



**PROGETTO: "ATTIVITÀ FISICA ADATTATA nella ASL di VERCELLI"**

	<i>Nominativo</i>	<i>Funzione</i>	<i>Data</i>	<i>Firma/evidenza di approvazione</i>
<b>Stesura</b>	Antonella Barale	Coordinatore PLP S.D.U. Osservatorio Epidemiologico	Marzo 2025	
	Loredana Cortese	Dirigente Medico SC Distretto	Marzo 2025	
	Monica Gasparini	Direttore SC RRF	Marzo 2025	
	Antonia Gatti	Dirigente Medico SC Distretto	Marzo 2025	
<b>Verifica</b>	Elena Pavoletti	Direttore Dipartimento di Prevenzione	Aprile 2025	
	Tiziana Ferraris	Direttore Sanitario ASL VC	Aprile 2025	
<b>Autorizzazione</b>	Marco Ricci	Direttore Generale ASL VC	Aprile 2025	
<b>Emissione</b>	Germano Giordano	Direttore S.C. Distretto	Aprile 2025	

<b>Data di applicazione</b>	Aprile 2025
<b>Indice di revisione</b>	00



## INDICE

1.	DESCRIZIONE .....	3
2.	OBIETTIVI.....	4
3.	STRUTTURA.....	4
4.	PIANO OPERATIVO DEL PROGETTO.....	7
	<i>Tabella 1. Diagramma di Gantt.</i> .....	7
	<i>Tabella 2. Responsabilità e risorse.</i> .....	7
5.	MODALITÀ DI VERIFICA E INDICATORI.....	8
	<i>Tabella 3. Indicatori di risultato</i> .....	8
6.	RENDICONTAZIONE FINALE .....	8
	<i>Tabella 4. Rendicontazione di fine progetto</i> .....	8
7.	RIFERIMENTI NORMATIVI E BIBLIOGRAFICI .....	8
8.	ALLEGATI.....	8

 <b>A.S.L. VC</b> Azienda Sanitaria Locale di Vercelli	<b>PROGETTO</b>	2025.02 Attività Fisica Adattata <hr/> Pag 3/8
---	-----------------	--

## 1. DESCRIZIONE

L'Attività Fisica Adattata (A.F.A.) è un percorso non sanitario che prevede programmi di attività motoria di gruppo finalizzati a migliorare il benessere delle persone con limitazione delle capacità funzionali causate da fattori di rischio, condizioni di fragilità o patologie specifiche. L'obiettivo principale dell'A.F.A. è migliorare la qualità della vita promuovendo un corretto stile di vita, il benessere psicofisico, il mantenimento delle capacità motorie acquisite e prevenendo la sedentarietà.

L'A.F.A., inoltre, rappresenta una risorsa fondamentale per l'inclusione sociale e la promozione di uno stile di vita attivo consentendo a chiunque, indipendentemente dalle proprie condizioni fisiche, di partecipare ad attività motorie adeguate alle potenzialità individuali.

Questa tipologia di attività fisica si basa su evidenze scientifiche che dimostrano i benefici dell'esercizio fisico eseguito in ambienti non sanitari. Tra gli obiettivi raggiungibili vi sono il miglioramento della coordinazione e della forza muscolare utili per la gestione delle patologie croniche e per il declino funzionale legato all'invecchiamento.

Il progetto nasce in quanto l'inattività fisica e la sedentarietà favoriscono l'insorgenza e il peggioramento delle malattie croniche non trasmissibili, che sono tra le principali cause di morbilità e mortalità a livello mondiale nei Paesi sviluppati.

L'esercizio fisico influisce positivamente sulla salute e sul benessere anche attraverso processi di inclusione ed aggregazione. L'attività fisica di gruppo, oltre a promuovere un coinvolgimento attivo individuale finalizzato ad adottare corretti stili di vita, favorisce un interessamento della comunità che valorizza il capitale sociale attraverso progettazioni partecipate.

L'A.F.A. si basa su un approccio multidisciplinare e intersettoriale in cui vengono coinvolti professionisti del settore sanitario e sociale con l'obiettivo di creare percorsi specifici in base alle esigenze individuali delle persone.

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP 2020-2025) raccomanda di adottare, lungo tutto il corso della vita, un approccio volto a ridurre i fattori di rischio comportamentali individuali ambientali e sociali. Promuove scelte di vita salutari, considerando in ogni contesto la centralità della persona attraverso la creazione di reti e alleanze intersettoriali.

Il Piano Regionale di Prevenzione (PRP 2020 -2025) della Regione Piemonte, in continuità con il PNP, prevede la realizzazione di programmi di promozione dell'attività fisica nella popolazione di ogni fascia d'età, con presenza di uno o più fattori di rischio, patologie specifiche o condizioni di fragilità (anziani).

 <b>A.S.L. VC</b> Azienda Sanitaria Locale di Vercelli	<b>PROGETTO</b>	2025.02 Attività Fisica Adattata <hr/> Pag 4/8
---	-----------------	--

## 2. OBIETTIVI

### OBIETTIVI GENERALI:

Per i programmi di A.F.A. nella ASL di Vercelli si prefiggono i seguenti obiettivi generali a lungo termine:

- Favorire il mantenimento della maggiore autonomia possibile promuovendo uno stile di vita attivo
- Contrastare la scarsa iniziativa motoria e ridurre il rischio di complicanze causate dalla sedentarietà
- Favorire l'inclusione e l'integrazione sociale
- Migliorare il benessere psico – fisico

### OBIETTIVI DI PROCESSO

- Adesione al progetto di Enti, Associazioni, Istituzioni e privati all'Avviso Pubblico in seguito a espressione di manifestazione di interesse
- Avvio dei corsi A.F.A. per patologia
- Numero di corsi avviati con un minimo di 4 partecipanti

## 3. STRUTTURA

### DESTINATARI

I destinatari dell'A.F.A. sono persone con riduzione delle capacità motorie causata da disabilità e/o da alterazioni croniche dello stato di salute clinicamente stabilizzate.

Sono esclusi dai programmi A.F.A. i soggetti affetti da patologie acute con instabilità clinica o post-acute con indicazione a programmi di cura e riabilitazione specifici.

### ISTRUTTORI

I docenti devono possedere il requisito di Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate – Classe LM-67 o titoli equipollenti con il possesso di corsi specifici.

Ogni Istruttore può confrontarsi con SC RRF dell'ASL di Vercelli relativamente ai programmi degli esercizi da proporre.

### SEDI

Le attività vengono svolte all'interno di strutture pubbliche o private quali palestre, piscine ed altre strutture non sanitarie in possesso di requisiti igienico-sanitari, di sicurezza, di accessibilità previsti dalle normative vigenti per gli ambienti frequentati dal pubblico con spazi adeguati e attrezzati tali da poter permettere l'accesso al target di persone partecipanti alle attività.

### MODALITA' DI ACCESSO A.F.A. PER IL CITTADINO

I proponenti dei programmi A.F.A. sono i Medici di Medicina Generale e/o gli Specialisti di branca che esercitano in strutture pubbliche o private accreditate che, a seguito di verifica clinica delle condizioni dell'utente, pongono indicazione alla partecipazione al programma di A.F.A. più idoneo compilando l'apposita scheda allegata [*Scheda proposta (DIS.MO.4331.nn)*] che va consegnata al paziente.

La persona inserita nel percorso A.F.A. è esentata dall'obbligo della certificazione sportiva non agonistica.

 <b>A.S.L. VC</b> Azienda Sanitaria Locale di Vercelli	<b>PROGETTO</b>	2025.02 Attività Fisica Adattata Pag 5/8
---	-----------------	--

Può essere prevista una quota di partecipazione ai corsi di massimo Euro 5 a seduta oltre all'eventuale sottoscrizione del tesseramento annuale comprensivo di copertura assicurativa.  
 I corsi possono essere svolti durante tutto l'anno con una cadenza specifica per patologia.

### **STRUTTURE E PARTNER EROGATORI**

Gli erogatori possono essere Enti, Associazioni, Istituzioni e privati.  
 Le realtà interessate a partecipare alla candidatura dovranno partecipare all'Avviso Pubblico per la presentazione della manifestazione di interesse deliberata dal Direttore Generale.

### **PERCORSI PREVISTI**

#### **A.F.A. MALATTIA DI PARKINSON E PARKINSONISMI**

Il morbo di Parkinson è una malattia multisistemica cronica neurodegenerativa progressiva del Sistema Nervoso Centrale dovuta alla riduzione del contenuto di Dopamina per alterazione neuronale. Il quadro clinico è caratterizzato da sintomi neuromotori quali bradicinesia, tremore a riposo, rigidità muscolare, instabilità posturale, freezing, atteggiamento camptocormico, alterazioni della deglutizione, abbassamento del tono della voce, volto amimico, disturbi urinari e gastrointestinali, ansia, depressione, disturbi della memoria e del sonno, riduzione o perdita del gusto e dell'olfatto. Tra gli obiettivi dell'A.F.A. vi è favorire il mantenimento delle competenze motorie affinché vengano utilizzate al massimo le potenzialità residue, agevolare l'inclusione sociale, migliorare il benessere psico-fisico e la qualità di vita.

#### **A.F.A. LOMBALGIA**

La lombalgia è una patologia caratterizzata da sintomi dolorosi recidivanti localizzati a livello della colonna lombare. Rappresenta il più frequente disturbo osteoarticolare e può essere causata da alterazioni meccaniche quali degenerazioni discali, stenosi del canale vertebrale, deviazione della colonna e alterazioni non meccaniche quali polineuropatie.

Tra i principali fattori di rischio vi sono la sedentarietà, il sovrappeso corporeo e lo stress fisico. A seconda della durata della sintomatologia dolorosa, la lombalgia può essere classificata come acuta e cronica. La lombalgia si definisce acuta se la sintomatologia dolorosa è inferiore alle 6 settimane e colpisce il 50% degli adulti in età lavorativa, interessando ugualmente uomini e donne; la cronicizzazione si osserva nel 5% dei casi come risultante di componenti fisiche, psicologiche e sociali.

Per prevenire le recidive della lombalgia acuta e la cronicizzazione del dolore è utile mantenere uno stile di vita attivo ed eseguire esercizi di rinforzo e stretching della muscolatura del rachide con regolarità.

L'A.F.A., oltre a permettere un utilizzo adeguato della muscolatura interessata, ha come obiettivo quello di favorire l'adozione di una corretta postura e di evitare o ridurre i fattori di rischio.

#### **A.F.A. ICTUS ISCHEMICO E EMORRAGICO**

L'ictus è una sindrome caratterizzata dall'improvviso e rapido sviluppo di sintomi e segni riferibili a un deficit focale delle funzioni cerebrali causato nel 65-90% dei casi da un'occlusione di arteria cerebrale, ictus ischemico, e nel 10-35 % dei casi da rottura di un'arteria cerebrale, ictus emorragico. Gli esiti possono variare da un lieve impaccio motorio a una compromissione severa della funzionalità di alcuni distretti corporei con un quadro di possibile dipendenza nelle comuni attività quotidiane. Possono concomitare disturbi cognitivi, del linguaggio e della deglutizione.

 <b>A.S.L. VC</b> Azienda Sanitaria Locale di Vercelli	<b>PROGETTO</b>	2025.02 Attività Fisica Adattata Pag 6/8
---	-----------------	--

L'A.F.A., a situazione clinica stabilizzata, ha come obiettivo quello di mantenere le competenze acquisite per preservare l'autonomia residua. Inoltre, favorendo una partecipazione attiva ad attività di gruppo promuove l'integrazione sociale del paziente e dei famigliari.

#### **A.F.A. MALATTIE REUMATOLOGICHE**

Le malattie reumatologiche come l'artrosi, l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso sistemico, l'osteoartrite e altre malattie autoimmuni o infiammatorie, possono causare sintomi quali il dolore, la rigidità articolare, contratture muscolari, fatica e la riduzione della funzionalità motoria.

L'A.F.A. promuovendo l'esercizio fisico costante e regolare aiuta a ridurre il dolore, a migliorare l'ampiezza della mobilità articolare, ad aumentare la forza muscolare, a migliorare la resistenza fisica e a ridurre la fatica permettendo una migliore qualità di vita.

#### **A.F.A. OSTEOPOROSI**

L'osteoporosi è una malattia sistemica dell'apparato scheletrico caratterizzata da una perdita della densità ossea e dal deterioramento del tessuto osseo con conseguente aumento del rischio di fratture anche per traumi minimi a causa della maggiore fragilità ossea.

L'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nel contrastare questa condizione in quanto stimola il miglioramento della qualità del tessuto osseo, aiuta a incrementare l'equilibrio e riducendo il rischio di cadute e a mantenere la massima autonomia possibile nelle comuni attività di vita quotidiana.

L'A.F.A. ha come obiettivo quello di permettere una attività fisica regolare con aumento della massa muscolare e miglioramento della densità dell'osso. Riduce, quindi, il rischio di fratture rallentando il processo di riassorbimento dell'osso; migliora la resistenza allo sforzo e riduce i disturbi dell'equilibrio.

#### **A.F.A. FIBROMIALGIA**

La fibromialgia è una patologia reumatologica caratterizzata da dolore muscolare diffuso, affaticamento, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e di memoria, ansia, depressione.

L'A.F.A. come proposta di attività fisica continuativa di tipo moderato determina un senso di benessere, favorisce un aumento della resistenza muscolare e una diminuzione del dolore. L'obiettivo è quello di promuovere l'iniziativa motoria al fine di prevenire i danni secondari causati dalla sedentarietà.

#### **A.F.A. LINFEDEMA IN ACQUA**

Il linfedema è una patologia cronica degenerativa ingravescente che si instaura nell'organismo a causa di una alterazione della capacità di trasporto della linfa che provoca un ristagno di sostanze proteiche negli spazi interstiziali, ritenzione dei fluidi e una stimolazione dei fibroblasti a produrre fibre collagene. Queste alterazioni possono provocare una limitazione della funzionalità dell'arto interessato, dolore, alterazioni cutanee e complicanze infettive a seconda della gravità.

A situazione clinica stabilizzata l'immersione in acqua abbinata agli esercizi specifici stimola il sistema linfatico e aiuta a prevenire danni secondari favorendo il benessere psico – fisico delle persone.

#### **A.F.A. SCLEROSI MULTIPLA**

La Sclerosi Multipla è una malattia neurodegenerativa autoimmune che interessa il sistema nervoso centrale caratterizzata da fenomeni di demielinizzazione di tipo infiammatorio. Il decorso dipende dalle diverse espressioni cliniche che sono: la forma asintomatica, la forma remissiva – remittente e la forma progressiva. Le principali manifestazioni cliniche sono i disturbi della vista, l'affaticamento, le alterazioni della sensibilità e dello schema del passo, il dolore, i disturbi del linguaggio e cognitivi.

L'esercizio fisico specifico eseguito con regolarità può migliorare la resistenza alla fatica, ridurre il dolore e favorire il mantenimento delle abilità residue.

#### 4. PIANO OPERATIVO DEL PROGETTO

*Tabella 1. Diagramma di Gantt.*

FASI/ATTIVITÀ	Aprile 2025	Maggio 2025	Giugno 2025	Settembre 2025	Ottobre 2025	Novembre 2025	Dicembre 2025	Gennaio 2026
Delibera "Nomina del Referente del Progetto A.F.A. (Attività Fisica Adattata) della A.S.L. di Vercelli e dei Componenti del Gruppo di Lavoro"								
-Delibera "Avviso Pubblico presentazione manifestazione di interesse"								
-Stipula dell'"Accordo di collaborazione con le Strutture proponenti" Dopo valutazione								
-Condivisione obiettivi con MMG e Specialisti								
-Avvio e conduzione corsi A.F.A.								
-Monitoraggio dell'attività								

*Tabella 2. Responsabilità e risorse.*

Attività (Work Package)	Funzione/Persona Responsabile	Risorse necessarie (umane, tecnologiche, strutturali, economiche)	Output	Data fine
Attivazione corsi A.F.A.	Direttore S.C. R.R.F.	Iso-risorse	Raggiungimento valore atteso degli obiettivi di processo	

 <b>A.S.L. VC</b> Azienda Sanitaria Locale di Vercelli	<b>PROGETTO</b>	2025.02 Attività Fisica Adattata
		Pag 8/8

## 5. MODALITÀ DI VERIFICA E INDICATORI

**Tabella 3. Indicatori di PROCESSO**

OBIETTIVO	INDICATORE PROPOSTO	FORMULA	TEMPISTICHE MONITORAGGIO	VALORE ATTESO
- Avvio dei corsi A.F.A. per patologia	Rilevazione del N° di corsi avviati	N° corsi avviati/ N° corsi previsti	Gennaio 2026	3/8

## 6. RENDICONTAZIONE FINALE

**Tabella 4. Rendicontazione di fine progetto (Gennaio 2027)**

OBIETTIVO	INDICATORE	VALORE ATTESO	PERCENTUALE RAGGIUNGIMENTO	RIEPILOGO COSTI
Incremento dell'avvio dei corsi di A.F.A.	N° corsi avviati/ N° corsi previsti	5/8	60%	Nessun costo aziendale

## 7. RIFERIMENTI NORMATIVI

- Deliberazione della Giunta Regionale 29 dicembre 2021, n. 16-4469. Approvazione del Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2020-2025, in attuazione del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 (recepto con D.G.R. n. 12-2524 dell'11/12/2020);
- D.D. n. 305/A1409D/2024 del 06/05/2024 della Direzione Sanità e Welfare della Regione Piemonte. Approvazione della programmazione annuale 2024 del Piano Regionale di Prevenzione;
- Deliberazione del Direttore Generale N. 817 del 14/07/2024. Approvazione del documento di programmazione del Piano Locale di Prevenzione (PLP) 2024 della ASL VC e aggiornamento del Gruppo di Progetto e dei Gruppi di lavoro a supporto dei Programmi"

## 8. ALLEGATI

- Scheda proposta (DIS.MO.4331.nn)

Il succitato allegato è disponibile sulla Intranet ASL VC nella pagina dedicata alla modulistica della SC Distretto al seguente percorso:

[http://intranet/index.php?option=com\\_phocadownload&view=category&id=702:SC-Distretto&Itemid=189](http://intranet/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=702:SC-Distretto&Itemid=189)