



Attività fisica come prescrizione medica

Dott. Mirko Mazzoli - Psicologo - Psicoterapeuta
Associazione Italiana Psicologia dello Sport
www.aipsweb.it

Self - Efficacy

Bandura, 1977

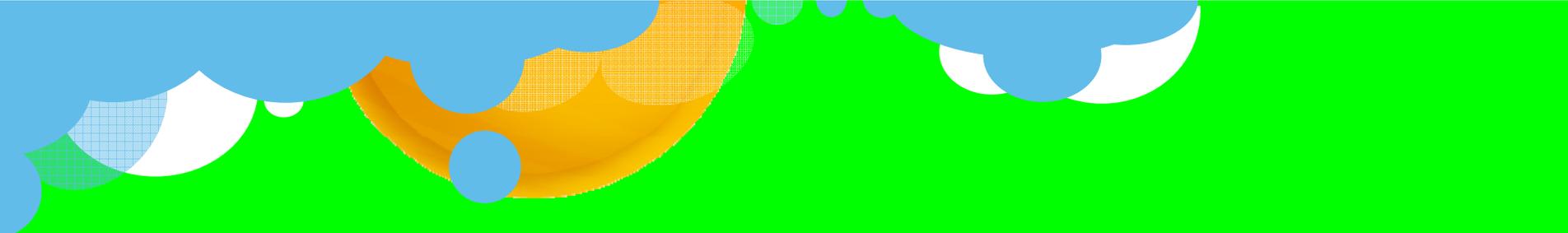
autoeficacia



Self - Efficacy: Costrutto fondamentale di una teoria socio-cognitiva che valorizza il ruolo delle convinzioni su di sé come fattore essenziale per il comportamento diretto ad uno scopo: Adesione ad un programma di attività motoria - Mantenimento di un certo regime dietetico - ecc.



Bandura, 1977



Il medico come *Coach* del paziente

Timothy Gallaway, docente Harvard University 1997, introdusse il concetto di Coaching.

- **Aiutare ad apprendere piuttosto che impartire insegnamenti.**
- **Un'insieme di strategie che consiste di utilizzare al meglio le leve motivazionali del paziente.**
- **Tutto sta nel definire quali obiettivi è realisticamente possibile pensare di ottenere.**
- **Il coaching ricorre per esempio, a 'domande efficaci', specifiche e aperte che costringono l'altro a riflettere, a esaminare la situazione e a sentirsi in qualche modo impegnato.**

La relazione di cura

Sostegno

Coaching

**Stile
Persuasivo**

**Stile
Laissez-Faire**

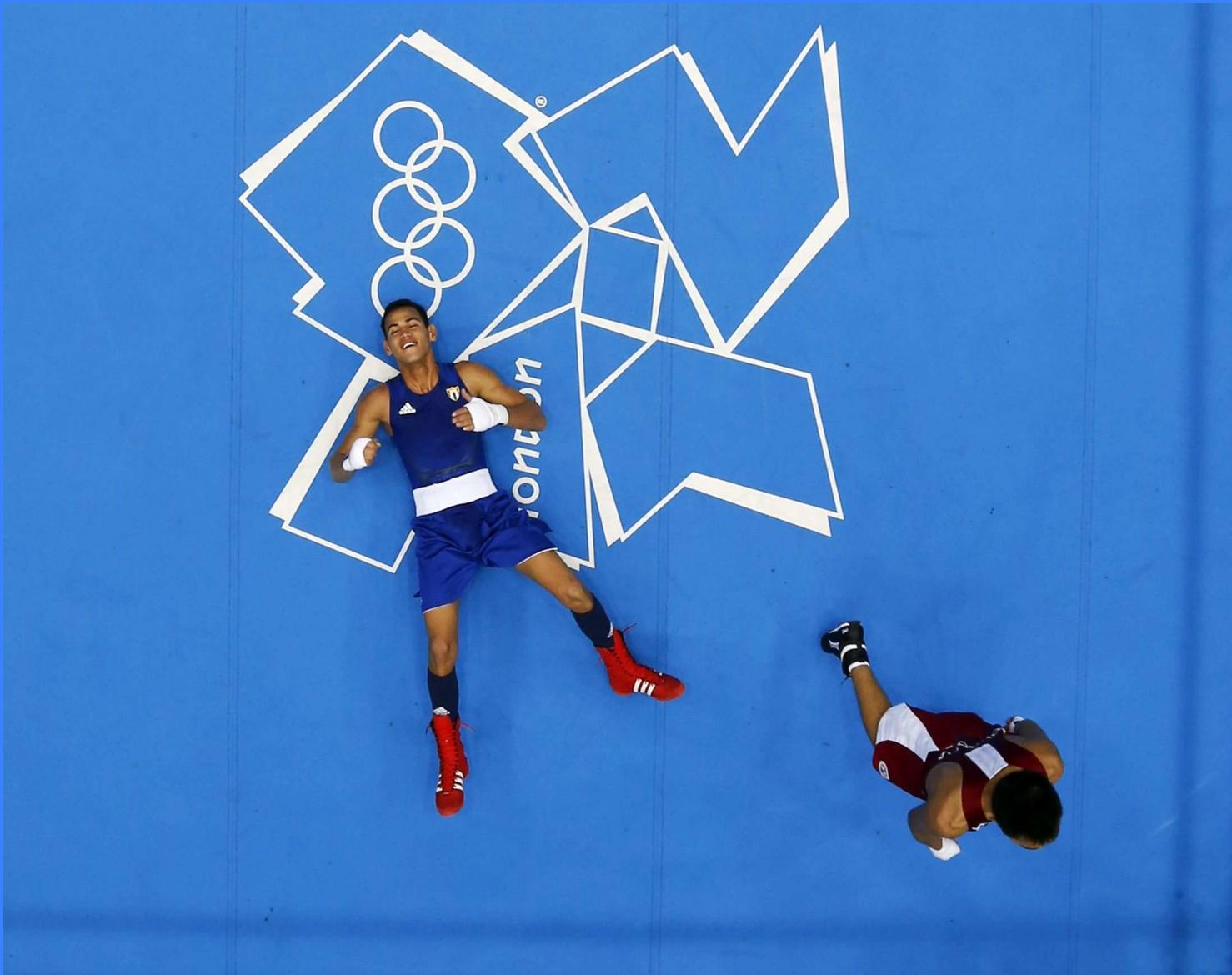
**Stile
Prescrittivo**

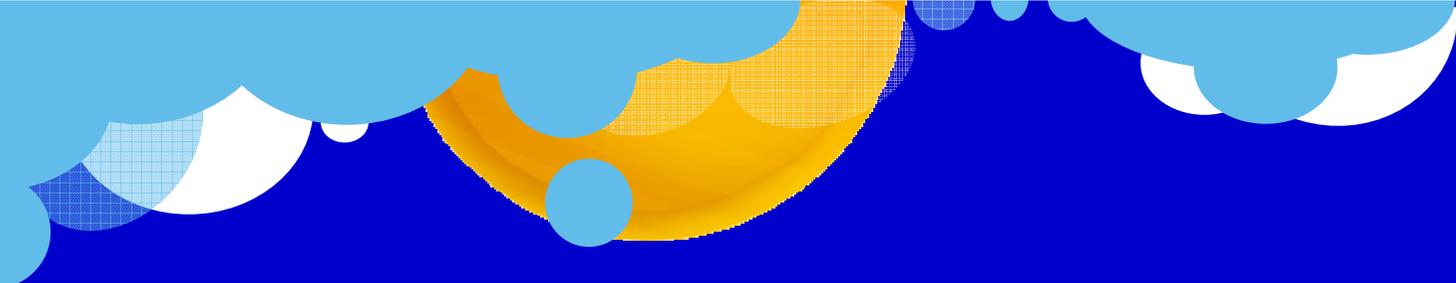
Direttività

STILE PERSUASIVO, McGuire (1984)

- La maggior parte dei messaggi persuasori fa leva sulla paura, descrivendo i danni provocati dalla malattia.
- Tali comunicazioni rischiano di ottenere un effetto paradossale: una tattica di questo tipo infatti può indurre a evitare i comportamenti auto-diagnostici e intimidire le persone già preda di insicurezze circa la propria capacità di controllare i fattori minaccianti.

Essere troppo prescrittivi o far leva sulla paura, riduce la percezione di controllo dei fattori minaccianti, quindi intimidisce e si evitano i comportamenti prescritti



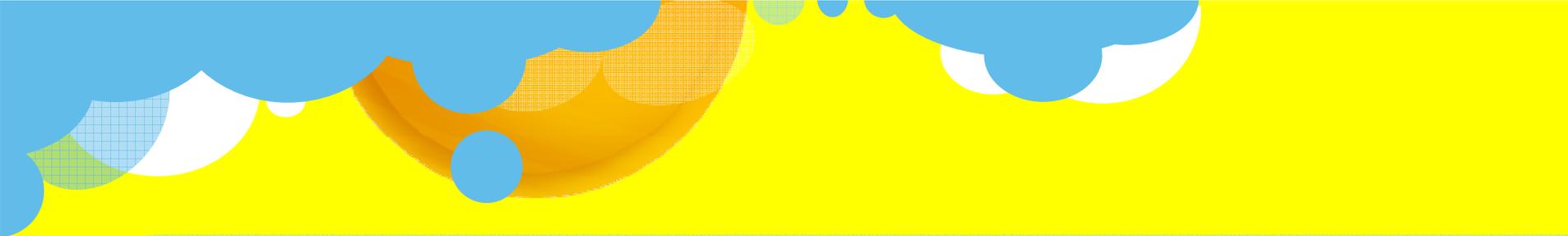


STILE di COACHING

Secondo Schooler le emozioni positive aumentano la disponibilità di pensieri di successo personale: esse inducono nei destinatari un senso di auto-efficacia più forte e un maggior ottimismo circa i benefici che si ricavano dall'adozione dei nuovi comportamenti salutari.



Social Support



Conoscenze e Credenze del paziente

*Diversamente dalla persona allenata o dall'atleta amatoriale,
il paziente diabetico:*

- Non dispone necessariamente delle stesse informazioni del medico in merito ai benefici dell'esercizio fisico.
- Può avere delle valutazioni errate su quello che si intende per esercizio fisico e su ciò che ci si aspetta da lui
- Può avere delle opinioni errate sulla sua capacità di svolgere un esercizio fisico qualsiasi.

VANTAGGI A MEDIO E LUNGO TERMINE

- Riduzione fibrinogeno
- Aumento colesterolo HDL
- Riduzione tessuto adiposo
- Miglioramento tono muscolare
- Aumento sensibilità all'insulina
- Riduzione colesterolo totale e LDL
- Controllo dell'ipertensione arteriosa lieve
- Riduzione livelli circolanti di trigliceridi
- Miglioramento risposta cardiovascolare allo sforzo
- Incremento percepibile della resistenza allo sforzo generale
- Aumento dell'autostima e del senso di benessere psicofisico
- Riduzione ponderale in presenza di apporto calorico controllato



DISAGI IMMEDIATI

- Sudorazione
- Senso di affaticamento
- Costo in termini di tempo
- Indolenzimenti muscolari
- Percezione diretta dei propri limiti e del proprio livello di disallenamento

!! Importante !!

Abitudini degli operatori della Salute



Crawford, et al., *American Journal of Public Health*, 2004
Frank, et al., *Archives of Family Medicine*, 2000

Chi si esercita regolarmente è più probabile che consigli l'esercizio ai propri pazienti e ottiene risultati più significativi rispetto ...

Il medico che descrive brevemente al paziente i suoi comportamenti personali relativi alla salute risulta più credibile e più efficace nel motivare e ottiene risultati più significativi rispetto ...



Attività fisica come prescrizione medica

Dott. Mirko Mazzoli - Psicologo - Psicoterapeuta
Associazione Italiana Psicologia dello Sport
www.aipsweb.it