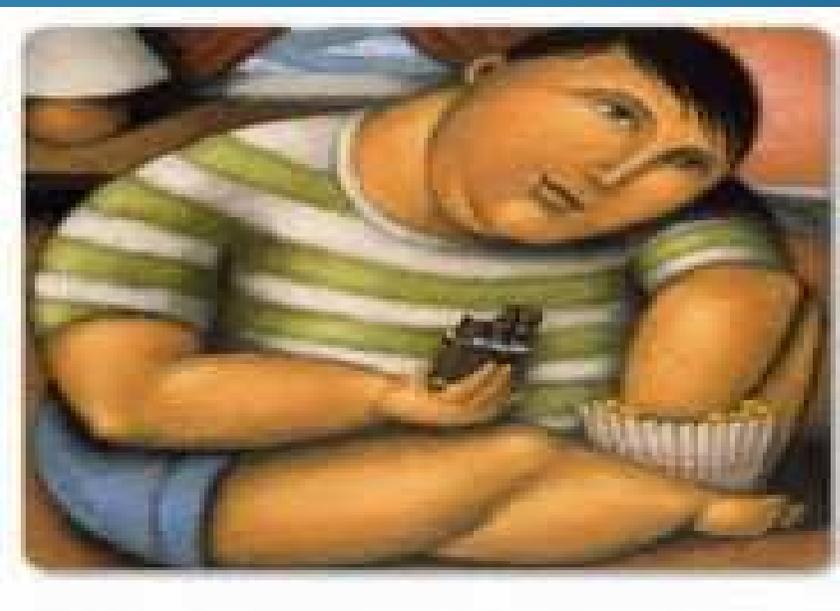




SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda USL di Parma

Quali sport nelle diverse fasi della vita evolutiva?

RELATORE Alberto Anedda



Parma 18 dicembre 2013

VALUTAZIONE LIVELLO ATTIVITA' FISICA BAMBINO E NUCLEO FAMILIARE

Questionario, Diario motorio, Accelerometri, Holter metabolci

VALUTAZIONE PERFORMANCE DEL BAMBINO

Test da campo, "step test", Test ergometabolci



PRESCRIZIONE ESERCIZIO FISICO
CONTRATTAZIONE MODIFICHE ABITUDINI ATTIVITA' FISICA/SEDENTARIETA'

OBESITA'

Prescrizione personalizzata esercizio fisico

Attività sportiva specifica

OBESITA' GRAVE E COMPLICATA

Somministrazione esercizio fisico controllata e tutorata in ambito SSR (se presente)

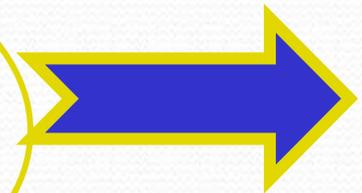
Invio con prescrizione personalizzata a Strutture accreditate (circuito "Palestre Sicure")

Prescrizione personalizzata esercizio fisico
Attività sportiva specifica

Indicazioni

Contesto funzionale, clinico, sociale

- Individualizzazione
- Adattamento
- Gradualità
- Progressione
- Gruppi muscolari
- Costo calorico x seduta
- Collocazione giornaliera
- Spesa energetica settimanale
- Semplicità
- Fattibilità
- Piacevolezza
- Condivisione
- Aspetti psico-sociali



Trasformare la prescrizione in abitudine di vita

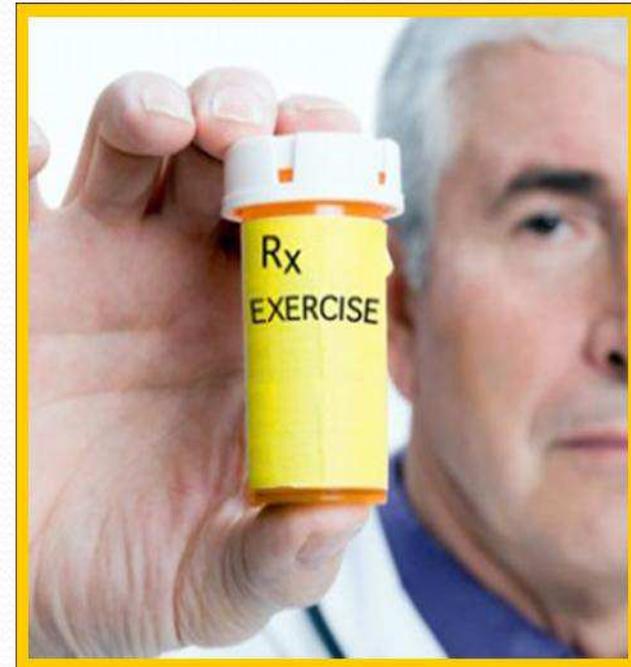
La “Giusta Dose”

La “giusta dose” dipende da:

- Stato di salute
- Eventuale tipo di patologia
- Stile di vita
- Alimentazione
- Caratteristiche antropometriche, anagrafiche, strutturali
- *Tipo di attività fisica (classificazioni)*
- *Livello di efficienza fisica*



**INDIVIDUALIZZARE
IL CARICO**



Corretta prescrizione dell'esercizio fisico

Può esser fatta solo dopo:

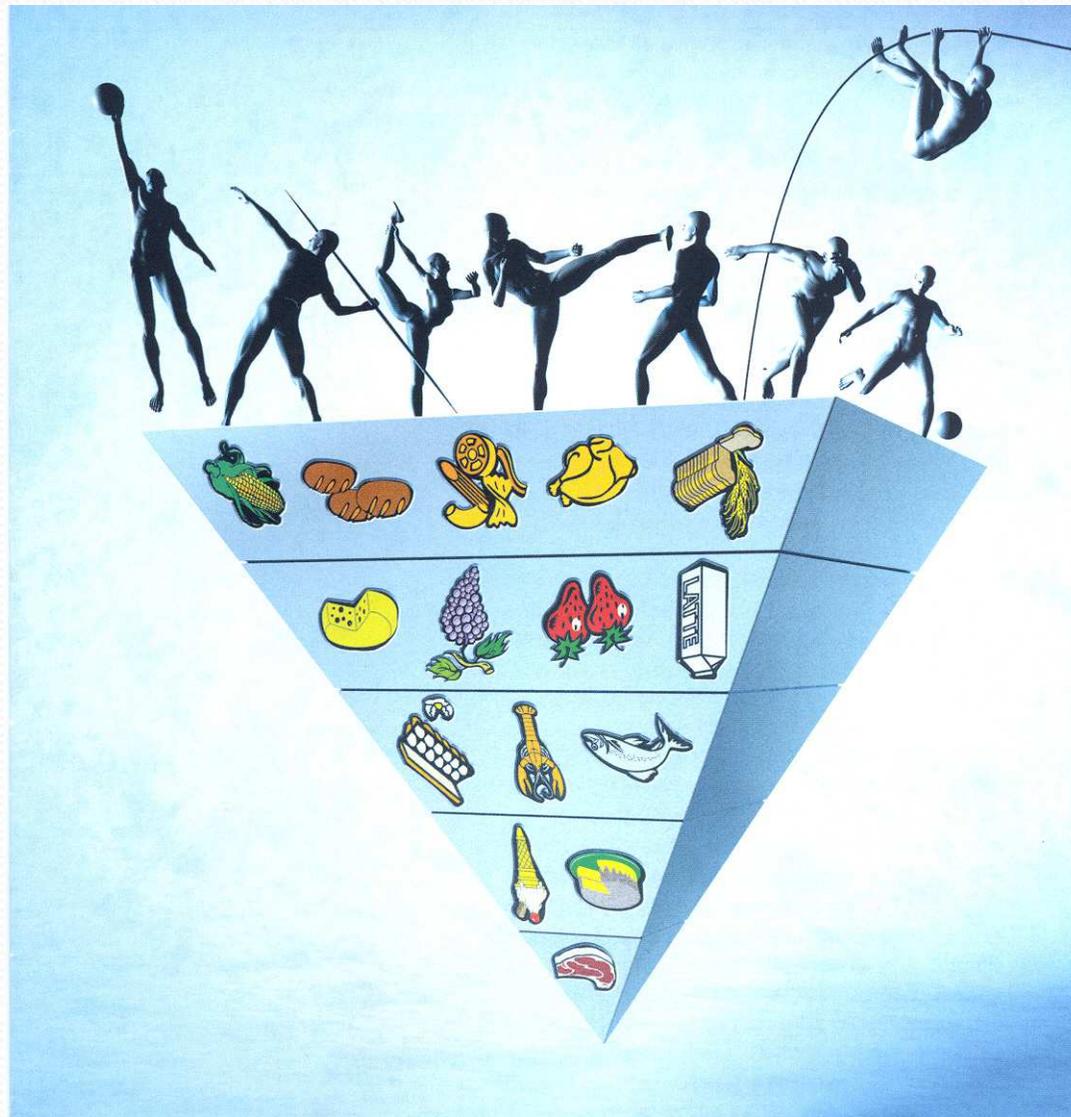
- Anamnesi Medica e Sportiva
- Valutazione clinica
- Valutazione strumentale
- Valutazione del livello di efficienza fisica
- Controllo periodico della “terapia”, con i test di valutazione della fitness

732004 Y0000053458

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE ABRUZZO

FAC-SIMILE
FAC-SIMILE
FAC-SIMILE
FAC-SIMILE
FAC-SIMILE

La piramide



Bambini che ancora non camminano

L'attività fisica dovrebbe essere incoraggiata sin dalla nascita attraverso giochi di pavimento e attività acquatiche in ambienti sicuri, per periodi prolungati.

Tutti i bambini al di sotto dei 5 anni dovrebbero ridurre al minimo la quantità di tempo speso in sedentarietà (in braccio o seduti)

Bambini che ancora non camminano

Il “tempo di pancia” include qualsiasi tempo trascorso sullo stomaco anche a girarsi o a giocare sul pavimento.

Raggiungere e afferrare gli oggetti, tirare, spingere e giocare con altri.

I giochi sul pavimento e in acqua incoraggiano i bambini a usare i loro muscoli e sviluppare le capacità motorie; forniscono preziose opportunità per costruire legami sociali ed emotivi

5 mesi

Attività a tappeto
Attività a gattoni



9-12 mesi

Acquaticità
Nuoto con genitore e istruttore qualificato



Fino a 5 anni

I bambini in età prescolare sono in grado di camminare senza aiuto, dovrebbero essere attivi ogni giorno per almeno 3 ore, distribuite su tutta la giornata.

Ridurre al minimo il tempo trascorso in sedentarietà (ad eccezione del tempo trascorso dormendo) riducendo lo “screen time” e il tempo trascorso sul passeggino o sul sedile dell’auto



Fino a 5 anni

Prediligere attività che coinvolgono movimenti di tutti i gruppi muscolari principali: gambe, glutei, spalle, braccia e tronco: giochi attivi come arrampicarsi e andare in bicicletta, attività di gioco intenso come corsa e inseguimento, camminare in ogni occasione utile

3 - 4 anni

Nuoto

Giocosport (miniginnastica libera, miniciclismo, miniatletica ecc.)



5 - 6 anni

Minicalcio, minivolley, minirugby, minibasket, minipattinaggio ecc.

Equitazione (pony)





Dai 5 anni ai 18

Bambini e ragazzi dovrebbero compiere giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica di intensità variabile tra media e intensa, prevalentemente aerobica, vigorosa almeno 3 volte alla settimana, per rinforzare muscoli e ossa, cercando gradimento e sicurezza, nell'agonismo evitare forme di “specializzazione precoce”.

7 anni - agonistico

hockey su pista
pattinaggio artistico
pattinaggio corsa
tennis tavolo
minimoto
minicross
nuoto (femmine)



8 anni - agonistico

Arrampicata sportiva

Karting

Ginnastica ritmica

Bocce

Golf

Tuffi

Scherma,

Curling e pattinaggio su ghiaccio

Sci nautico (figure, salto, slalom)

Bowling

Kendo

Twirling

Trampolino elastico

Nuoto (maschietti)



8 anni – non agonistico

Le scuole dello Sport : Tecnica e Tattica

Calcio (esordienti, pulcini)

Basket, Vela, Equitazione, Baseball, Karate, Sci,
Volley, Judo ecc.



9 anni – agonistico

baseball

canottaggio

pallamano

skiroll

pallanuoto

tiro con l'arco

vela

moto minitrial

biathlon, bob, sci alpino, slittino, snowboard



10 anni – agonistico

hockey su prato, hockey indoor

pentathlon moderno

attività subacquea (solo apnea)

tennis

tiro a segno

badminton

flag football

squash

palla tamburello

triathlon

pallavolo

pallacanestro



12 anni – agonistico

judo

karate

lotta

sollevamento pesi

calcio

motonautica

rugby

sci nautico (velocità)

calcio a 5

taekwondo



13 anni – agonistico

ciclismo
cicloamatori
orientteering
pallone elastico



14 anni – agonistico

moto d'epoca, enduro, trial, moto velocità, motocross
pugilato

canoa

attività subacquee (immersione didattica, orienteering e
nuoto pinnato)

tiro a volo



VALUTAZIONE LIVELLO ATTIVITA' FISICA BAMBINO E NUCLEO FAMILIARE

Questionario, Diario motorio, Accelerometri, Holter metabolici

VALUTAZIONE PERFORMANCE DEL BAMBINO

Test da campo, "step test", Test ergometabolici



PRESCRIZIONE ESERCIZIO FISICO
CONTRATTAZIONE MODIFICHE ABITUDINI ATTIVITA' FISICA/SEDENTARIETA'

OBESITA'

Prescrizione personalizzata esercizio fisico

Attività sportiva specifica

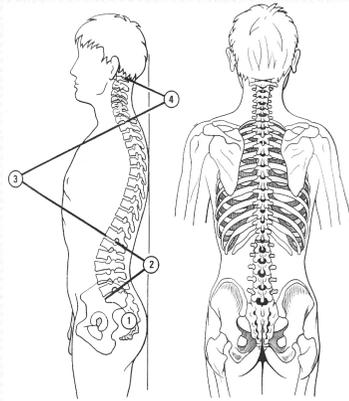
OBESITA' GRAVE E COMPLICATA

Somministrazione esercizio fisico controllata e tutorata in ambito SSR (se presente)

Invio con prescrizione personalizzata a Strutture accreditate (circuito "Palestre Sicure")

Prescrizione personalizzata esercizio fisico
Attività sportiva specifica

Valutazione funzionale



Analisi antropometrica

BMI

Valutazione del livello antecedente di AF

Counseling - Questionario

Il counseling nutrizionale:
tecniche di comunicazione
per favorire il cambiamento
dello stile di vita e dei
comportamenti alimentari

A healthcare professional in a white coat is talking to a man and a woman in a clinical setting.

Composizione corporea

A - misure dirette

B - indici di composizione

BMI = peso in KG/(statura in m)²

profilo corporeo

C - misure indirette:

densitometria idrostatica

plicometria: somma delle pliche, calcolo %BF

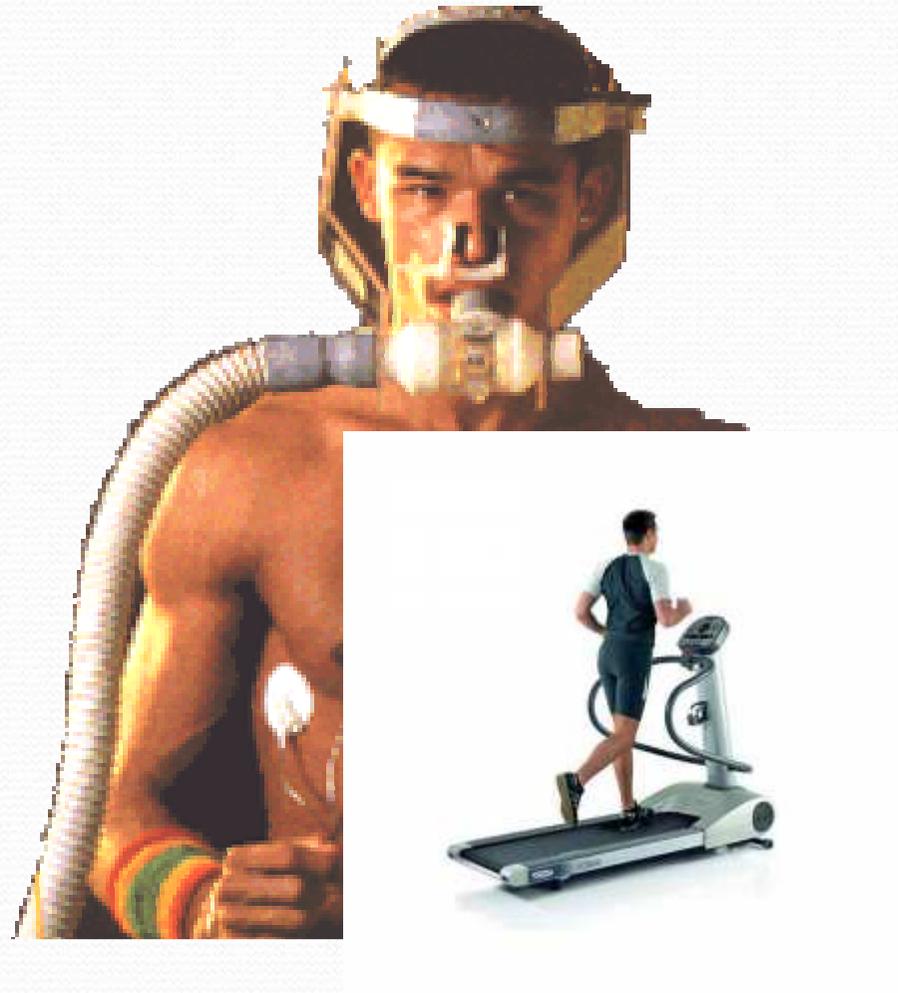
diametri e circonferenze

impedenzometria

tecniche di imaging

Valutazione della capacità aerobica

- Test da campo
- Step Test con ECG
- Test ergometabolici



Valutazione della forza e della flessibilità

- Pedana di Bosco
- Hang grip



- Back Scratch

Calcolo del consumo energetico

- Accelerometri
- Contapassi
- Holter metabolici

Il lavoro si calcola in MET o in Watt

Il dispendio energetico in Kcal



Progressione del programma

Dopo un primo periodo di trattamento si passa alla fase di mantenimento attraverso controlli molto più radi e il reinvio al PLS per il monitoraggio della situazione.

Se viceversa sono emerse problematiche psicopatologiche persistenti si inviano la famiglia e il bambino ai servizi di competenza per trattamenti intensivi e prevenzione delle ricadute.

Se contemporaneamente si sono presentate problematiche internistiche importanti è opportuno mantenere controlli clinici con gli specialisti interessati

I modelli prescrittivi

Progetto ministeriale sulla fattibilità

AFA

Lombalgia cronica
Artroprotesi d'anca
M. Di Parkinson

Neuropatologie

Patologie fisiatriche

Termalismo

EFA

MM Cardiovascolari
Dismetabolismi
DM₂
Obesità

Trapianto d'organo

I percorsi



Il Centro Trapianti di Parma



Palestra Padiglione Barbieri



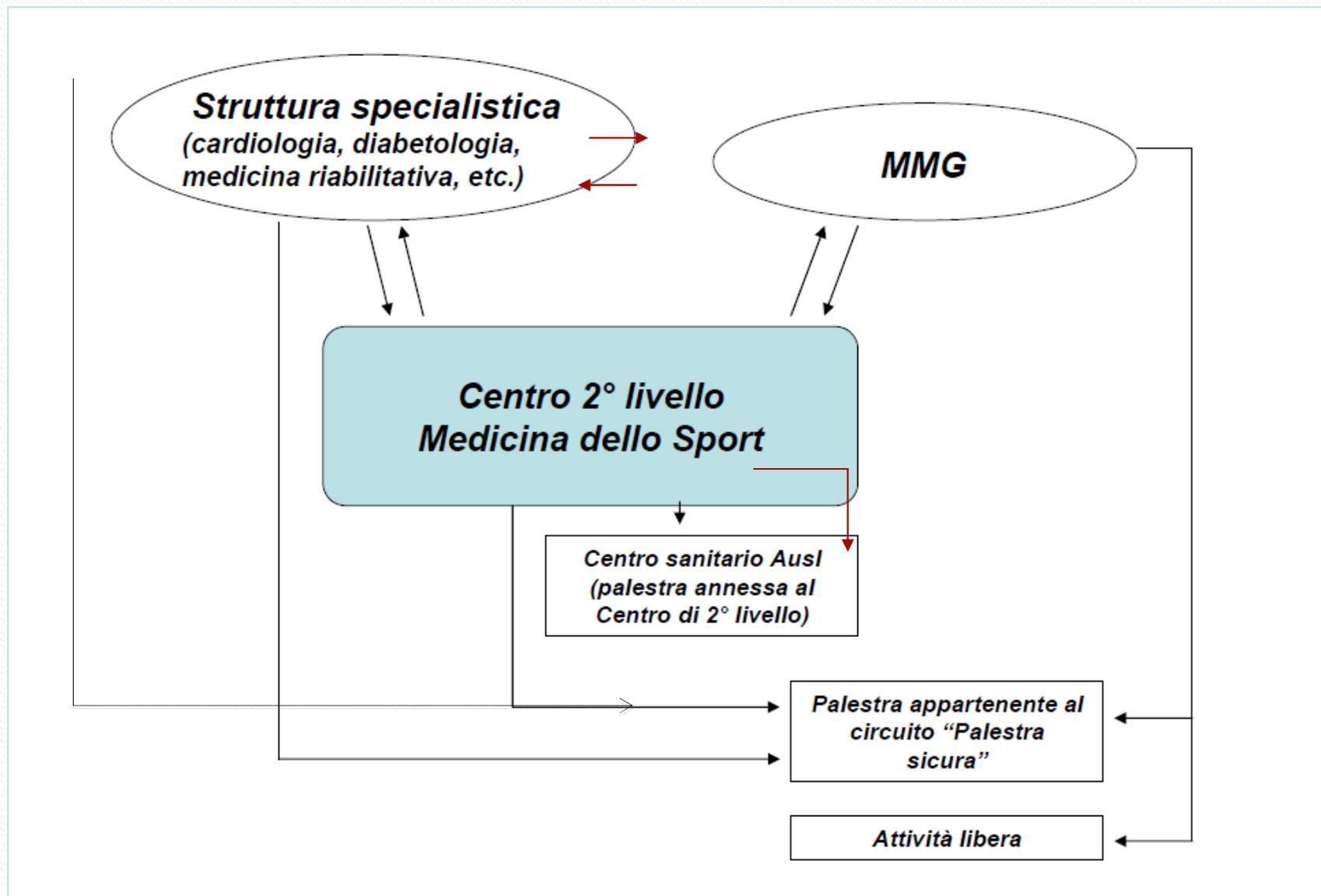
Ergospirometria Vaio Cardiologia



II DUS

Le attrezzature della palestra







**Palestra
Sicura**

Prevenzione e Benessere

*Metti al sicuro
il tuo benessere*

Palestre etiche e Palestre Sicure

Palestre Sicure

Centro Parmense Riabilitativo – Via Ghirarduzzi 13/b

AFBioMed - Via Isola 50

Fit for Lady – Via Callani 20

Palestre Etiche

Kyu Shin Do Kai - Via Anedda 9/a

Active Action HC - Via Rigoletto 2/a - Baganzola

Fit and Therapy - Via Matteotti 54 Noceto

New Athena Wellness Lab - Via Tarona - Pontetaro

Start and Go - Via IV novembre 5 - Fidenza

Well and Fit - Via Matteotti 80 - Noceto

Programmi di promozione dell'attività fisica



Programmi di prescrizione dell'attività fisica/ esercizio fisico

- **Livello 1**



- **Livello 2**



- **Livello 3**



Il Tecnico dello Sport

Valutazione iniziale del paziente

- sul tappeto
- sulla bike
- sulle macchine isotoniche

Sedute di allenamento

- esercizi cardio-aerobici
- esercizi di muscolazione e tonificazione
- esercizi a corpo libero (propriocezione, equilibrio)
- esercizi di allungamento muscolare

MIGLIORARE LE CONDIZIONI FISICHE DEL PAZIENTE

Conclusioni

Modello organizzativo basato sulla cooperazione fra i vari prescrittori e operatori della somministrazione;

Strutture attrezzate, facilmente accessibili e organizzate in modo ottimale;

Collaborazione medico-sanitaria professionale e specifica, consolidata e praticata sul campo;

Attività di formazione e aggiornamento dei prescrittori e degli operatori della somministrazione;

Rinforzo delle sinergie tra le diverse strutture del progetto;

Conclusioni

La promozione della prescrizione dell'attività fisica in termini di prevenzione e modificazione dello stile di vita, presenta vari vantaggi per tutti

Impostazione di un corretto stile di vita nei confronti di individui esposti a fattori di rischio e prevenzione verso questi ultimi

Promozione della motricità, contribuendo allo sviluppo della socializzazione, come strategia di intervento per la salute

Riduzione globale della spesa sanitaria, tradotta in riduzione della spesa per i ricoveri ospedalieri e in risparmio relativo al consumo di farmaci da parte dei singoli cittadini



Conclusioni

Il ruolo del Medico dello Sport si può quindi articolare in una fase valutativa e una prescrittiva che possono assumere aspetti diversi anche in base all'età del bambino. Nella fase valutativa, rivolta quando possibile e necessario, all'intero gruppo familiare, il primo obiettivo è quello di stabilire il livello di attività fisica mediamente svolta dal bambino e dal gruppo familiare (con l'ausilio di questionari standard di attività fisica o tramite contapassi, accelerometro o "holter" metabolici) avendo come riferimento per la valutazione le linee guida internazionali.

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!**











