

## Descrizione

Lo specialista e la specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute si occupano di fitness, salute, ginnastica e movimento. Sviluppano ed eseguono programmi di allenamento o corsi su misura per clienti di diverse età, rispondendo così ai bisogni individuali. Di solito dirigono un team.

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute dispongono di spiccate competenze nel campo del movimento, come pure di conoscenze approfondite in fatto di teoria dell'allenamento, anatomia, metodologia, didattica e psicologia dell'apprendimento. Organizzano lezioni e allestiscono offerte di allenamento per singoli clienti o gruppi di diverse età. Tengono conto di eventuali fattori che limitano il movimento e la salute. Nella loro formazione scelgono una delle due specializzazioni seguenti: "Educazione, fitness e salute" o "Educazione corporea e al movimento".

Nella specializzazione "Educazione, fitness e salute", questi professionisti si focalizzano sull'allenamento della forza e della resistenza con l'ausilio di attrezzi. Seguono la clientela e la guidano all'uso corretto di tali attrezzi. Durante gli esercizi controllano i movimenti e la postura. Adattano il carico e la durata della sessione d'allenamento alle caratteristiche, alle capacità e agli obiettivi del cliente. Riconoscono se vi sono carichi errati o eccessivi durante la prestazione e intervengono prontamente per porvi rimedio.

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute con specializzazione "Educazione corporea e al movimento" sviluppano e dirigono corsi di movimento quali, ad esempio, ginnastica fitness, allenamento cardiovascolare, ginnastica per la schiena, per l'osteoporosi o per il pavimento pelvico, Nordic Walking o acqua fitness. Aiutano, attraverso tecniche di rilassamento, a ridurre lo stress e, al termine di esercizi faticosi, a ritrovare la tranquillità e a favorire la rigenerazione. Ricevono da istituzioni precisi incarichi circa la presentazione di un'offerta di corsi. Ad esempio concepiscono una settimana di vacanze attive con un programma di movimento giornaliero oppure creano eventi per il week-end con tema la promozione della salute.

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute assumono anche compiti nei settori vendita, comunicazione, management e amministrazione. Di solito dirigono un team: si occupano dei collaboratori e degli apprendisti, redigono i piani di lavoro per il personale, ecc.

## Formazione

La formazione, di tipo modulare, si acquisisce parallelamente all'esercizio della professione. La preparazione agli esami federali avviene in genere tramite corsi serali, diurni o settimanali, organizzati dalle associazioni professionali, da scuole e altri enti pubblici o privati. Sono possibili due specializzazioni:

- Educazione, fitness e salute;
- Educazione corporea e al movimento (attualmente non offerta nella Svizzera italiana).

Nella Svizzera italiana, il corso di preparazione nella specializzazione "Educazione, fitness e salute" è proposto dal Centro professionale sociosanitario medico-tecnico di Lugano.

Moduli d'insegnamento: anatomia e fisiologia; teoria dell'allenamento; metodologia, didattica, psicologia dell'apprendimento; promozione della salute e intervento sullo stile di vita; attività motoria / fisica e motoria; sviluppare ed eseguire programmi di allenamento / corsi; modulo opzionale (rete e specializzazione o vendita e amministrazione o gestione del personale).

Al termine della formazione, superati gli esami federali finali, si ottiene l'attestato professionale federale (APF) di

SPECIALISTA PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA SALUTE, con indicazione della specializzazione.

(Regolamento federale d'esame del 22 ottobre 2015)

Per ulteriori informazioni: [cpslugano.ch/spafs](https://cpslugano.ch/spafs)

## Requisiti

Ammissione all'esame professionale federale

- attestato federale di capacità (AFC) di operatore/trice per la promozione dell'attività fisica e della salute ed esperienza professionale: per la specializzazione "Educazione, fitness e salute" almeno 3500 ore svolte in un periodo minimo di 2 anni e massimo di 5; per la specializzazione "Educazione corporea e al movimento" almeno 500 ore di sessioni di corso guidate, oppure
- altro attestato federale di capacità (AFC) o maturità liceale ed esperienza professionale: per la specializzazione "Educazione, fitness e salute" almeno 5000 ore svolte in un periodo minimo di 2,5 anni e massimo di 5; per la specializzazione "Educazione corporea e al movimento" almeno 750 ore di sessioni di corso guidate, e
- certificati di fine modulo o relative dichiarazioni di equipollenza, e
- certificato BLS (CPR) valido nella data d'esame.

## Attitudini richieste

Per esercitare questa professione sono richieste attitudini quali:

- Buona coordinazione motoria
- Resistenza fisica
- Attitudini pedagogiche
- Capacità di mettere a proprio agio gli altri
- Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
- Ordine e pulizia

## Condizioni di lavoro

Gli specialisti per la promozione dell'attività fisica e della salute lavorano in centri fitness, benessere e sanitari. Possono anche essere attivi presso strutture alberghiere o per il tempo libero, case di riposo o di cura. Molti di loro operano come indipendenti, gestendo un centro in proprio e insegnando part-time ad esempio in centri ricreativi, grosse società o altre istituzioni. I loro orari di lavoro sono spesso irregolari e comprendono la sera e i fine settimana.

## Perfezionamento

- corsi di formazione continua organizzati dalle associazioni professionali quali "OdA Bewegung und Gesundheit" o Federazione svizzera dei centri fitness e di salute;
- esame professionale superiore (EPS) per conseguire il diploma federale di esperto/a per la promozione dell'attività fisica e della salute, di allenatore/trice di sport di punta, o di direttore/trice di scuola di disciplina sportiva;
- scuola universitaria professionale per conseguire un bachelor SUP in sport, in fisioterapia o in nutrizione e dietetica.

Altre offerte di formazione continua su:

[www.orientamento.ch/perfezionamento](http://www.orientamento.ch/perfezionamento)

## Professioni affini

- Operatore per la promozione dell'attività fisica e della salute (AFC)/Operatrice per la promozione dell'attività fisica e della salute (AFC)
- Docente di educazione fisica e sport (U)/Docente di educazione fisica e sport (U)
- Allenatore di sport di prestazione (APF)/Allenatrice di sport di prestazione (APF)
- Maestro di sport sulla neve (APF)/Maestra di sport sulla neve (APF)

## Indirizzi

CPS Centro professionale sociosanitario medico-tecnico Lugano  
SMT Scuola medico tecnica  
Via Ronchetto 14  
6900 Lugano  
Telefono: 091 815 28 71  
<http://www.cpslugano.ti.ch>

Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute (FSCF/SFGV)  
Postfach  
3000 Berna  
Telefono: 0848 893 802  
<http://www.sfcv.ch>

OdA Bewegung und Gesundheit  
Dachverband der Bewegungsberufe Schweiz,  
Geschäftsstelle  
3000 Berna  
Telefono: +41 848 000 423  
<http://www.bewegung-und-gesundheit.ch>  
<http://www.bewegungsgesundheit.ch>