

# **Attività fisica e consiglio dell'esercizio nel "setting" delle cure primarie**

*Massimo Bolognesi*

*MMG- AUSL Distretto di Cesena*

*Specialista in Medicina Interna*

*Specialista in Medicina dello Sport*

*Dottore in Psicologia*

## **Abstract**

Nonostante sia noto che l'esercizio e l'attività fisica regolare apportino benefici alla salute, l'inattività fisica continua ad essere prevalente nella popolazione mondiale. Il fornitore delle cure primarie, ovverosia il medico di medicina generale, si trova in una posizione ottimale per offrire consigli riguardanti l'attività fisica e l'esercizio. Il programma P.A.C.E. (Patient-centered Assessment and Counseling for Exercise), che utilizza la teoria degli stadi del cambiamento, fornisce una valida struttura per il consiglio dell'esercizio, e offre un valido ausilio al MMG. Questo articolo prende in esame la ricerca e le teorie sul consiglio dell'esercizio ed offre una panoramica del programma PACE, incluso i protocolli PACE e l'utilità del modello nelle cure primarie.

Nonostante sia stato dimostrato che l'esercizio fa bene alla salute, una vasta fetta della popolazione mondiale dichiara di non praticare attività fisica durante il tempo libero. Ad esempio negli U.S.A. solo il 22% della popolazione dichiara di svolgere attività fisica regolare per trenta minuti o più cinque volte alla settimana.; circa il 15% degli adulti pratica un'attività fisica intensa e regolare tre volte alla settimana per almeno 20 minuti. La stessa situazione è praticamente sovrapponibile in tutti i paesi industrializzati e modernizzati. In Italia, nel 1999 (Dati ISTAT), solo il 18,1% della popolazione svolgeva uno sport in modo continuo e il 9,4% in modo saltuario.

Il concetto di continuità, sebbene si riferisca ad una percezione soggettiva dell'intervistato, è stato validato in indagini più approfondite sulla pratica sportiva, utilizzando indicatori più oggettivi come la frequenza della pratica sportiva. Sono più gli uomini (22,4%) che le donne (14,1%) a svolgere un'attività sportiva in modo continuo e le differenze di genere – praticamente nulle tra i bambini – cominciano ad evidenziarsi nell'adolescenza: nella fascia di età tra 15 e 17 anni un ragazzo su due pratica regolarmente uno sport, mentre tra le ragazze il rapporto è di una a tre. Nella classe successiva (18-19 anni) la pratica di uno sport in modo continuo tra i maschi è quasi doppia rispetto alle femmine.

Dai 35 anni in poi, per entrambi i sessi, i livelli di attività sportiva di tipo regolare si riducono, decrescendo progressivamente con l'aumentare dell'età, fino a raggiungere circa il 3% tra gli anziani di 65 anni e più (4,2 % per i maschi e 2,1 % per le femmine). Oltre all'età anche il territorio rappresenta un fattore discriminante rispetto all'abitudine di esercizio di una pratica sportiva regolare: la prevalenza decresce sensibilmente passando dal Nord (21,4%) al Sud (13,5%).

Tra i principali motivi che inducono alla pratica sportiva ricorre più frequentemente il mantenersi in forma (45%), seguito dallo sport o attività fisica praticata per svago

(41%). La pratica di una qualche attività sportiva con un preciso scopo terapeutico interessa il 6% della popolazione di 3 anni o più, in prevalenza femmine. Tra le donne anziane la percentuale raggiunge addirittura il 40%.

E' possibile elaborare strategie di counseling per favorire l'attività fisica come presidio per diminuire il rischio cardiovascolare, anche sulla scorta di interventi programmati in uso in altre nazioni come il protocollo PACE, ecc. ecc.

I comportamenti volti alla tutela della salute sono influenzati dalle barriere o dagli agenti motivazionali percepiti dall'individuo nel momento in cui adotta uno di questi comportamenti. La teoria di Albert Bandura (Psicologo e psicoterapeuta della Stanford University) sull'auto-efficacia si basa sulla percezione che un individuo ha delle sue capacità nell'adottare un certo comportamento. La teoria sostiene la tesi secondo cui gli individui sono più motivati ad assumere un determinato comportamento se credono di poter avere successo. L'attività fisica e il comportamento volto all'esercizio possono venire influenzati dal modo in cui l'individuo ne percepisce i benefici o dal fatto che egli riesca o meno a portare avanti tale comportamento con regolarità. Alcuni studi hanno affermato che la convinzione della propria efficacia preannuncia in modo significativo un comportamento orientato all'esercizio.

Il modello transteoretico della teoria del cambiamento sviluppato da Prochaska J.O. e Di Clemente C.C. è un'altra teoria che si rivela di grande utilità nel consiglio dell'esercizio. Il concetto degli stadi del cambiamento contempla che gli stadi possano venire influenzati e modificati da strategie di intervento accuratamente elaborate. La teoria si basa sull'idea che le persone che si trovano in diversi stadi di disponibilità al cambiamento impiegano procedure differenti per passare allo stadio successivo. Il modello include concetti derivanti da teorie e modelli di cambiamento comportamentale, quali la teoria dell'equilibrio decisionale, dell'autoefficacia e del

comportamento programmato. Il concetto degli stadi del cambiamento riflette la dimensione temporale nella quale, in natura, si manifestano i cambiamenti stabili e dinamici.

Usando il modello transteoretico i pazienti vengono suddivisi negli stadi di precontemplazione, contemplazione, preparazione, azione e mantenimento. Secondo i protocolli specifici per ogni stadio, i consulenti devono passare una parte minima del proprio tempo con gli individui nello stadio di precontemplazione e negli stadi attivi e dedicarsi in maniera più assidua alle persone che si trovano nello stadio di contemplazione. Queste ultime, infatti, sono pronte a cambiare e dunque hanno bisogno di una maggiore assistenza.

Poiché la ricerca sull'attività fisica ha dimostrato che le attitudini generali e le informazioni su tale attività non costituivano la spinta decisiva nel cambiamento comportamentale, è più opportuno prendere di mira alcuni elementi che influenzano l'attività fisica: percezione delle barriere, sostegno da parte di amici e familiari, convinzioni riguardo ai benefici personali e fiducia nelle proprie capacità.

Sono stati condotti molteplici studi riguardanti l'attività fisica e il consiglio dell'esercizio da parte dei medici; solo il 15% di loro offre sistematicamente programmi di esercizio ai pazienti. In uno studio che comprendeva 49 medici, è risultato che l'argomento "attività fisica" veniva preso in esame durante il 21% delle visite. Altri ricercatori hanno riscontrato che una percentuale di medici compresa tra il 30 e il 60% chiedeva informazioni ai propri pazienti riguardo all'attività fisica da essi praticata ( Lewis C.E. et al, 1991 Ann Intern Med.; Lewis B.S., Linch W.D., 1993, Prev Med)

Solo pochi studi hanno analizzato gli effetti del consiglio sul comportamento volto all'esercizio. I risultati di tali studi hanno evidenziato un incremento dei minuti di esercizio dopo un breve seduta di consiglio, la consegna di un volantino, e il ricevimento di una telefonata (Swinburn B.A. et al, 1988; Am J Public Health).

Durante il counseling per implementare l'esercizio fisico, il medico chiede ai pazienti di identificare le barriere che si frappongono tra loro e l'attività fisica e in che modo potrebbero trarre beneficio da tale attività.

I pazienti identificano quelle barriere che ostacolano l'adozione di un programma di attività fisica moderata e cercano di stabilire in che modo poterle superare.

In un secondo tempo, quando i pazienti sono giunti alla fase di contemplazione si chiede loro di progettare un programma di esercizi che sia realistico, specificando il tipo di attività da svolgere, il tempo necessario, la durata, il luogo e il supporto di cui si ha bisogno. I pazienti devono anche identificare le potenziali barriere.

Si cerca di valutare assieme ai pazienti le attività più adatte, insistendo sull'importanza di ottenere un supporto sociale, identificando potenziali barriere e fissando un appuntamento dopo un mese. Una volta stabiliti tutti gli aspetti del progetto, paziente e consulente si impegnano a portarlo avanti, tenendo anche una sorta di diario degli esercizi svolti.

Una volta ottenuto un buon livello di attività fisica, ci si congratula con i pazienti e gli si chiede di identificare le ragioni che li motivano a rimanere attivi. Il loro programma di esercizi viene rivisto e si valutano le loro capacità di rimanere attivi nei tre mesi successivi. Al paziente vengono fornite alcune informazioni per prevenire gli incidenti e si discute sulle barriere potenziali.

La parte più importante del counseling è la prevenzione delle ricadute nello stile di vita sedentario. Quando si verificano interruzioni dell'attività fisica che non è

possibile evitare, si cerca di incoraggiare i pazienti ad abbandonare i sensi di colpa e a riprendere immediatamente l'attività.

Si consigliano procedure di follow-up, come una telefonata, per migliorare i risultati dei pazienti.

## BIBLIOGRAFIA

1. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer (a cura di), *Self efficacy: Thought control of action*. Washington, DC, Hemisphere: 355-394, 1992.
2. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 37:122-147, 1982.
3. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2):191-215, 1977.
4. Houde SC, Melillo KD. Physical activity and exercise counselling in primary care. *Nurse Practitioner* 25(8):10-15, 2000.
5. Italian Department of Health. National Health Plan 1998-2000, Roma 1998.
6. Lewis, C.E., Clancy, C., Leake, B., Schwartz, J.S. The counseling practices of internist. *Ann Intern Med*. 114:54-58, 1991.
7. Lewis, B.S., Linch, W.D. The effect of physician advice on exercise behavior. *Prev Med*. 22:110-21, 1993.
8. PACE Research and Development Team. *Patient-centered Assessment and counseling for exercise and Nutrition*. San Diego State University Foundation and San Diego Center for Health Interventions, 1999.
9. Prochaska, J.O., Velicer, W.F. The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot*. Sep-Oct; 12(1):38-48, 1997.
10. Prochaska, J., DiClemente, C. Toward a comprehensive model of change. In W. Miller & N. Heather (Eds), *Treating Addictive Behaviours*, London, Plenum. 1986
11. Prochaska, J.O., Marcus, B.H. The transtheoretical model: Application to exercise. In: Dishman RK, ed. *Advances in exercise adherence*. Champaign, III.: Human Kinetics; 161-80, 1994.
12. Swinburn B.A. et al. The green prescription study: a randomized controlled trial of written exercise advice provided by general practitioners. *Am J Public Health* (1998) Feb; 88: 288-91

### **SUGGERIMENTI PER MANTENERE GLI OBIETTIVI «PACE»**

Le **lesioni** muscolari, articolari o ossee, sono i motivi più comuni di arresto dell'attività fisica. Il miglior modo per evitarle è non strafare. Non faccia un'attività che sia troppo impegnativa per lei. Se la sta facendo, cominci a rallentare. Se sente dolore durante l'esercizio, si fermi e si riposi. I **rischi più seri** dell'attività fisica sono i problemi di cuore, ma sono **rari**. Se sente un dolore al petto si fermi immediatamente e consulti un medico.

Le raccomandazioni del «PACE» di fare 30 – 60 min. di attività moderata 5 – 7 volte alla settimana o un'attività intensa 3 – 5 volte alla settimana forniscono il massimo vantaggio con il minimo rischio. I ricercatori consigliano di fare del riscaldamento prima di cominciare e un defaticamento e dello stretching alla fine dell'attività per ridurre i rischi di lesioni. Il riscaldamento ed il defaticamento possono essere anche una versione lenta dello stesso esercizio, come una camminata lenta. Faccia uno stretching dolce dei muscoli che impegnerà nell'esercizio. Mantenga l'allungamento per 5 – 10 secondi e non faccia movimenti oscillanti.

Ci sono dei momenti in cui deve smettere l'attività fisica. Questo per una maggior richiesta di tempo a casa o al lavoro, per viaggi, la presenza di ospiti o per malattia. Le interruzioni sono normali e fisiologiche. **La soluzione è riprendere l'attività regolarmente il più presto possibile.**

### **COME RIMETTERSI IN PISTA**

- Si ricordi che è normale fare una pausa ogni tanto. Non sia troppo duro con se stesso
- Può aver bisogno di un aiuto per riprendere. Chieda alla sua famiglia ed ai suoi amici di incoraggiarla.
- Chieda a qualcuno di fare dell'esercizio con lei.
- Può essere d'aiuto dire a tutti che sta per riprendere.
- Utilizzi un diario per controllare la sua attività.
- Si ricompensi ogni volta che esce per andare a fare dell'esercizio. Metta una tabella sul suo frigo, usi degli adesivi o delle stelline d'oro per monitorare la sua attività. Accumuli degli spicci in un salvadanaio come ricompensa. Lodarsi è in effetti una buona ricompensa ("Ce l'ho fatta sono fiero di me stesso!").
- Per cambiare, provi nuove attività.
- Faccia tutto quello che ha funzionato nel passato per riprendere.

### **CERCATE DI PREVENIRE GLI IMPEDIMENTI**

Quale situazione rischia, di più, di farle interrompere l'attività? \_\_\_\_\_

Che cosa può fare per evitarla o prepararsi ad affrontarla? \_\_\_\_\_

Secondo lei qual è il modo migliore per tornare in pista se si ferma? \_\_\_\_\_

Tra le attività “*intense*” si può considerare lo jogging, la corsa, il ciclismo veloce, l’aerobica, il nuoto, il tennis singolo, e lo squash. Qualunque attività impegnativa come lo jogging che vincola per almeno 20 minuti, o che aumenta la sua frequenza cardiaca, la fa sudare e le dà affanno dovrebbe essere inclusa. (Non consideri il sollevamento pesi). Un’attività è intensa se fatta per almeno 20 minuti tre volte alla settimana.

Tra le attività “*moderate*” si può includere una camminata svelta, del giardinaggio, del ciclismo lento, il ballo, il tennis a due o un duro lavoro in casa. Qualunque attività come una camminata veloce e che l’impegna per almeno 10 minuti dovrebbe essere inserita. Un’attività d’intensità moderata è considerata tale se è fatta per almeno 30 minuti cinque volte alla settimana.

## APPENDICE A: MODULO DI VALUTAZIONE «PACE»

Nome del paziente:

data:

### Qual è il tuo punteggio «PACE» ?

Questo modulo aiuterà il suo medico a conoscere il suo livello di preparazione fisica. Legga tutto il modulo poi scelga il numero che corrisponde alla sua preparazione fisica e al suo desiderio di aumentare quest'attività. Non includa nella valutazione le attività che possono fare parte della sua professione.

Tra le attività “*intense*” si può considerare lo jogging, la corsa, il ciclismo veloce, l'aerobica, il nuoto, il tennis singolo, e lo squash. Qualunque attività impegnativa come lo jogging che vincola per almeno 20 minuti, o che aumenta la sua frequenza cardiaca, la fa sudare e le dà affanno dovrebbe essere inclusa. (Non consideri il sollevamento pesi). Un'attività è intensa se fatta per almeno 20 minuti tre volte alla settimana.

Tra le attività “*moderate*” si può includere una camminata svelta, del giardinaggio, del ciclismo lento, il ballo, il tennis a due o un duro lavoro in casa. Qualunque attività come una camminata veloce e che l'impegna per almeno 10 minuti dovrebbe essere inserita. Un'attività d'intensità moderata è considerata tale se è fatta per almeno 30 minuti cinque volte alla settimana.

#### Situazione attuale della sua preparazione fisica

##### **Cerchiare solo un'opzione**

1. Non faccio nessuna attività fisica al momento e non ho nessuna intenzione di incominciare per i prossimi 6 mesi.
2. Al momento non faccio nessuna attività fisica regolare, ma penso di voler iniziare nei prossimi 6 mesi.
3. Sto cercando di fare dell'esercizio moderato o intenso, ma non sono regolare.
4. Faccio dell'attività intensa meno di tre volte alla settimana o d'intensità moderata meno di cinque volte alla settimana.
5. Ho fatto dell'attività moderata per 30 minuti cinque o più volte alla settimana negli ultimi 1-5 mesi.
6. Ho fatto dell'attività moderata per 30 minuti cinque o più volte alla settimana negli ultimi 6 mesi o più.
7. Ho fatto dell'attività intensa tre o più volte alla settimana negli ultimi 1-5 mesi.
8. Ho fatto dell'attività intensa tre o più volte alla settimana negli ultimi 6 mesi

*Completare l'altro lato*

**Questionario per la valutazione della disponibilità a fare dell'attività fisica (PAR-Q)\*  
Autoquestionario per adulti**

**Il "PAR-Q" è stato creato perché lei possa darsi una mano. Molti benefici per la salute derivano da una regolare attività fisica, e l'applicazione del "PAR-Q" è un primo passo da fare se è intenzionato ad aumentare la sua attività.**

**Per la maggior parte della gente fare dell'esercizio non crea problemi né comporta rischi. Il "PAR-Q" è stato concepito per individuare quel piccolo numero di adulti per cui fare dell'esercizio potrebbe essere inappropriato o quelli che dovrebbero consultare un medico per scegliere l'attività più idonea per il loro caso.**

**Usi la logica per rispondere a queste domande. Legga attentamente e risponda mettendo una croce sul "sì" o sul "no":**

- SI NO 1. Il suo medico le ha mai detto che ha dei problemi di cuore e che dovrebbe fare solo dell'attività fisica consigliata da un esperto?**
- SI NO 2. Ha mai sentito un dolore al petto facendo dell'esercizio?**
- SI NO 3. Negli ultimi mesi ha mai sentito male al petto anche senza fare nessuna attività?**
- SI NO 4. Ha mai perso l'equilibrio per un capogiro o è mai svenuto?**
- SI NO 5. Ha dei problemi di ossa o di articolazioni che potrebbero peggiorare con dell'attività fisica?**
- SI NO 6. Il suo medico le ha prescritto dei farmaci ultimamente (p.e.: compresse) per la sua pressione o stato cardiaco?**
- SI NO 7. Sa se ha delle controindicazioni a fare dell'attività fisica?**

*\*Nota: Se ha una qualunque patologia non cronica, come un semplice raffreddore, o non si sente bene – rimandi.*

***Adattato da una versione "PAR-Q and YOU" del 1994, copy right "Canadian Society for Exercise Physiology".***

Nome del paziente:

data:

**Alzarsi dalla propria sedia** *Punteggio: 1*

Sul modulo di valutazione ha indicato che non vuole intraprendere un'attività fisica regolare nei prossimi 6 mesi. Ciò è accettabile in quanto ognuno di noi decide i propri cambiamenti secondo la propria disponibilità.

Comunque il «PACE» ed il suo medico vorrebbero assicurarsi che è informata riguardo ai molteplici ed importanti benefici che può dare il fare dell'esercizio.

Pensi ai benefici di un'attività fisica. Ne elenchi 10, ne ha sicuramente sentito parlare nelle informazioni o da amici, o letto a riguardo. Pensi ai vantaggi che una tale attività le può dare subito o in futuro.

|          |
|----------|
| 1. _____ |
| 2. _____ |
| 3. _____ |
| 4. _____ |
| 5. _____ |

|           |
|-----------|
| 7. _____  |
| 8. _____  |
| 9. _____  |
| 10. _____ |
| 11. _____ |

Se ha elencato 10 vantaggi, vuol dire che è ben informato, ma sa che ce ne sono molti altri? Sul retro di questa pagina troverà una lista di vantaggi che può dare il fare dell'esercizio fisico.

Quali sono, per lei, i 4 più importanti benefici che non conosceva? Li scriva qui sotto.

salute e la sua anamnesi i vantaggi più importanti per la sua salute sono:

Firma:

|          |
|----------|
| 1. _____ |
| 2. _____ |

|          |
|----------|
| 3. _____ |
| 4. _____ |

Per tutti questi motivi i medici pensano che fare dell'esercizio è una delle cose più importanti per la sua salute. Possiamo capire che non è pronto adesso ad aumentare la sua attività fisica, ma, per piacere, pensi a come questi vantaggi potrebbero aiutarla.

**Buone notizie riguardo all'attività di moderata intensità.** Sapeva che può beneficiare di molti di questi vantaggi, senza dover sudare troppo? Le considerazioni sull'attività fisica sono cambiate. Le nuove linee possono essere applicate da tutti, perché incoraggiano l'attività fisica moderata quotidiana. Una camminata veloce, andare in bicicletta, spingere una carrozzina o zappare nel giardino sono tutte attività d'intensità moderata. Fare dell'esercizio può far parte di un momento piacevole della giornata, piuttosto che di un lavoro. Ecco le attuali raccomandazioni:

*“Tutti gli adulti dovrebbero accumulare, nell’arco della giornata, 30 minuti di attività fisica di moderata intensità, in quasi, meglio tutti, i giorni della settimana.*

*Una camminata veloce è un Esempio di attività moderata.”*

Questo vuol dire che non deve fare tutti i 30 minuti in un colpo solo. Non deve avere un abbigliamento o un equipaggiamento speciale ne spendere molti soldi per godere dei vantaggi di un’attività fisica.

**A carico del curante:**

*Il suo medico la incoraggia fortemente a pensare ai vantaggi che può ricavare facendo dell'esercizio.*

*Molte persone possono migliorare la loro salute con solo una camminata di 30 minuti poche volte a settimana. Se vuole avere informazioni per incominciare, interPELLI il suo medico.*

Centinaia di risultati scientifici, dimostrano che fare dell'esercizio fisico dà innumerevoli benefici, migliora il funzionamento di molti organi e riduce i fattori di rischio delle malattie mentali e fisiche. Ecco una lista di alcuni vantaggi.

### **I benefici di una attività fisica:**

#### ***Benefici a breve scadenza***

- Diminuisce la glicemia
- Aumenta il metabolismo
- Migliora lo stato psicologico
- Aumenta la propria stima
- Crea benessere
- Migliora la qualità della vita
- Diminuisce lo stato depressivo
- Diminuisce lo stato di rabbia
- Diminuisce l'ansia
- Aiuta a gestire lo stress
- Migliora la propria vitalità ed "energia"
- Migliora il sonno
- Aiuta a rilassarsi
- Può aiutare a smettere di fumare
- Può aiutare a mantenere una dieta
- Aumenta la massa muscolare
- Aumenta la soglia del dolore
- Migliora la funzione di certi ormoni
- Aumenta la vascolarizzazione cerebrale
- Può stimolare le funzioni cognitive
- Può aiutare a riprendersi da dipendenze farmacologiche
- Brucia calorie

#### ***Benefici a lunga scadenza***

- Aumenta l'aspettativa di vita. Le persone attive vivono in media 2 aa in più
- Migliora in genere la qualità della vita
- Diminuisce l'incidenza degli infarti del 50%
- Diminuisce le riserve
- Diminuisce la pressione arteriosa
- Diminuisce il rischio di ipertensione
- Diminuisce i trigliceridi (grasso nel sangue)
- Aumenta l'HDL colesterolo (buono)
- Diminuisce il rischio di aver il cancro del colon
- Può diminuire il rischio del cancro del seno e della prostata
- Migliora la funzione immunitaria
- Diminuisce il rischio di diabete
- Controlla il peso corporeo
- Aiuta a calare di peso
- Promuove la perdita di grasso
- Previene la depressione
- Previene gli stati d'ansia
- Migliora il sistema immunitario
- Rinforza il cuore
- Diminuisce il rischio di trombosi cardiaca
- Diminuisce il rischio di caduta nell'anziano
- Migliora la funzione in pazienti artritici

## APPENDICE B: PROTOCOLLO «PACE» N.2

Nome del paziente:

data:

**Pianificare il primo passo.** *Punteggio da 2 a 3.*

**Complimenti.** Sul modulo di valutazione ha indicato che è pronto ad aumentare la sua attività fisica. Sta facendo un grande passo nel miglioramento della sua salute mentale e fisica. Questo modulo può aiutarla ad incominciare un programma di esercizi che potrà mantenere nel tempo.

**Quali sono i due vantaggi più importanti che spera di ottenere facendo dell'esercizio? Scriverle l'aiuterà a memorizzarle.**

2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

*Si applichi su queste linee guide (veda gli esempi sul retro)*

- Fare dell'attività moderata per 30 - 60 min. per 5 - 7 giorni alla settimana
- Fare dell'attività intensa per 20 - 40 min. per 3 - 5 giorni alla settimana
- La maggior parte delle persone sedentarie dovrebbero iniziare con un'attività moderata

### FACCIA UN PIANO D'AZIONE

**Scelga uno o due esercizi.** Le piace? È in grado di comprarsi il necessario, l'equipaggiamento? Ci sono dei familiari o degli amici disposti a partecipare alla sua attività? Pensa di poter essere costante durante tutto l'anno? Faccia un controllo nel tempo.

**Tipo di esercizio:**

---

**Dove andrà ad esercitarsi?** Può fare i suoi esercizi a casa o nelle vicinanze? Dovrà andare in una palestra, un parco o un club?

**Luogo d'attività:**

---

**Quale secondo lei il miglior momento per fare gli esercizi?** Deve riaggiustare la pianificazione della sua giornata? Cominci piano e si impegni per raggiungere la meta fissata.

**Giorno e orario per fare gli esercizi:**

---

**Per quanto tempo pensa di esercitarsi?** Deve aumentare il tempo gradualmente

nell'arco di più settimane. Cominci con 5 – 10 min. per raggiungere nel tempo 30 – 60 minuti di attività moderata o 20 – 40 min. di attività intensa.

**Durata dell'esercizio:**

---

**Chi può darle una mano o un sostegno in questa impresa? L'ideale sarebbe che qualcuno l'aiuti.** Vorrebbe qualcuno che possa incoraggiarla o aiutarla.

**Chi può aiutarla e come:**

---

**A carico del curante:**

*Basandosi sul suo stato di salute il suo curante vi da i seguenti consigli per migliorare la sua salute:*

- Prima di aumentare la propria attività fisica è necessario che superi un test abilitativo\*.
- Può avere dei grossi vantaggi cominciando con una regolare camminata o un'altra attività di moderata intensità.
- Per fare dell'attività intensa, deve prima superare un test abilitativo\*.
- È in grado di fare sia della moderata che intensa attività fisica.

*\*Prenda contatto con questo studio per un*

**PROGRAMMA CONSIGLIATO (FITT)**

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| <b>Frequenza:</b> | <b>F-----volte \ sett.</b>           |
| <b>Intensità:</b> | <b>I-----moderato-----</b>           |
| <b>Tipo:</b>      | <b>energico</b>                      |
| <b>Tempo:</b>     | <b>T-----tipo di attività fisica</b> |
|                   | <b>T-----min \ sessione</b>          |

Accetto di mettere in pratica questo programma dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Firma di paziente:

Firma del curante:

## ESEMPIO DI ATTIVITA

### *Attività moderata*

Camminare (a casa, al lavoro, dopo pranzo)  
Giardinaggio (deve essere regolare)  
Escursionismo  
Ciclismo lento  
Danza folk o popolare  
Pattinaggio su ghiaccio o roller  
Tennis doppio  
Spingere una carrozzina

### *Attività intensa*

Jogging  
Danza aerobica  
Basketball  
Ciclismo veloce  
Sci cross  
Nuoto  
Tennis singolo o sport con racchette  
Calcio

## COME SUPERARE GLI IMPEDIMENTI

### *Impedimenti*

- Non ho tempo
- Non mi piace fare dell'esercizio
- Di solito sono troppo stanco per fare dell'esercizio
- Il tempo è troppo brutto
- Fare dell'esercizio è noioso

### *Come superarli*

Stiamo parlando di tre volte 30 min. alla settimana. Ce la fa a non vedere un programma televisivo tre volte alla settimana

Non faccia dell'esercizio, cominci con un hobby o un gioco in movimento.

Si dica che "questi esercizi mi daranno più energia", è ciò che la maggior parte della gente nota.

Ci sono tante attività che può fare in casa, si faccia consigliare dai suoi amici.

Ascoltare della musica durante gli esercizi, tiene la sua mente occupata. Camminare, andare in bicicletta o correre può farle vedere

## DIARIO

Utilizzi questo schema per tenere un diario della propria attività. Si segni il tempo, le impressioni positive e gli eventuali impedimenti che l'hanno scoraggiato e cerchi di fare qualcosa al riguardo. Quando avrà riempito questo schema ne faccia un altro.

| Data | Attività | Minuti | Sensazioni e commenti |
|------|----------|--------|-----------------------|
|      |          |        |                       |
|      |          |        |                       |
|      |          |        |                       |

***Quanta sicurezza ha da poter continuare regolarmente per i prossimi tre mesi?***

Per niente

Un po'

Molta

## APPENDICE B: PROTOCOLLO N. 3

Nome del paziente:

data:

**Mantenere gli obiettivi** *Punteggio: da 4 a 8*

**Complimenti.** Sta facendo una regolare attività fisica. Deve essere fiero, perché sta facendo qualcosa di molto positivo per se stesso. Certe volte si perdono di vista i vantaggi di tali azioni.

**Che motivazione ha per rimanere attivo fisicamente?**

1. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### REVISIONI IL SUO PROGRAMMA

Rivedendo il programma che sta seguendo adesso potrebbe accorgersi se è necessario o no fare delle modifiche. Lo scopo è fare in modo che rimanga sempre attivo.

Che tipo di esercizio fa di solito? \_\_\_\_\_

Quante volte alla settimana? \_\_\_\_\_

Per quanto tempo ogni volta? \_\_\_\_\_

Chi l'aiuta o si esercita con lei? \_\_\_\_\_

Si è mai fatto male? \_\_\_\_\_

Di quale esercizio è il più soddisfatto? \_\_\_\_\_

Di quale esercizio è il meno soddisfatto? \_\_\_\_\_

Quali cambiamenti farebbe per rendere la sua attività fisica più piacevole, conveniente o sicura? \_\_\_\_\_

### RIMETTERSI IN PISTA

La maggior parte della gente fisicamente attiva si è fermata in un momento o un altro nel passato. Certe volte per qualche settimana, altre volte passano degli anni prima che riprendano. Rispondendo a queste domande può risolvere questi problemi.

Se si è fermato in passato, quale era il motivo? \_\_\_\_\_

Cosa avrebbe fatto di diverso per non smettere o riprendere più in fretta? \_\_\_\_\_

### MANTENERE GLI OBIETTIVI

Quanta sicurezza ha di poter continuare regolarmente con la sua attività fisica per i prossimi tre mesi

Per niente

Un po'

Molta

## A cura del curante:

### PROGRAMMA CONSIGLIATO (FITT)

**Frequenza:** F-----volte \ sett.  
**Intensità:** I-----moderato-----  
**Tipo:** energico  
**Tempo:** T-----tipo di attività fisica  
T-----min \ sessione

Firma di paziente:

Firma del curante:

### RISCHI MAGGIORI DI CVD

- Fumo
- Ipertensione
- Aumento dei lipidi
- Inattività fisica
- Anamnesi familiare positiva
- Obesità

## SUGGERIMENTI PER MANTENERE GLI OBIETTIVI «PACE»

Le **lesioni** muscolari, articolari o ossee, sono i motivi più comuni di arresto dell'attività fisica. Il miglior modo per evitarle è non strafare. Non faccia un'attività che sia troppo impegnativa per lei. Se la sta facendo, cominci a rallentare. Se sente dolore durante l'esercizio, si fermi e si riposi. I **rischi più seri** dell'attività fisica sono i problemi di cuore, ma sono **rari**. Se sente un dolore al petto si fermi immediatamente e consulti un medico.

Le raccomandazioni del «PACE» di fare 30 – 60 min. di attività moderata 5 – 7 volte alla settimana o un'attività intensa 3 – 5 volte alla settimana forniscono il massimo vantaggio con il minimo rischio. I ricercatori consigliano di fare del riscaldamento prima di cominciare e un defaticamento e dello stretching alla fine dell'attività per ridurre i rischi di lesioni. Il riscaldamento ed il defaticamento possono essere anche una versione lenta dello stesso esercizio, come una camminata lenta. Faccia uno stretching dolce dei muscoli che impegnerà nell'esercizio. Mantenga l'allungamento per 5 – 10 secondi e non faccia movimenti oscillanti.

Ci sono dei momenti in cui deve smettere l'attività fisica. Questo per una maggior richiesta di tempo a casa o al lavoro, per viaggi, la presenza di ospiti o per malattia. Le interruzioni sono normali e fisiologiche. **La soluzione è riprendere l'attività regolarmente il più presto possibile.**

### **COME RIMETTERSI IN PISTA**

- Si ricordi che è normale fare una pausa ogni tanto. Non sia troppo duro con se stesso
- Può aver bisogno di un aiuto per riprendere. Chieda alla sua famiglia ed ai suoi amici di incoraggiarla.
- Chieda a qualcuno di fare dell'esercizio con lei.
- Può essere d'aiuto dire a tutti che sta per riprendere.
- Utilizzi un diario per controllare la sua attività.
- Si ricompensi ogni volta che esce per andare a fare dell'esercizio. Metta una tabella sul suo frigo, usi degli adesivi o delle stelline d'oro per monitorare la sua attività. Accumuli degli spicci in un salvadanaio come ricompensa. Lodarsi è in effetti una buona ricompensa ("Ce l'ho fatta sono fiero di me stesso!").
- Per cambiare, provi nuove attività.
- Faccia tutto quello che ha funzionato nel passato per riprendere.

### **CERCATE DI PREVENIRE GLI IMPEDIMENTI**

Quale situazione rischia, di più, di farle interrompere l'attività? \_\_\_\_\_

Che cosa può fare per evitarla o prepararsi ad affrontarla? \_\_\_\_\_

Secondo lei qual è il modo migliore per tornare in pista se si ferma? \_\_\_\_\_