

## **AFA – ATTIVITA' FISICA ADATTATA**

Lo stile e le abitudini di vita in questi ultimi decenni hanno subito un cambiamento, condizionati principalmente da un invecchiamento della popolazione e da una riduzione fisiologica dell'attività fisica, entrambi problemi rilevanti in tema di "sanità pubblica".

Studi scientifici, infatti, evidenziano come l'attività fisica regolarmente praticata riduca il rischio di malattie primarie e rallenti l'evoluzione delle malattie croniche.

**Inoltre l'attività fisica si è dimostrata efficace nel controllo dei fattori di rischio (ipertensione ed obesità) che interessano una buona parte della popolazione.**

Nelle patologie croniche il processo disabilitante è aggravato dall'effetto additivo della sedentarietà, causa di ulteriori menomazioni e limitazioni funzionali.

Gli studi dimostrano infatti come la sedentarietà raddoppi il rischio di malattie cardiache, diabete mellito tipo II e obesità e incrementi il rischio di mortalità per cause cardiovascolari ed ictus.

L'attività fisica deve essere considerata un mezzo attraverso il quale la popolazione si avvicina ad una nuova cultura di prevenzione e di responsabilizzazione nei confronti del proprio benessere psicofisico.

**Il concetto di attività fisica adattata (AFA) fu introdotto nel 1973. Nello specifico, l'educazione fisica adattata è rivolta a quelle persone che non sono in grado, per motivi di vario genere, di partecipare con successo o in condizioni di sicurezza alle normali attività di educazione fisica.**

Attraverso l'AFA si cerca di individuare percorsi formativi e di attività "modificate", che possano permettere alle persone con disabilità di condurre attività motorie.

**L'AFA si pone come obiettivo, attraverso programmi di esercizio non sanitari svolti in gruppo, di intervenire sullo stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità preservando l'autonomia, nonché di creare una nuova cultura attraverso la conoscenza degli effetti favorevoli dell'attività fisica, che recuperi il movimento come parte integrante ed essenziale della vita di tutti i giorni.**

In questo contesto, nella nostra realtà di Udine, nel 2002-2003 presso l'Istituto di Medicina Fisica e Riabilitazione "Gervasutta" è nata l'esperienza specifica di AFA, inizialmente in un contesto limitato alla lombalgia-postura flessa e al morbo di Parkinson.

Dopo un meeting tenutosi a Udine il 9 settembre 2005 per illustrare localmente gli obiettivi dell'AFA, si è deciso di dare impulso al progetto che doveva avere caratteristiche di attività non sanitaria e di presenza capillare sul territorio.

**Il riconoscimento ufficiale dell'AFA è avvenuto da parte della Regione Friuli Venezia Giulia nel 2007 che ha affidato alla Azienda n. 4 "Medio Friuli" il ruolo di promuovere i programmi nel 2008, avendo il centro coordinatore sito all'interno dell'Istituto di Medicina Fisica e Riabilitazione.**

Sono stati sviluppati ed attuati quattro programmi specifici di attività fisiche adattate cosiddetti "speciali", rivolti a:

- ❖ **soggetti con morbo di Parkinson (per quanto concerne un aspetto di comunicazione, quale la parola),**

- ❖ **a soggetti di sesso femminile con rachialgia e/o disfunzione perineale nel periodo peri-menopausale (incontinenza urinaria e/o prolasso genitale di grado lieve-medio),**
- ❖ **a soggetti con sindrome fibromialgica e a persone colpite da ictus.**

Concludendo, l'Attività Fisica Adattata:

- garantisce un intervento capillare sul territorio ed un'azione efficace su un numero sempre più ampio di cittadini
- coinvolge risorse presenti sul territorio per il raggiungimento di finalità sociali
- attiva energie comunemente latenti in gruppi di popolazione anziana altrimenti inattiva
- utilizza competenze professionali non sanitarie per raggiungere obiettivi ad alta efficacia sanitaria
- permette di *desanitarizzare* parecchie condizioni parafisiologiche e proseguire un'attività motoria coordinata e, in qualche modo, supervisionata in soggetti che hanno seguito un trattamento riabilitativo e raggiunto un certo livello di salute
- garantisce interventi capillari ed efficaci a costi estremamente limitati
- assicura prestazioni con elevati effetti positivi, diretti nel campo fisico ed indiretti in campo psicologico, senza il ricorso a tecnologie.

**Per informazioni sui corsi rivolgersi al:**

**Centro di Coordinamento AFA presso Istituto di Medicina Fisica e Riabilitazione "Gervasutta" a Udine.**

**Responsabile: Fisioterapista: Tamara Zannier**

**Telefono: 0432 553338 dal lunedì al venerdì dalle ore 13.00 alle ore 14.00**