



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE

# FLORE

## Repository istituzionale dell'Università degli Studi di Firenze

### **Controindicazioni e precauzioni, competenze didattiche dell'istruttore**

Questa è la Versione finale referata (Post print/Accepted manuscript) della seguente pubblicazione:

*Original Citation:*

Controindicazioni e precauzioni,  
competenze didattiche dell'istruttore / C. Macchi; G. Raiola; P. Polcaro; R. Molino Lova; N. Carlomagno. -  
STAMPA. - (2012), pp. 23-28.

*Availability:*

This version is available at: 2158/773204 since:

*Publisher:*

Master Books

*Terms of use:*

Open Access

La pubblicazione è resa disponibile sotto le norme e i termini della licenza di deposito, secondo quanto stabilito dalla Policy per l'accesso aperto dell'Università degli Studi di Firenze (<https://www.sba.unifi.it/upload/policy-oa-2016-1.pdf>)

*Publisher copyright claim:*

(Article begins on next page)

**CLAUDIO MACCHI   FRANCESCO BENVENUTI**

**METODOLOGIA E DIDATTICA  
DELLE ATTIVITÀ FISICHE  
ADATTATE (AFA)**

**II edizione**

***Autori***

*Claudio Macchi*  
*Francesco Benvenuti*

***Collaboratori***

*Serena Abbate*  
*Nadia Carlomagno*  
*Francesca Cecchi*  
*Cristina Delneri*  
*Paolo Di Benedetto*  
*Luisa Cattarossi*  
*Arianna Coidessa*

*Stefania Farenga*  
*Stefano Lera*  
*Raffaele Molino Lova*  
*Virginia Nucida*  
*Anita Paperini*  
*Gaetano Raiola*  
*Romana Giachi*

*Carmela Palmieri*  
*Paola Polcaro*  
*Lucia Pontel*  
*Laura Tasso*  
*Antonio Taviani*  
*Rodolfo Vastola*  
*Tamara Zannier*

Macchi, Benvenuti  
METODOLOGIA E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ FISICHE ADATTATE (AFA)

Copyright © 2012 by Masterbooks - Firenze - 055 4386577  
www.masterbooks.it - info@masterbooks.it  
Tutti i diritti riservati

È vietata per legge la riproduzione in fotocopia e in qualsiasi altra forma anche digitale  
senza il consenso scritto dell'editore.

ISBN 978 88 6761 010 5

**MasterBooks** è un marchio di Nova Master s.r.l.

## PRESENTAZIONI

I dati epidemiologici sullo stato di salute dei cittadini toscani, ci consegnano un quadro confortante: speranza di vita alla nascita, tasso di mortalità perinatale e sopravvivenza per alcune patologie tumorali, collocano la nostra regione su standard di eccellenza nel contesto internazionale.

Questi risultati sono determinati da un sistema sanitario universalistico, coeso con una organizzazione complessa ma ben strutturata e con professionisti che condividono la mission del sistema. E' pur vero, e di ciò ne siamo consapevoli, che il più ampio contesto di vita e di lavoro del "vivere in Toscana" contribuisce altrettanto al benessere dei cittadini. L'attenzione alle politiche ambientali, la cultura ed il ruolo dell'associazionismo, corrette politiche di gestione del territorio da parte delle comunità locali, concorrono in grande parte alla salute di ogni individuo.

Al contempo nuove sfide, che coinvolgono i sistemi sanitari evoluti, consistono nel garantire servizi efficienti alla luce del nuovo quadro epidemiologico determinato dall'invecchiamento della popolazione con il relativo incremento delle malattie croniche e da un costante decremento di risorse disponibili.

Se questo è il contesto in cui la nostra organizzazione si muove, è del tutto evidente come la Attività Fisica Adattata, abbia avuto in Toscana uno sviluppo di pensiero, una implementazione normativa ed una concreta applicazione nelle nostre comunità.

Gli atti regionali a partire dal 2005 hanno portato nel sistema l'AFA prima a livello sperimentale e oggi in maniera uniforme in tutta la regione.

L'AFA, infatti, è un perfetto esempio della sintesi tra attività sanitarie in senso stretto e attività di salute; è salute-orientata, non malattia-orientata e tende a saldare in una visione unitaria le prestazioni assistenziali ospedaliere e territoriali, con la promozione dei corretti stili di vita e le scelte delle comunità locali.

Il Sistema sanitario assolve il ruolo di organizzazione in grado di promuovere, indirizzare e inviare le persone alle strutture della comunità con vocazione ludico-sportiva, rimuovendo gli ostacoli psicologici e pratici che possono ostacolare una fruizione strutturata di pratica motoria; tra i vari ostacoli vogliamo ricordare quelli dei costi che devono essere alla portata di tutti i cittadini ma anche quelli derivanti da aspetti burocratici o da interessi professionali. In tal senso, ci sembra di avere dato vera centralità ai cittadini. Le indagini di soddisfazione condotte tra gli utenti dell'AFA, ci forniscono un riscontro oggettivo molto positivo. La percezione di un servizio prossimale, che fa star bene e mette in relazione con altri cittadini che hanno lo stesso bisogno rappresenta qualcosa di semplice e straordinario al contempo.

Questo volume, nato dall'esperienza e dalla produzione scientifica degli autori, rappresenta uno dei capisaldi di una evoluzione culturale e professionale che ci piace pensare possa essere sviluppata insieme ad altre regioni italiane e ad altre comunità scientifiche di altri Paesi; la salute è un diritto per tutti i cittadini e non devono esserci ostacoli che ne impediscano l'esercizio.

***Dott. Andrea Leto***

*Coordinatore del Sistema Socio Sanitario  
dell'Assessorato Diritto alla Salute della  
Regione Toscana*

Gli aspetti legati alle abitudini e agli stili di vita, con l'esercizio fisico in primo piano, sono divenuti un fondamentale strumento di intervento sia per il mantenimento del benessere psicofisico dell'individuo sano, che per la prevenzione e la terapia delle patologie croniche.

Gli attuali piani Sanitari Nazionali e Regionali, infatti, si sono posti l'obiettivo di promuovere comportamenti e stili di vita per la salute, sulla base delle numerose evidenze scientifiche che hanno indicato l'esercizio fisico regolare quale strumento determinante per la prevenzione di disabilità e mortalità prematura.

Se tale azione "promozionale" a favore di uno stile di vita attivo, risulta importante nel giovane sano, lo è ancora di più per l'adulto e per l'anziano, le cui patologie più tipiche e frequenti seguono un decorso cronico-invalidante destinato a confluire nella disabilità permanente, con conseguente dipendenza ed elevati costi in termini di risorse umane ed economiche.

E' pertanto necessario che l'obiettivo principale di ogni intervento preventivo sia quello di ottenere e preservare l'autonomia funzionale soprattutto in relazione alle stime demografiche che prevedono una crescita della popolazione anziana con un prevedibile aumento dell'incidenza di malattie cronico-invalidanti e del rischio di limitazioni funzionali per lo svolgimento delle attività della vita quotidiana.

Il differente stato di salute di ciascun individuo, legato all'età, alla condizione sociale ed al tipo di patologia presentata, impone la definizione di programmi di esercizio differenziati, che tengano conto delle diverse condizioni e dei diversi obiettivi raggiungibili in termini di capacità funzionali, autonomia, indipendenza.

In questo volume sono descritti i percorsi necessari da seguire per un corretto ed efficace svolgimento di programmi di attività fisica adattata (AFA), ovvero di programmi di esercizio fisico definiti appositamente per utenti affetti da specifiche patologie o modificazioni, in senso peggiorativo, dello stato di salute e volti alla prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

Il merito degli autori è stato quello di fornire un contributo qualificato e competente nell'ambito degli strumenti didattici riguardanti questo tipo di attività motoria, attraverso l'elaborazione di un testo che associa, alla completezza degli argomenti trattati, peraltro sostenuti da numerose evidenze scientifiche, un linguaggio semplice e lineare che contribuisce a renderlo un sicuro punto di riferimento per le figure professionali che operano sul territorio, per gli studenti in formazione e per gli utenti che vogliono acquisire maggior consapevolezza per l'esecuzione di programmi di esercizio fisico autogestiti, in sicurezza, al proprio domicilio.

***Prof. Gian Franco Gensini***  
*Preside Facoltà di Medicina e Chirurgia*  
*Direttore Clinica Medica e Cardiologica*  
*Università degli Studi di Firenze*

## FINALITÀ DEL TESTO

La stesura del presente volume è stata ispirata dalla necessità, da parte degli Autori, di fornire, sulla base dell'esperienza maturata, un utile strumento didattico per gli operatori/istruttori AFA, per i medici di medicina generale e per i medici specialisti; si propone di essere inoltre una guida pratica per tutti coloro che intendano promuovere una corretta e sicura attività motoria nell'età adulta e anziana anche al proprio domicilio o comunque in assenza dell'istruttore.

I materiali dedicati alla didattica, ideati per fornire suggerimenti e verifiche esperienziali hanno lo scopo di trasformare contenuti complessi in altri di semplice e di immediata comprensione.

La combinazione del testo con immagini, che da un lato completano l'informazione e dall'altro attirano l'attenzione e destano curiosità, rappresenta l'elemento fondamentale di questo aspetto didattico della salute e della prevenzione, spesso trascurato a spese di un troppo rigido e impersonale rapporto istruttore-utente.

Lo stile adottato ha lo scopo di trovare la declinazione più adatta nei diversi esercizi, da renderne facile l'apprendimento e la ripetizione.

Le immagini inequivocabilmente semplici e comprensibili a tutti i componenti del gruppo di lavoro, hanno lo scopo di permettere il raggiungimento dell'obiettivo anche senza leggere il testo, spesso sgradito o di estrema difficoltà per soggetti ipovedenti o che non hanno avuto l'opportunità di conseguire un livello di istruzione adeguato; basta pensare che la maggior parte degli ultraottantenni nel nostro paese ha conseguito la terza o al massimo la quinta elementare.

Infine l'attenzione verso il proprio corpo che cerchiamo di stimolare, attraverso l'osservazione e il confronto, in particolare dell'apparato muscolo- scheletrico, come il continuo riferimento alle funzioni relative alla comunicazione non verbale, sono necessari ad aumentare la conoscenza di se stessi, la stima e il rispetto per il proprio corpo, fondamentali per preservare il più a lungo possibile lo stato di salute.

**Claudio Macchi**  
*Presidente Corso Di Laurea  
in Scienza e Tecnica dello Sport  
e delle Attività Motorie Preventive e Adattate  
Università degli Studi di Firenze*

**Francesco Benvenuti**  
*Direttore Dipartimento  
Territorio Fragilità  
A.S.L. 11 Empoli*