GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

16 NOVEMBRE 2025

Nuove prospettive
Nella cura del diabete

Villa Farsetti di Santa Maria di Sala
Via Roma 1 - 30036 Santa Maria Di Sala – Ve

I benefici dell'attività fisica

BABETTO ARIS
BALLARIN ELISA
CHINESIOLOGI AMPA

AISE SPECIALISTI ESERCIZIO FISICO

A.DI.MI. Associazione DIabetici del MIranese
ODV Iscritta al RUNTS

REGIONE DEL VENETO
ULSS3 SERENISSIMA

A.Di.R.B.
Associazione Diabetici della Riviera del Brenta

Google

chinesiologo ampa

AI Mode | Tutti | Immagini | Notizie | Video | Video brevi | Libri | Altro | Strumenti

AI Overview

Il chinesiologo AMPA (Attività Motorie Preventive e Adattate) è un professionista delle scienze motorie che progetta e implementa programmi di esercizio fisico mirati alla prevenzione, al benessere psicofisico e al recupero motorio. Questa figura è stata ufficialmente riconosciuta dal Decreto Legislativo 28/2021, che ne regolamenta le attività, tra cui la promozione di stili di vita attivi, la gestione di persone con disabilità o con condizioni di salute stabilizzate, e il recupero post-riabilitativo.

Cosa fa un chinesiologo AMPA

- **Progetta e attua programmi:** Sviluppa piani di allenamento personalizzati per persone di diverse età e condizioni fisiche, sia a scopo preventivo che adattato.
- **Promuove il benessere:** Aiuta a migliorare la qualità della vita attraverso l'attività fisica, la prevenzione delle malattie e la gestione di stili di vita attivi.
- **Gestisce casi specifici:** Segue persone con disabilità o con patologie stabilizzate, adattando le attività motorie alle loro esigenze.
- **Coordina il recupero motorio:** Supporta il ritorno alla piena efficienza fisica dopo un periodo di riabilitazione.

Come si diventa chinesiologo AMPA

- È necessario conseguire una **Laurea Magistrale in Scienze Motorie (classe LM-67)**.

Il riconoscimento della figura professionale del Chinesiologo

Il Decreto Legislativo 28 febbraio 2021, n. 36 ha introdotto il riconoscimento ufficiale della figur...

www.riabilitazionepiacenza.it

Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive e Adattate ...

27 feb 2021 — Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Chinesiologa...

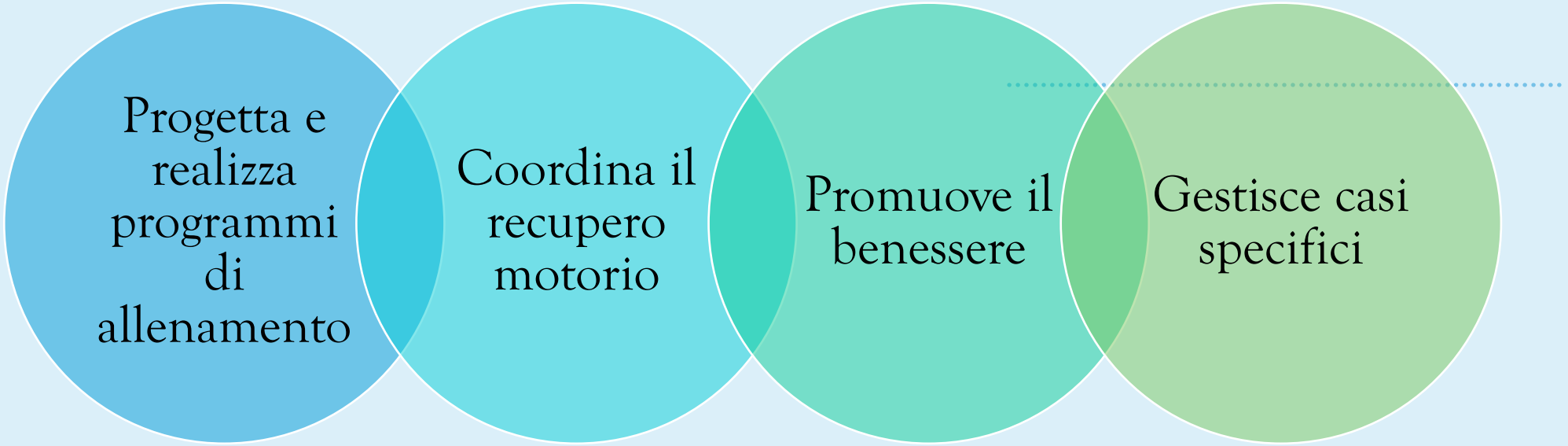
Atlante Delle Professioni

Laurea Magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate (Classe LM67)

Il Corso di Laurea Magistrale LM-67 forma la figura del Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive e Adattate...

Uniroma4

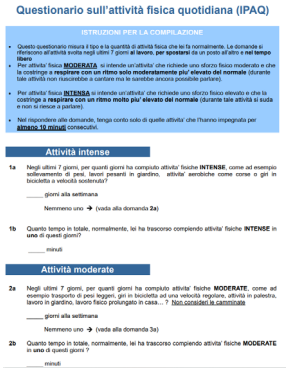
Il chinesiologo AMPA



Progetta e realizza programmi di allenamento

Fornisce e valuta questionari volti a comprendere lo stato psico-fisico del soggetto che si presenta in palestra

- IPAQ
- SAT-P
- PHQ-9



Questionario sull'attività fisica quotidiana (IPAQ)

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

- Questo questionario misura il tipo e la quantità di attività fisica che lei fa normalmente. Le domande si riferiscono all'attività svolta negli ultimi 7 giorni **al lavoro, per spostarsi** da un posto all'altro e **nel tempo libero**
- Per *attivita' fisica* **MODERATA**, si intende un'*attivita'* che richiede uno sforzo fisico moderato e che la costringe a **respirare con un ritmo solo moderatamente piu' elevato del normale** (durante tale attività non riuscirebbe a cantare ma le sarebbe ancora possibile parlare).
- Per *attivita' fisica* **INTENSA** si intende un'*attivita'* che richiede uno sforzo fisico elevato e che la costringe a **respirare con un ritmo molto piu' elevato del normale** (durante tale attività si suda e non si riesce a parlare).
- Nel rispondere alle domande, tenga conto solo di quelle *attivita'* che l'hanno impegnata per **almeno 10 minuti** consecutivi.

Attività intense

1a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attivita' fisiche **INTENSE**, come ad esempio sollevamento di pesi, lavori pesanti in giardino, attivita' aerobiche come corse o giri in bicicletta a velocità sostenuta?

_____ giorni alla settimana

Nemmeno uno → (vada alla domanda **2a**)

1b Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attivita' fisiche **INTENSE** in **uno** di questi giorni?

_____ minuti

Attività moderate

2a Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attivita' fisiche **MODERATE**, come ad esempio trasporto di pesi leggeri, giri in bicicletta ad una velocità regolare, attività in palestra, lavoro in giardino, lavoro fisico prolungato in casa... ? Non consideri le camminate

_____ giorni alla settimana

Nemmeno uno → (vada alla domanda 3a)

2b Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attivita' fisiche **MODERATE** in **uno** di questi giorni ?

_____ minuti

Progetta e realizza programmi di allenamento

Segue le indicazioni della prescrizione dell'EFS

- Ipertensione arteriosa
- Obesità, sovrappeso e sindrome metabolica
- Diabete mellito
- Cardiopatia ischemica, Arteriopatia e scompenso cardiaco
- BPCO
- Insufficienza renale cronica
- Malattie neoplastiche
- Trapianto di organo solido

Qualsiasi condizione in cui un medico ritenga indicato un programma di esercizio fisico, anche di lieve-moderata intensità

Progetta e realizza programmi di allenamento

Test del cammino in corridoio 6 minutes walking test

Test submassimali per la stima della forza massima nei vari distretti corporei

Test per la mobilità arti superiori e inferiori

Test sull'equilibrio

Coordina il recupero motorio

Segue e combina le tipologie di attività per favorire la ripresa funzionale del soggetto

Segue il cliente nella struttura spiegando con cura gli esercizi e l'uso dell'attrezzatura

Favorisce la comprensione dell'intensità, della velocità di esecuzione e dei tempi di recupero

Coordina il recupero motorio

Gli esercizi coinvolgono i diversi distretti corporei in più posizioni utilizzando semplici attrezzature come palle, bastoni, pesi ecc

Mobilizzazione pluriarticolare della colonna	Rinforzo muscolare	Coordinazione motoria	Percezione e riequilibrio posturale	Attivazione – condizionamento cardiovascolare	Allungamento muscolo tendinei

Vengono impostati esercizi rivolti al rachide o alle grosse articolazioni. Il professionista della struttura deve essere formato a prestare un'attenzione particolare ai casi di riacutizzazione che vengono prontamente segnalati

Promuove il benessere

Promuove una corretta Alimentazione

Motiva all' attività fisica

Supporto nella terapia farmacologica

Promuove il benessere

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA NEL TERRITORIO.

Collaborazione nelle palestre dell'associazione nei paesi di Robegano, Salzano, Spinea, Martellago, Mirano e Caselle

Gestisce casi specifici

MOVIMENTO = SALUTE

A.DI.MI.

REGIONE DEL VENETO
ULSS3
SERENISSIMA

A.Di.R.B.
Associazione Diabetici della Riviera del Brenta

U.O.C. MEDICINA DELLO SPORT
E DELL'ESERCIZIO FISICO
Direttore : Dott.ssa Erica Brugin

U.O.C. ATTIVITA' SPECIALISTICHE
SERVIZIO DI DIABETOLOGIA
Responsabile Dr.ssa Maria Luisa Contin

Progetto DIABETICI IN PALESTRA

Programma di allenamento

4 pazienti per seduta

circa 60 min per seduta di allenamento

5 min di riscaldamento, 40-45 min di esercizio aerobico al cicloergometro ad intensità moderata –Scala di Borg 12-14) e 5 min defaticamento/stretching

2 sedute settimanali per almeno 8 settimane

SCHEDA DI ALLENAMENTO

Cognome e Nome: ---------- ----------

Data di Nascita: 02/12/1958 **Età:** 65

Tel: ----------

Turno: 1 **Altezza sella :** 7

Data ultima prescriz. esercizio: 06/02/2024

KG inizio: 74 **H:** 160 **BMI inizio:** 28,9 **CIRC. ADD.:** 109

KG fine: **BMI fine:** 0,0

Attrezzo: CICLOERGOMETRO

Fc di allenamento prescritta: 120-130

Fc Max: 140

Watt: 45

Cenni anamnestici: Inviata al progrtto diabetici in palestra

Terapia: Terapia insulina, slowmet, toujeo, Cardioaspirin, Inegy

	DATA	ORA	PAO BASE MAX	PAO BASE MIN	BPM	GLI BASE	PAO INT MAX	PAO INT MIN	BPM	GLI INT	PAO FINE MAX	PAO FINE MIN	BPM	GLI FINE	WATT	FREQ. MEDIA	MIN	RPE	SINTOMI NEI GIORNI PRECEDENTI
1	19/02/2024	13,30	130	74	105	139	139	69	120		115	73	102	189	40	128	34	11	NO X SI
2	21/02/2024	13,15	120	68	91	210	141	75	109		120	73	95	199	45	115	40	12	NO X SI
3	26/02/2024	12,30	123	66	93	228	141	72	114		122	80	100	135	45	125	42	12	NO X SI
4	28/02/2024	12,30	120	68	91	150	128	75	105		123	77	98	142	50	110	44	12	NO X SI
5	04/03/2024	13,00	135	67	93	208	128	70	107		133	77	99	167	50	115	46	12	NO X SI
6	06/03/2024	12,30	111	70	97	117	121	68	117		113	69	104	98	50	122	46	12	NO X SI
7	11/03/2024	13,30	125	66	92	194	138	68	106		120	74	100	137	70	128	47	13	NO X SI
8	18/03/2024	13,30	127	69	96	248	125	81	112		113	74	102	220	80	122	44	14	NO X SI
9	20/03/2024	13,00	126	69	102	200	135	75	116		127	76	109	150	70	120	46	12	NO X SI
10	25/03/2024	13,00	130	75	87	170	126	70	102		115	71	94	114	75	115	50	12	NO X SI
11	27/03/2024	13,00	117	75	98	139	134	74	114		129	82	103	111	70	120	48	12	NO X SI
12	08/04/2024	12,30	120	67	97	148	147	64	118		116	72	103	92	75	130	50	13	NO X SI
13	10/04/2024	12,00	127	71	95	159	137	69	109		123	72	98	96	75	125	50	13	NO X SI
14	15/04/2024	12,30	114	66	93	143	126	77	105		113	71	96	100	50	120	45	12	NO X SI
15	17/04/2024	12,30	128	75	108	259	128	72	115		123	72	100	168	70	125	50	12	NO X SI
16	22/04/2024	13,00	121	66	82	212	129	70	104	190	127	75	96	137	70	123	46	12	NO X SI
	Media		**123**	**70**	**95**	**183**	**133**	**72**	**111**	**190**	**121**	**74**	**100**	**141**		**121**	**NOTE:**		

REGIONE DEL VENETO

VIVO BENE VENETO Piano Regionale Prevenzione del Veneto

REGIONE DEL VENETO

PALESTRA DELLA SALUTE

Legge regionale n° 8 dell'11 maggio 2015 – art. 21

I programmi di esercizio fisico strutturato e adattato sono da svolgersi, su prescrizione o su consiglio medico, sotto il controllo di un laureato magistrale in scienze motorie con indirizzo in attività motoria preventiva e adattata (chinesiologo AMPA), **nell'ambito di idonee strutture, pubbliche o private, dette "palestre della salute", riconosciute dalla Regione attraverso procedura di certificazione**.

Attività Fisica Adattata ed Esercizio Fisico Strutturato

Attività fisica adattata (AFA)

- attività motoria di mantenimento e prevenzione, finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile.
- continuativa nel tempo e svolta in gruppi ristretti, omogenei, aggregati in base al profilo funzionale degli utenti.
- regolare svolgimento conduce a un miglioramento del cammino, della resistenza allo sforzo, minori difficoltà a compiere le attività della vita quotidiana necessarie per l'autonomia in ambito domestico e fuori casa.
- favorisce e incentiva la socializzazione, migliorando il tono dell'umore, la motivazione, le relazioni sociali e familiari; assume infine valore educazionale-formativo attraverso il coinvolgimento attivo del soggetto nel proprio progetto di salute e di autonomia possibile, grazie alla promozione di una regolare attività fisica e di più appropriati stili di vita.

Esercizio fisico strutturato (EFS)

- un'attività fisica pianificata e ripetitiva che viene programmata in maniera individuale, sulla base della specifica condizione patologica o dei fattori di rischio, al fine di migliorare o mantenere la forma fisica, le prestazioni fisiche e lo stato di salute.
- I protocolli, oltre che essere strutturati sulla base delle condizioni cliniche dei singoli soggetti destinati, devono rispettare la tipologia, l'intensità, la frequenza e il tempo, oltre al volume e alla progressione (FITT-VP) di ciascun esercizio.
- è strutturato per persone che presentano patologie cardiovascolari, metaboliche, respiratorie, oncologiche, psichiatriche, condizioni internistiche particolari (trapianto di organo solido o insufficienza renale cronica) o fattori di rischio per la salute.

Attività fisica nel soggetto diabetico

Miglioramento del controllo glicemico e della sensibilità periferica all'insulina favorendo il rallentamento dello sviluppo delle complicanze

Diabetici di tipo 1 riportano un miglioramento del profilo lipidico, del controllo della pressione e dei parametri cardiovascolari

Diabetici di tipo 2, con un programma di esercizio fisico a lungo termine aerobico, riducono le alterazioni metaboliche e le complicanze cardiovascolari

Miglioramenti della qualità di vita e del benessere percepito

I numeri dell'attività fisica

Quanta attività fisica devo fare?

150 min
- Attività fisica aerobica
- Intensità moderata

75 min
- Attività fisica aerobica
- Intensità vigorosa

300 min
- Attività fisica aerobica
- Intensità moderata

150 min
- Attività fisica aerobica
- Intensità vigorosa

SNACK
di attività fisica

Comparison of the effect of multiple short-duration with single long-duration exercise sessions on glucose homeostasis in type 2 diabetes mellitus

Eriksen et all. (2007)

3 x 10 min/day sono preferibili 1 x 30 min/day per gli **effetti sul controllo glicemico**

Può essere dovuto al **maggior dispendio energetico** durante le mini sedute di allenamento rispetto ad una singola seduta giornaliera

Glucose effectiveness, but not insulin sensitivity, is improved after short-term interval training in individuals with type 2 diabetes mellitus: a controlled, randomised, crossover trial

Karstof et all.(2017)

Camminata intervallata migliora la «Glucose effectivness» ossia l'**efficacia del glucosio** ma non la «Insulin sensitivity» cioè la sensibilità insulinica

Questi cambiamenti sono associati ad **un miglioramento del controllo glicemico.**

Esercizio di forza

Strength training is more effective than aerobic exercise for improving glycaemic control and body composition in people with normal-weight type 2 diabetes: a randomised controlled trial

Kobayasshi et all. (2023)

In soggetti **normo peso** affetti da diabete di tipo 2 **l'allenamento di forza è superiore rispetto all'allenamento aerobico** da solo

Non significanti differenze sono state osservate tra allenamento di **forza e l'allenamento combinato** (forza + aerobico) in termini di riduzione di **emoglobina glicata.**

L'aumento di massa magra e la relativa **diminuzione di massa grassa** è un fattore **predittivo indipendente della riduzione del livello di HbA1c.**

La glicemia durante l'attività fisica

Inferiore 120 mg/dl	Assumere 15 g di zuccheri semplici prima dell'esercizio	
120-140 mg/dl	Valutare l'assunzione di 15 g prima di svolgere esercizio	
140-250 mg/dl	Procedere al training	Se frequenti glicemie > 200 mg/dl informare diabetologo curante
250-350 mg/dl	Eseguire test per chetonuria/cheto nemia	Se riscontro di valori > 250 mg/dl in almeno due sedute informare diabetologo curante

Frequenza cardiaca e allenamento

FC allenamento prescritta

- Calcolata tramite test da sforzo o formule teoriche
- Deve essere il range all'interno del quale il paziente si allena

Frequenza cardiaca massima

- Calcolata tramite test da sforzo o formule teoriche
- Non deve essere superata

Intensità di attività

- Lieve: 40-54% FC max t.p.
- Moderata: 55-69% FC max t.p.
- Vigorosa: 70-89% FC max t.p.

Pressione arteriosa

Sistolica: 160-210	Diastolica: 60	210/110
• L'aumento è una reazione fisiologica normale	• Solitamente si mantiene stabile o può diminuire leggermente	• Sospendere l'attività fisica

Saturazione

97-98

- Range ottimale

95

- Valore sotto il quale non dovrebbe scendere

Sotto 90

- Desaturazione

Dispositivi di monitoraggio

- Fitness tracker
- Smartwatch
- Fasce cardio
- Saturimetro

Grazie per l'attenzione

BABETTO ARIS

BALLARIN ELISA

SPECIALISTI DELL'ESERCIZIO FISICO

CHINESIOLOGI AMPA