

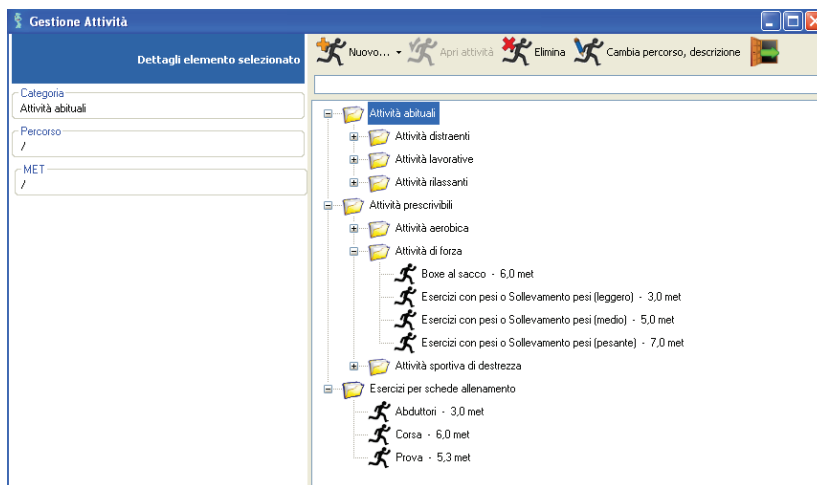


Modulo Ricettario Motorio – Analisi Funzionale

Il Ricettario dell'attività motoria è uno strumento pratico e flessibile per far sì che la prescrizione motoria, in armonia con le più recenti indicazioni della letteratura, sia utilizzabile al pari della prescrizione di un farmaco e consenta la personalizzazione dell'attività fisica, la determinazione del suo dosaggio e la verifica dell'efficacia o di eventuali effetti collaterali.

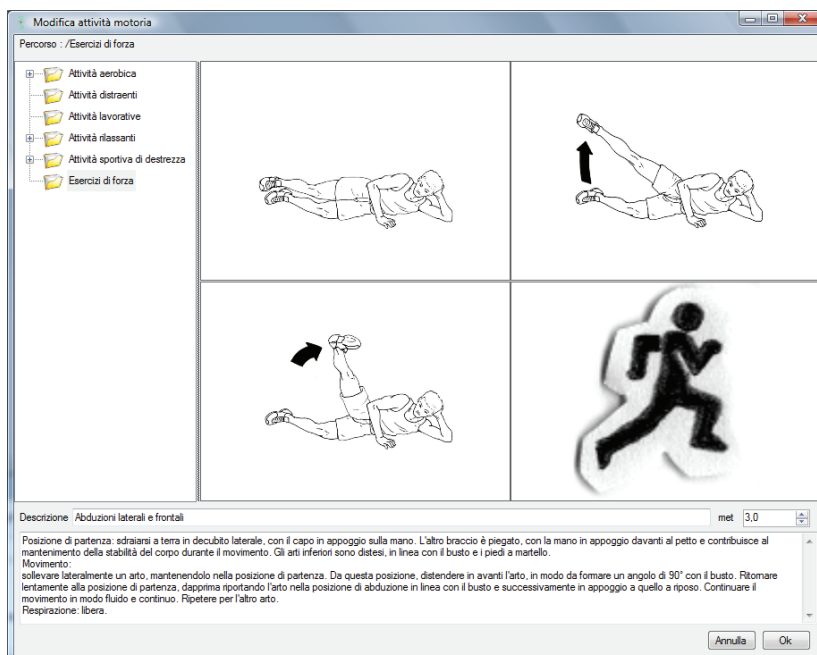
I Moduli del Software

• Database Attività, Esercizi, Schede Di Allenamento:



Il software viene fornito con un archivio di attività, esercizi e schede di allenamento già pronti, organizzato in Categorie, Gruppi e Sottogruppi. Per quanto riguarda gli esercizi, vengono anche fornite immagini esplicative. Come nostra consuetudine l'archivio è aperto ossia è possibile modificarlo aggiungendo nuove attività, nuovi esercizi, nuove schede di allenamento, nuove immagini, nuovi gruppi, nuove categorie etc ...

• Schede di Allenamento:



Il software permette di creare schede di allenamento in maniera semplice ed intuitiva, calcola i mets totali della scheda tenendo conto dei diversi esercizi che la compongono, delle pause e delle ripetizioni. Le schede di allenamento possono essere generiche o specifiche per un soggetto. Nel primo caso queste sono reperibili nel database comune ed in fase di prescrizione vengono utilizzate (dopo eventuali modifiche), nel secondo caso sempre in fase di prescrizione sono visibili solo per il soggetto specifico. Una volta costruita, la scheda di allenamento viene utilizzata in fase di prescrizione come un'attività semplice.



I Moduli del Software

• Anamnesi e Prescrizione Motoria:

Attività	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica		Riepilogo	
	met	time	met	time	met	time	met	time	met	time	met	time	met	time	met	time
Mis. lavoro ai videoterminali	1,3	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,07	40,00
Stare in piedi	1,5	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	7,00
Camminare lentamente	2,5															38
Esercizi con pesi o sollevamento pesi	5			2,00	0,33			2,00	0,33							64
Nordic walking	6	3,00	0,63	1,00	0,21			2,00	0,42			1,00	0,21			7,00
Totale giorno		12,00	0,75	12,00	0,66	9,00	0,12	13,00	0,87	9,00	0,12	4,00	0,36	3,00	0,15	0,43

E' questa la funzione principale del software. Permette di fare l'anamnesi e la prescrizione sia singolo giorno (utilizzando le frequenze) sia settimanale o multigiorno. Il software non fa distinzione tra anamnesi e prescrizione, per cui è possibile fare prima l'anamnesi e successivamente modificarla per farla diventare una prescrizione. La semplicità e rapidità d'uso (in meno di 2 minuti si realizza l'anamnesi e la prescrizione), unita alla completezza e coerenza scientifica, ne fanno uno strumento potente ed unico nel suo genere.

A differenza degli altri software non è necessario prendere in considerazione quelle attività con met=1 ossia che non danno un incremento rispetto al metabolismo a riposo (RMR). Abbiamo introdotto 2 grandezze ΔLAF e $\Delta kcal$, ossia la variazione in met o kcal rispetto al RMR indotta dall'attività fisica: in questo modo possiamo trascurare tutte quelle attività (dormire, leggere, giocare o scrivere al computer, etc) che non incrementano il dispendio energetico e non dobbiamo stare attenti a coprire le 24 ore. Per evitare di digitare il tempo abbiamo introdotto un comodo tool grafico che permette di inserire tutti i valori con il solo uso del mouse. In fase di prescrizione, sempre utilizzando questo tool, è possibile impostare i ΔLAF o i $\Delta kcal$ da prescrivere per una data attività e con un semplice click il software calcolerà la durata dell'attività. Infine è possibile sezionare le attività di cui si desidera stampare le immagini.

Il dispendio calorico calcolato nella prescrizione o anamnesi.

Il software utilizza l'RMR (metabolismo a riposo) o in alternativa il peso (MET = 1 kcal/kg/h). E' comunque molto importante utilizzare l'RMR perchè consente una maggiore precisione del valore calorico della pianificazione/prescrizione motoria. L'RMR deve essere inserito manualmente utilizzando il dato ottenuto con calorimetria indiretta o con formula predittiva popolazione specifica, ricavato da antropometria, utilizzando i moduli "Dati antropometrici" o "Antropo-Plicometria" o da impedenziometria.

Ricettario Motorio e Dieta.

Le attività nel ricettario motorio possono essere prescritte per i diversi giorni, con la stessa logica della prescrizione dietetica. Questo consente una armonizzazione tra prescrizione motoria e prescrizione dietetica, che aumenta l'efficacia di entrambe.