ricetta specifica ideata appositamente per il progetto. Sulla ricetta bianca (scaricabile dal [sito della Provincia](#)) indicano „Attività fisica“ come misura terapeutica e lo specifico ambito di applicazione del movimento (p. es. „apparato cardiocircolatorio“), senza indicare un corso specifico.

Per individuare l'offerta più adatta, il medico consegna ai suoi assistiti l'apposito flyer informativo destinato ai pazienti e recante l'indirizzo del sito web, sul quale saranno reperibili tutti i corsi in oggetto. Per i pazienti, specialmente quelli più anziani, che non hanno accesso a un computer o che non hanno dimestichezza con questo strumento, sarà



possibile stampare un elenco di corsi filtrati in base alla maggiore vicinanza al loro luogo di residenza.

L'„Attività fisica su prescrizione “ è prescrivibile a pazienti che non hanno mai praticato attività fisica, oppure che non la praticano più da molto tempo, che non sono sportivi, che sono affetti da patologie croniche con disabilità lieve o che conducono uno stile di vita sedentario. I pazienti non devono presentare patologie in fase acuta e non devono essere in fase di riabilitazione.

2.2. Per i soggetti proponenti: Come ottenere l'idoneità al progetto „Attività fisica su prescrizione“

Le istituzioni e gli enti pubblici e privati hanno la possibilità di far valutare l'idoneità dei corsi che propongono nell'ambito dello sport per la salute al progetto “Attività fisica su prescrizione”. Una volta riconosciuti come adeguati dalla Ripartizione Salute, Sport, Politiche sociali e Lavoro, i corsi potranno riportare la specifica aggiuntiva “Attività fisica su prescrizione” ed essere inseriti tra quelli offerti nell'ambito del progetto suddetto. In una prima fase saranno valutati tutti i corsi già esistenti, in un secondo momento si potranno elaborare su richiesta anche nuove proposte.

I corsi di attività fisica offerti sono aperti a tutti, sia ai singoli interessati che si iscrivono di loro propria iniziativa, sia ai pazienti con attività fisica come prescrizione medica. Al momento dell'iscrizione la prescrizione medica non rappresenta un titolo di preferenza; le iscrizioni si svolgeranno come d'abitudine.

Le relative quote di partecipazione al corso sono a carico del o della paziente; non sono previsti incentivi o sgravi economici per il progetto. Dal loro canto, i soggetti proponenti dei corsi nell'ambito dello sport per la salute potranno aspettarsi un aumento della domanda. I corsi idonei al progetto „Attività fisica su prescrizione“ possono riportare tale specifica nelle pubblicazioni dei soggetti proponenti.

3. Requisiti minimi per ottenere l'idoneità al progetto „Attività fisica su prescrizione“

In genere si tratta di corsi di attività fisica o corsi di rilassamento che hanno la finalità di promuovere la salute e prevenire l'insorgere di patologie.

3.1. Titolo e obiettivo del corso: Da titolo, sottotitolo e descrizione del corso si deve capire che si tratta di un corso di gruppo incentrato sulla pratica di attività fisica a fini salutistici.

3.2. Organizzazione: Il gruppo deve essere composto da minimo 4 e massimo 15 partecipanti. La durata minima del corso è di 8 unità di minimo 50 minuti per sessione e settimana.

3.3. I presupposti per gli sport per la salute sono il rafforzamento della salute dal punto di vista del benessere psicofisico, il miglioramento dello stato di salute generale mediante il rafforzamento sistematico delle principali risorse di salute (resistenza, forza, mobilità, coordinazione), la riduzione dei fattori di rischio (malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi...) e un basso rischio d'infortunio nella pratica del movimento.

3.4. Attribuzione dell'ambito di esercizio principale: Il corso deve essere attribuito a uno dei seguenti ambiti di esercizio:

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato muscoloscheletrico
- Rilassamento e/o gestione dello stress



- Coordinazione e/o rafforzamento della motricità

Qualora il corso coinvolga diversi ambiti di allenamento, è necessario identificare e indicare un solo ambito principale.

3.5. Attribuzione del livello d'intensità: In base alle condizioni di salute e ai disturbi fisici riscontrati, il medico di medicina generale consiglia la pratica di attività fisica a un determinato livello d'intensità, che può andare dal livello 1 (intensità molto lieve) al livello 5 (intensità molto elevata). L'istruttore è in grado di offrire gli esercizi fisici in modo differenziato, garantendo il rispetto dei diversi livelli di prestazione individuali e proponendo esercizi alternativi qualora fosse necessario.

3.6. Conduzione del corso qualificata: L'istruttore o l'istruttrice che tengono un corso nell'ambito del programma „Attività fisica su prescrizione“, devono avere almeno una delle seguenti qualificazioni:

- Formazione in Scienze Motorie, diploma ISEF*
- Fisioterapia*

• Altre formazioni nell'ambito delle attività sportive per la salute con almeno 150 unità d'insegnamento da 60 min. ciascuna, comprensive delle materie fondamentali delle scienze motorie e dell'attività fisica (teoria dell'allenamento, anatomia, fisiologia, didattica e metodologia del movimento) e altre qualifiche nei settori attività fisica, salute e rilassamento. Le diverse formazioni possono essere anche indipendenti l'una dall'altra, purché comprendano l'intero spettro delle conoscenze di base sopra richiesto e totalizzino almeno 150 unità d'insegnamento. Per le qualifiche conseguite nell'ambito delle attività sportive per la salute, si richiede di sottoporre il relativo piano di studi alla valutazione della Ripartizione Salute, Sport, Politiche sociali e Lavoro.

4. Domanda d'inserimento dei corsi nel programma „Attività fisica su prescrizione“

Per inserire i corsi proposti nel suddetto programma, gli offerenti devono compilare un modulo per ogni corso, attestando la conformità agli standard minimi richiesti, e inviare i moduli correttamente compilati alla Ripartizione Salute, Sport, Politiche sociali e Lavoro. Una volta approvati, i corsi potranno riportare la specifica „Attività fisica su prescrizione“ da apporre dopo il titolo originario.

L'ufficio effettuerà prove a campione per verificare la correttezza delle dichiarazioni rilasciate dagli enti offerenti.

5. Informazioni

Per ulteriori informazioni rivolgersi all'

Ufficio prevenzione, Promozione della salute e Sanità pubblica

Palazzo provinciale 12, via Canonico Michael Gamper 1,

39100 Bolzano, tel. 0471 418170

Persona di riferimento: Katalin Szabò

Ultimo aggiornamento: 10.12.2019

* In possesso del diploma universitario abilitante o di diplomi e attestati conseguiti in base al precedente ordinamento oppure conseguiti all'estero, che sono equipollenti al diploma universitario.