

## Descrizione

L'operatore e l'operatrice per la promozione dell'attività fisica e della salute lavorano presso centri fitness o centri benessere, dove propongono a clienti di ogni età programmi di attività fisica e rilassamento, tenendo conto dei loro bisogni, dei loro obiettivi e del loro stile di vita. Consigliano e vendono prestazioni legate alla promozione della salute.

I loro compiti principali possono essere così descritti:

### Accoglienza e valutazione

- accogliere il/la cliente, porre domande sulle sue abitudini di vita;
- compilare una scheda di anamnesi e completarla con un questionario sulla salute;
- eseguire test per la valutazione della condizione fisica;
- fissare degli obiettivi individuali realistici e aiutare la persona a mantenere uno stile di vita sano (attività fisica, rilassamento, alimentazione);

### Programmi di allenamento

- proporre programmi di attività fisica e benessere standard, individuali o collettivi;
- personalizzare i programmi di allenamento;
- istruire all'utilizzo delle macchine cardiovascolari (cyclette, vogatore, tapis roulant, cross trainer, ecc.);
- istruire agli esercizi in palestra supervisionandone l'esecuzione;
- motivare, incoraggiare e supportare la clientela, misurandone e annotandone le prestazioni fisiche;
- per i gruppi, proporre esercizi di coordinazione, di agilità, di rafforzamento muscolare o di resistenza cardiorespiratoria, da eseguire a ritmo di musica;
- in caso di emergenza, dare l'allarme e prestare assistenza ai clienti;

### Consulenza e vendita

- consigliare i clienti (ad esempio sull'alimentazione corretta), a volte anche in una lingua straniera;
- vendere abbonamenti e prodotti (integratori alimentari, equipaggiamento o abbigliamento sportivo);
- gestire lo stock (acquisto, consegna), riporre la merce;
- informarsi sulle ultime novità e tendenze;

### Amministrazione

- tenere aggiornati i dossier dei/delle clienti;
- gestire l'agenda degli appuntamenti e rispondere al telefono;
- occuparsi della corrispondenza, della fatturazione e delle statistiche con l'ausilio del computer;
- svolgere sondaggi d'interesse presso la clientela e gestire i reclami;

### Manutenzione

- controllare gli apparecchi e garantirne la manutenzione, mantenere in buono stato i locali e il materiale;
- rispettare le regole d'igiene ed eliminare i prodotti di pulizia secondo le norme ambientali in vigore.

## Formazione

Durata: 3 anni

Formazione professionale di base (tirocinio) presso un centro fitness, un centro benessere o un istituto analogo e frequenza dei corsi alla Scuola medico tecnica (SMT) presso il Centro Professionale Sociosanitario medico-tecnico (CPS) di Lugano, 2 giorni alla settimana il 1° e il 2° anno, 1 giorno il 3° anno.

Materie d'insegnamento a scuola:

- anatomia;
- amministrazione;
- comunicazione e vendita;
- fisiologia;
- psicologia;
- teoria e pratica dell'allenamento;
- igiene ecologia e sicurezza;
- inglese.

La persona in formazione segue inoltre i corsi interaziendali (15 giornate) organizzati dall'associazione professionale di categoria.

Al termine della formazione, superata la procedura di qualificazione (esami), si consegue l'attestato federale di capacità (AFC) di OPERATORE PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA SALUTE o OPERATRICE PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA SALUTE

## Requisiti

- assolvimento della scolarità obbligatoria

## Attitudini richieste

Per esercitare questa professione sono richieste attitudini quali:

- Attitudini pedagogiche
- Buona coordinazione motoria
- Senso dell'accoglienza
- Resistenza fisica
- Capacità di adattarsi a orari irregolari e notturni
- Senso commerciale
- Ordine e pulizia

## Condizioni di lavoro

La maggior parte degli operatori per la promozione dell'attività fisica e della salute lavora presso centri fitness, centri benessere, alberghi o terme con zona fitness, centri per il tempo libero, club di vacanze, ma anche in associazioni sportive o istituti pubblici. Le possibilità d'impiego sono soprattutto concentrate nelle città e nelle regioni turistiche.

Con l'esperienza, gli operatori per la promozione dell'attività fisica e della salute possono diventare responsabili di un centro fitness o mettersi in proprio, dopo aver acquisito competenze nella gestione aziendale. La loro attività comprende una parte commerciale, svolta di solito nell'area di accoglienza clienti, e una parte sportiva, praticata nella palestra. Devono quindi portare indumenti adatti all'esercizio fisico. Operano da soli o in collaborazione con istruttori fitness, animatori fitness (aerobica, acquagym, step, ecc.), estetisti, massaggiatori o fisioterapisti. Devono essere disponibili al lavoro serale e nei weekend.

Attestati federali di capacità (AFC) rilasciati in Ticino negli ultimi anni:

2021: 9; 2020: 8; 2019: 5; 2018: 7; 2017: 5

## Perfezionamento

- corsi di formazione continua organizzati da associazioni professionali o istituti su vari temi (muscolazione, cardio-training, aerobica, pilates, rilassamento, stretching, massaggio, alimentazione, ecc.);
- maturità professionale (sanitaria e sociale) che consente l'accesso alle scuole universitarie professionali e che agevola l'accesso ai perfezionamenti;
- esame per conseguire l'attestato professionale federale (APF) di specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute.
- scuola universitaria professionale (SUP) per conseguire un bachelor in sport.

Altre offerte di formazione continua su:

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

## Professioni affini

- Docente di educazione fisica e sport (U)/Docente di educazione fisica e sport (U)
- Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute (APF)/Specialista per la promozione dell'attività fisica e della salute (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>

OrTra Activité physique et santé  
Formation professionnelle en professions du mouvement  
Geschäftstelle  
3000 Berna  
Telefono: 0848 000 423  
<http://www.bewegung-und-gesundheit.ch>