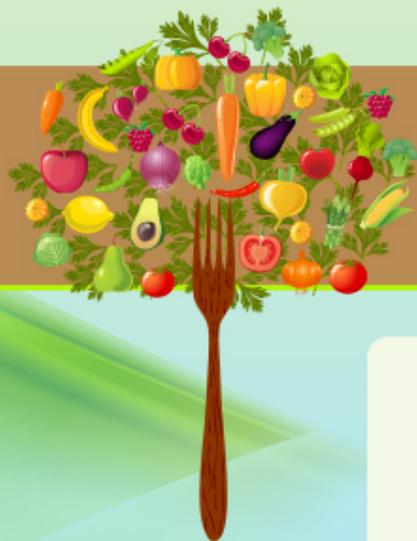


72°

CONGRESSO NAZIONALE FIMMG - METIS  
MEDICINA DI FAMIGLIA: CAMBIARE PER MANTENERE I PROPRI VALORI



PERCORSI SIMPeSV PER UN  
AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA:

Sedentarietà, Attività motoria, Fitness:  
tre variabili indipendenti per sani stili di vita

Le evidenze dei benefici dell'Attività fisica  
come Sani Stili di Vita  
Presentazione del corso: Obiettivi e Finalità

*Antonio Verginelli*

**SIMP**  
**eSV**

Società Italiana  
di Medicina di Prevenzione  
e degli Stili di Vita

**3/8 Ottobre 2016**

Complesso Chia Laguna  
Domus de Maria (CA)



«La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia»



**Sempre più nel controllo degli stili di vita si presta attenzione alla quantità ed alla qualità degli alimenti consumati, meno all'Attività Fisica ed ai movimenti che si compiono quotidianamente**



---

**Insufficiente attività fisica:** circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica e si perdono 32 milioni di Dalys (giorni lavorativi)

Rapporto Mondiale dell'OMS sulle malattie non trasmissibili



## In Italia il:

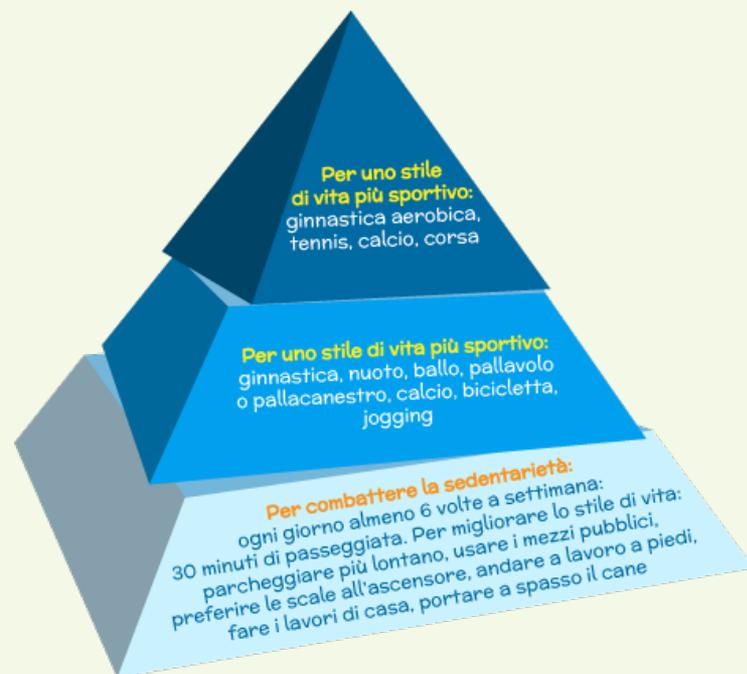
✓ **21 % svolge regolare Attività Fisica**

✓ **47 % non svolge alcun esercizio**

(dati ISTAT)

L'**Inattività** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete, l'inefficienza e i tumori

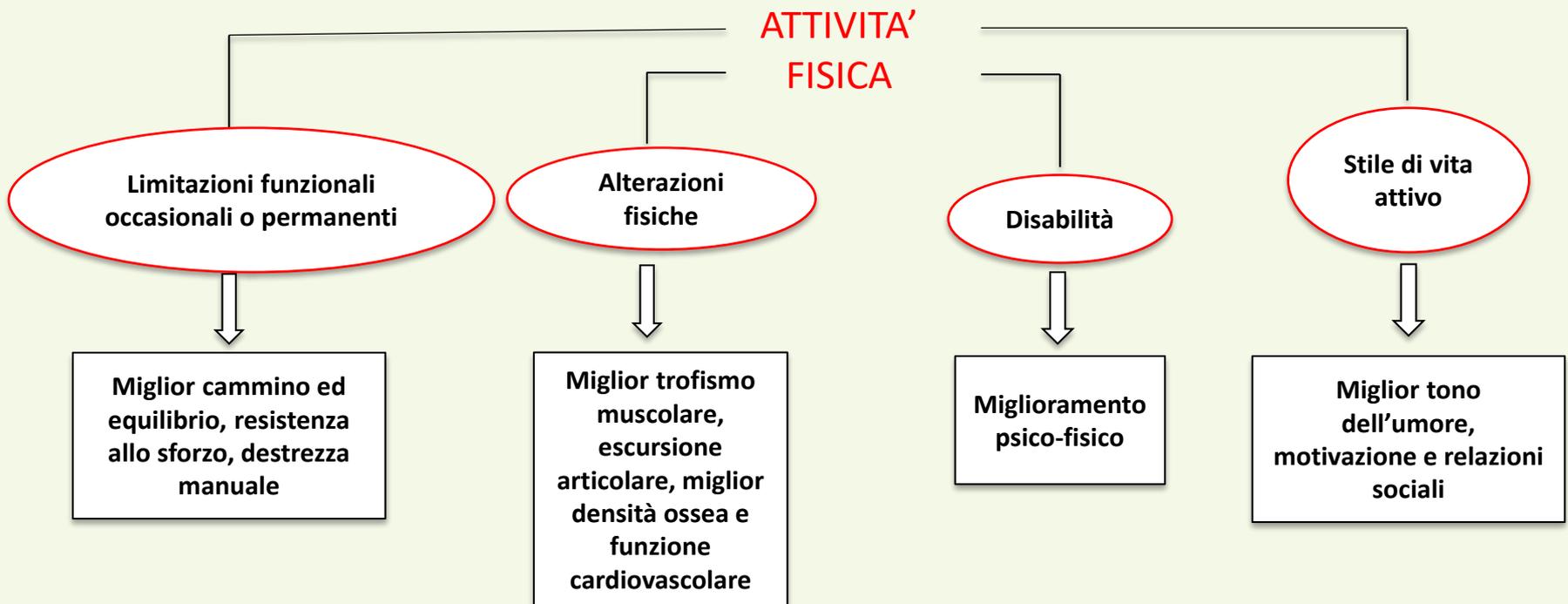
Un'**attività fisica** regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in forma e in salute



# Obiettivi

## Sedentarietà, Attività motoria, Fitness:

3 variabili indipendenti per sani stili di vita



# Obiettivi

## Le Evidenze dei benefici dell' Attività Fisica come Sani Stili di Vita

- Significato di Attività Fisica
- Differenza tra Attività Fisica, Attività Motoria, Fitness
- I Parametri del movimento

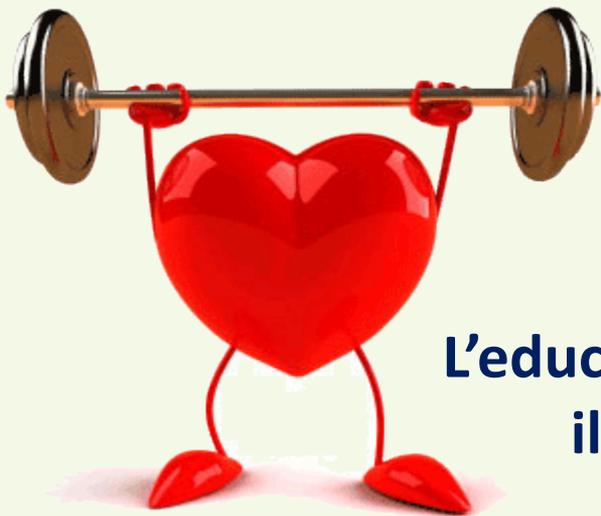


# Obiettivi

## La Sedentarietà come rischio o incidenza di limitazioni funzionali e di patologie croniche

- Significato di Sedentarietà
- I Numeri dell'Inattività Fisica
- Le Patologie Collegate
- I Gradi di Miglioramento





## Obiettivi

### **L'educazione al movimento ed alla fitness: il ruolo della Medicina Generale**

- Il Medico di Medicina Generale ed il movimento
- L'inquadramento dell'Attività Fisica nella quotidianità
- La prescrizione dell'Attività Motoria
- L'analisi del miglioramento fisico in relazione al paziente



# Obiettivi

## Costruzione di un programma di esercizio fisico, come strumento per il MMG



Analizzeremo la **costruzione** di un **programma come strumento** relativo all'Attività Fisico-Motoria che la Medicina Generale potrà **utilizzare** nell'ambito del proprio studio per **proporlo ai pazienti** che necessitano del movimento come prevenzione e cura



## Che cosa si intende per Attività Fisica?

«Con l'espressione **attività fisica** si designa ogni movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici, che determina un **incremento del dispendio energetico**: quindi, oltre al lavoro produttivo e ai lavori domestici, tutte le attività che possono influire sul dispendio energetico quotidiano totale, in particolare quelle del tempo libero, intese come esercizio fisico, sport e attività all'aperto»

ENCICLOPEDIA TRECCANI



# Definizioni collegate all'Attività Fisica

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Physical activity:</b> | comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico. Sono comprese le attività domestiche, la spesa, il lavoro.  |
| <b>Physical exercise:</b> | comprende i movimenti ripetitivi programmati e strutturati specificatamente destinati al miglioramento della forma fisica e della salute. |
| <b>Sport:</b>             | Attività fisica che comporta situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole.  |
| <b>Fitness:</b>           | Una serie di attributi quali resistenza, mobilità e forza correlati alla capacità di praticare attività fisica.                           |

EUFIC – European food information council  
«fondamenti 06/2006 l'attività fisica»



# Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

L' Attività Fisica può essere inquadrata come:

- Quantità di Movimento
- Quantità di Energia consumata

- Ricreativa
- Sportiva
- Occupazionale
- Terapeutica



# Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

Può essere misurata:

- Forza
- Potenza
- Spostamento
- Velocità
- Accelerazione

**tecnico**

- Energia consumata
- Energia prodotta
- Ossigeno consumato
- Calorie consumate

**termodinamico**



# Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

- ✓ Occupazionale
- ✓ Trasferimenti
- ✓ Lavori domestici intensi
- ✓ Lavori domestici moderati
- ✓ Pratiche ricreative o del tempo libero
- ✓ Pratiche sportive

Proposta dal «*Center for disease Control and Prevention*»  
Con riferimento all' *International Physical Activity Questionnaires*  
[www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)



Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

*indicatori dell'attività fisica*

**F** requency

**I** ntensity

**T** ime

**N** ormality

**E** ducation

**S** pecificity

**S** etting



# Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

**F**requency

**F**requenza di sedute

I ntensity

T ime

N ormality

E ducation

S pecificity

S etting



Linee guida dell'American College Of Sport Medicine in associazione con l'American Heart Association 2007

# Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

F reQUENCY

## Intensità

I ntensity

L'Intensità esprime il grado di impegno fisico richiesto dall'esecuzione di una data attività

T ime

Può essere misurato attraverso la percentuale sul Massimo Consumo di Ossigeno o sulla FC massima (Metabolic equivalent intensity level)

N ormality

E ducation

S pecificity

- attività leggera: < 3 METs
- attività moderata: 3-6 METs
- attività intensa: > 6 METs

S etting



# Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

F requency

I ntensity

**T** ime

N ormality

E ducation

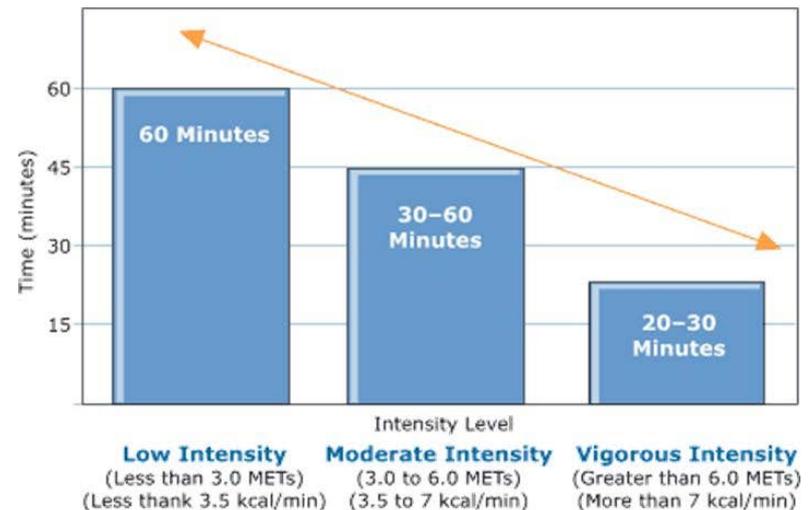
S pecificity

S etting

## Tempo

La misura del tempo dedicato all'attività fisica è finalizzata alle calorie consumate

Il tempo da dedicare all'attività fisica dipende dall'intensità



Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

F requency

I ntensity

T ime

**N** ormality o

**N** ormalization

E ducation

S pecificity

S etting

## Regolarità o Standardizzazione

L'attività Fisica deve essere, in relazione alla Durata, all'Intensità e alla Frequenza Costante per ottenere benefici significativi

---

**Per ottimizzare i benefici per la salute, l'attività fisica deve:**

- o comprendere periodi di attività intensa
- o includere attività fisiche diverse
- o allenare la maggior parte dei muscoli del corpo
- o bruciare fino a 2.000 kcal alla settimana
- o essere praticata per tutta la vita

RACCOMANDAZIONI DEL QUEBEC CONSENSUS STATEMENT ON PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND WELL-BEING (1995)



Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

F requency

I ntensity

T ime

N ormality

**E** ducation

S pecificity

S etting

**Educazione o Counseling**



Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

F requency

**Specificità**

I ntensity

T ime

N ormality

E ducation

**S** pecificity

S etting

«La **Specificità** (*Specificity*) o **principio del SAID** (*Specific Adaptions to Imposed Demands*, ovvero *Adattamento Specifico alla Domanda Imposta*) è un principio fondamentale dell'attività sportiva secondo cui gli adattamenti indotti dall'esercizio fisico sono specifici dell'allenamento fisico svolto»

Da Wikipedia



Attività Fisica, Attività Motoria, Attività Motoria Ricreativa

F requency

I ntensity

T ime

N ormality

E ducation

S pecificity

**S** etting

## Setting o Target Setting «Fissare gli Obiettivi»



**Goal Setting/ Raggiungi l'Obiettivo**

**Senza un piano, un itinerario o una mappa, non arrivi al traguardo**



*“Giorno  
di riposo  
settimanale”*

*Grazie per l'attenzione*

