



La Promozione della salute in Friuli Venezia Giulia: modalità di accesso alle attività di AFA e EFS



Sommario

1. Oggetto e Finalità	3
2. Definizioni.....	3
3. Modalità di Accesso ai Programmi AFA.....	4
4. Percorsi AFA.....	5
5. Criteri di inclusione ed esclusione.....	6
6. Modalità di accesso ai programmi EFS.....	6
7. Formazione e Qualificazione del Personale	7
8. Caratteristiche e attrezzature delle palestre	7
9. Vigilanza e Controlli.....	8
10. Riferimenti.....	8
11. Allegati.....	9

1. Oggetto e Finalità

Il presente documento disciplina l'organizzazione, la gestione, l'accreditamento e la vigilanza delle attività di Attività Fisica Adattata (AFA) e di Esercizio Fisico Strutturato (EFS) nell'ambito della Promozione della salute come precisato con la Delibera della Giunta Regionale n. 822 del 20 giugno 2025, con particolare riguardo alla Rete Regionale delle Palestre della Salute istituita con la medesima delibera.

Le finalità sono:

- promuovere stili di vita sani;
- prevenire e gestire patologie croniche non trasmissibili (MCNT);
- favorire l'inclusione sociale e il benessere psicofisico.

Ai fini del presente Regolamento vale quanto contenuto nel documento denominato *“La prescrizione dell'esercizio fisico”*, approvato con decreto n. 20557/2023 del Direttore del Servizio prevenzione Sicurezza Alimentare e Sanità pubblica Veterinaria della Direzione Centrale Salute politiche sociali e disabilità (DCS)

I programmi AFA/EFS non rientrano nelle attività riabilitative e non sono attività sanitarie; essi mirano a promuovere il processo di invecchiamento sano e attivo della popolazione.

2. Definizioni

Attività Fisica Adattata (AFA): programmi di esercizi fisici, la cui tipologia e la cui intensità sono definite mediante l'integrazione professionale e organizzativa tra Medici di Assistenza Primaria, Pediatri di Libera Scelta e Medici Specialisti e calibrate in ragione delle condizioni funzionali delle persone cui sono destinati, che hanno patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate o disabilità fisiche e che li eseguono in gruppo sotto la supervisione di un professionista dotato di specifiche competenze, in luoghi e in strutture di natura non sanitaria, come le Palestre della Salute, al fine di migliorare il livello di attività fisica, il benessere e la qualità della vita e favorire la socializzazione.

Esercizio Fisico Strutturato (EFS): programmi di attività fisica pianificata e ripetitiva specificamente definiti attraverso l'integrazione professionale e organizzativa tra Medici di Assistenza Primaria, Pediatri di Libera Scelta e Medici

Specialisti, sulla base delle condizioni cliniche dei soggetti cui sono destinati, che presentano patologie o fattori di rischio per la salute e che li eseguono individualmente sotto la supervisione di un professionista munito di specifiche competenze, in luoghi e in strutture di natura non sanitaria, come le Palestre della Salute”, al fine di migliorare o mantenere la forma fisica, le prestazioni fisiche o lo stato di salute.

Palestra della Salute: struttura di natura non sanitaria, sia pubblica che privata, dove sono svolti programmi di EFS e AFA e dove ha luogo la collaborazione tra i professionisti sanitari e non sanitari che a diverso titolo si occupano dei programmi.

Rete Regionale Palestre della Salute: insieme delle strutture e associazioni aderenti formalmente, riconosciute dalla Regione.

Strutture: palestre o associazioni di promozione sociale e sportiva che intendono offrire percorsi di AFA/EFA

SPPB: Short Performance Physical Battery

Ai fini della adesione alla Rete regionale delle Palestre della Salute, le strutture devono assicurare i requisiti specifici individuati dalla DGR n. 822/2025.

3. Modalità di Accesso ai Programmi AFA

- L'accesso ai programmi AFA avviene tramite invio da parte del Medico Assistenza Primaria, Pediatra di Libera Scelta o Medico Specialista che compila l'apposito modulo (allegato 2), anche su eventuale proposta del fisioterapista di un servizio di assistenza territoriale o ospedaliero al termine di un percorso di presa in carico riabilitativa.
- Per AFA, l'invio può avvenire secondo due modalità:
 - *diretto* verso una Palestra della Salute
 - *indiretto* tramite segnalazione al Centro di Valutazione AFA dell'Azienda Sanitaria di riferimento.
- In caso di *invio diretto* alla Palestra della Salute, il livello funzionale viene testato dal Medico inviante (Medico Assistenza Primaria/Pediatra Libera Scelta o Medico specialista) e riportato sul retro della scheda di invio, oppure dal professionista chinesologo o fisioterapista al primo accesso presso la palestra. La valutazione

avviene tramite la somministrazione del test SPPB (allegato 2) e l'utente viene inserito nel programma adatto secondo i criteri descritti nel paragrafo successivo.

- In caso di *invio indiretto* al Centro di Valutazione dell'Azienda Sanitaria di riferimento, la valutazione è finalizzata ad identificare il livello funzionale e/o indirizzare al programma di AFA più idoneo; la valutazione è svolta dal Fisioterapista mediante raccolta dell'anamnesi e la somministrazione di test funzionali. In caso di patologie che richiedano percorsi AFA specifici l'invio al centro è consigliato, al fine di approfondire la valutazione con la somministrazione delle scale specifiche per patologia.

Il Centro di Valutazione completa la compilazione del modulo di invio con l'esito della valutazione e lo riconsegna all'utente per accedere alla struttura prescelta.

- In caso di non idoneità l'utente riporta il modulo con l'esito al medico segnalante.

Per lo svolgimento di questi programmi non è richiesto un certificato medico per attività non agonistica.

La sospensione della frequenza al corso AFA superiore ai 6 mesi richiede una rivalutazione sanitaria da parte dell'inviante.

4. Percorsi AFA

Presso le Palestre della Salute e altri enti, quali le associazioni di promozione sociale e sportiva, possono essere istituiti:

- **percorsi AFA** per profili pre-patologici a carico del sistema muscolo-scheletrico, sindromi algo-disfunzionali su base degenerativa artrosica o fibromialgica. Tali percorsi sono distinti secondo profili ad alto o basso funzionamento; i corsi sono condotti da Chinesiologi di base o Fisioterapisti.
- **percorsi AFA specifici** per patologie neurodegenerative, problemi di continenza o problematiche respiratorie (es. AFA Parkinson, AFA Respiratoria, AFA Rosa, ecc.); i corsi sono condotti da Chinesiologi delle Attività Motorie Preventive Adattate (AMPA) o Fisioterapisti.

I programmi AFA per patologie muscolo-scheletriche, sdr. algo-disfunzionali o fibromialgia si differenziano per rispondere a due livelli funzionali:

- **AFA Alta Funzione:** per persone con capacità motorie conservate, sindromi croniche stabilizzate senza limitazioni significative.
- **AFA Bassa Funzione:** per persone con disabilità stabilizzata, limitazioni motorie significative.

5. Criteri di inclusione ed esclusione

I **criteri di inclusione** ai percorsi AFA sono:

- AFA Alta Funzione: persone con SPPB 9-12, dolore assente/moderato, autonomia funzionale.
- AFA Bassa Funzione: persone con SPPB 6 - 8, dolore assente/moderato, ridotta mobilità.

In caso di **punteggio ≤ 5** , l'utente non è idoneo per essere inserito in un gruppo AFA e deve essere reindirizzato al Medico inviante per un eventuale approfondimento clinico-diagnostico o l'invio ad altro percorso sanitario/riabilitativo.

I **criteri di esclusione** comprendono:

- condizioni di instabilità clinica (cardiovascolare, infettiva, respiratoria, ecc.) in atto;
- deficit cognitivi e/o sensoriali (cecità, sordità, ecc.) tali da non consentire la partecipazione all'attività;
- eventi acuti recenti (esiti di traumatismo recente con lesioni osteoarticolari; esiti di intervento chirurgico, quali artroprotesi di anca o ginocchio entro l'anno dall'evento, salvo diversa indicazione specialistica; esiti di recente infarto miocardico);
- malattie psichiatriche maggiori con turbe comportamentali
- ipertensione non controllata dai farmaci o ipotensione sintomatica
- epilessia non controllata dai farmaci
- qualsiasi condizione clinica per la quale il Medico di Assistenza Primaria o lo specialista ritengano controindicata un'attività fisica lieve o moderata.
- SPPB con punteggio ≤ 5 ,

6. Modalità di accesso ai programmi EFS

Per soggetti cardiopatici, nefropatici, pneumologici, diabetici ed oncologici fragili e ad alto rischio, a conclusione del percorso sanitario è richiesto invio presso il Centro

di Prescrizione dell'Esercizio Fisico presso la Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria.

Presso il Centro di Prescrizione dell'Esercizio Fisico si effettuerà la prima valutazione e l'avvio del percorso di EFS, con successivo invio alla Palestra della Salute, come descritto dal documento al comma 3, art. 1 del presente Regolamento.

7. Formazione e Qualificazione del Personale

I Chinesiologi di base e i Chinesiologi delle Attività Motorie Preventive Adattate (AMPA) devono partecipare obbligatoriamente ai corsi di formazione regionali promossi dalle Aziende sanitarie in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine.

8. Caratteristiche e attrezzature delle palestre

Le palestre che erogano AFA devono assicurare la disponibilità di spazi e locali idonei all'attività stessa (palestra/piscina), di ampiezza tale da poter ospitare gruppi che indicativamente non devono essere superiori ai 18- 20 partecipanti, essere in regola con le norme e regolamenti vigenti, essere dotati di servizi igienici, e dell'attrezzatura indispensabile allo svolgimento dell'attività prevista (attrezzatura per l'attività aerobica, motilità articolare e forza muscolare).

Le palestre che erogano EFS devono **inoltre** dotarsi di:

Strumenti per la sicurezza e valutazione pre-esercizio dell'utente:

Bilancia pesapersona

Sfigmomanometro da braccio automatico

Cardiofrequenzimetri a disposizione degli utenti

Saturimetro

Strumenti per l'allenamento aerobico:

Tapis Roulant elettrico e bike che garantiscano la misurazione della frequenza cardiaca durante l'esercizio, in numero adeguato agli utenti che si dichiara di voler ospitare.

Strumenti per l'allenamento della forza muscolare:

L'allenamento della forza muscolare potrà essere eseguito con le attrezzature presenti in palestra: macchine isotoniche, pesi e fasce elastiche di diversa resistenza, sempre rispettando le indicazioni fornite dal medico nella lettera di prescrizione dell'esercizio.



9. Vigilanza e Controlli

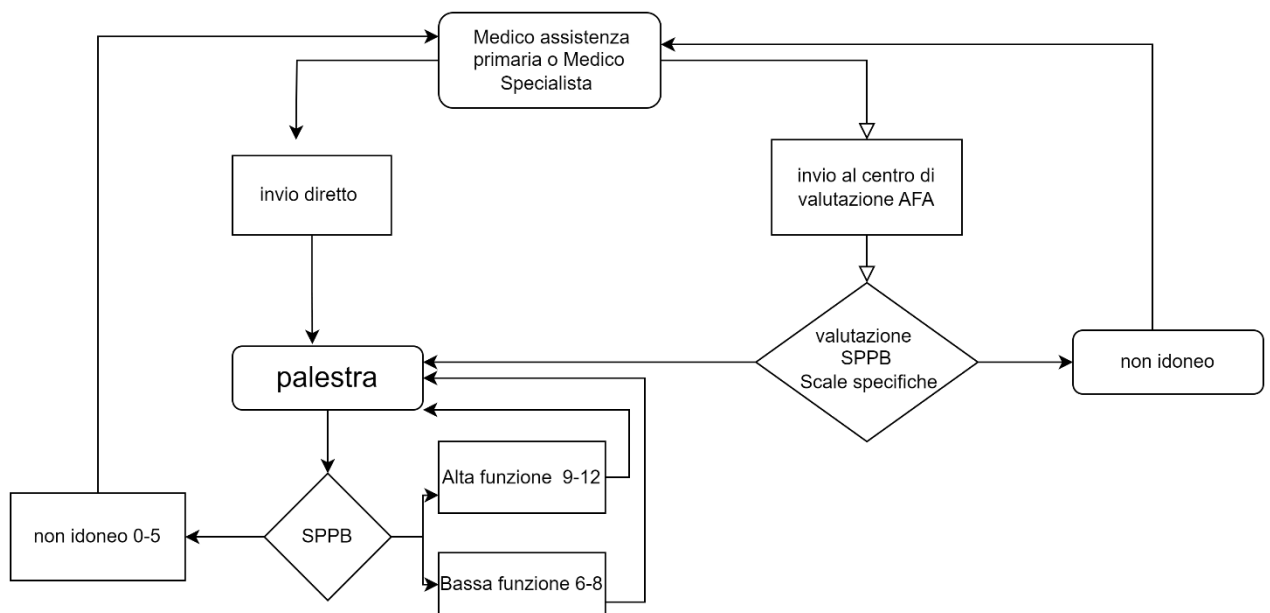
I Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Sanitarie vigilano, ai sensi della DGR 822 del 20 giugno 2025, sul rispetto di quanto previsto dal Codice Etico e possono, in qualsiasi momento, procedere ai controlli su quanto dichiarato nelle domande presentate al fine di aderire alla Rete delle Palestre della Salute, in attuazione della vigente normativa, adottando gli atti conseguenti.

10. Riferimenti

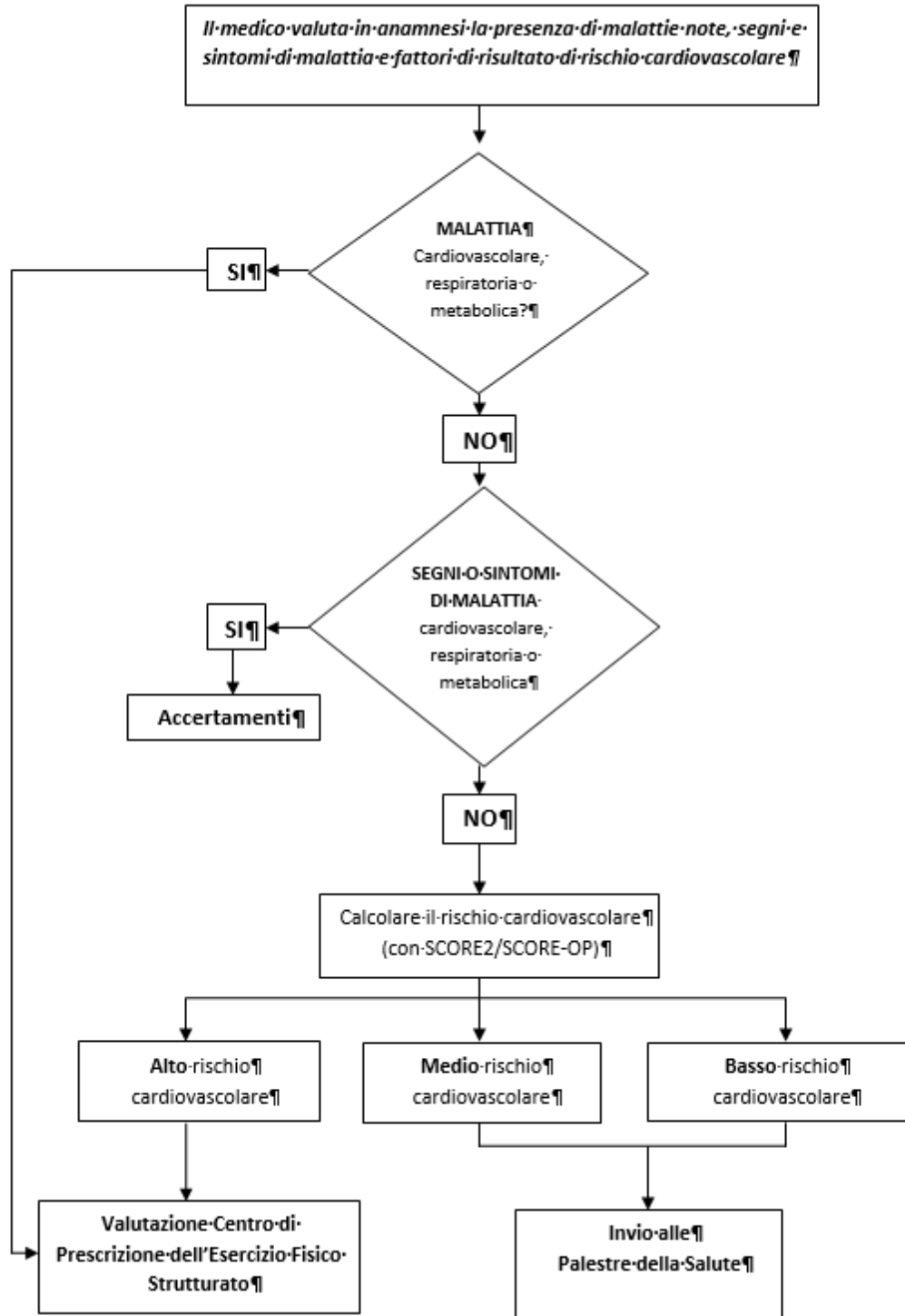
- “Istituzione della rete regionale delle Palestre della Salute e delle Associazioni di Promozione Sociale e Sportiva che offrono percorsi di Attività Fisica Adattata (AFA) ed Esercizio Fisico Strutturato (EFS)” - DGR 822 del 20 giugno 2025
- “La prescrizione dell’esercizio fisico”, documento approvato con decreto n. 20557/2023 del Direttore del Servizio prevenzione Sicurezza Alimentare e Sanità pubblica Veterinaria della Direzione Centrale Salute politiche sociali e disabilità (DCS)
- “Linee di indirizzo sull’attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d’età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie” – Accordo della Conferenza Permanente per i Rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province Autonome di Trento e Bolzano del 03/11/2021

11. Allegati

Allegato 1 – Flow chart AFA



Allegato 2 – Flow chart EFS



Allegato 3 –

Modulo invio attività fisica adattata (AFA)

(D.G.R. del FVG n°822 del 20 giugno 2025)

Compilabile da parte di:

Medico di Medicina Generale o Medico Specialista

Il/la

sig./sig.ra

Nato/a il _____ residente

a _____

In via _____ n. _____

Telefono _____

Paziente con:

- Rachialgia cronica
- Artrosi localizzata e/o generalizzata
- Morbo di Parkinson
- Disfunzione pavimento pelvico
- Patologia reumatica
- Patologia neurologica
- Fibromialgia
-

Invio per Valutazione fisioterapica presso Centro di Valutazione per Attività Fisica Adattata (AFA) del distretto di residenza

Invio diretto alla Palestra della Salute per frequenza corsi AFA

Al fine di perfezionare l'indicazione alla tipologia di corso AFA più idoneo, l'utente necessita della valutazione della performance fisica tramite l'effettuazione della SPPB (Short Performance Physical Battery).



- Effettuata dal professionista sanitario inviante
- Da effettuare presso la palestra della salute
- Da effettuare presso il Centro di Valutazione AFA

NOTE

Data _____
Medico _____

Timbro e firma del

Recapiti:

Centri valutazione AFA		

SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)			
FICSIT: 1 = piedi paralleli 10" 1 = semi tandem 10" 0 = tandem 0" – 2" 1 = tandem 3" – 9" 2 = tandem 10"	CHAIR: 0 = < 5 alzate 1 = tempo >16.6" 2 = da 13.7" a 16.6" 3 = da 11.2" a 13.6" 4 = tempo <11.2"	4 MT WALK: 0 = incapace 1 = tempo > 7.5" 2 = da 5.4" a 7.49" 3 = da 4.1" a 5.39" 4 = tempo < 4.1"	PUNTEGGIO TOTALE

	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4		
																	/12

FICSIT (Equilibrio)

- in stazione eretta, piedi paralleli, mantenimento della posizione per 10" (piedi uniti)
- posizione in semi tandem per 10" (alluce al lato del calcagno)
- posizione tandem per 10" (alluce dietro il tallone)

Il punteggio varia da un minimo di 0 se il soggetto non riesce a mantenere la posizione a piedi uniti per almeno 10" a un massimo di 4 se riesce a compiere tutte e tre le prove.

CHAIR

Eeguire per 5 volte consecutive, il più velocemente possibile, il passaggio dalla posizione da seduto su una sedia alla stazione eretta con braccia incrociate al petto. Il punteggio varia da 0, se incapace, a 4 se la prova è svolta in meno di 11,2".

4 MT WALK:

Camminare a passo normale per 4 mt. Il punteggio varia da 0 se incapace, a 4 se la prova è svolta in meno di 4,1".

- Eseguita in data _____ Tipologia di corso indicato
- *AFA Alta Funzione: persone con SPPB 9-12, dolore assente/moderato, autonomia funzionale.*
- *AFA Bassa Funzione: persone con SPPB 6 - 8, dolore assente/moderato, ridotta mobilità.*
- *punteggio < 5: utente non idoneo per essere inserito in un gruppo AFA*
- _____

Compilatore MMG Medico Specialista Chinesiologo Fisioterapista

Nome Cognome Firma _____

- NON IDONEO si re-invia al medico segnalante.

Per sapere dove si trovano le Palestra della salute è possibile consultare il sito <https://bit.ly/palestredellasalutefvg>