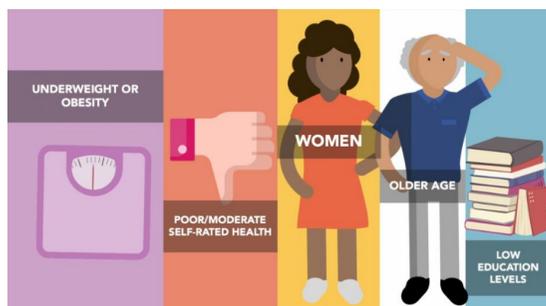




Nella lotta contro le malattie croniche non trasmissibili, **l'attività fisica** e l'esercizio fisico svolgono un **ruolo fondamentale**, potendo influenzare positivamente altri stili di vita virtuosi connessi al movimento, come la vita sociale e la corretta alimentazione.



Credits: BJSM 2022



L'aderenza alle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'attività fisica è però **molto bassa**, soprattutto in età avanzata, un periodo in cui **occorre mantenere l'indipendenza funzionale**, nonché nelle donne e nelle situazioni di svantaggio socio-culturale.

Le prove attuali suggeriscono che la **partecipazione** a programmi di attività fisica può anche essere correlata **al modo in cui gli operatori sanitari comunicano e gestiscono le sedute**, attraverso strategie e competenze professionali, focalizzandosi sul ruolo attivo della persona ed esplorando **facilitatori e barriere** all'attività fisica ed all'esercizio.

## BARRIERE

- GENERE FEMMINILE
- ETÀ AVANZATA
- SOTTOPESO O IL SOVRAPPESO
- BASSO LIVELLO SOCIO-CULTURALE
- PAURA DI FARSI MALE E LA PAURA DI CADERE
- MANCANZA DI CONOSCENZA SU BENEFICI E RISCHI
- MANCANZA DI MOTIVAZIONE, ENERGIA E TEMPO
- ISOLAMENTO SOCIALE
- PRESUNZIONE DI ESSERE SUFFICIENTEMENTE ATTIVI
- IMBARAZZO
- COSTI ECCESSIVI
- INCONTINENZA
- CONDIZIONI METEOROLOGICHE AVVERSE, TRAFFICO
- MANCANZA SUPPORTO SOCIALE E/O PROFESSIONALE

## FACILITATORI

- LIVELLI SOCIOECONOMICI E DI ISTRUZIONE PIÙ ELEVATI
- BUONA PERCEZIONE DELLA SALUTE
- BASSO INDICE DI MASSA CORPOREA
- BUONA CAPACITÀ FISICA
- PICCOLI SINTOMI DEPRESSIVI, DI SOLITUDINE E BUONA CAPACITÀ COGNITIVA.
- MOTIVAZIONI ESTRINSECHE (COME IL GUADAGNO IN SALUTE) O INTRINSECHE (COME IL PIACERE DI FARE ESERCIZIO)
- DESIDERIO DI MIGLIORARE O MANTENERE LA FORMA FISICA E LA SALUTE
- POSSIBILITÀ DI ALLEVIARE LO STRESS
- AVERE UN SUPPORTO SOCIALE O PROFESSIONALE
- AVERE DEI PROGRAMMI SUPERVISIONATI

-> HEALTH COACHING  
-> COLLOQUIO MOTIVAZIONALE  
-> MODELLO TRANSTEORICO

Un **approccio comunicativo professionale** potrebbe essere il collante tra la medicina basata sulle prove di evidenza (EBM), l'esperienza clinica del professionista e i valori e le aspettative del paziente, in linea con il significato di **"Evidence Based Practice"**.



Cosa fare?

- **Approfondita anamnesi, anche sull'attività fisica "Physical Activity Vital Sign"**
- **Utilizzo di adeguate tecniche per il cambiamento del comportamento**
- **Esplorazione di barriere e facilitatori**
- **Educazione sui rischi delle malattie e benefici dell'attività fisica, soprattutto argomentando sul mantenimento dell'autonomia**
- **Integrazione nella vita quotidiana dell'attività fisica e in base a preferenze e attitudini**
- **Personalizzazione dei programmi di esercizio anche con obiettivi SMART**
- **Lavoro in team multiprofessionale**
- **Puntare su un basso costo dei programmi**
- **Incentivare il ruolo attivo della persona sull'autocontrollo dei determinanti di salute**
- **Prevedere all'inizio una supervisione dei programmi e successivamente sessioni di controllo**

Per evitare enormi futuri costi sociali ed economici connessi alla scarsa attività fisica, i professionisti sanitari, specializzati in esercizio fisico e movimento attivo, come i **fisioterapisti**, beneficerebbero di una **adeguata formazione** in ambito comunicativo, al fine di promuovere e mantenere l'attività fisica e l'esercizio, soprattutto nelle fasce più svantaggiate. Tutto questo per **creare un contesto favorevole**, all'interno dell'alleanza terapeutica, necessaria alla **promozione della salute**, per uno **stile di vita attivo e sano**.

### Bibliografia essenziale:

1. [Global Action Plan of Physical activity WHO 2018-2023](#)
2. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020](#)
3. [BJSM 2022 Nov Adherence to aerobic and muscle-strengthening activities guidelines: a systematic review and meta-analysis of 3.3 million participants across 32 countries](#)
4. [Syst Rev 2024 May 21 Efficacy of interventions and techniques on adherence to physiotherapy in adults: an overview of systematic reviews and panoramic meta-analysis](#)
5. [The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. The Lancet Global Health. 2023](#)