



PROTOCOLLO AZIENDALE

AFA in cammino

Coordinamento Strategico AFA AUSL Toscana Centro

SETTORE e AREA DI INTERVENTO

Invecchiamento attivo

OBIETTIVO STRATEGICO

Gestione della cronicità nel periodo emergenza Covid 19 – Promozione di stili di vita salutari attraverso programmi AFA integrati denominati *AFA in cammino*

OBIETTIVO GENERALE

Proporre un programma AFA alternativo, fondato sulla modalità di ginnastica in movimento.

Obiettivi fisici legati al miglioramento di mobilità, forza e flessibilità muscolo-scheletrica, postura ed equilibrio.

Obiettivi emotivi/relazionali legati al miglioramento del tono dell'umore e del livello di socializzazione

Obiettivi didattici intesi come educazione alla salute e all'utilizzo di strumenti di digitalizzazione a scopo di inclusione sociale

SCOPO DEL PROTOCOLLO

Condividere con tutte le Zone l'attività *AFA in cammino* svolta in via sperimentale da Associazioni territoriali che aderiscono al progetto AFA tradizionale, al fine di considerarne la reale applicazione in via omogenea su tutto il territorio della AUSL Toscana Centro.

ASPETTI OPERATIVI DEL PROGETTO AFA in cammino

Cosa è AFA in cammino	E' una iniziativa di ampliamento del progetto AFA in cui i partecipanti si ritrovano in uno dei diversi punti indicati dal programma e si muovono in cammino attraverso percorsi pedonali o parchi pubblici, alternando quest'ultimo a sessioni di esercizi classici dell'Attività Fisica Adattata. Le attività sono guidate e condotte da operatori qualificati.
Analogie con il progetto AFA in presenza	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promuovere il benessere psicofisico. ➤ Mantenere un buon livello di socializzazione. ➤ Promuovere corretti stili di vita.

<p>Nuove opportunità del progetto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La proposta permette di applicare un programma AFA integrato su ispirazione di modelli <i>interval training a bassa intensità</i>, in cui si alternano momenti dedicati all'allenamento aerobico ad altri dedicati all'allenamento anaerobico ➤ Si tratta di una opportunità che integra il progetto AFA della componente di allenamento cardiorespiratorio, fondamentale per molte patologie a carattere cronico ➤ E' una proposta di benessere e salute che si svolge all'aria aperta ➤ Entusiasmo per un approccio nuovo ed integrato all'attività fisica, che va a coinvolgere anche la parte di popolazione non affine alle attività svolte in palestra ➤ Mantenimento di un benessere psicofisico in un periodo di restrizioni, poiché gli ambienti esterni facilitano il necessario distanziamento sociale in periodi emergenziali ➤ Promozione di nuove forme di socializzazione ➤ E' una opportunità di integrazione con il proprio territorio, potendo variare spesso il percorso
<p>Metodologia dell'attività</p>	<p>2 incontri alla settimana della durata di 1 ora /1,30 ora (30 minuti di cammino e 30 minuti di esercizi); gli incontri sono organizzati di mattina e/o pomeriggio.</p> <p>Il cammino si svolge lungo percorsi pedonali, piste ciclabili e parchi pubblici: percorsi esclusivamente pianeggianti di lunghezza variabile in base alle caratteristiche del gruppo e dell'ambiente.</p> <p>Gli esercizi proposti si attengono a quanto previsto nel protocollo AFA tradizionale per soggetti con autonomia funzionale conservata (AFA A), sfruttando la componente cammino nella fase iniziale e finale dell'incontro, sottoforma di riscaldamento e defaticamento alla fase centrale degli esercizi</p> <p>Parte conclusiva</p> <p>Feedback rispetto alla lezione su eventuali difficoltà o accorgimenti necessari per rendere più fruibile l'attività.</p>
<p>Strumenti</p>	<p>Si raccomanda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ il rispetto delle norme di igiene contenute nelle “Linee Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere” emanate dal Consiglio dei Ministri – Dipartimento per lo Sport, e l'applicazione delle raccomandazioni FMSI per la Ripresa dell'attività Fisica dopo lockdown per pandemia coronavirus; ➤ l'adesione a quanto contenuto nelle ordinanze regionali; ➤ di mantenersi continuamente aggiornati rispetto a quanto indicato sui siti tematici delle agenzie governative sull'emergenza Covid (Ministero dello Sport, Ministero della salute, FMSI, ISS, INPS, CONI, SporteSalute); ➤ la stesura di una check list di ripartenza, relativa alle azioni fondamentali per la ripresa dell'attività motoria, individuando una serie di passaggi da seguire nel rispetto di tutte e indicazioni date dai suddetti riferimenti

PUNTI DI FORZA ed OPPORTUNITA' DEL PROGETTO

- ✓ Proposta motoria che supera il problema del distanziamento sociale in situazioni emergenziali
- ✓ Programma che permette di integrare lavoro aerobico ed anaerobico nell'AFA in un modello *interval training a bassa intensità*, presupponendo un miglioramento della componente cardiocircolatoria
- ✓ Possibilità alternativa di condurre i gruppi AFA che può integrarsi con la modalità in presenza in modo continuativo e può sostituirla nei periodi estivi, o di non attività, delle palestre
- ✓ Predisporre all'integrazione con il patrimonio ambientale delle rispettive zone
- ✓ Implementazione di nuove proposte a sostegno dell'opportunità lavorative degli istruttori AFA tramite erogatori
- ✓ Possibile integrazione rispetto ad altre iniziative relative a gruppi cammino, intrapresi a livello aziendale (Progetto *Diamoci Una Mossa* -Allegato 2 - Delibera 903/2017)

OPPORTUNITA'

- ☑ Disseminazione dell'attività in tutte le zone
- ☑ Integrazione con Corsi AFA in presenza
- ☑ Monitoraggio dell'attività
- ☑ Organizzazione della fase sperimentazione (durata, providers coinvolti, omogeneità di somministrazione ecc)

