

# Università di Ferrara

Corso di Laurea Magistrale in  
**SCIENZE E TECNICHE  
DELL'ATTIVITA' MOTORIA  
PREVENTIVA E ADATTATA**

---

**Sport Terapia / Prescrizione di esercizio fisico**

---

(G. Grazzi)



# Indice

---

**Valutazione preliminare**

**Valutazione funzionale**

**“Exercise paradox”?**

**Programmazione *training***

**Prescrizione in popolazioni speciali**

**Principi e strategie comportamentali**

# ESAME

## PER VERBALIZZAZIONE ESAME

1. SOSTENERE PROVE PARZIALI (Grazzi e Chinaglia insieme, Zanella a parte)
2. DOPO AVER SOSTENUTO E ACCETTATO I VOTI RIPORTATI NELLE PROVE PARZIALI, ISCRIVERSI ALLA PROVA COMPLETA
3. PROVE GRAZZI, CHINAGLIA E ZANELLA INSIEME (STESSO GIORNO E ORA) SE POSSIBILE
4. ACCETTARE VOTO PROVA COMPLETA
5. VOTO FINALE: MEDIA ARITMETICA DELLE PROVE PARZIALI
6. Grazzi: 15 domande aperte
7. Chinaglia: 5 quiz a risposta multipla
8. Punti 1/0/-1 per risposta esatta/non data/sbagliata

**DGR Emilia-Romagna 2127 del 05/12/2016**

---

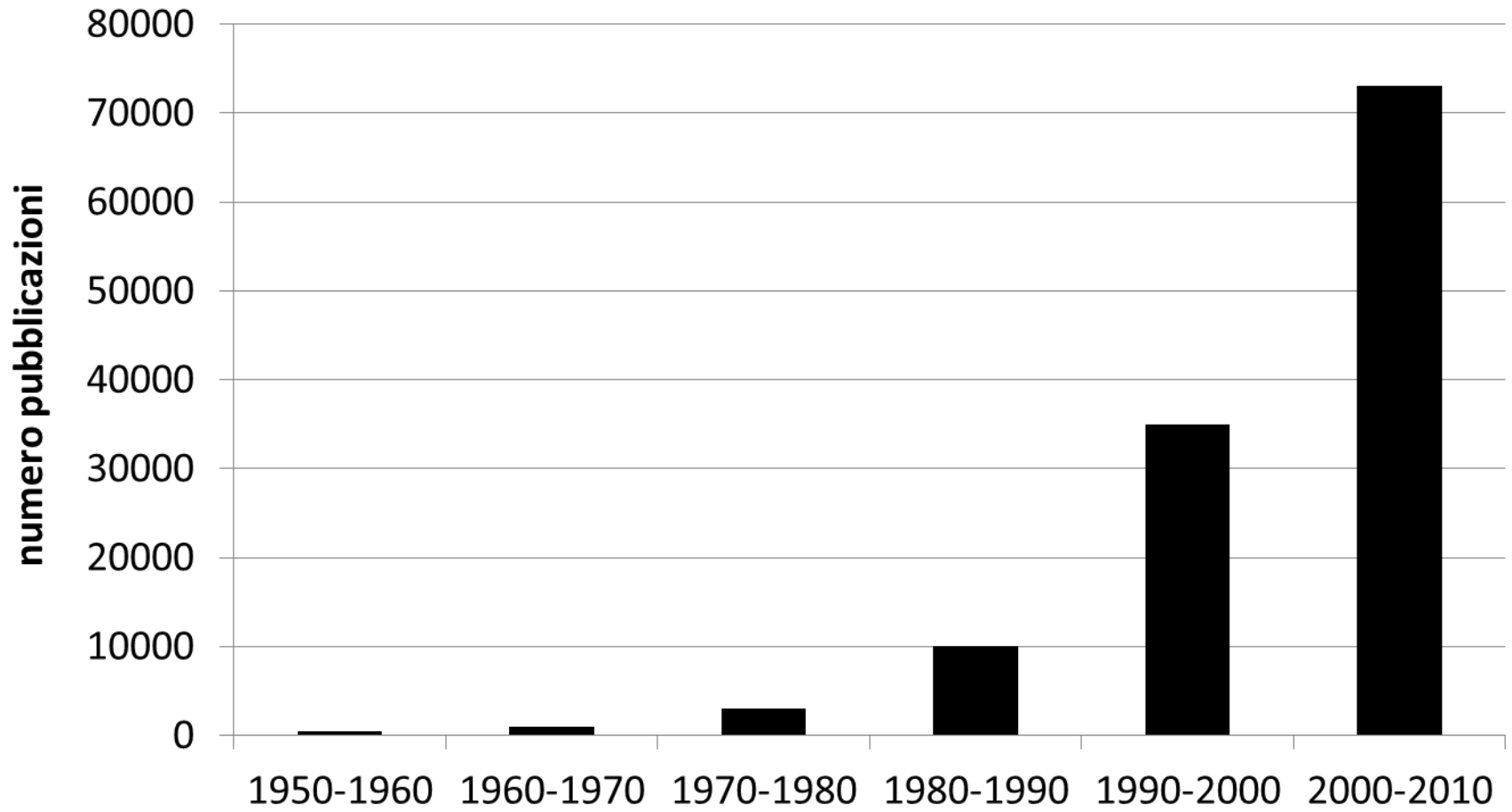
**APPROVAZIONE DI "INDIRIZZI REGIONALI  
PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA'  
FISICA E DELLA PRESCRIZIONE  
DELL'ESERCIZIO FISICO NELLE PERSONE  
CON PATOLOGIE CRONICHE" E DEL  
"CODICE ETICO DELLE PALESTRE E DELLE  
ASSOCIAZIONI SPORTIVE CHE  
PROMUOVONO SALUTE".**

**WHO  
GLOBAL ACTION PLAN  
ON PHYSICAL ACTIVITY  
2018-2030**

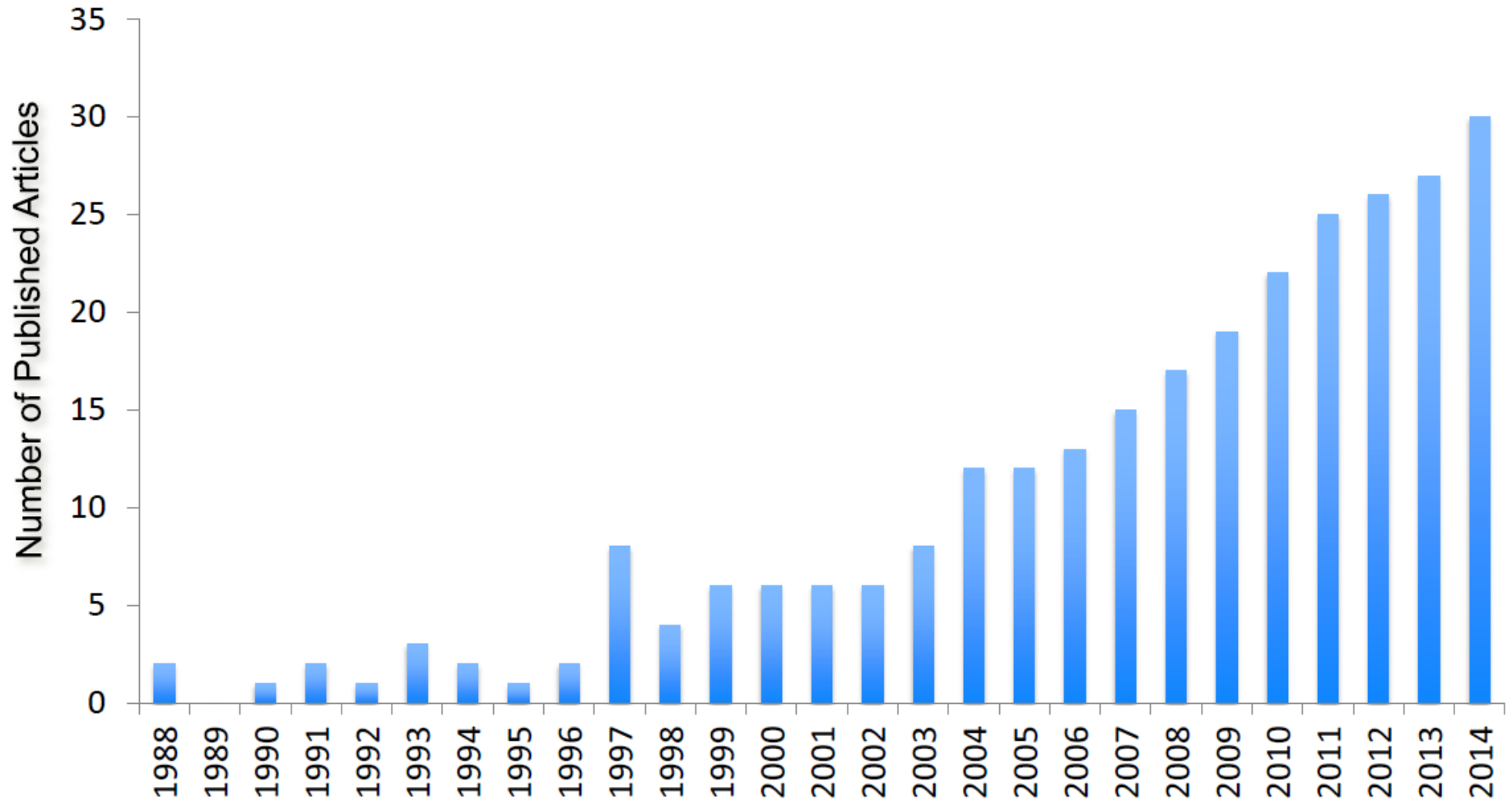
**MORE ACTIVE  
PEOPLE FOR  
A HEALTHIER  
WORLD**

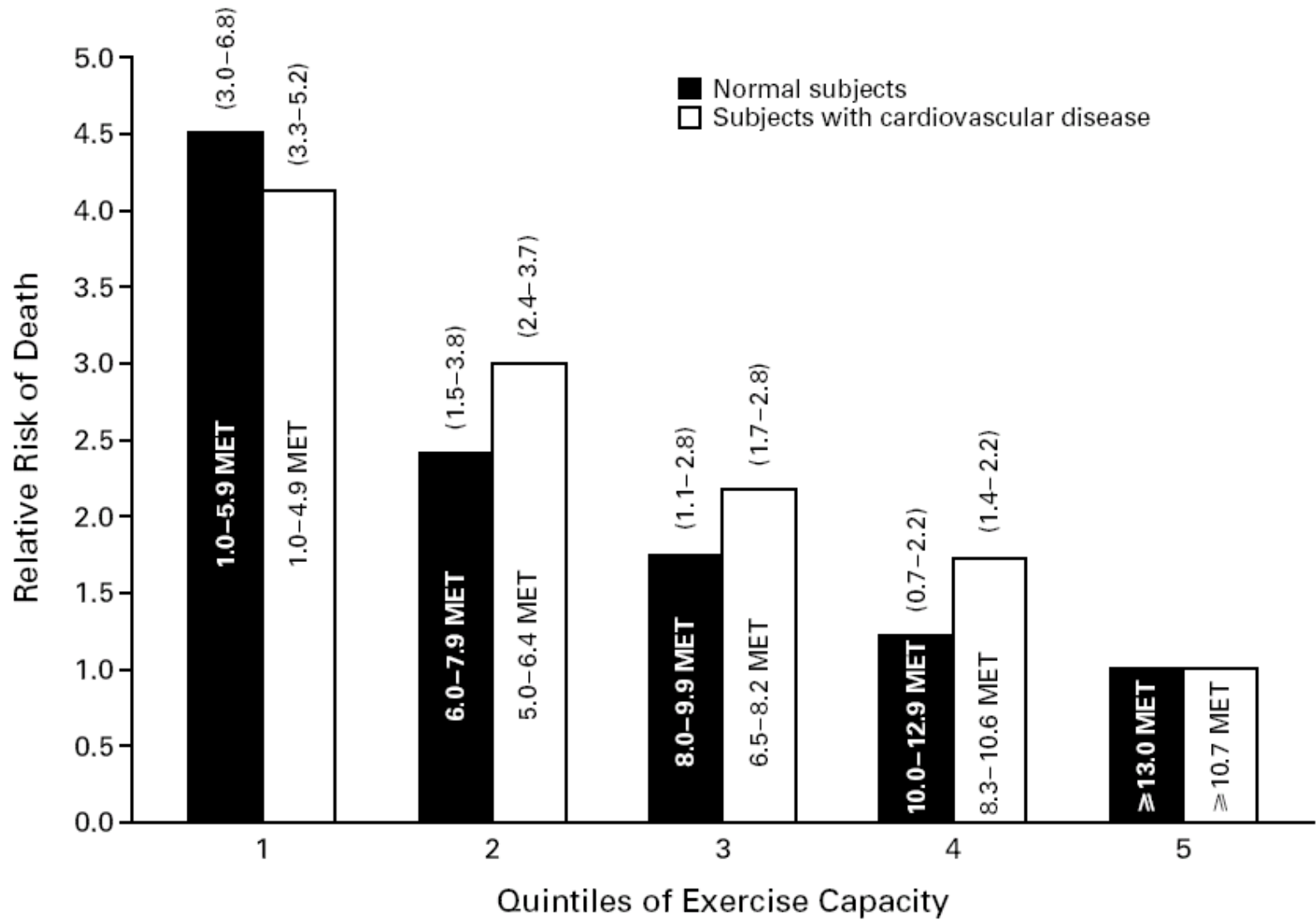


## Esercizio/attività fisica e malattie cardiovascolari



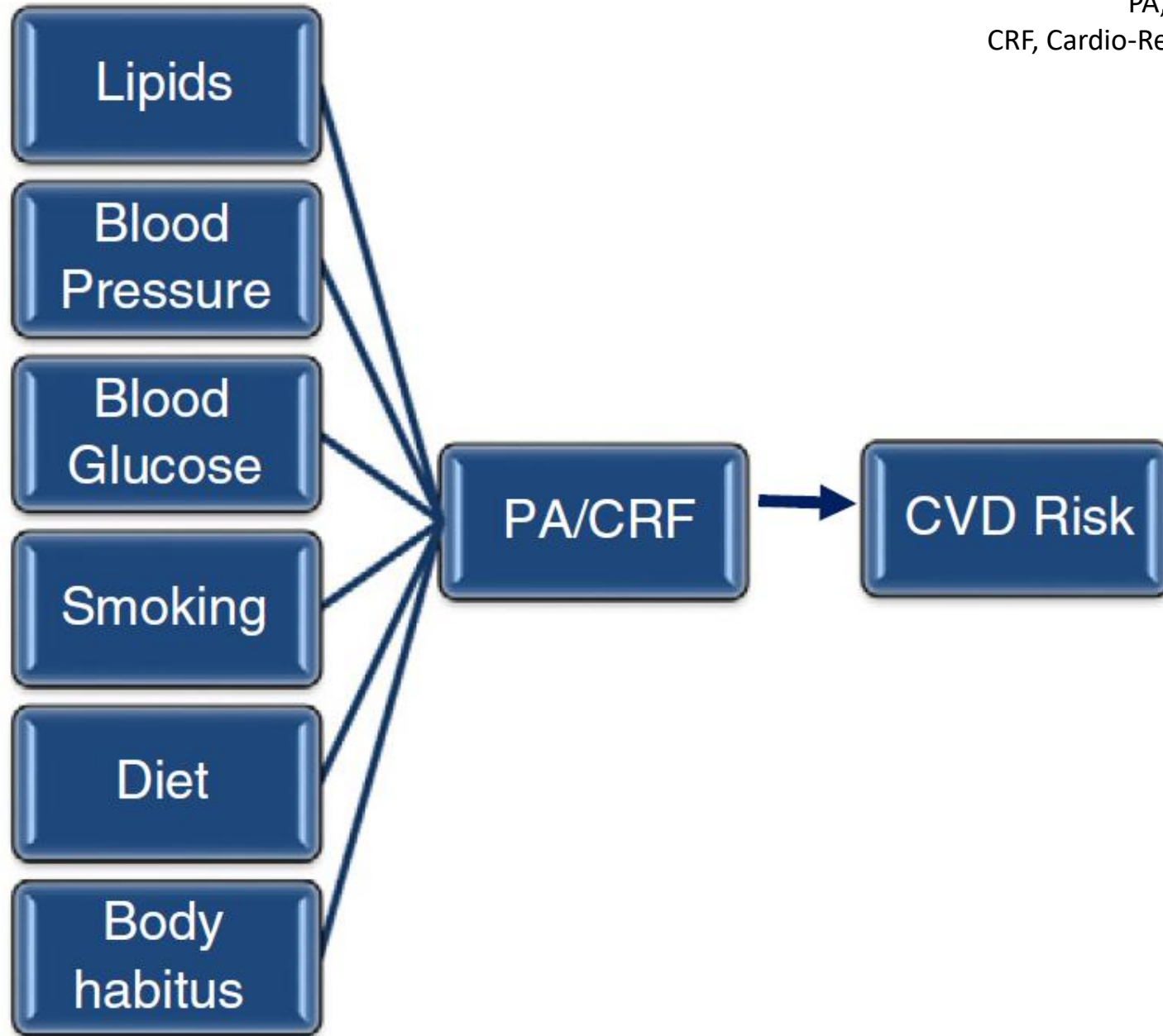
# The emerging field of exercise – oncology<sup>1</sup>







PA, Physical Activity  
CRF, Cardio-Respiratory Fitness



# **2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice**

**The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)**

**Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR)**

	Class	Level
Smoking cessation	I	A
Healthy diet	I	B
Healthy weight	I	A
LDL < 70	I	B
HbA1C < 7%	I	A
Major drugs for Hypertension	I	A
Antiplatelets	I	A

	Class	Level
Smoking cessation	I	A
Healthy diet	I	B
Healthy weight	I	A
LDL < 70	I	B
HbA1C < 7%	I	A
Major drugs for Hypertension	I	A
Antiplatelets	I	A
<b>Physical activity</b>	<b>I</b>	<b>A</b>





ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Progress in Cardiovascular Diseases

journal homepage: [www.onlinepcd.com](http://www.onlinepcd.com)

Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease - The past, present, and future

- *Despite its established importance to CVD risk, CRF is the only major CVD risk factor that is not routinely assessed in clinical practice.*

Lifestyle and impact on cardiovascular risk factor control in coronary patients across 27 countries: Results from the European Society of Cardiology ESC-EORP EUROASPIRE V registry.

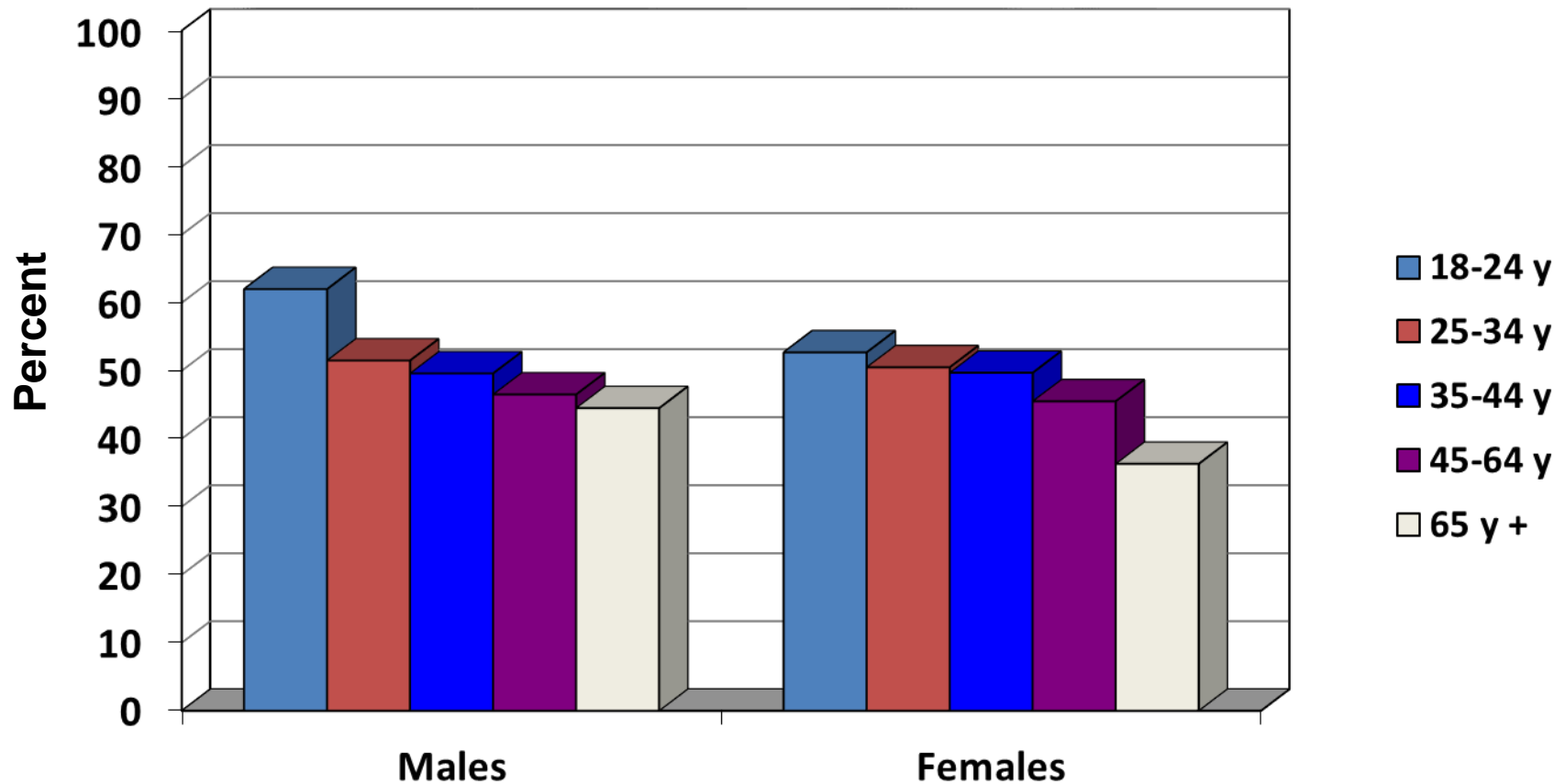
<b>EUROASPIRE</b>		<b>Antiplatelets</b>	<b>β-Blockers</b>	<b>ACE/ARB</b>	<b>Statins</b>
<b>I</b>	1995-1996	81%	56%	31%	18%
<b>II</b>	1999-2000	84%	69%	49%	57%
<b>III</b>	2006-2007	93%	86%	75%	87%
<b>IV</b>	2013-2015	94%	83%	75%	86%
<b>V</b>	2016-2018	<b>93%</b>	<b>81%</b>	<b>75%</b>	<b>84%</b>

<b>EUROASPIRE</b>		<b>Obesity</b>	<b>Diabetes</b>	<b>Hypertension</b>	<b>Smoking</b>
<b>I</b>	1995-1996	25%	17%	55%	20%
<b>II</b>	1999-2000	32%	20%	54%	21%
<b>III</b>	2006-2007	33%	28%	55%	18%
<b>IV</b>	2013-2015	39%	27%	43%	16%
<b>V</b>	2016-2018	<b>38%</b>	<b>29%</b>	<b>42%</b>	<b>19%</b>

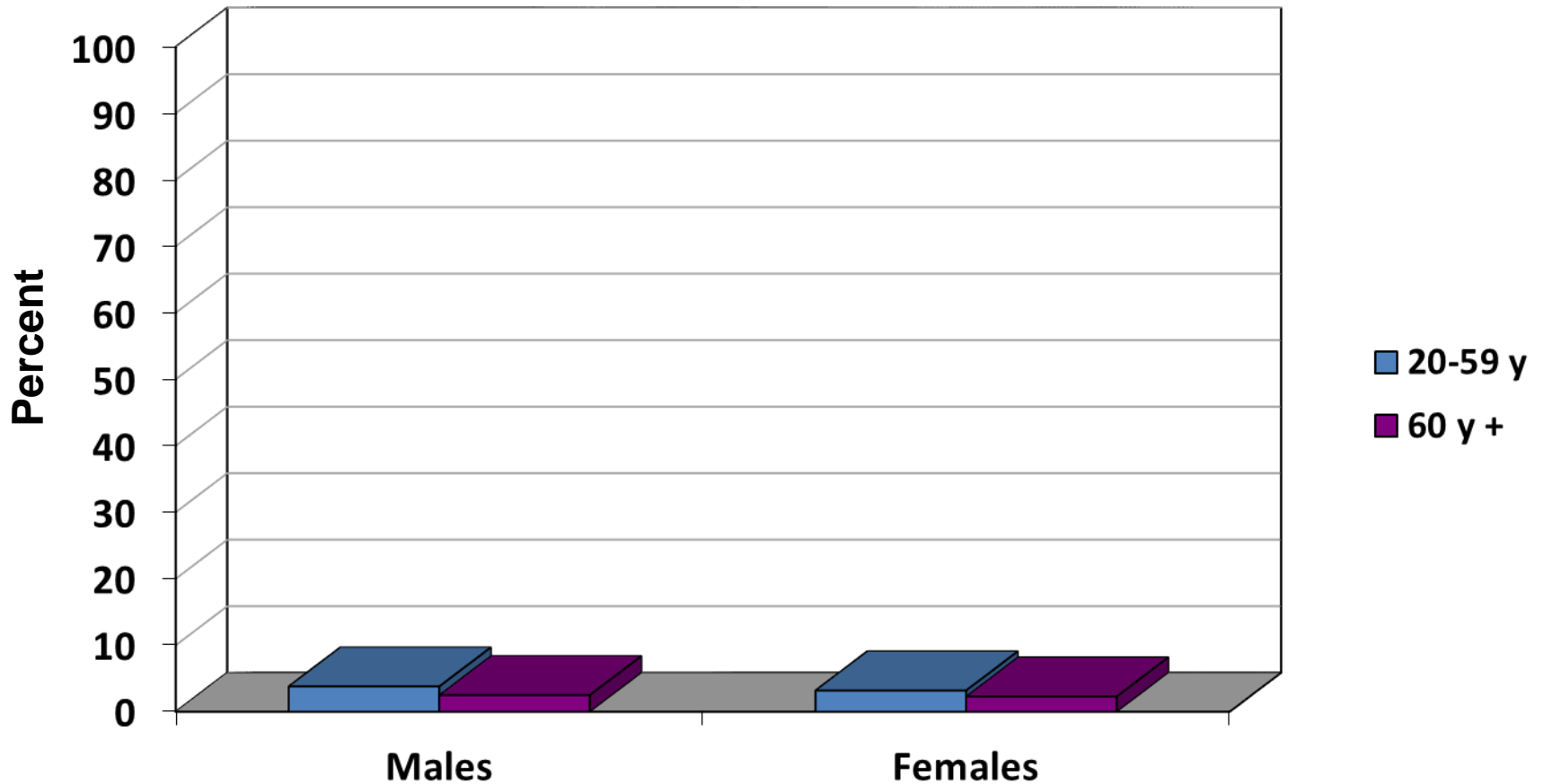


<b>EUROASPIRE</b>		<b>Obesity</b>	<b>Diabetes</b>	<b>Hypertension</b>	<b>Smoking</b>	<b>Physical Activity</b>
<b>I</b>	1995-1996	25%	17%	55%	20%	-
<b>II</b>	1999-2000	32%	20%	54%	21%	-
<b>III</b>	2006-2007	33%	28%	55%	18%	-
<b>IV</b>	2013-2015	39%	27%	43%	16%	-
<b>V</b>	2016-2018	38%	29%	42%	19%	<b>34%</b> <b>(ITA, 17%)</b>

# Prevalence of Meeting Guidelines Adult **Self-Report** – **BRFSS**



# Prevalence of Meeting Guidelines Adult **Objective Data** - **NHANES**





<http://www.mappadellasalute.it/home>

## Palestre etiche e sicure della Regione Emilia-Romagna



← Gruppo di cammino a Carpineti

Nome  
Gruppo di cammino a Carpineti

Città  
Carpineti

Provincia  
Reggio nell'Emilia

Punto di ritrovo  
Piazza Matilde di Cancosa, 1

Giorno e Orari  
Dal 6 Giugno 2017 tutti i martedì alle ore 18.00

Informazioni utili  
Per informazioni UISP 0522.267211 |  
Comune di carpineti 0522.615006 Parco  
Matilde di Carpineti

Ultima Modifica: 19/05/2017

 Condividi

 Tweet

 Condividi



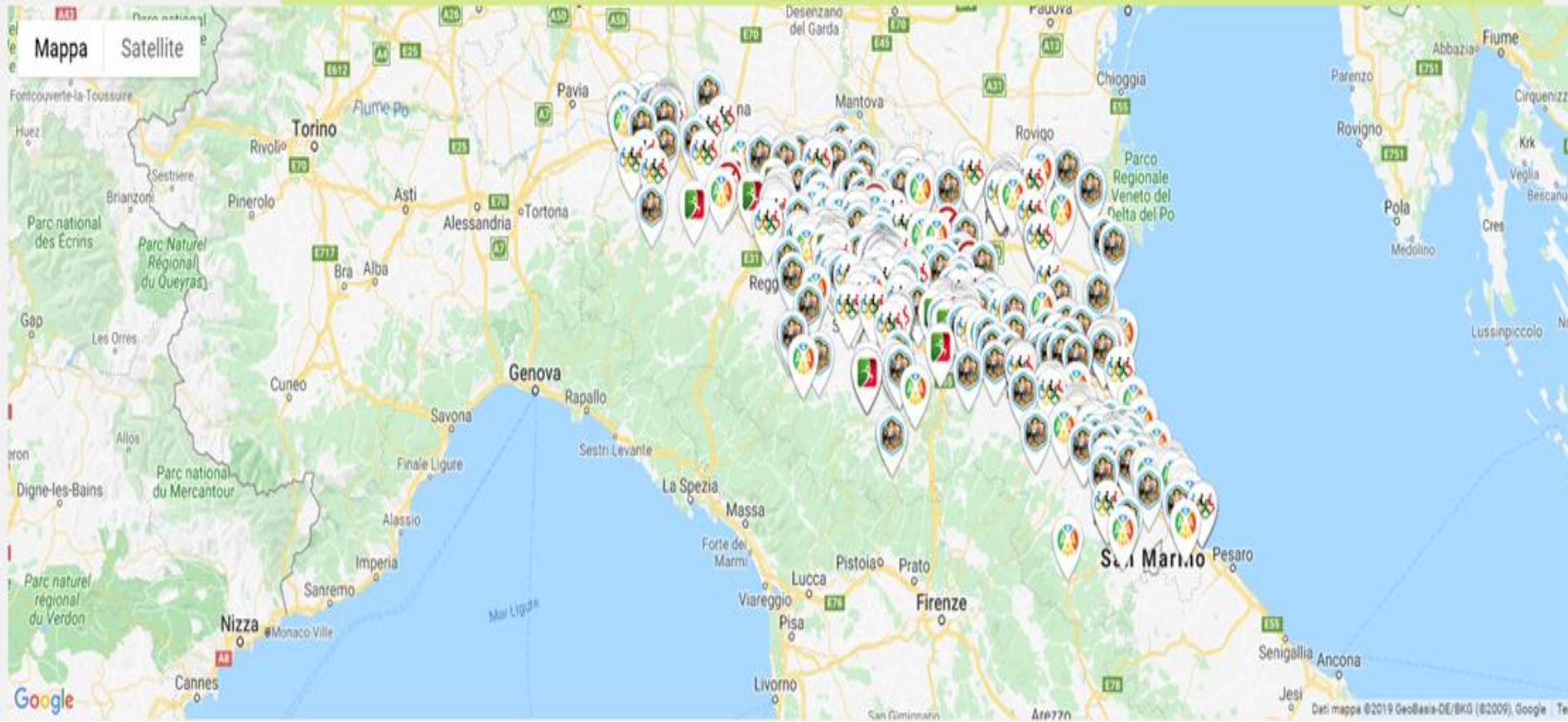

# Mappa della Salute



[Home](#) [In movimento](#) [Alimentazione](#) [Senza fumo](#) [Strumenti](#) [Chi Siamo](#)

Cerca nel sito

VICINO A TE:  NEL RAGGIO DI:  ATTIVITÀ:



- Gruppi di cammino
- Palestre etiche
- Palestre che promuovono salute
- Palestre per attività motoria adattata
- Disabili e sport



# COSTRUIRE SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2015-2018  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



- **DGR 2127, 5/12/2016.**

Approvazione di «Indirizzi regionali per la **promozione dell'attività fisica e della prescrizione dell'esercizio fisico nelle persone con patologie croniche**» e del «codice etico della palestre e delle associazioni che promuovono salute»



## VISITA DI CONTROLLO PER ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA (EFA)

**CODICE «SOLE» 4690.001**

**Evento acuto**



**Stabilizzazione Clinica**



**MMG/Specialista competente**



**Centro MdS**



**Autonomia**



**Rete Palestre**



**Follow-up di lungo termine**

# Centro MdS



```
graph TD; A[Centro MdS] --> B[> 5 kmh]; A --> C[4-5 kmh]; A --> D[3-4 kmh]; A --> E[< 3 kmh]; B --> B1[FU lungo termine]; B --> B2[programma domiciliare]; B --> B3[O]; B --> B4[Rete palestre]; C --> C1[Controllo 6 mesi]; C --> C2[programma domiciliare]; C --> C3[O]; C --> C4[Rete palestre]; D --> D1[Controllo 3 mesi]; D --> D2[programma domiciliare]; D --> D3[O]; D --> D4[Rete palestre]; E --> E1[Fase guidata/supervisionata];
```

**> 5 kmh**

**FU lungo termine**

programma domiciliare

○

Rete palestre

**4-5 kmh**

**Controllo 6 mesi**

programma domiciliare

○

Rete palestre

**3-4 kmh**

**Controllo 3 mesi**

programma domiciliare

○

Rete palestre

**< 3 kmh**

**Fase guidata/  
supervisionata**