

Progetti Promozione Sportiva

Identificativo domanda:

67C9B489161E0B736FB679B5

1.1. Dichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47 DPR n. 445 del 2000 con l'indicazione di essere in possesso dei requisiti dall'avviso per la partecipazione al bando

Sì

2.1. Denominazione Organismo Federazione Medico Sportiva Italiana

2.2. Codice Fiscale Organismo 97015300581

2.3. Indirizzo PEC segreteria@cert.fmsi.it

2.4. Indirizzo email segreteria@fmsi.it

2.5. Telefono cellulare 3382387933

2.6. IBAN IT53C0306234210000001886212

3.1. Il referente coincide con il Legale Rappresentante? No

3.2. Cognome Referente Carlot

3.3. Nome Referente Daniela

3.4. Codice Fiscale Referente CRLDNL74P47L117E

3.5. Data di nascita 07-09-1974

3.6. Luogo di nascita Terni

3.7. Sesso Referente F

3.8. Indirizzo email Referente segretario@fmsi.it

3.9. Telefono cellulare Referente 3382387933

4.1. Scelta Linea di Attività Linea di attività 3: Invecchiamento attivo

4.2. Data inizio 05-05-2025

4.3. Data fine 31-12-2025

4.4. Regioni Abruzzo, Calabria, Emilia Romagna, Lazio, Liguria, Lombardia, Marche, Piemonte, Puglia, Veneto

4.5.Obiettivi del progetto e indicatori (max 3.000 caratteri)

In Italia gli over 65 rappresentano il 24% della popolazione e il numero è destinato a salire nei prossimi anni e di questi oltre il 50% presenta comportamenti sedentari o parzialmente attivi. Questo può comportare un rapido declino delle loro capacità fisiche, nonché favorire l'insorgenza di fattori di rischio e/o di patologie croniche non trasmissibili, con conseguente peggioramento della loro qualità di vita. Diventa quindi fondamentale far comprendere l'importanza dell'attività motoria a questa fascia di popolazione e avvicinarla alla pratica dell'esercizio. Le capacità fisiche (forza massima, resistenza, capacità cardiovascolare, flessibilità insieme alla composizione corporea) sono, infatti, fortemente correlate sia con la qualità, sia con la speranza di vita delle persone, motivo per cui il mantenersi fisicamente attivi può rappresentare la chiave vincente per garantire un invecchiamento di successo.

Il progetto "Muoversi, la Overmedicina" presentato dalla Federazione Medico Sportiva Italiana (di seguito, FMSI) prevede l'attuazione di un programma di promozione della salute rivolto ad over 65, quale scelta consapevole di prevenzione e trattamento di fattori di rischio e/o patologie croniche esercizio-sensibili, attraverso la pratica di attività fisica prescritta dallo specialista in Medicina dello Sport, strettamente integrata con sani e corretti stili di vita.

Il progetto prevederà una fase iniziale che porterà al reclutamento di 300 soggetti di età over 65 di entrambi i sessi in 10 regioni italiane, che verranno valutati preliminarmente attraverso una visita medico-sportiva al fine di prescrivere un programma personalizzato di attività fisica; a tutti i soggetti reclutati sarà anche somministrato un questionario per la

valutazione della loro qualità di vita.

Dopo la somministrazione di specifici test di valutazione funzionale, tutti i soggetti arruolati saranno invitati a svolgere 2 volte a settimana un programma di attività motoria per la durata di 3 mesi sotto la supervisione di chinesologi in possesso della laurea magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate presso strutture all'uopo selezionate.

Al termine del progetto tutti i soggetti arruolati saranno sottoposti alla medesima valutazione funzionale.

Saranno assunti quali indicatori di monitoraggio: 1) % di redemption dei soggetti reclutati; 2) % di partecipazione effettiva e di drop out; 3) compliance alle attività con target di frequenza di almeno il 70% delle attività previste; 4) risultati conseguiti con raffronto dei parametri di composizione corporea, capacità funzionale, mobilità articolare e flessibilità, forza, resistenza ed equilibrio oggetto di valutazione al primo accesso e nel follow-up.

4.6. Attività progettuali e modalità di attuazione (max 6.000 caratteri)

Le fasi del progetto saranno così articolate.

A partire da maggio 2025 inizierà la fase di reclutamento dei partecipanti che verrà effettuata attraverso un articolato piano di comunicazione e promozione finalizzato a creare una 'rete di alleanze' tra tutti i portatori di interesse (Assessorati comunali, pro loco, università della terza età, centri per gli anziani, centri di promozione sportiva, cittadini etc.) e il cui perno sarà la medicina dello sport come chiave della good citizenship (wellbeing, sana alimentazione e stili di vita virtuosi) e come fattore abilitante. Lo specialista di Medicina dello Sport (medico ambassador) – grazie anche al framework professionale di cui FMSI è ispiratrice e garante – è un conoscitore di pratiche virtuose, come pure di patologie e pratiche scorrette, che ne possono fare un promotore qualificato di conoscenza e competenza in quest'ambito. Il piano sarà differenziato tra target primario e secondario e si articolerà in una serie di azioni e strumenti che lavorino lungo più direttrici: seminari con i soggetti istituzionali coinvolti, prodotti ad hoc digitali e cartacei di formazione/informazione per i diversi segmenti-target (diapositive/clip registrate, leaflet, manifesti, sito web con form per il data entry etc.), tra cui un vademecum e gadget da distribuire ai partecipanti, per fornire informazioni sull'importanza di un corretto stile di vita e dello screening sanitario preventivo ovvero per massimizzare i livelli di engagement. Infatti, uno degli scopi del progetto è quello di rendere consapevoli i partecipanti sull'importanza dell'adozione di uno stile di vita sano e attivo basato sui principi di una corretta alimentazione e sulla pratica regolare di attività fisica, al fine di garantire una longevità in salute.

Gli interessati a partecipare saranno selezionati secondo specifici criteri di inclusione/esclusione, stabiliti dai medici che parteciperanno al progetto.

I criteri di inclusione prevedono, ad esempio, almeno un criterio tra sedentarietà e presenza di dismetabolismi. I criteri di esclusione prevedono la presenza di patologie che possano costituire una controindicazione assoluta anche alla pratica di attività fisica adattata. Tutti i partecipanti selezionati dovranno firmare un consenso informato scritto.

A partire dal mese di giugno i soggetti reclutati si recheranno presso le selezionate strutture convenzionate con la FMSI, dove svolgeranno una visita medica di screening che prevederà:

- xanamnesi,
- xesame obiettivo,
- xvalutazione dell'acuità visiva,
- xmisurazione della pressione arteriosa,
- xECG di base,
- xspirometria,
- xtest da sforzo al cicloergometro.

Al termine della visita medica, tutti i soggetti reclutati saranno sottoposti a un questionario per la valutazione della loro qualità di vita ed effettueranno un'attenta valutazione funzionale per verificare il loro grado di fitness, al termine della quale il medico effettuerà una prescrizione dell'attività fisica che sarà adattata in base alle condizioni cliniche e funzionali (stato di efficienza fisica) del soggetto visitato.

Nello specifico, ai soggetti reclutati verranno somministrati una serie di test per la valutazione dei seguenti parametri:

- xcomposizione corporea: plicometria,
- xcapacità funzionale: 6min walking test,
- xmobilità articolare e flessibilità: Back scratch test e Seat and reach,
- xforza: Handgrip test,
- xresistenza: 30s Sit to stand,
- xequilibrio: Short Physical Battery.

Durante il mese di luglio si inizierà l'elaborazione dei dati ottenuti.

A partire dal 1° settembre, tutte le persone reclutate parteciperanno a un programma di attività fisica adattata (AFA) da svolgersi presso strutture convenzionate sotto la supervisione di un chinesologo delle attività motorie preventive ed adattate, che durerà tre mesi e avrà una frequenza bisettimanale.

Il mese di dicembre verrà dedicato alla ripetizione dei test di valutazione funzionale e all'effettuazione di una nuova visita medica che comprenderà anamnesi, esame obiettivo, valutazione dell'acuità visiva e della pressione arteriosa, ECG di base e spirometria.

A termine si effettuerà un'analisi dei risultati e verrà organizzato un evento per la loro diffusione.

Il progetto FMSI ha evidenti finalità sia di prevenzione primaria e secondaria, con conseguente miglioramento dell'efficienza fisica delle persone coinvolte, sia socio-culturali, con la diffusione della consapevolezza di come l'attività fisica possa migliorare la qualità di vita e l'autonomia influenzando positivamente relazioni e vita sociale.

Esistono numerose evidenze in letteratura sull'efficacia dell'attività fisica, quando correttamente prescritta dallo specialista competente, come strumento fondamentale per il miglioramento del benessere psico-fisico delle persone e della qualità della vita e nella terapia di molte malattie croniche non trasmissibili ad alto costo sociale.

Unitamente ai benefici per la salute, promuovere la prescrizione di attività fisica come fattore di prevenzione e intervento terapeutico offre anche vantaggi economici per il SSN e per la società nel suo complesso.

4.7. Capacità operativa del promotore (max 3.000 caratteri)

La FMSI è l'unica Federazione medica di riferimento del CONI ed è anche l'unica Società Scientifica di Medicina dello Sport riconosciuta dal Ministero della Salute, preposta a garantire la tutela della salute e l'educazione alla salute di tutti coloro che praticano o intendono praticare attività fisica a ogni livello.

La valenza del progetto poggia sui seguenti specifici asset propri della FMSI:

- il know-how e la competenza, uniti alla capacità di divulgazione e di trasferimento delle esperienze dal mondo dell'agonismo a chiunque pratichi attività sportiva;
- l'elaborazione di linee guida, protocolli, raccomandazioni, che assicurano la pratica dell'esercizio fisico in condizioni di sicurezza, con benessere e senza danni;
- un'articolazione capillare sul territorio con oltre 4.000 Soci, 101 Associazioni medico-sportive affiliate e 26 strutture di medicina dello sport convenzionate con la FMSI (SMS) presenti in 13 regioni italiane.

Proprio tra le SMS verranno selezionate le 10 strutture che meglio soddisfano i criteri di svolgimento del progetto.

Ai fini della più efficace gestione del progetto è stato definito il seguente modello organizzativo strutturato:

La FMSI si occuperà di: 1) progettazione e coordinamento del progetto; 2) elaborazione del protocollo e degli indirizzi per la promozione dell'attività fisica e la prescrizione di AFA (frequenza, intensità, tempo, tipo); 3) definizione e attuazione del piano formativo/informativo dei medici coinvolti (Soci FMSI); 3) progettazione e organizzazione di tutta la fase di promozione del progetto, ivi inclusa la realizzazione dei materiali digitali e cartacei; 4) monitoraggio, analisi dei dati e rendicontazione.

Le SMS si occuperanno di: 1) coordinamento e supporto organizzativo per il necessario raccordo all'équipe multidisciplinare; 2) coinvolgimento dei gruppi di interesse locali per il reclutamento; 3) messa a disposizione e/o reperimento delle strutture idonee alla somministrazione dell'attività fisica; 4) raccolta dati di ciascun soggetto reclutato (scheda anagrafica e clinica, prescrizione, somministrazione).

Il medico specialista Socio FMSI si occuperà di: 1) accoglienza del soggetto; 2) compilazione della scheda anagrafica/clinica e scheda di accesso; 3) visita medica; 4) visione documentazione di eventuali esami e/o terapie farmacologiche; 5) informazione al soggetto circa il proprio stato di salute e sui benefici dell'attività fisica; 6) somministrazione del questionario sulla qualità della vita percepita; 7) elaborazione della scheda con la prescrizione di attività.

Il chinesologo si occuperà di: 1) valutazione del soggetto e definizione degli obiettivi da raggiungere attraverso il percorso di prescrizione dell'attività fisica; 2) compilazione della scheda individuale; 3) illustrazione del programma e degli obiettivi; 3) esecuzione dei test di valutazione funzionale; 4) comunicazioni con il medico dello sport; 5) compilazione del report finale del percorso di prescrizione.

4.8. Impatto economico per i partecipanti (max 1.500 caratteri)

Le attività previste nel progetto non avranno alcun costo per i partecipanti, sono infatti ivi ricompresi i costi relativi all'effettuazione della visita medica di primo accesso e di follow-up, alla somministrazione del questionario sulla qualità della vita percepita al primo accesso e al follow-up, alla somministrazione dei test di valutazione funzionale al primo accesso e al follow-up, all'accesso alle palestre per lo svolgimento dei programmi di attività fisica prescritta, nonché i costi di copertura assicurativa, oltre a quelli dei materiali formativo/informativi.

Il progetto FMSI, inoltre, semplificando l'accesso all'attività fisica proprio grazie all'abbattimento di una delle barriere alla pratica regolare (ndr: costi di accesso), può determinare un importante investimento valoriale nel medio-lungo termine in chiave di aumento della consapevolezza in questo specifico segmento della popolazione.

4.9. Modalità di monitoraggio dei risultati attesi (max 2.000 caratteri)

L'efficacia del progetto verrà valutata attraverso i seguenti indicatori:

- 1) redemption in termini di adesioni dei partecipanti al programma di attività fisica proposto (attraverso il registro delle presenze e la registrazione dei partecipanti sulla piattaforma messa a disposizione da Sport e Salute per il monitoraggio progetti);
- 2) % di partecipazione effettiva e di drop out;
- 3) compliance alle attività con target di frequenza di almeno il 70% delle attività previste;
- 4) risultati conseguiti attraverso il confronto tra i dati emersi dalla visita medica e dai test di valutazione funzionale (composizione corporea, capacità funzionale, mobilità articolare e flessibilità, forza, resistenza ed equilibrio) eseguiti prima e dopo il protocollo di attività fisica.

Un plus a valore-aggiunto del progetto è rappresentato dal monitoraggio attivo continuo nel corso dell'esecuzione del programma di attività fisica, grazie al tutoraggio assicurato dai chinesologi in possesso della laurea magistrale in Attività Motorie Preventive e Adattate e al contatto costante tra chinesologo e medico prescrittore, sempre presente nella SMS; questo assicura sia un eventuale adattamento del programma di prescrizione, sia il conseguente rafforzamento del messaggio del progetto in chiave di aumentata consapevolezza di come l'attività fisica possa migliorare la qualità di vita e l'autonomia influenzando positivamente relazioni e vita sociale.

5.1. Sono presenti partner?	No
TOTALE Spese Generali (max 20% dei costi per attività sportive e costi per promozioni)	81.000,00 €
Cofinanziamento A)	0,00 €
Attrezzature sportive	0,00 €
Operatori sportivi (istruttori, arbitri, ...)	30.000,00 €

Trasporti da/per attività di progetto per partecipanti	0,00 €
Affitto/costo di utilizzo impianti, strutture, aree dedicate	36.000,00 €
Assicurazioni partecipanti	15.000,00 €
Altro 1 (importo)	105.000,00 €
Altro 1 (obbligatorio se presente importo)	Visita medica 1° accesso + valutazione funzionale + elaborazione scheda prescrizione per 300 pax
Altro 2 (importo)	60.000,00 €
Altro 2 (obbligatorio se presente importo)	Visita medica follow-up + valutazione funzionale per 300 pax
Totale B) Linea di attività 3	246.000,00 €
Cofinanziamento Linea di attività 3	0,00 €
Ufficio stampa	0,00 €
Conferenza stampa e webinar	0,00 €
Promozione web e social network	3.660,00 €
Brochure, materiale stampa, gadget	109.190,00 €
Altro 1 (importo)	Non compilato
Altro 1 (obbligatorio se presente importo)	Non compilato
Altro 2 (importo)	Non compilato
Altro 2 (obbligatorio se presente importo)	Non compilato
Totale C)	112.850,00 €
Cofinanziamento C)	0,00 €
Totale Budget	439.850,00 €
Totale Co-finanziamento	0,00 €
Totale contributo richiesto	439.850,00 €
Percentuale cofinanziamento rispetto a importo richiesto	0.00%
Sono presenti spese precedenti?	No
Allegato	Cronoprogramma del progetto

09/04/2025

FIRMA DEL LEGALE RAPPRESENTANTE
