ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)

ATTIVITÁ 2022-2023

Presso la Sezione Provinciale AISM di Belluno è attivo il corso di **Attività Fisica Adattata (AFA)** per persone con SM.

Con il termine **Attività Fisica Adattata (AFA)** si indica una materia interdisciplinare che comprende l'educazione fisica, le discipline sportive e le scienze motorie al servizio delle persone con disabilità. È rivolta a quelle persone che non sono in grado, per motivi di vario genere, di partecipare con successo o in condizioni di sicurezza alle normali attività d'educazione fisica.

Lo scopo dell'**AFA** è quindi l'individuare percorsi formativi e d'attività "modificate" che possano permettere alle persone con disabilità di condurre attività motorie.
Per **AFA** si intendono, quindi, programmi di esercizio non sanitari, svolti in gruppo, appositamente disegnati per persone con malattie croniche finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

Per informazioni

Sezione Provinciale AISM Belluno
Viale Roma,64
32014 Ponte Nelle Alpi (BL)
Telefono: 0437/981680
Cell: 366/6125610
Email: aismbelluno@aism.it

Una regolare **attività fisica** è molto importante per la qualità di vita delle persone con SM.

Per anni si è ritenuto che l'attività fisica fosse sconsigliata nelle persone con SM tanto più se intensa o a carattere sportivo. Oggi, la letteratura scientifica è ricca di lavori che evidenziano i vari benefici dell'esercizio fisico e dello sport sulla persona con SM. Studi specifici, infatti, dimostrano come nella Sclerosi Multipla una costante attività fisica abbia benefici sulla qualità della vita, fatica e depressione.

SCLEROSI MULTIPLA APS-ETS
associazione italiana
un mondo libero dalla SM

AISM. INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA