

## PRESCRIZIONE DI ESERCIZIO FISICO

secondo DGRV n. 1464 del 27 Novembre 2023

### Modello per i pazienti a Basso e Medio rischio cardiovascolare

Per il Sig./la Sig.ra \_\_\_\_\_  
 Data di nascita: \_\_\_\_\_ Sesso:  M  F Rischio cardiovascolare:  Basso  Medio

Affetto da: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

In terapia con: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Livelli di intensità di esercizio (utilizzando frequenze cardiache stimate per età):

INTENSITA'	RANGE DI FC	SCALA DI BORG (6-20)
Lieve	Lieve: 40-54% FC max t.p.	10-11
Moderata	Moderata: 55-69% FC max t.p.	12-13
Vigorosa	Vigorosa 70-89% FC max t.p.	14-16

Ritengo indicato un programma di esercizio fisico strutturato ad intensità:

lieve  moderata  vigorosa

da svolgersi almeno n° \_\_\_\_\_ volte alla settimana per:

almeno 50 minuti a seduta (se ad intensità moderata)  
 almeno 25 minuti a seduta (se ad intensità vigorosa)

presso una Palestra della Salute della rete territoriale. Ogni seduta di allenamento deve essere preceduta da almeno 5 minuti di riscaldamento e seguita da almeno 5 minuti di defaticamento. Sono indicati gli esercizi isotonici/dinamici di forza resistente 2-3 volte la settimana mantenendo un'intensità pari al 13-14/20 della scala di Borg, con carico equivalente a 15-20 ripetizioni 2/3 serie senza superare la frequenza cardiaca pari alla intensità moderata.

Porre attenzione alla corretta respirazione durante l'esecuzione degli esercizi: espirazione durante la fase concentrica del movimento (fase di spinta del peso) evitando manovra di Valsalva. Eseguire gli esercizi lentamente: 2 sec per la fase concentrica e 2 sec per la fase eccentrica (ritorno alla posizione iniziale dopo la spinta) tempo di recupero 1 min.

La prescrizione ha validità di almeno 12 mesi salvo variazioni del quadro clinico che renderanno necessaria una nuova valutazione.

Data \_\_\_\_\_ Dott./Dott.ssa \_\_\_\_\_

L'Esercizio Fisico Strutturato (EFS), l'Attività Fisica Adattata (AFA) e l'Attività Fisica Adattata per la Disabilità (AFA-D) non rientrano nel campo applicativo del Decreto del Ministro della Salute 8 agosto 2014 in tema di certificazione medica per l'attività sportiva non agonistica, pertanto non richiedono per lo svolgimento la presentazione alla struttura erogatrice di apposito certificato di idoneità rilasciato dai medici di medicina generale, dai pediatri di libera scelta o dai medici specialisti.