



**PROTOCOLLO AZIENDALE**  
**Attività Fisica Adattata (AFA) a Distanza**  
 Coordinamento Strategico AFA AUSL Toscana Centro

**SETTORE e AREA DI INTERVENTO**

Invecchiamento attivo

**OBIETTIVO STRATEGICO**

**Gestione della cronicità nel periodo emergenza Covid 19 – Favorire il mantenimento di un buon stato di salute attraverso la promozione di stili di vita salutari sfruttando i vantaggi della tecnologia e con il coinvolgimento del terzo settore**

**OBIETTIVO GENERALE**

Proporre un modello alternativo di partecipazione al programma AFA in modalità “a distanza” grazie al supporto di nuove tecnologie, attraverso una connessione sincrona audio-video.

**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 a Distanza svolta in via sperimentale da Associazioni territoriali dell’ambito della AUSL Toscana Centro, 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 a Distanza”**

<b>Cosa è “AFA a Distanza”</b>	Attività Fisica Adattata a DISTANZA è una proposta di attività motoria svolta a distanza con la presenza di un istruttore collegato da remoto dalla propria abitazione o in uno spazio-palestra. Questa modalità nasce in questo momento di chiusura delle palestre e di limitazione al movimento, e sembra l’unica possibile proposta motoria per quella popolazione maggiormente a rischio per l’emergenza Covid-19.
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Analogie con il progetto AFA in presenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promuovere il benessere psicofisico.</li> <li>➤ Mantenere un buon livello di socializzazione.</li> <li>➤ Promuovere corretti stili di vita.</li> <li>➤ Rendere l'attività motoria un'abitudine nella propria vita quotidiana per contrastare la sedentarietà.</li> <li>➤ Rispettare i principi dell'allenamento nella costruzione della programmazione</li> </ul>
<b>Nuove opportunità di coinvolgimento della comunità e del terzo settore nella promozione di corretti stili di vita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entusiasmo per un approccio innovativo alla tecnologia e all'attività fisica</li> <li>➤ Mantenimento di un benessere psicofisico in un periodo di restrizioni</li> <li>➤ Promozione di nuove forme di socializzazione</li> <li>➤ Rinforzo dell'aspetto di empowerment del progetto AFA: l'ambiente domestico come palestra, l'esercizio fisico che entra nella routine domestica; sotto il profilo esecutivo il programma prevede la richiesta di maggior consapevolezza all'autocorrezione durante gli esercizi</li> <li>➤ Sperimentazione di un nuovo modello relazionale all'interno del gruppo di attività fisica a distanza</li> </ul>
<b>Metodologia dell'attività</b>	<p>2 lezioni alla settimana della durata di 1 ora</p> <p><b><i>Parte preparatoria alla lezione</i></b>          Prove di connessione attraverso il link inviato direttamente al partecipante          Breve tutorial su come poter interagire durante la lezione          Definizione degli spazi domestici più idonei all'attività e degli elementi necessari (sedia ecc)</p> <p><b><i>Struttura della parte operativa della lezione</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) <i>Riscaldamento</i></li> <li>b) <i>Fase centrale</i></li> <li>c) <i>Defaticamento/Rilassamento</i></li> </ul> <p><b><i>Parte conclusiva</i></b>          Feedback rispetto alla lezione su eventuali difficoltà o accorgimenti necessari per rendere più fruibile l'attività. Puntualizzazione sugli incontri successivi rispetto agli obiettivi della lezione e su eventuale materiale richiesto (elastici, palline ecc)</p>
<b>Strumenti</b>	<p>Computer o simili con possibilità di videocamera e microfono          Linea internet</p>

<b>PUNTI DI FORZA</b>
-----------------------

- ✓ Proposta motoria che supera il problema del distanziamento sociale in situazioni emergenziali
- ✓ Modalità alternativa di condurre i gruppi AFA che può integrarsi con l'AFA in presenza in modo continuativo
- ✓ Attività che si integra con i piani di digitalizzazione e di innovazione tecnologica rivolti all'anziano
- ✓ Proposta motoria che permette il superamento del problema trasporto/trasferimento in palestra (quando questo diviene fattore di esclusione dall'attività) ed il problema del numero esiguo di partecipanti utile ad avviare nuovi gruppi in zone sprovviste di AFA
- ✓ Implementazione di nuove proposte a sostegno dell'opportunità lavorative degli istruttori AFA tramite erogatori

## OPPORTUNITA'

- ☑ Disseminazione dell'attività in tutte le zone
- ☑ Integrazione con Corsi AFA in presenza
- ☑ Sperimentare nuove modalità di invio e accesso
- ☑ Sperimentazione di piattaforme idonee all'attività svolta
- ☑ Monitoraggio dell'attività
- ☑ Organizzazione della fase sperimentazione (durata, erogatori coinvolti, omogeneità di somministrazione ecc)

