



Uno stile di vita sano, una regolare attività fisica e un'alimentazione equilibrata sono temi centrali nella nostra società: le persone sono sempre più coscienti che adottando alcune abitudini possono migliorare le proprie prestazioni sportive, ma anche diminuire il rischio di contrarre determinate malattie o attenuarne i sintomi. Gli operatori e le operatrici per la promozione dell'attività fisica e della salute (OPAFS) le sostengono nei loro sforzi. Sono impiegati presso fitness club, centri benessere o cliniche di riabilitazione, ed elaborano specifici programmi di allenamento individuali o di gruppo. Insegnano ai clienti a utilizzare le apparecchiature per il fitness e ad eseguire esercizi di rinforzo muscolare, di resistenza o di coordinazione controllando l'esecuzione dei movimenti e la postura. Inoltre danno loro consigli nutrizionali o di rilassamento quotidiano. Così facendo, gli operatori per la promozione dell'attività fisica e della salute contribuiscono a prevenire e curare problemi di salute quali diabete, malattie cardiovascolari o dolori alla schiena.



**OPERATORE / OPERATRICE PER LA PROMOZIONE  
DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA SALUTE**

**AFC**

# Tonificazione, resistenza, coordinazione

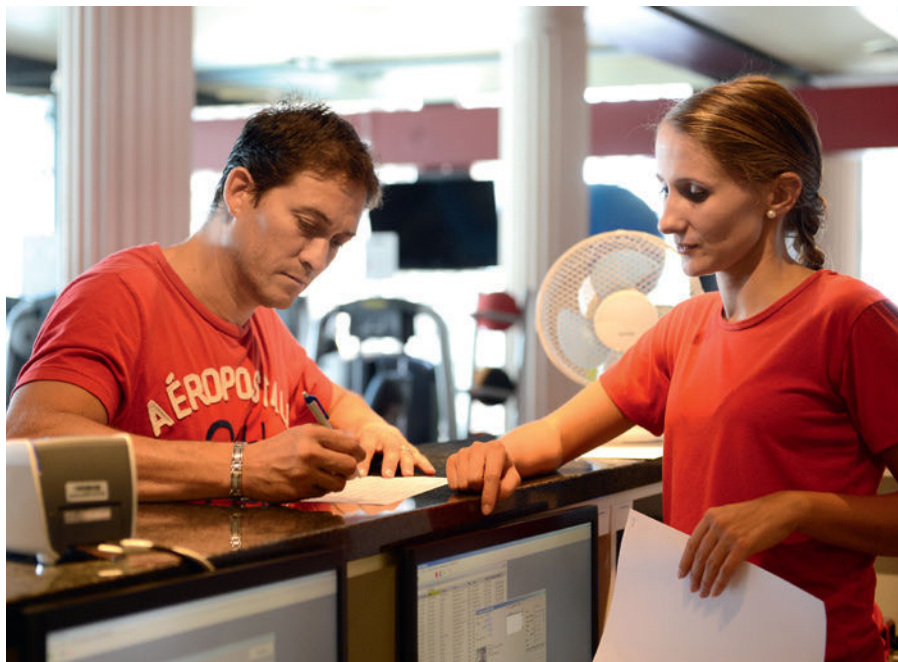
Angélique François, 22 anni

Al 3° anno di tirocinio  
come operatrice per la promozione  
dell'attività fisica e della salute AFC

Ritratto

«Da adolescente ho sofferto di scoliosi ed ho iniziato a frequentare un centro fitness su consiglio della mia fisioterapista», racconta Angélique François. «Mi sono resa conto di quanto un programma di esercizio fisico facesse bene alla salute e la cosa mi ha invogliata a svolgere una formazione in questo ambito.»

«La maggior parte delle persone che frequentano il nostro centro fitness lo fa per mantenersi in forma o per dimagrire. C'è anche chi viene da noi perché ha problemi di salute (ad esempio l'ernia del disco) o dopo un'operazione. Ad ogni nuovo cliente chiediamo di compilare un questionario sullo stato di salute: ha problemi cardiaci, alle articolazioni, di pressione? Prende dei medicinali? Fuma? Pratica uno sport? Quali sono i suoi obiettivi? Gli domando anche che professione svolge, che tipo di alimentazione segue, se ha problemi di stress o come dorme, così da farmi un'idea del suo stile di vita. Per finire prendo



nota del suo peso e della sua statura per calcolare l'indice di massa corporea.»

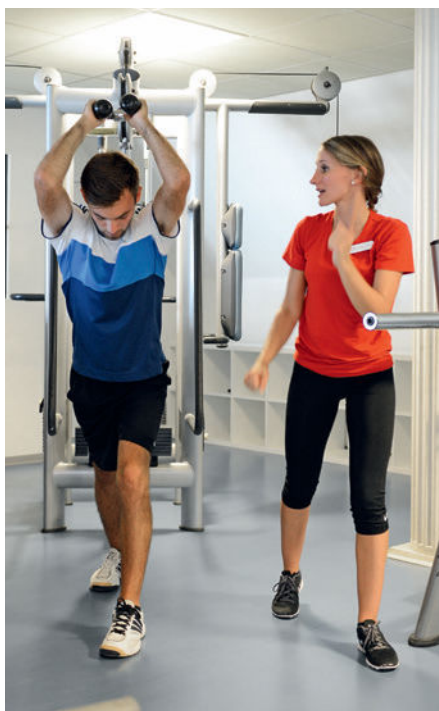
## Stabilire un programma d'allenamento

«Mentre il cliente pratica qualche esercizio di riscaldamento io preparo il suo programma di allenamento per le settimane seguenti in base al quale potrà svolgere autonomamente i vari esercizi. Definisco la sequenza degli esercizi, la durata delle pause e il tipo di pesi o di apparecchi da utilizzare: cyclette, tapis roulant, vogatore, leg press, ecc. In seguito spiego alla persona come funziona ogni apparecchio e quali sono i suoi effetti sulla muscolatura, dopodiché potrà iniziare ad esercitarsi. Gli esercizi per principianti sono mirati ad allenare i gruppi muscolari maggiori: dorsali, pettorali, addominali, lombari e gambe. La sessione si conclude con quindici minuti di cardio: corsa o cyclette. Alla fine chiedo alla persona come si è trovata con il programma e le do dei consigli, ad esempio per un'alimentazione equilibrata o per dormire bene. Insieme fissiamo un altro appuntamento qualche settimana dopo per fare il punto della situazione e, se necessario, per stabilire dei nuovi obiettivi. Oltre alle sessioni di assistenza ai clienti, svolgo compiti amministrativi legati alla gestione degli abbonamenti, degli appuntamenti e della corrispondenza oppure provvedo al riordino e alla pulizia di sale e spogliatoi.»

## Corsi di gruppo

«Una volta a settimana impartisco il corso di gruppo di body sculpt: iniziamo con dieci minuti di step come riscaldamento. Poi passiamo al rinforzo muscolare globale con una serie di squat, affondi, ecc., oppure con manubri ed elastici. Questi esercizi sono intervallati da sequenze di cardio, che possono includere nuovamente lo step. Dopo una fase di defaticamento, il corso si conclude con lo stretching. Cerco di incoraggiare i partecipanti dal primo minuto fino all'ultimo: «Ne mancano solo due! Dai! Non mollate!» Bisogna motivarli affinché diano il meglio di sé! Al corso partecipano persone di ogni età, perciò mi devo adattare. Mostro gli esercizi, correggo la postura e mi assicuro che nessuno si infortuni. Propongo diversi modi di svolgere gli esercizi, dal più facile al più difficile: chi ha difficoltà ad esempio con il plank per gli addominali, può farlo appoggiandosi sulle ginocchia invece che con le gambe tese.

Ogni tanto faccio da supplente per i corsi di zumba. Che sia hip hop, ragga, salsa o bachata, ballo sin da quando ero bambina e mi piacerebbe molto un giorno insegnare zumba in modo più regolare. Mi interesserebbe anche intraprendere una formazione più specifica nel campo dell'alimentazione o per diventare personal trainer.»



# Programmi d'allenamento su misura

Gabriele Cappelli, 23 anni

Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute AFC

Ritratto

**Il centro wellness e fitness in cui lavora Gabriele Cappelli conta circa 3000 iscritti. «Dal ragazzino che si iscrive per la prima volta in palestra all'adulto che vuole mantenersi in forma, fino alla persona anziana che cerca di rimanere attiva: la nostra clientela è molto vasta», afferma il giovane professionista.**

Gabriele Cappelli è stato assunto nella stessa struttura in cui ha svolto la formazione professionale di operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute. Il centro comprende una palestra con zona cardio, zona pesi e attrezzi, delle sale per i corsi di gruppo nonché un'area piscine e SPA. Inoltre offre diversi servizi come il personal training, programmi con acceleratori metabolici, fisioterapia, massaggi, cure estetiche, ecc.

## Stato di salute, condizione fisica e obiettivi

«Appena un nuovo cliente si iscrive in palestra stabilisco il suo stato di salute generale con un'anamnesi, chiedendogli se ha subito



operazioni oppure se ha problemi strutturali, cardiaci o metabolici. Poi proseguo misurando altezza, peso e composizione corporea», spiega Gabriele. «Effettuo anche una serie di test per valutare la sua condizione fisica (mobilità, equilibrio, resistenza e forza). In base alle informazioni raccolte e agli obiettivi del cliente definisco il suo programma di allenamento. Nelle sedute successive gli mostro come eseguire gli esercizi, compreso il riscaldamento e lo stretching, e una volta presa confidenza con i giusti movimenti può iniziare

ad allenarsi sotto la mia supervisione. Il programma va rinnovato regolarmente: quando è il momento di fare una nuova scheda ricevo un avviso dal sistema informatico e lascio un messaggio al cliente.» Se non ha appuntamenti, il giovane controlla che i clienti eseguano gli esercizi correttamente e, se necessario, interviene dando loro dei suggerimenti. Un altro compito importante è dare ai clienti consigli sull'alimentazione.

## Saper motivare

In alcuni centri fitness gli operatori per la promozione dell'attività fisica e della salute si occupano anche degli abbonamenti, della pulizia di locali e macchinari o di piccoli lavori di manutenzione. Questo però non è il caso di Gabriele: «Viste le grosse dimensioni della struttura, ognuno di questi compiti è svolto da una diversa squadra. A noi istruttori capita spesso di avere otto appuntamenti in un giorno e, di conseguenza, non abbiamo tempo per nient'altro», spiega.

Il giovane professionista impartisce anche corsi di gruppo di Body Pump e di TRX (un allenamento con un sistema di cinghie che consente di utilizzare il peso corporeo e la forza di gravità per aumentare coordinazione, tono muscolare e stabilità). «Per gestire questi corsi ho seguito delle formazioni specifiche a Milano incentrate sul coaching di gruppo, che si diversifica da quello individuale. In particolare bisogna essere in grado di osservare più persone e, allo stesso tempo, eseguire tutti gli esercizi insieme a loro. È molto importante mantenere alta la motivazione del gruppo!» Questa professione, che fondamentalmente consiste nell'aiutare le persone a sentirsi meglio nel corpo e nello spirito, porta molte soddisfazioni: «Credo che il mio successo più grande sia stato l'aver aiutato un ragazzo di 18 anni a perdere 30 chili», ricorda Gabriele. «Mi ha ringraziato dicendomi che, ora che ha scoperto il piacere dello sport, la sua vita è cambiata radicalmente.»



# Promuovere uno stile di vita più sano

Prospettive



Gli operatori e le operatrici per la promozione dell'attività fisica e della salute (OPAFS) si occupano del benessere fisico dei loro clienti. Mostrano loro, ad esempio, come utilizzare correttamente le apparecchiature per il fitness, che devono perciò conoscere alla perfezione, oltre ad avere loro stessi un'ottima condizione fisica. Tuttavia, questo lavoro implica anche molta riflessione: con l'aiuto di un questionario e delle loro conoscenze di anatomia e fisiologia, gli OPAFS valutano lo stato di salute dei clienti, definiscono con loro gli obiettivi e stabiliscono piani d'allenamento. Se necessario si trasformano anche in coach, incoraggiando i clienti a perseverare nonostante la fatica e a non perdere di vista il loro obiettivo.

In questa professione, i compiti amministrativi costituiscono una parte importante del lavoro: questi professionisti si occupano ad esempio della gestione degli appuntamenti e degli abbonamenti.

## Salute e benessere oltre ai muscoli

La professione di operatore e operatrice per la promozione dell'attività fisica e della salute è nata nel 2012. Ogni anno, i giovani che intra-

prendono questo tirocinio sono tra i 50 e gli 80 nella Svizzera tedesca, circa una trentina nella Svizzera romanda e una decina in Ticino. C'è parecchia concorrenza tra chi desidera ottenere uno dei posti di tirocinio offerti principalmente dai centri fitness. In Svizzera, questi centri sono soprattutto piccole strutture che contano dai dieci ai quindici collaboratori. Le catene di centri fitness con grandi filiali restano un'eccezione.

Il mercato del lavoro offre buone prospettive ai professionisti qualificati. I centri fitness, ma anche gli alberghi, i centri termali, le cliniche di riabilitazione oppure gli studi di fisioterapia sono spesso alla ricerca di specialisti nel campo dell'attività fisica e della salute. I centri fitness si stanno professionalizzando sempre di più, cosa che contribuisce all'aumento della richiesta di personale qualificato. Gli OPAFS dispongono di numerose possibilità di perfezionamento: nel 2018 l'attestato professionale federale (APF) di specialista in promozione dell'attività fisica e della salute sostituirà l'attuale APF di istruttore/istruttrice di fitness. In futuro entrerà in vigore anche l'esame professionale superiore (EPS) per il diploma federale di esperto/esperta in

promozione dell'attività fisica e della salute, che metterà l'accento sulla presa a carico di persone con malattie non trasmissibili quali diabete, dolori alla schiena, difetti di postura o problemi cardiovascolari.

## Una grande responsabilità

Il lavoro degli operatori per la promozione dell'attività fisica e della salute richiede una notevole autonomia. Essi possono proporre sessioni di allenamento a persone con lievi problemi di salute e, per questo, devono possedere conoscenze approfondite, ad esempio di anatomia, nonché un forte senso di responsabilità. Un altro elemento fondamentale sono gli scambi con i colleghi di lavoro, i quali a volte conoscono meglio certi clienti e possono condividere la propria esperienza per favorire la progressione dell'allenamento.

Gli OPAFS lavorano ad orari irregolari poiché i centri fitness sono frequentati soprattutto la sera e nel fine settimana. Sono rari i clienti che si allenano sempre alla stessa ora: la maggior parte lo fa appena ha un po' di tempo. Il personale deve perciò adattarsi ad ogni situazione e ad ogni nuovo cliente.

## Formazione professionale di base

**Requisiti:** avere terminato la scolarità obbligatoria.

**Durata:** 3 anni.

**Formazione pratica:** presso un centro fitness e wellness, un centro benessere, un albergo con zona fitness o un'associazione sportiva.

**Formazione scolastica:** 2 giorni alla settimana durante i primi due anni e 1 giorno alla settimana durante l'ultimo anno, in Ticino presso il Centro Professionale Sociosanitario medico-tecnico di Lugano.

**Materie professionali:** riconoscere e promuovere uno stile di vita sano; rilevare dati, stabilire obiettivi e mettere a punto un programma; attuare, valutare e adeguare programmi orientati all'attività motoria; comunicare con i clienti e rispettare i processi aziendali; consigliare e vendere prodotti e prestazioni; svolgere attività di amministrazione aziendale nel rispetto delle basi legali; rispettare le norme igieniche, ecologiche, di funzionalità e di sicurezza dell'ambiente di lavoro.

**Corsi interaziendali:** 15 giornate organizzate dall'associazione professionale sull'arco dei tre anni di formazione.

**Titolo ottenuto:** Attestato federale di capacità (AFC) di operatore o operatrice per la promozione dell'attività fisica e della salute.

## Maturità professionale

In caso di buoni risultati scolastici è possibile preparare la maturità professionale secondo modalità che variano da un cantone all'altro. In Ticino questo è possibile dopo avere conseguito l'AFC (MP2). La maturità permette di accedere direttamente o con procedura d'ammissione alle scuole universitarie professionali (SUP).

## Formazione continua, perfezionamento

- **Corsi** organizzati da associazioni professionali o da istituzioni private su vari temi (muscolazione, cardio-training, aerobica, Pilates, rilassamento, stretching, massaggio, alimentazione, ecc.)
- **Esame di professione** per conseguire l'**attestato professionale federale (APF)** di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute (che dal 2018 sostituirà l'APF di istruttore/istruttrice di fitness)
- **Esame professionale superiore (EPS)** per conseguire il diploma federale di esperto/esperta in promozione dell'attività fisica e della salute (data di entrata in vigore da definire), di manager turismo della salute e dell'attività fisica o di allenatore/allenatrice di sport di punta
- **Scuola universitaria professionale (SUP)** per conseguire il bachelor, ad esempio in scienze dello sport, in fisioterapia, in nutrizione e dietetica o in musica e movimento

## Per saperne di più

[www.orientamento.ch](http://www.orientamento.ch), il portale ufficiale svizzero d'informazione dell'orientamento professionale, universitario e di carriera

[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch), Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute (FSCF/SFGV)

[www.cpslugano.ti.ch](http://www.cpslugano.ti.ch), Centro Professionale Sociosanitario medico-tecnico (CPS-MT)

## Questa professione è adatta a me?

Ecco alcuni spunti di riflessione:

### Do prova di apertura ed empatia

Gli operatori e le operatrici per la promozione dell'attività fisica e della salute (OPAFS) lavorano a stretto contatto con i clienti e non è raro che debbano affrontare questioni che riguardano la loro sfera privata. Devono saper motivare i clienti in ogni situazione e, per questo, essere mentalmente aperti e in grado di mettersi nei panni altrui.

### Mi piace l'attività fisica e l'allenamento

Gli OPAFS sono dei modelli per i clienti: hanno un'ottima condizione fisica e conducono uno stile di vita sano. Si allenano regolarmente e sanno usare perfettamente le apparecchiature di fitness.

### Ho il senso delle responsabilità

Questi professionisti fissano insieme ai clienti degli obiettivi che possono influire in modo determinante sulla qualità di vita. Questa è una grande responsabilità! Sanno inoltre quando è il momento di intervenire se l'allenamento diventa troppo intenso e può nuocere alla salute.

### Mi interessa alla promozione della salute e alla nutrizione

Grazie alle loro conoscenze in tema di metabolismo, qualità del sonno o gestione dello stress, gli OPAFS aiutano le persone che vogliono migliorare il proprio stile di vita dando loro dei consigli (fare più movimento, nutrirsi in modo equilibrato, ecc.).

### L'anatomia umana mi appassiona

Per poter proporre programmi di allenamento ottimali, questi professionisti devono conoscere in modo dettagliato le interazioni tra articolazioni, legamenti, tendini e muscoli. Sono capaci di prevedere l'impatto che un esercizio avrà su una o l'altra parte del corpo.



### IMPRESSUM

1ª edizione 2017

© CSFO 2017, Berna. Tutti i diritti riservati.

#### Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale |  
orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO  
CSFO Edizioni, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [edizioni@csfo.ch](mailto:edizioni@csfo.ch)  
Il CSFO è un'istituzione della CDPE.

**Direzione del progetto:** Regula Luginbühl, Fanny Mülhauser, Alessandra Truatsch, CSFO

**Interviste e redazione:** Peter Kraft, Jean-Noël Cornaz, Alessandra Truatsch, CSFO

**Traduzione:** Andrea Vitali, Lugano **Revisione testi:** Erik Horvat, responsabile della

formazione OPAFS in Ticino; Beatrice Tognola-Giudicetti, UOSP Bellinzona; Alessia

Schmocker, CSFO **Foto:** Frederic Meyer, Zurigo; Thierry Parel, Ginevra; Foto Atelier

Mattei, Claro **Concetto grafico:** Viviane Wälchli, Zurigo **Realizzazione:** Roland Müller,

CSFO **Stampa:** Salvioni arti grafiche, Bellinzona

#### Distribuzione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen

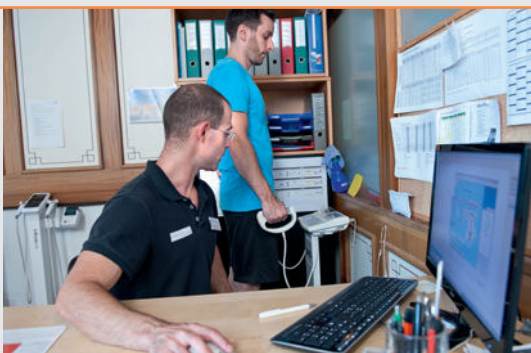
Tel. 0848 999 002, Fax +41 (0)31 320 29 38, [distribuzione@csfo.ch](mailto:distribuzione@csfo.ch), [www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch)

**Numero articolo:** FE3-3211 (esemplare singolo), FB3-3211 (plico da 50)

Il pieghevole è disponibile anche in francese e in tedesco.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte.

Con il sostegno della SEFRI.



### Fare un bilancio di salute

Con un questionario e degli strumenti di misura, gli OPAFS valutano lo stato di salute dei clienti e calcolano il loro indice di massa corporea.



### Identificare i bisogni dei clienti

Durante i colloqui individuali, gli OPAFS cercano di determinare quali sono i bisogni dei clienti e le loro aspettative riguardo all'allenamento.



### Fissare degli obiettivi

Gli operatori per la promozione dell'attività fisica e della salute stabiliscono piani di allenamento personalizzati con obiettivi chiari e precisi.



### Mostrare gli esercizi

Questi professionisti spiegano come vanno utilizzati gli apparecchi in modo da massimizzarne gli effetti e ridurre il rischio di infortuni.

### Controllare movimenti e posture

Gli OPAFS individuano e correggono le cattive posture o i movimenti scorretti durante l'esecuzione degli esercizi.



### Fornire consigli

Questi professionisti forniscono ai clienti anche consigli sull'alimentazione, sulla qualità del sonno e sulla prevenzione dello stress.



### Pulizia e manutenzione degli apparecchi

Perché gli apparecchi rimangano puliti e funzionino correttamente occorre pulirli regolarmente ed eseguire una manutenzione appropriata.



### Compiti amministrativi

Rinnovare gli abbonamenti, fissare appuntamenti, gestire i dossier dei clienti ed emanare fatture: anche questi compiti fanno parte del mestiere.





**Simone Küng, 41 anni,**  
terapeuta del movimento

«Dopo una formazione di pedagogo del movimento ho lavorato in diversi luoghi, tra cui un centro fitness e un ospedale, nell'ambito della terapia medica con attività fisica. In seguito ho trovato lavoro in un istituto per persone con disabilità, dove ho scoperto una terapia del movimento incentrata sulle risorse individuali, e perciò adattabile alle facoltà di ogni paziente. Mi ha appassionato a tal punto che ho svolto, parallelamente alla mia attività professionale, una formazione in analisi del movimento. Oggi lavoro in una grossa clinica di riabilitazione. Mi occupo in particolare delle persone che hanno subito un'operazione alla schiena, alle anche o al

### Guarire con il movimento

cuore. Conduco sedute di ginnastica di gruppo e di terapia attraverso la respirazione, oppure esco a passeggio con i pazienti. Utilizzo anche le virtù dei bagni sulfurei. Ogni giorno viene stabilito un programma terapeutico, con le diverse sessioni. Dispongo però di una grande libertà d'azione e posso mettere in pratica in modo ottimale le mie conoscenze nel campo della terapia del movimento. Una seduta di terapia dura 30 minuti, non è molto tempo! Se c'è un imprevisto (ad esempio un paziente che deve andare in bagno) devo essere flessibile e assicurarmi che il gruppo raggiunga comunque gli obiettivi. Devo adattarmi a pazienti e a forme di terapia ogni giorno differenti. Ma questo è anche un vantaggio poiché rende la mia attività molto variata.»

«La formazione di istruttore di fitness mi ha consentito di ampliare le mie conoscenze, per esempio di come l'alimentazione, lo stile di vita e l'allenamento influiscono sulla salute e sul benessere. Oggi sono in grado di comprendere una persona nella sua globalità. Questo non solo mi serve per seguire al meglio i clienti, ma anche per la vendita di abbonamenti e prodotti. Anche se il nostro centro fitness non è molto grande e non può mettere a disposizione tutte le apparecchiature esistenti sul mercato, mi sforzo continuamente di apportare nuovi sviluppi affinché possiamo rimanere competitivi. Ad esempio, quando una persona entra

### Rimanere competitivi

con il suo lasciarsi andare e vede accendersi una luce rossa, significa che il suo programma di allenamento non è stato aggiornato da molto tempo. In questo modo possiamo individuare facilmente quali sono i clienti che più hanno bisogno di consulenza. Ora stiamo mettendo a punto un sistema per ricevere sullo smartphone i dati che riguardano il proprio stato di salute. Sono inoltre formatore di apprendisti ed esperto agli esami di fine tirocinio, due attività che mi appassionano molto. La mia prima apprendista si è appena diplomata e continua a lavorare sotto la mia direzione. In futuro mi piacerebbe prepararmi all'esame professionale superiore (EPS) di esperto in promozione dell'attività fisica e della salute, così da poter lavorare nel campo della riabilitazione delle persone anziane o disabili oppure con i bambini.»



**Andreas Herzog, 34 anni,**  
istruttore di fitness



**Claude Ammann, 46 anni,**  
gestore di un centro fitness

«In passato ho fatto parte della squadra nazionale di triathlon, prima come atleta e poi come allenatore. In seguito ho svolto la formazione di istruttore di fitness e ho fondato un mio centro. Allo scopo di acquisire delle conoscenze specifiche in campo gestionale ho svolto un ciclo di studi a tempo parziale in economia aziendale presso una scuola universitaria professionale. Oltre che con gli istruttori di fitness e i fisioterapisti, oggi collaboro anche con una dietista e

### Prospettiva globale

un medico. I consigli che diamo ai clienti si inseriscono in un obiettivo globale che tiene conto anche dello stile di vita. Oltre ai frequentatori abituali dei centri fitness, da noi vengono anche persone su raccomandazione del loro medico o che hanno assistito a una delle presentazioni che faccio ad esempio nelle case per anziani. Trascorro la maggior parte del mio tempo in ufficio: gestisco il sito Internet, pianifico misure di marketing, elaboro i piani di lavoro o preparo le fatture. Dedico molto tempo anche alla formazione degli apprendisti, cosa per me molto importante. Il mattino presto e a mezzogiorno, quando c'è più gente, faccio anch'io qualche sessione con i clienti. Gestire un centro fitness richiede molta energia, ma in compenso dà anche molte soddisfazioni. Con l'allenamento, ad esempio, ho aiutato un signore anziano a camminare nuovamente senza deambulatore. È stata una vera gioia per lui poter finalmente prendere in braccio suo nipote. Questi sono momenti inestimabili!»