# SPORT & OPPORTUNITÀ DI SALUTE



PROGETTO PROMOSSO DA















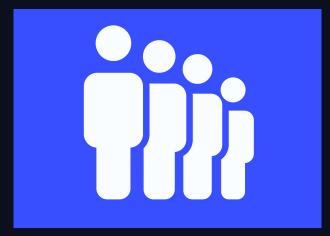
20 Regioni



In tutte le province



12 mesi



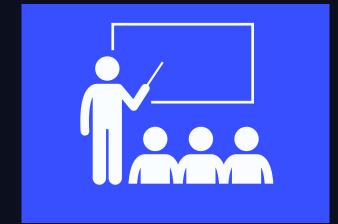
4 target coinvolti



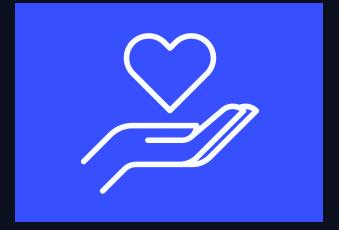
Attività fisica gratuita per i target di progetto



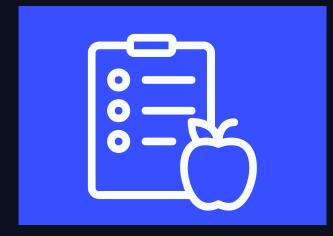
Almeno 2 ore di attività fisica a settimana per 10 mesi



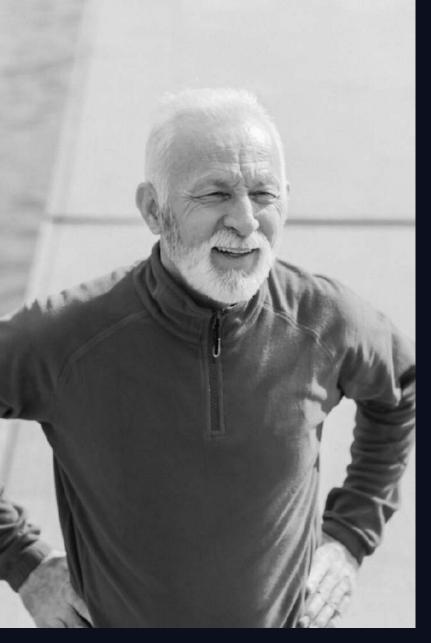
Formazione di tecnici e dirigenti che dovranno confrontarsi con il target



Promozione dei valori della Carta Olimpica, coinvolgendo anche testimonial



Promozione dei corretti stili di vita









Il progetto SOS - Sport & Opportunità di Salute intercetterà: - BAMBINI e ADOLESCENTI - GRUPPI SOCIO-ECONOMICI FRAGILI - OVER 65 - DONNE

## 1 - SINTESI PROGETTUALE

Il progetto avrà una rilevanza nazionale svolgendosi nelle 20 regioni e in tutte le province, ed avrà una durata di 12 mesi. Intercetterà tutti i target previsti dal bando: bambini e adolescenti, gruppi socio-economici fragili; over 65; donne.

A questo fine saranno organizzate attività di formazione dedicate ai tecnici, istruttori e dirigenti degli EPS e delle ASD/SSD affiliate, per permettere agli stessi di interagire con i target finali in maniera adeguata a seconda delle loro caratteristiche sia sociali che di età.

Nel progetto si prevede la Promozione dei valori della Carta Olimpica (attraverso convegni ed appuntamenti con testimonial sportivi, ex atleti e campioni come modello dei valori positivi dello sport) al fine di diffondere gli aspetti valoriali dello sport e trasmettere i valori positivi.

Il progetto vedrà il proprio svolgimento inoltre nell'esercizio diretto di attività motoria su larga scala così come previsto dal bando, saranno realizzati corsi nel rispetto del livello minimo dato dal bando, svolgendo 2 ore di attività a settimana per almeno 10 mesi, facendo della durata un punto di forza progettuale. Vi sarà inoltre una identificazione di risposte innovative, efficienti, efficaci e misurabili all'esigenza di promozione dell'esercizio fisico, anche sotto il profilo della promozione della corretta alimentazione e di stili di vita sani, ai fini di prevenzione e del benessere psicologico. Le attività si svolgeranno sotto forma di attività di gruppo al fine di creare una maggiore integrazione e fornire una più ampia partecipazione nonché agevolare il processo di socializzazione e veicolazione dei valori dello sport. Le attività saranno erogate a titolo gratuito in modo da offrire una totale copertura anche in relazione ai gruppi socio economicamente fragili.







CSAIn (Centri Sportivi Aziendali e Industriali) è un Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), dal CIP (Comitato Italiano Paralimpico), dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e dal Ministero dell'Interno come promozione sociale che ha per scopo la promozione delle attività sportive, culturali, assistenziali e ricreative del tempo libero, è associato a Federturismo Confindustria, a EFCS (European Federation for Company Sport) e socio fondatore di WFCS (World Federation for Company Sport) Istituzioni internazionali che si occupano esclusivamente di sport aziendale che annualmente organizza la settimana dello sport sociale come momento di divulgazione della cultura e della pratica dello sport come forma di integrazione e finali nazionali delle singole discipline nelle quali vengono premiati i migliori partecipanti.





Il Centro Nazionale Sportivo Libertas APS è un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, ai fini sportivi, con deliberazione del Consiglio Nazionale CONI n. 1224 del 15/05/2002, riconosciuto dal Ministero degli Interni con decreto n. 106710 del 27 Dicembre 1979, quale Ente Nazionale con carattere Assistenziale, iscritto al registro nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale, ai sensi e per gli effetti della legge 7 Dicembre 2000 con il n. 73, e, in attesa del completamento della procedura ex art. 54 del d.lgs. 117/2017, inserito nell'elenco degli enti iscritti ai registri odv/aps che possono operare in via transitoria come reti associative (articoli 31, comma 12 e 32 comma 1 d.m. 106/2020).

La sua storia inizia nel 1945 con Alcide de Gasperi con l'obiettivo di restituire al paese luoghi di incontro e di ricostruzione del tessuto sociale. Ancora oggi lo Sport ha un significato ben preciso: inclusione, solidarietà e benessere sociale. Nella sua attività sportiva, nelle sue iniziative, nel suo impegno, l'obiettivo è il benessere. Un benessere che si struttura come benessere sociale, che diventa partecipazione, impegno, incontro, inclusione: in una parola formazione per la vita. LIBERTAS promuove ed incrementa il libero associazionismo, forma liberi quadri direttivi e tecnici, attua programmi di avvio e di addestramento alla pratica fisico-sportiva, organizza manifestazioni promozionali amatoriali ed agonistiche, cura i rapporti operativi con gli Enti Locali e con il CONI, assume anche iniziative tendenti all'incremento dell'edilizia sportiva ed alla gestione degli impianti, organizza convegni sull'avviamento allo sport e seminari di studio riservati ai suoi quadri Dirigenti e Tecnici.

Nell'ambito del Terzo Settore, Libertas svolge attività di interesse generale relativamente, fra le altre cose, a interventi e servizi sociali; salvaguardia e miglioramento dell'ambiente; educazione, istruzione e formazione professionale; attività sportive dilettantistiche; attività culturali, artistiche e ricreative di interesse sociale; servizi strumentali per enti del Terzo Settore; promozione e tutela dei diritti umani, civili, sociali e protezione civile.





Le P.G.S. (Polisportive Giovanili Salesiane) vengono fondate ufficialmente nel 1967, promosse dagli Enti salesiani CNOS e CIOFS, per coordinare ed ufficializzare la grande mole di attività sportiva che da sempre viene promossa all'interno degli Istituti e degli Oratori Salesiani. Quello tra i salesiani ed il gioco è un legame antico quanto Don Bosco: è difficile pensare i Salesiani o Don Bosco e non immaginarli partecipanti al gioco dei ragazzi. Nel 1979 il CONI riconosce le P.G.S. come Ente Nazionale di Promozione Sportiva ed allora il progetto P.G.S. può essere proposto anche al di fuori del mondo salesiano. Un progetto che non nasce per ripetere attivismi sportivi, ma per attivare dinamismi sportivi in un contesto educativo, avendo come preoccupazione finale il domani dei ragazzi: l'Ente PGS si occupa di sport per costruire nell'atleta la Persona. Il suo scopo è di sviluppare le dimensioni educative, culturali e sociali dell'attività sportiva, all'interno di un articolato progetto di uomo e di società, ispirato alla visione cristiana, al sistema preventivo di Don Bosco ed agli apporti della tradizione salesiana. Nel 1981 le PGS vengono riconosciute Ente Nazionale a carattere assistenziale con i Decreti del Ministero dell'Interno n. 10.6255/12000.A (78) del 22 febbraio e n. 10.14116/12000.A (78) del 17 ottobre ai sensi dell'art. 2, IV comma della Legge 524/1974 e art. 20 del DPR n. 640/1972. Nell'anno 2000 vengono iscritte al Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale ai sensi e per gli effetti delle legge 7 dicembre n. 383 con il n. 62. Nel 1991 una variazione di statuto molto significativa: le PGS cessano di essere "ENTE" per diventare "ASSOCIAZIONE". Un semplice cambio di parola, ma un profondo cambio di significato. Le P.G.S. sono passate così dalle centinaia di Istituti ed Oratori salesiani del 1967 ad una realtà associativa che conta attualmente 2.183 società, con 109.331 tesserati. Sono presenti in tutte le venti Regioni d'Italia, avendo verificato anno per anno un incremento di adesioni giovanili ancor più significativo ove si consideri che la diminuzione delle nascite, ormai strutturale nel nostro paese, ha limitato fortemente il numero totale dei giovani.



## 2.1 - Il valore aggiunto della proposta congiunta I NOSTRI 7 MOTIVI

Al fine di realizzare un progetto che possa cogliere tutti gli aspetti e le necessità sopra indicate abbiamo messo in campo una partnership tra sei Enti di Promozione Sportiva (ASC, CSAIN, ENDAS, LIBERTAS, OPES, PGS).

Il partenariato, in un progetto di questa portata, apporterà valore aggiunto per i seguenti motivi:

- AVERE GLI STRUMENTI E LE INFORMAZIONI NECESSARIE AD UNA ADEGUATA ANALISI DEI PROBLEMI IN CAMPO;
- PER UN EFFICIENTE E NON DISPERSIVO IMPIEGO DELLE RISORSE (EVITARE VUOTI E SOVRAPPOSIZIONI);
- PER UNA MAGGIORE EFFICACIA DELLE AZIONI PROPOSTE;
- MAGGIORE COPERTURA DEL TERRITORIO NAZIONALE
- MAGGIORE DIVERSIFICAZIONE DELL'OFFERTA DI DISCIPLINE SPORTIVE
- EFFICIENTAMENTO DELL'ATTIVITÀ DI COMUNICAZIONE
- EFFICIENTAMENTO DELL'ATTIVITÀ DI FORMAZIONE



## Un progetto condiviso per il bene dello sport e dei cittadini

## PERCHÉ SOS?

DOPO L'EMERGENZA SANITARIA, BISOGNA RIPENSARE LO SPORT E FORNIRE UNA RISPOSTA ALLA DISGREGAZIONE SOCIALE La crisi legata all'emergenza Covid-19, la difficoltà di ripensare le dinamiche di una società profondamente cambiata dall'esperienza pandemica, l'incertezza dovuta all'imprevedibilità degli ultimi due anni, hanno contribuito a rendere ancora più evidenti le fragilità del contesto sociale In cui viviamo. Le differenze socio-economiche, le condizioni di isolamento e le fragilità personali e sociali sono infatti emerse con più forza, evidenziando la difficoltà dell'associazionismo sportivo nel ricomporre e dare risposta alle diverse istanze che provengono dal territorio.

I centri territoriali degli Enti raccontano infatti un cambiamento radicale nella frequenza e nella modalità di "fare sport" dopo la pandemia. Un cambiamento che presuppone la necessità di ripensare le priorità del mondo dell'associazionismo sportivo, sostenendo con forza e vicinanza le nostre associazioni in questo processo di trasformazione.

Lo sport infatti può e deve rispondere all'urgenza di costruire, con gli strumenti che gli sono propri, una rete di sostegno capace di generare luoghi e spazi in cui, soprattutto i soggetti più fragili, possano recuperare socialità e opportunità relazionali.



Lo sport inteso come strumento di relazione, esperienza rigenerativa, possibilità di empowerment e agenzia educativa, si inserisce in quel paradigma bio-psico-sociale, individuato dall'OMS, in cui ogni condizione di salute o di malattia è la conseguenza dell'interazione tra fattori biologici, psicologici e sociali/culturali.

Il progetto "SOS - Sport & Opportunità di Salute" si muove dalla convinzione che lo sport sia un fatto sociale capace di incidere sull'autorealizzazione e l'autoefficacia degli individui con l'obiettivo di contribuire alla piena realizzazione della società tutta attraverso la cittadinanza attiva. L'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) identifica lo sport come un linguaggio universale per raggiungere lo Sviluppo Sostenibile (Agenda 2030), capace di impattare cinque aree di importanza fondamentale:



Lo sport, attraverso i suoi valori etici, interviene sugli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile garantendo una vita sana e promuovendo il benessere di tutti favorendo una istruzione di qualità, l'uguaglianza di genere, la crescita economica. Ma per riuscire a determinare le azione che ci consentano di contribuire a questa visione di sviluppo sostenibile, dobbiamo partire dalla fotografia della situazione post pandemica.

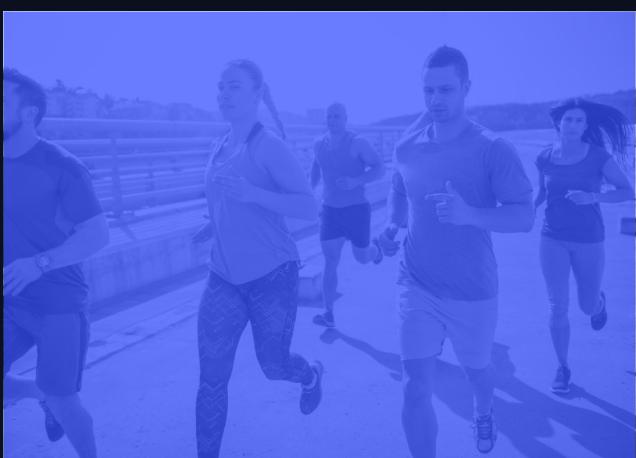
È noto come l'emergenza Covid abbia inciso sulle opportunità educative dei più giovani (bambini e adolescenti), tanto che le Istituzioni scolastiche continuano a rilevare una maggiore complessità nel creare quelle condizioni di serenità e armonia all'interno dei gruppi classe che consentano una facilità di apprendimento e di interesse da parte degli alunni. In questo senso possiamo chiederci che impatto abbiano avuto, su bambini e ragazzi, la chiusura di impianti sportivi, la difficoltà di usufruire della palestra scolastica, la drastica diminuzione dell'attività motoria durante l'orario di scuola. Troppo spesso infatti, sport e attività fisica sono state considerate come materie non essenziali, secondarie, in una visione ristretta, superata dalla letteratura scientifica e dalle linee guida a livello internazionale.

Nel nostro Paese oggi vivono circa otto milioni e duecentomila giovani tra i 12 e i 25 anni. Di questi – secondo i dati dell'Istituto nazionale di statistica (ISTAT) – circa il 10 per cento si dichiara globalmente insoddisfatto delle proprie relazioni sociali, familiari, della propria qualità di vita e, più in generale, non vede prospettive per il futuro. A tale livello di insoddisfazione e mancanza di fiducia delle giovani generazioni si accompagna uno scenario molto preoccupante, soprattutto tra gli adolescenti, correlato alla presenza di un disagio che, sempre più spesso, si esprime attraverso la manifestazione di dipendenze patologiche.

Nel 2021, il 19,0% della popolazione di 14 anni e più dichiara di essere fumatore (9 milioni 958 mila persone), il 24,0% di aver fumato in passato e il 55,7% di non aver mai fumato. È pari al 46,2% la popolazione di 18 anni e più in eccesso di peso (34,2% in sovrappeso, 12,0% obeso), mentre il 50,9% è in condizione di normopeso e il 2,9% è sottopeso. Il 66,3% della popolazione di 11 anni e più ha consumato almeno una bevanda alcolica nel corso dell'anno: il 54,4% beve vino, il 50,4% consuma birra e il 45,4% aperitivi alcolici, amari, superalcolici o liquori. (Indagine Istat pubblicata da Sport e Salute).









Lo sport attraverso il contatto con il proprio corpo e l'incontro con gli altri, permette a coloro che si sono persi nel disagio della malattia e della dipendenza di riappropriarsi della fiducia in sé stessi.

Sono molti gli indicatori che mostrano come un'altra delle categorie più penalizzate dalla pandemia sia stata quella delle donne: hanno avuto maggiori problemi sul lavoro perché occupate in settori più colpiti, si sono spesso fatte carico di compiti aggiuntivi durante il lockdown sostituendosi in tanti casi agli insegnanti, o facendosi carico di parenti bisognosi di cura. Il 52,5% delle donne ha denunciato infatti un netto peggioramento della propria vita quotidiana. E questa incertezza più accentuata, che si è ulteriormente acuita rispetto alla prima fase della pandemia, sembra riferita proprio alla condizione di fragilità nel mercato del lavoro e al sovraccarico negli impegni a casa, soprattutto per chi ha figli piccoli.

Interrogarsi sugli effetti socio-economici generati dall'emergenza Covid non può prescindere inoltre dal considerare la rilevanza assunta dal fenomeno emergente delle "nuove povertà". Fenomeno che ben identifica i contorni di quella "pandemia sociale", messa in moto e accelerata dal virus, che ha finito per tradursi in una forma inedita, e a tratti estrema, di "contagio nel contagio". In questo contesto l'inattività diventa un ulteriore indice di disuguaglianza, le persone con più difficoltà economiche infatti hanno meno tempo libero e una difficoltà maggiore di accesso alle strutture ricreative, o vivono in ambienti che non supportano l'attività fisica. Una componente che non incide solo sulla salute psico-fisica ma costituisce a tutti gli effetti una sottrazione di diritti.



Isolamento, senso di solitudine, difficoltà relazionali sono tutti fattori intervenuti quindi su molte fasce della popolazione, tra cui non ultima quella degli anziani. Per gli over 65 infatti, risulta ancora più importante dedicare del tempo all'esercizio fisico, poiché riduce il rischio di condizioni patologiche e di cadute, favorisce un buon funzionamento del sistema muscolo-scheletrico, aiuta a controllare il peso corporeo, contribuisce a preservare l'indipendenza funzionale e il grado di autonomia nella vita quotidiana, aumentando il benessere psicologico e la percezione dell'autoefficacia personale, essenziali nella gestione di stress, ansia e tensione che la situazione pandemica ha favorito.

Lo sport soprattutto in questo momento rappresenta quindi il ritorno alla vita, non solo a livello simbolico, ma come reale e tangibile mezzo per tornare negli spazi della socialità. Oggi come non mai il nostro settore deve centrare il suo obiettivo più importante, creare momenti di condivisione, restituire relazioni di sostegno e sostenere tutta quella popolazione che da questa crisi è uscita ancora più in difficoltà dal punto di vista socio-economico, fisico, emotivo e culturale.

## DATI DA SOTTOLINEARE E BREVI CONSEDARAZIONI DA TENERE BENE A MENTE

## 8,2 M GIOVANI PERSONE TRA LIZE L 25 ANNI

IL 10% SI DICHIARA
INSODDISFATTO DELLA
PROPRIA VITA E NON
VEDE PROSPETTIVE PER
IL FUTURO. NE
CONSEGUE UN FORTE
DISAGIO CHE SPESSO
SFOCIA NELLE
DIPENDENZE
PATOLOGICHE

LO SPORT ATTRAVERSO IL CONTATTO CON IL PROPRIO CORPO E L'INCONTRO CON GLI ALTRI, PERMETTE A COLORO CHE SI SONO PERSI NEL DISAGIO DELLA MALATTIA E DELLA DIPENDENZA DI RIAPPROPRIARSI DELLA FIDUCIA IN SE STESSI.

## 52,5% DELLE DONNE

DOPO IL LOCKDOWN,
HA DENUNCIATO UN
NETTO PEGGIORAMENTO
DELLA QUALITÀ DELLA
VITA

UN SIMILE DATO
SEMBRA RIFERITO ALLA
CONDIZIONE DI
FRAGILITÀ NEL
MERCATO DEL LAVORO
E AL SOVRACCARICO
NEGLI IMPEGNI A CASA,
SOPRATTUTTO PER CHI
HA FIGLI PICCOLI.

## NUOVE POVERTA

TRA GLI EFFETTI

NEGATIVI

DELL'EMERGENZA DA

CORONAVIRUS, C'È

SENZA DUBBIO LA

COSIDDETTA PANDEMIA

SOCIALE

L'INATTIVITÀ DIVENTA UN ULTERIORE INDICE DI DISUGUAGLIANZA, LE PERSONE CON PIÙ DIFFICOLTÀ **ECONOMICHE INFATTI** HANNO MENO TEMPO LIBERO E UNA DIFFICOLTÀ MAGGIORE DI ACCESSO ALLE STRUTTURE RICREATIVE, O VIVONO IN AMBIENTI CHE NON SUPPORTANO L'ATTIVITÀ FISICA.



## OVER 65

ISOLAMENTO, SENSO DI SOLITUDINE, DIFFICOLTÀ RELAZIONALI HANNO CAUSATO DISAGI ALLA FASCIA DI ETÀ DEGLI ANZIANI.

PER GLI OVER 65 INFATTI, RISULTA ANCORA PIÙ IMPORTANTE DEDICARE DEL TEMPO ALL'ESERCIZIO FISICO, POICHÉ RIDUCE IL RISCHIO DI CONDIZIONI PATOLOGICHE E DI CADUTE, FAVORISCE UN BUON FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO, AIUTA A CONTROLLARE IL PESO CORPOREO, CONTRIBUISCE A PRESERVARE L'INDIPENDENZA FUNZIONALE E IL GRADO DI AUTONOMIA NELLA VITA QUOTIDIANA.

## LO SPORT, SOPRATTUTTO IN QUESTO MOMENTO, RAPPRESENTA IL RITORNO ALLA VITA.

Oggi, come non mai, il nostro settore deve centrare il suo obiettivo più importante: creare momenti di condivisione, restituire relazioni di sostegno e sostenere tutta quella popolazione che da questa crisi è uscita ancora più in difficoltà dal punto di vista socio-economico, fisico, emotivo e culturale.



## 4- Finalità e obiettivi specifici

Con il fine ultimo di "contrastare, prevenire e ridurre sedentarietà, obesità, fattori di rischio per la salute, isolamento e disagio sociale" in riferimento ai vari target il progetto risponde all'obiettivo 1 "Sviluppo di programmi volti alla diffusione, promozione e all'orientamento alla pratica dell'attività fisica", suddividendosi in una serie di obiettivi specifici

## VALORI DELLO SPORT

Diffondere i valori dello sport come strumento di inclusione, integrazione e lotta ai comportamenti devianti

## RIDURRE IL GENDER GAP

SOS Sport & Opportunità di Salute vuole ridurre il gender gap nello sport

## INNOVARE LA COMUNICAZIONE

Innovare la comunicazione nella promozione delle attività

## INCREMENTARE PARTECIPAZIONE SPORTIVA

Incrementare la partecipazione alla pratica sportiva da parte della popolazione maggiormente sedentaria e/o fragile

## PIÙ OFFERTE SPORTIVE SOCIALIZZANTI

Incrementare le attività sportive socializzanti al fine di sfruttare l'aspetto sociale della pratica sportiva

Ognuno degli obiettivi risulta mirato e collegato alle tipologie di attività che verranno svolte, dalla pratica sportiva sino alla comunicazione.



## 4.1 Coerenza con i documenti di indirizzo a livello nazionale e internazionale

## 4.1.1 Linee programmatiche per lo sport italiano (Vezzali, 5 maggio 2021)

Il progetto si inserisce all'interno delle linee programmatiche per lo sport italiano attraverso il Valore Educativo e il Valore Sanitario. Le linee programmatiche mettono in luce l'importanza dell'attività sportiva a livello nazionale evidenziando i punti chiave che sono lo stesso cuore del progetto. Il Valore Educativo sarà messo al centro grazie alla presenza dei testimonial e grazie alla diffusione dei valori della carta olimpica, nonché grazie alla pratica vera e propria, che metterà al centro tanto i principali valori sportivi quanto il Valore Sanitario mostrando come l'attività sportiva sia tra le principali fonti di contrasto a molte malattie non trasmissibili, al sovrappeso e all'obesità.



4.1.2 Linee d'azione per l'esercizio fisico dell'OMS

Le finalità progettuali si inseriscono all'interno delle linee d'azio dell'OMS. Nel 2020 l'OMS ha pubblicato le "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour" aggiornando le raccomandazioni riguardanti la quantità (frequenza, intensità e durata) e il tipo di attività fisica che bambini e adolescenti (5-17 anni), adulti (18+) e anziani (65+) dovrebbero svolgere per ottenere benefici significativi e ridurre i rischi per la salute. Le nuove raccomandazioni ribadiscono alcuni messaggi chiave già affermati in precedenza:

- FARE UN PO' DI ATTIVITÀ FISICA È MEGLIO DI NIENTE
- AUMENTARNE LA QUANTITÀ PERMETTE DI OTTENERE ULTERIORI BENEFICI PER LA SALUTE
  - "EVERY MOVE COUNTS", OSSIA QUALSIASI TIPO DI MOVIMENTO CONTA.





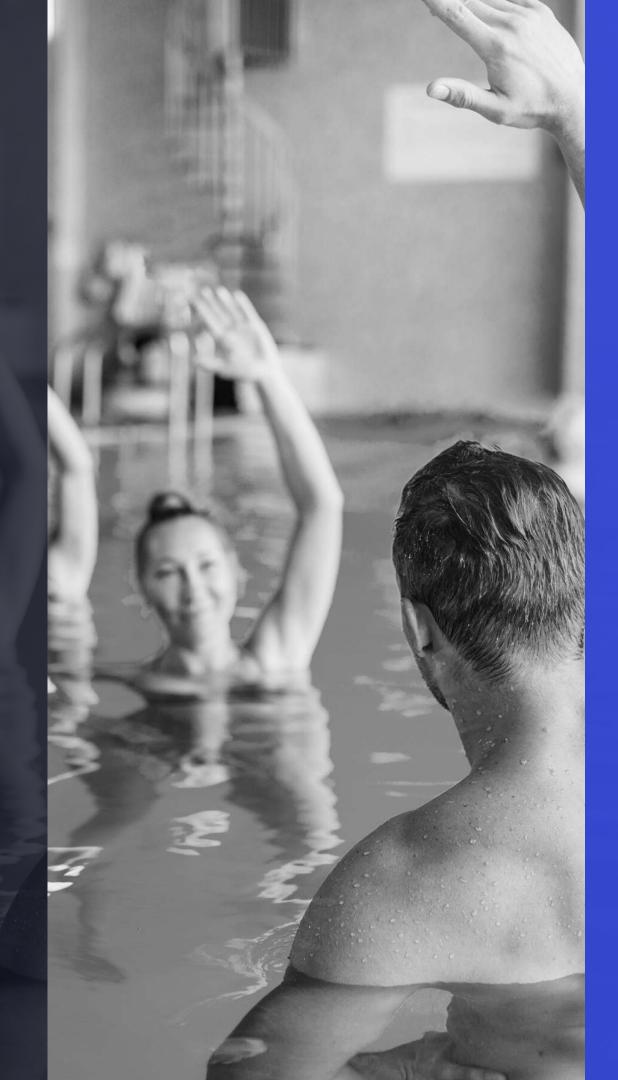
L'OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.

La quantità di attività fisica raccomandata può essere frazionata nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine delle varie attività quotidiane, ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana..

Poiché è difficile arrivare ad una raccomandazione generale sulla quantità di esercizio minima per garantire vantaggi sulla salute, è importante far comprendere che "poco è meglio di niente" e che quindi alcuni benefici per la salute da parte degli adulti sedentari possono essere raggiunti anche con quantità di attività fisica minime.

Gli effetti deleteri delle ore passate in condizioni di sedentarietà sono indipendenti dal livello di attività fisica nel tempo libero e sono riscontrabili anche negli individui che raggiungono la quantità di attività fisica suggerita. È possibile che persone fisicamente attive, possano essere al tempo stesso sedentarie, perché, ad esempio, dopo una sessione mattutina di esercizio, trascorrono seduti buona parte del rimanente tempo giornaliero (es. vanno e tornano dal lavoro in auto e rimangono seduti alla scrivania per l'intera giornata lavorativa).

La condizione più rischiosa è quella delle persone inattive e sedentarie. E' quindi opportuno raccomandare a tutte le persone adulte di interrompere frequentemente i periodi in cui si sta in posizione seduta o reclinata, idealmente almeno ogni 30 minuti, con periodi anche brevi (2-3 minuti) di camminate, esercizi "a corpo libero" sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe, effettuati anche semplicemente alzandosi ripetutamente da una sedia o dal divano) o alternare periodicamente la posizione seduta con quella in piedi (ad es. ogni 30 minuti).



Secondo l'OMS gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere:

almeno 150-300 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa per migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo.

Gli anziani che non possono raggiungere i livelli raccomandati, a causa delle loro condizioni di salute, dovrebbero comunque adottare uno stile di vita attivo e svolgere attività a bassa intensità, nei limiti delle proprie capacità e condizioni. E' fondamentale invogliare le persone anziane ad integrare l'attività fisica nella propria quotidianità, per esempio preferendo lunghe passeggiate a passo sostenuto all'uso di mezzi di trasporto privati. Anche attraverso le normali occupazioni della vita quotidiana (acquisti, pulizie e preparazione dei pasti) si può mantenere un adeguato livello di attività.

Piccole dosi di attività fisica sono preferibili a nessuna.

Anche per gli anziani è bene ridurre i lunghi periodi di sedentarietà (stare troppo seduti a guardare la televisione), o trascorrere troppo tempo di fronte a dispositivi elettronici poiché potrebbero costituire un fattore di rischio a sé per la salute, a prescindere da quanta attività si pratichi in generale.

Il progetto intende raggiungere tutti i target presi in esame dall'OMS andando a contrastare la vita sedentaria, promuovendo il movimento e l'attività fisica e sportiva, inserendosi per ciò all'interno degli strumenti necessari allo sviluppo di una vita maggiormente sana e attiva.



La RACCOMANDAZIONE DEL CONSIGLIO UE del 26 novembre 2013 sulla promozione trasversale ai settori dell'attività fisica salutare sottolinea come:

I benefici dell'attività fisica, compresa l'attività sportiva regolare e l'esercizio fisico, nel corso della vita siano enormi e comprendano una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori e del diabete, il miglioramento della salute muscolo scheletrica e del controllo del peso corporeo, nonché effetti positivi sullo sviluppo della salute mentale e sui processi cognitivi.

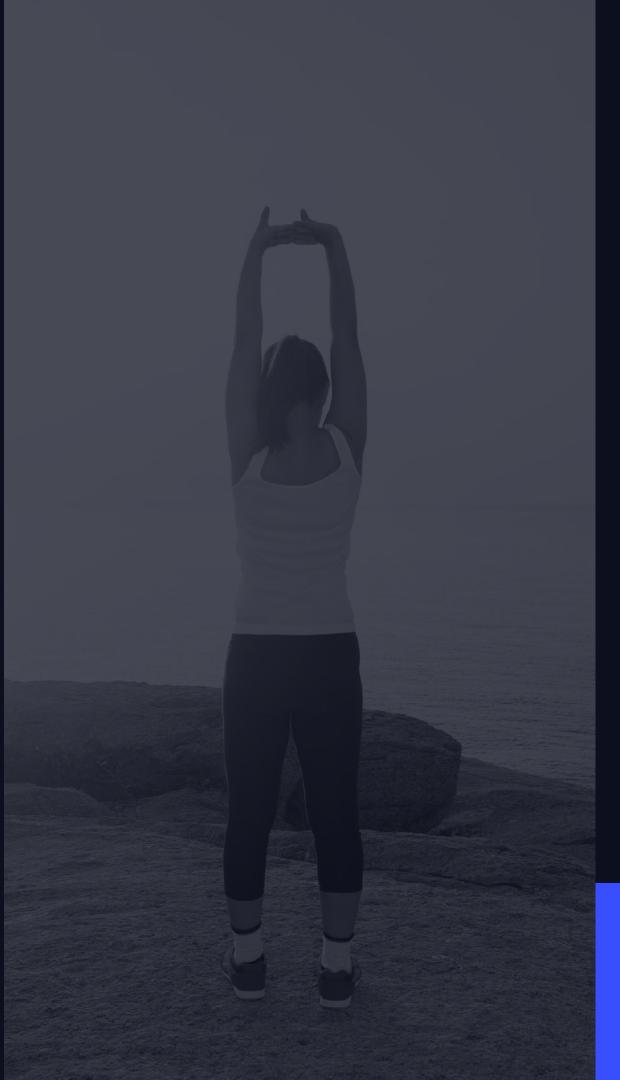
Allo stesso modo la raccomandazione identifica pericolosi livelli di sedentarietà all'interno dell'Europa, in particolare tra i gruppi socio economicamente svantaggiati. Per questo viene identificato un fabbisogno health-enhancing physical activity detta HEPA. Il progetto promuovendo il contrasto alla sedentarietà ed avendo tra i propri target le persone socio economicamente svantaggiate si inserisce a pieno all'interno della Raccomandazione del Consiglio.





IL PROGETTO SI INSERISCE ALL'INTERNO DELLE LINEE PROGRAMMATICHE PER LO SPORT ITALIANO ATTRAVERSO IL VALORE EDUCATIVO (SARÀ MESSO IN RISALTO GRAZIE AL COINVOLGIMENTO DI TESTIMONIAL) E IL VALORE SANITARIO (MOSTRERÀ COME L'ATTIVITÀ SPORTIVA PUÒ CONTRASTARE MALATTIE NON TRASMISSIBILE E PATOLOGIE).

INOLTRE, LE FINALITÀ PROGETTUALI SI INSERISCONO ALL'INTERNO DELLE LINEE D'AZIONE DELL'OMS.



### BAMBINI E ADOLESCENTI

Raggiungere una media di 60 minuti di attività fisica quotidiana, nel corso della settimana, di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana. Anche con quantità di attività fisica minime, al di sotto dei livelli raccomandati si ottengono benefici per la salute. I maggiori vantaggi si ottengono con attività superiori ai 60 minuti.

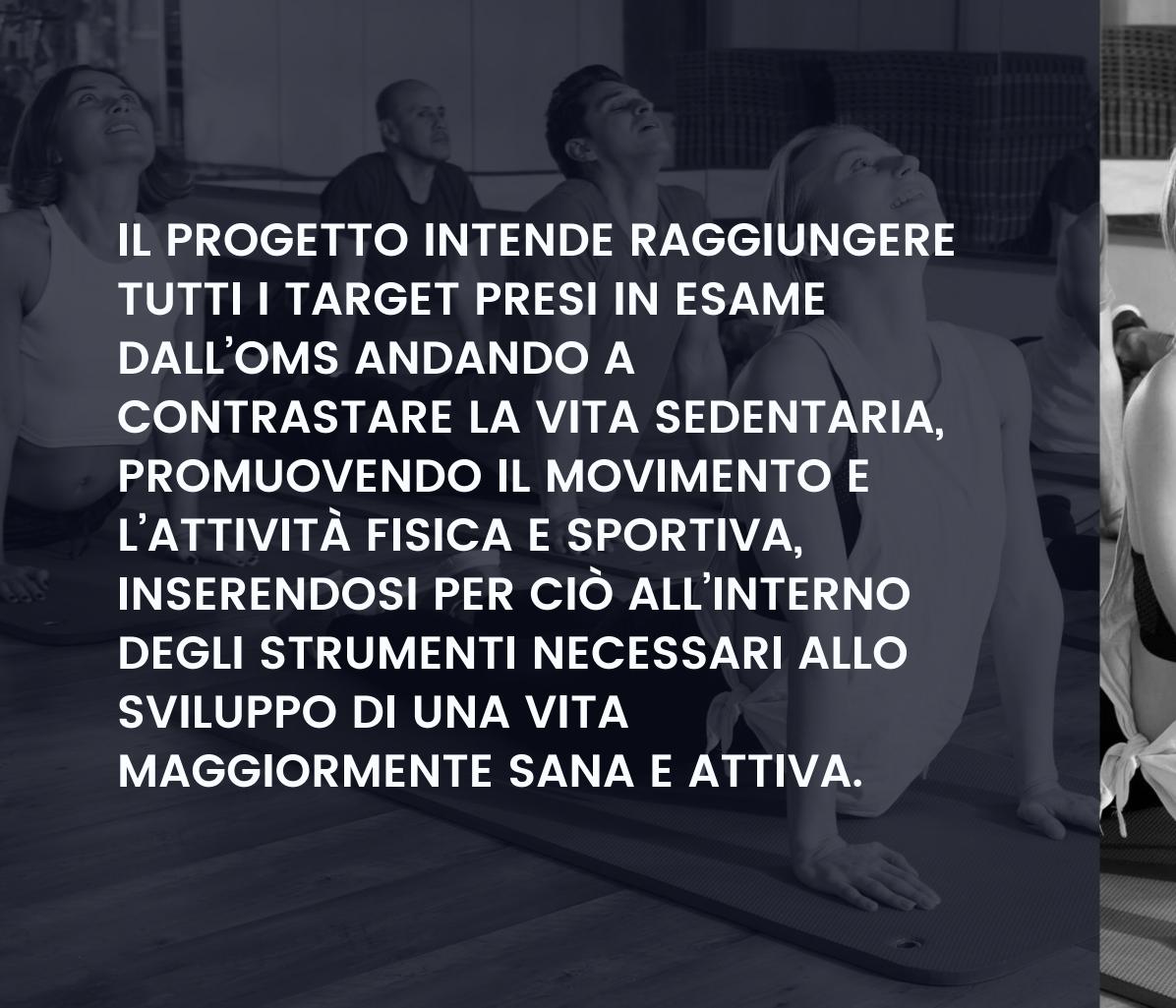
### **ADULTI**

È consigliato svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana. È importante far comprendere che "poco è meglio di niente" e che quindi alcuni benefici per la salute da parte degli adulti sedentari possono essere raggiunti anche con quantità di attività fisica minime. La condizione più rischiosa è quella delle persone sedentarie.

### ANZIANI

Dovrebbero svolgere almeno 150-300 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana. È fondamentale che gli over 65 adottino uno stile di vita attivo, oltre al fatto di svolgere attività a bassa intensità, nei limiti delle proprie capacità e condizioni. Piccole dosi di attività fisica sono preferibili a nessuna.

## RACCOMANDAZIONI OMS

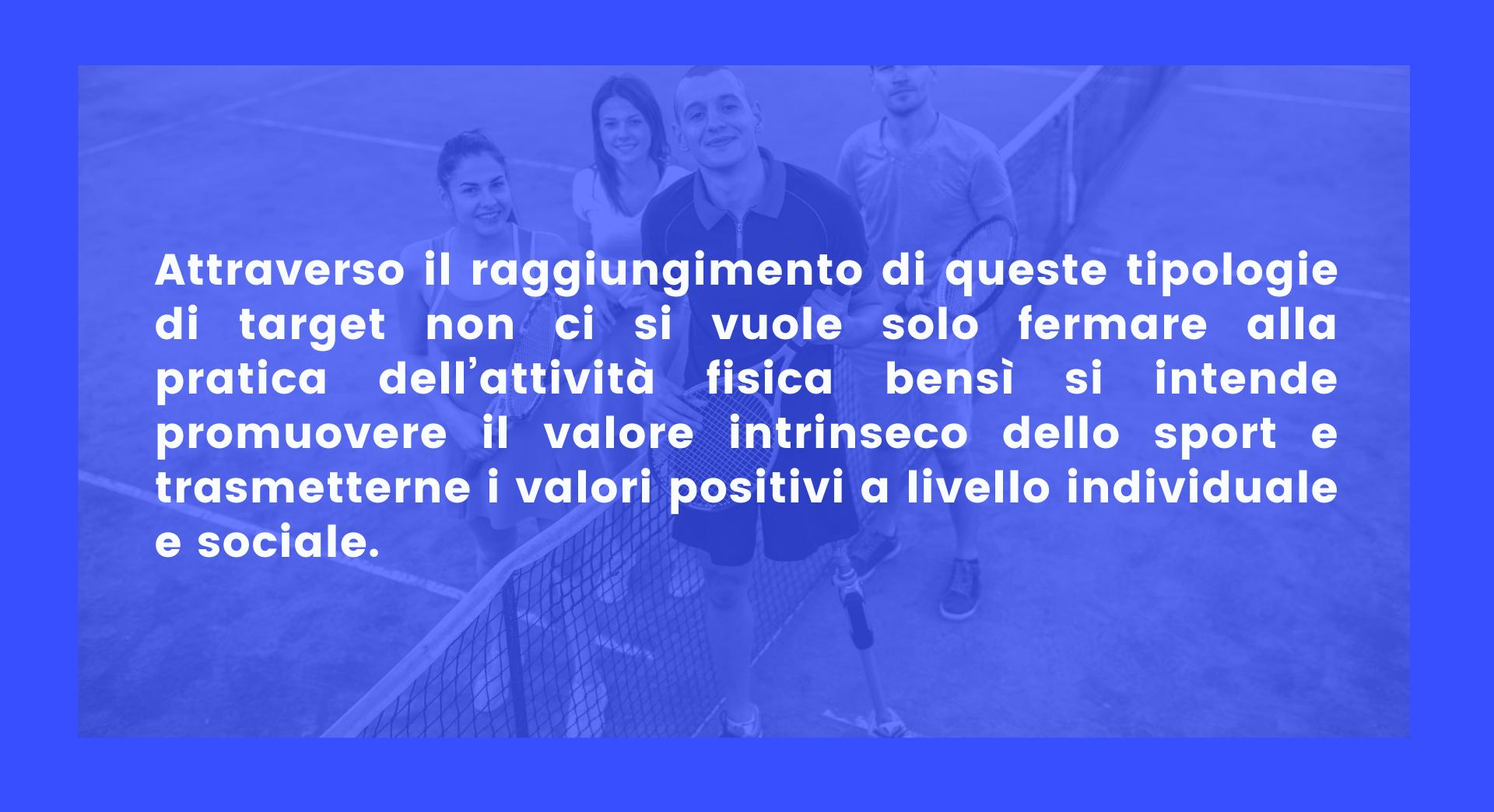






Come esaminato dall'analisi di contesto e dai documenti di indirizzo nazionale e internazionale, nonché nel rispetto dei target indicati dal bando, si riscontra un fabbisogno specifico relativo a target particolari. Per cui oltre alla divisione in target (bambini e adolescenti, gruppi socio-economici fragili, over 65, donne) saranno messe al centro del progetto:

- Persone sedentarie o inattive con il fine di incidere su principali barriere (ad esempio: mancanza di interesse, mancanza di compagnia per fare attività, timidezza ecc.) e motivazioni (ad esempio: per scaricare la tensione e lo stress, per migliorare l'aspetto fisico, per i valori che trasmette ecc.);
- persone con fragilità, anche con riferimento alla pratica dell'attività fisica come mezzo per il ritorno alla socializzazione e persone affette da malattie non trasmissibili, da malattie degenerative, nonché soggetti in sovrappeso o obesi;
- persone che a causa della pandemia hanno ridotto o interrotto l'attività fisicosportiva e necessitano di un programma di rieducazione;
- over 65 per incentivare, attraverso attività di gruppo, la componente sociale, che è quella che stimola maggiormente tali individui a muoversi famiglie economicamente disagiate;
- donne e famiglie per ridurre il gender gap nello sport coinvolgendo principalmentei collaboratrici sportive e donne che hanno visto la riduzione e/o l'interruzione totale del proprio contratto di lavoro a causa della pandemia;
- programmi per la promozione dell'attività sportiva nella scuola secondaria e per il sostegno alla carriera scolastica e post scolastica degli atleti e la valorizzazione dello sport universitario e il rafforzamento dei percorsi universitari connessi allo sport.





FASI, ATTIVITÀ, PROCESSI SPORTIVI E SISTEMA DI RESPONSABILITÀ

### FASE 1: COORDINAMENTO E MANAGEMENT

- 1. Creazione della cabina di regia per la redazione delle linee guida di progetto (tempistica di realizzazione: 1 mese).
- 2. Costituzione di un team di progetto per il coordinamento e la gestione delle attività progettuali durante il periodo di sviluppo delle attività formative e sportive.

# FASE 2: COMUNICAZIONE E CAPITALIZZAZIONE DEI RISULTATI

- 1. Campagna di comunicazione, condivisa a livello nazionale, per la promozione del progetto e il raggiungimento dei target di riferimento in merito agli obiettivi del progetto (tempistica di realizzazione: 6 mesi in contemporanea alle attività formative e alle attività sportive);
- 2. Programmazione di 3 grandi eventi di fine progetto suddivisi in tre macroaree: Nord / Centro / Sud. I grandi eventi prevedono il coinvolgimento di tutti gli utenti che hanno partecipato al progetto, più le famiglie. (tempistica di realizzazione: 1 mese);



l.Individuazione di tecnici-formatori esperti nelle specifiche fasce sociali individuate. Gli esperti saranno un medico dello sport che tratterà le tematiche relative all'importanza dell'attività sportiva per i soggetti over 65, il medico dello sport sarà affiancato da un esperto sulla nutrizione che tratterà tematiche legate all'alimentazione trasversalmente per tutti i target. Psicologo esperto nei rapporti con gli adolescenti. Psicologo esperto nel coinvolgimento e reinserimento delle donne nel contesto sportivo, tale professionista tratterà tematiche legate all'approccio corretto dell'istruttore nei confronti delle donne che si avvicinano nuovamente all'attività sportiva. Questa scelta è legata ad uno studio, condotto precedentemente, da cui è emerso come l'istruttore, professionale e competente, sia una delle chiavi fondamentali per il riavvicinamento delle donne alla pratica sportiva. Un esperto nei rapporti con le minoranze sociali ed emarginati per cause economiche può accompagnare gli istruttori nella programmazione delle attività sportive per questo specifico target. (Tempistica di realizzazione punto 1: due settimane);

- 2.Redazione di linee guida strutturali delle attività sportive da presentare ai centri territoriali che svolgeranno il progetto e individuazione delle discipline sportive da proporre ai target selezionati (tempistica di realizzazione: 2 settimane);
- 3.Programmazione e realizzazione degli incontri formativi rivolti ai referenti territoriali di ciascuna area al fine di presentare le linee guida progettuali e stabilire le date di avvio e sviluppo delle attività sportive;
- 4.Programmazione e realizzazione degli incontri formativi rivolti alla spiegazione dell'utilizzo della piattaforma SPORT IN per il monitoraggio dell'attività sportiva tramite APP. (tempistica di realizzazione punto 4 e 5: un mese);
- 5.Programmazione e realizzazione delle attività formative rivolte agli istruttori delle ASD individuate sul territorio con gli esperti professionisti. (tempistica di realizzazione: 1 mese).

# FASE 4: SVOLGIMENTO ATTIVITÀ SPORTIVE





1.Inizio attività sportive da svolgersi presso i centri sportivi di riferimento. Queste attività sportive avranno cadenza bi-settimanale (tempistica di realizzazione: 10 mesi);

2.Organizzazione a cura dei centri provinciali, con le ASD/SSD coinvolte nel progetto di un evento sportivo in cui saranno coinvolti i target che hanno svolto le attività nei primi due mesi e nuovi utenti. Obiettivo di questa fase è la promozione sul territorio delle attività progettuali in corso e raggiungimento di nuove persone previste dai target di riferimento. (tempistica di realizzazione: 1 mese);

3.Continuazione dell'attività sportiva prevista, con cadenza bi-settimanale (tempistica di realizzazione: 10 mesi).

## 6.1 - Comunicazione

Saranno inoltre previsti interventi innovativi di comunicazione su più livelli (BTL, ATL, TTL), con il fine di "Innovare la comunicazione nella promozione delle attività" interagendo con target differenziati e strutturando la comunicazione in relazione al target interessato. Inoltre il progetto prevede una particolare attenzione nel coinvolgimento degli stakeholder su ogni territorio preso in esame, al fine di creare una comunità educante che possa utilizzare la pratica sportiva ed i suoi valori come uno strumento efficace di intervento e come best practice.



#### 6.1.1.DEFINIZIONE LOGO E MATERIALI PROMOZIONALI

Sarà lanciato un logo di progetto che sarà presente sul materiale promozionale il quale verrà diffuso in modo da portare i territori a maggiore conoscenza del progetto stesso.

#### 6.1.2.ENGAGEMENT DELLA RETE ASSOCIATIVA

Vi sarà un engagement della rete associativa e di Terzo Settore al fine di implementare le attività progettuali, la rete associativa risulterà fondamentale non solo per l'incremento della comunicazione ma anche per la strutturazione delle attività, in particolar modo con le persone socio economicamente fragili.

#### 6.1.3.EVENTI DI SENSIBILIZZAZIONE

(ATTIVITÀ SPORTIVE ED EVENTI COLLATERALI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI STILI DI VITA SANI) Gli eventi di sensibilizzazione sul territorio avranno carattere tematico e saranno atti alla comunicazione e alla diffusione degli stili di vita sani, promuovendo la salute anche attraverso mini-eventi, seminari, incontri ed eventi di sensibilizzazione degli stakeholder, destinati alla promozione dei sani stili di vita e al contrasto della sedentarietà.

## 6.1.4. COMUNICAZIONE ONLINE

Sarà realizzato del materiale audio/video da diffondere attraverso i siti web degli enti partecipanti, nonché verrà assicurata una copertura sui maggiori social network con materiale targettizzato per età, in modo da raggiungere tutti i destinatari del progetto con una comunicazione efficace.

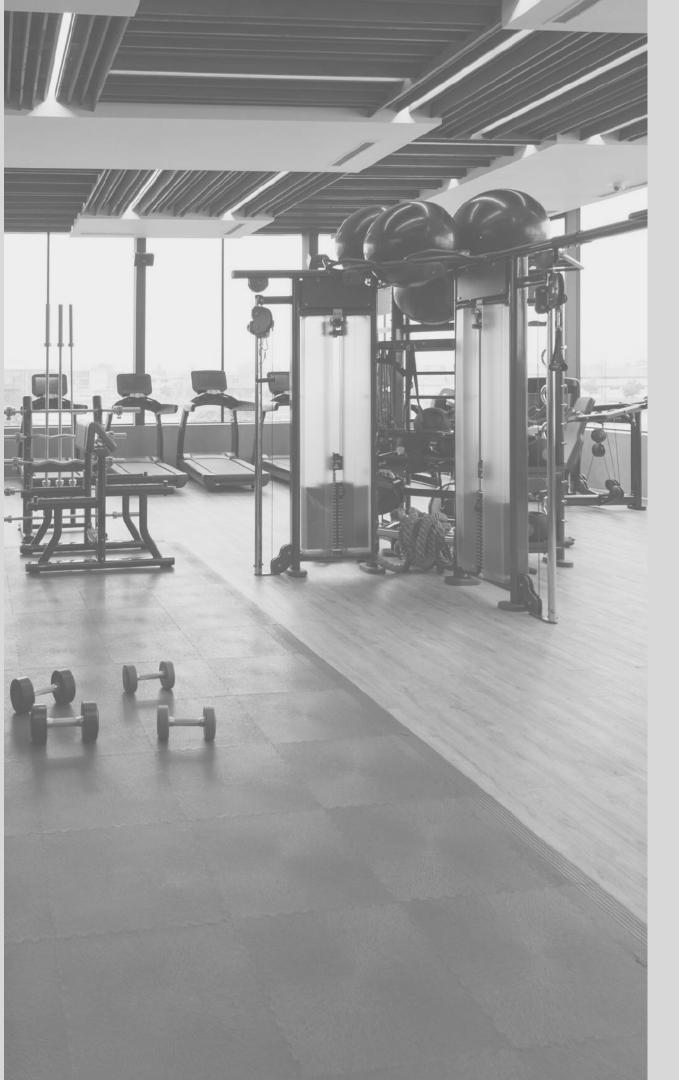




- 6.2.1. Sarà realizzata una formazione specifica per l'utilizzo della piattaforma Sport-in a tutte le realtà associative che prenderanno parte al progetto. La formazione entrerà nel dettaglio con l'obiettivo di rendere autonomi atleti e istruttori nell'utilizzo dell'applicazione al fine del monitoraggio dello svolgimento delle attività sportive previste con cadenza bisettimanale.
- **6.2.2.** È prevista una fase formativa strutturata al fine di far conoscere nel dettaglio ai territori coinvolti le finalità, gli obiettivi progettuali e le caratteristiche dei target da coinvolgere. In questo momento formativo saranno analizzate nel dettaglio le linee guida redatte da team di progetto. Questo momento formativo avrà inoltre l'obiettivo di chiarire eventuali dubbi sull'utilizzo della piattaforma Sport-in e sull'organizzazione delle attività sportive nelle associazioni coinvolte.
- 6.2.3. Un terzo momento è dedicato all'incontro formativo con i professionisti del mondo dello sport. I professionisti saranno: psicologi, esperti nella comunicazione nello sport, un medico dello sport, un esperto di alimentazione ed esperti per i nostri specifici target. Questo momento formativo è uno dei fiori all'occhiello del nostro progetto, in quanto mira a farsi momento di arricchimento culturale e sportivo per tutti gli istruttori coinvolti con l'intenzione di farsi occasione di aggiornamento non solo per i tecnici e anche per i dirigenti e le ASD/SSD affiliate. Nello specifico, gli esperti di alimentazione avranno l'obiettivo di suggerire stili di vita sani al fine della prevenzione di scorrette abitudini e al fine di migliorare il benessere quotidiano.



10 mesi

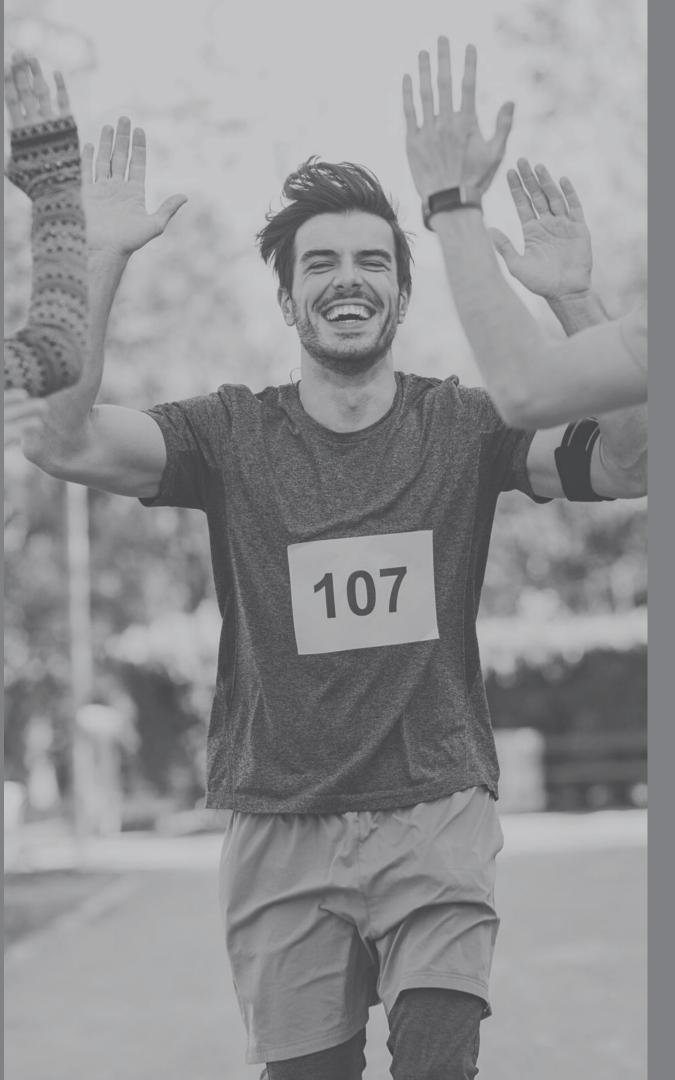


6.3.1. Le attività sportive si svolgeranno all'interno delle ASD/SSD affiliate, coinvolte nel progetto. Tutti i soggetti rientranti nei target specificati avranno la possibilità di partecipare alle attività sportive. Una prima fase di attività sportiva si svolgerà per due mesi, al termine del quale saranno programmati eventi aperti.

Organizzazione a cura dei centri provinciali, con le ASD/SSD coinvolte nel progetto di eventi sportivi promozionali in cui saranno coinvolti i target che hanno svolto le attività nei primi due mesi e nuovi utenti. Obiettivo di questa fase è la promozione sul territorio delle attività progettuali in corso e raggiungimento di nuove persone previste dai target individuati dal progetto.

6.3.3. Continuazione nello svolgimento delle attività sportive previste dal progetto con cadenza bisettimanale per un totale di altri 7 mesi. Questo tipo di strutturazione dell'attività sportiva ha come obiettivo quello di garantire a tutti gli utenti almeno 6 mesi di attività sportiva continuativa con cadenza bisettimanale.





6.4.1. Sono previsti tre grandi eventi conclusivi di progetto. Si intende coinvolgere tutti i territori e gli atleti che hanno preso parte alle attività sportive durante i 10 mesi di attività progettuale. Gli eventi si svolgeranno in tre macroaree: Nord / Centro / Sud.

6.4.2. I grandi eventi prevedono il coinvolgimento di tutti gli utenti che hanno partecipato al progetto, più le famiglie.

Agli eventi saranno invitati Campioni del mondo dello sport che possano portare la loro testimonianza a tutti gli utenti. Testimonianza del valore dello sport come benessere e come miglioramento degli stili di vita. La partecipazione di questi ex atleti ha l'obiettivo di incidere in manera forte nelle scelte future dei partecipanti al progetto di continuare con l'attività sportiva svolta durante i 10 mesi di progetto.

Attività	Target	Obiettivi	Azioni/Fasi	Periodo di realizzazione/Durata	Risultati attesi
Creazione della cabina di regia per la redazione delle linee guida di progetto	Personale interno	Garantire la qualità del progetto, il corretto svolgimento delle attività progettuali e il raggiungimento dei risultati attesi in relazione agli obiettivi prefissati	- Avvio del progetto - Condivisione del cronoprogramma - Definizione delle modalità operative (FASE 1.1)	1 mese	<ul><li>Minute riunioni di coordinamento</li><li>Rapporto finale</li></ul>
Costituzione di un team di progetto per il coordinamento e la gestione delle attività progettuali durante il periodo di sviluppo delle attività formative e sportive.	Personale interno ed esterno	- Calare sulle realtà territoriali le azioni contenute nel progetto e organizzare le attività nei tempi pianificati - Garantire gli standard e i tempi di svolgimento del progetto	- Identificazione del personale qualificato che costituisce il team- Organizzazione della formazione e delle attività sportive(FASE 1.2)	Intera durata del progetto	- Minute riunioni di coordinamento - Rapporti mensili

Attività	Target	Obiettivi	Azioni/Fasi	Periodo di realizzazione/Durata	Risultati attesi
Campagna di comunicazione, condivisa a livello nazionale, per la promozione del progetto e il raggiungimento dei target di riferimento in merito agli obiettivi del progetto	Destinatari diretti ed indiretti del progetto	Realizzazione di una campagna di comunicazione con l'obiettivo di innescare un processo virtuoso che avrà come target i soggetti inattivi, così da stimolarli ad avvicinarsi all'attività fisica.	La campagna sarà una combinazione di strumenti di comunicazione differenti, orientati al target. (FASE 2)	Intera durata del progetto	Campagna di comunicazione condivisa
Formazione, territori, Tecnici e operatori sportivi	Personale interno ed esterno	2000 tra responsabili territoriali, tecnici ed operatori sportivi coinvolti nel progetto	Moduli formativi sulle discipline sportive del progetto che trasmettano al tecnico e all'operatore sportivo le competenze specifiche. (FASE3)	6 mesi	Aggiornamento del percorso formativo per dirigenti, tecnici ed operatori sportivi

Attività	Target	Obiettivi	Azioni/Fasi	Periodo di realizzazione/Durata	Risultati attesi
Svolgimento attività sportiva	Bambini ed adolescenti (destinatari diretti)	- Insegnamenti tecnici delle discipline proposte.  - Utilizzare lo sport come strumento per favorire la crescita dei bambini e dei giovani e garantire al loro corpo uno stato di benessere e una predisposizione mentale alla pratica del movimento e della socialità.	- attività multidisciplinare: spazi di accoglienza capaci di rispondere in modo flessibile ai bisogni sportivi, educativi e ludici dei bambini, offrendo un servizio orientato al benessere e al divertimento.	10 mesi	<ul> <li>Attivare una nuova forma di socializzazione che possa aiutare il bambino/giovane nello sviluppo psico- fisico e nel graduale rientro alla normalità.</li> <li>Creare un modello positivo di intervento, basato sulla promozione di corretti stili di vita per bambini e famiglie.</li> </ul>
Svolgimento attività sportiva	Over65 (destinatari diretti)	Attività basata su movimenti semplici e naturali che l'uomo impara fin da subito a fare. Tornare ad appropriarci degli spazi che ci circondano facendone esperienza con il nostro corpo è ciò che in questi ultimi anni di lockdown ci è mancato di più e rappresenta una tendenza in costante crescita.	- Nordic escursionistico	10 mesi	<ul> <li>Attivare una nuova forma di socializzazione, alla luce delle misure di contenimento dell'emergenza sanitaria, che possa aiutare ad utilizzare al meglio il tempo speso all'aria aperta.</li> <li>Creare un modello positivo di intervento, basato sulla promozione di corretti stili di vita.</li> </ul>

Attività	Target	Obiettivi	Azioni/Fasi	Periodo di realizzazione/Durata	Risultati attesi
Svolgimento attività sportiva	Donne (destinatari diretti)	<ul> <li>Insegnamenti tecnici delle discipline proposte.</li> <li>Incidere, in maniera positiva, sul benessere e la salute del target.</li> </ul>	- Atletica - Sport di squadra - Arti marziali - Ginnastica - Danza (FASE 4)	10 mesi	- Acquisite delle tecniche di base delle discipline proposte  - Aumento della sensazione di benessere
Svolgimento attività sportiva	Gruppi socio-economici fragili (destinatari diretti)	- Insegnamenti tecnici delle discipline proposte - Utilizzare lo sport come strumento per favorire la crescita dei bambini e dei giovani e garantire al loro corpo uno stato di benessere e una predisposizione mentale alla pratica della vita all'aria aperta, del movimento e della socialità, di cui faranno tesoro negli anni della maturità Aiutare il target (disabili fisici, psichici ed intellettivo-relazionali) a recuperare il loro "ruolo" sociale. Lo sport come prezioso strumento di riappropriazione di sé.	- attività multidisciplinare: spazi di accoglienza capaci di rispondere in modo flessibile ai bisogni sportivi offrendo un servizio orientato al benessere e al divertimento. (FASE 4)	10 mesi	- Attivata una nuova forma di socializzazione, alla luce delle misure di contenimento dell'emergenza sanitaria, che possa aiutare il target nello sviluppo psico- fisico e le famiglie nel graduale rientro alla normalità - Creato un modello positivo di intervento, basato sulla promozione di corretti stili di vita per bambini e famiglie - Definire un modello di intervento in grado di mitigare i fattori di rischio per la salute l'individuo, con particolare riferimento all'integrità psico- fisica e promuovere la salute mentale.

Attività	Target	Obiettivi	Azioni/Fasi	Periodo di realizzazione/Durata	Risultati attesi
Eventi di sensibilizzazione	Destinatari diretti ed indiretti	- Gli eventi di sensibilizzazione sul territorio avranno carattere tematico e saranno atti alla comunicazione e alla diffusione degli stili di vita sani, promuovendo la salute anche attraverso mini-eventi, seminari, incontri ed eventi di sensibilizzazione degli stakeholder, destinati alla promozione dei sani stili di vita e al contrasto della sedentarietà.	- attività multidisciplinare: spazi di accoglienza capaci di rispondere in modo flessibile ai bisogni sportivi offrendo un servizio orientato al benessere e al divertimento. (FASE 4)	10 mesi	- Attivata una nuova forma di socializzazione, alla luce delle misure di contenimento dell'emergenza sanitaria, che possa aiutare il target nello sviluppo psico- fisico e le famiglie nel graduale rientro alla normalità.
Restituzione e rendicontazione	Destinatari diretti ed indiretti	<ul> <li>Restituzione dei risultati del progetto</li> <li>Chiusura delle attività</li> <li>Predisposizione dei report finanziari e narrativi</li> </ul>	Report amministrativi e narrativi	Ultimo trimestre	- Report finanziari e narrativi - Report di monitoraggio



Il progetto sarà esteso a tutto il territorio nazionale e, grazie al coinvolgimento di ben 6 diversi Enti di Promozione Sportiva e di circa 650 ASD/SSD, permetterà di coinvolgere tutti i capoluoghi di provincia. La partecipazione dei sodalizi affiliati ai diversi EPS nelle varie Regioni e Province Autonome Italiane è indicata in figura.

REGIONE	PROVINCI A	OPES	ENDAS	ASC	CSAIN	PGS	LIBER TAS	
ABRUZZO	AQ							
	СН							
	PE							
	TE							
BASILICATA	MT PZ							
CALABBIA	CS							
CALABRIA	cz							
	KR							
	RC							
	vv							
CAMPANIA	AV							
	BN							
	CE							
	NA							
	SA							
EMILIA-ROMAGNA	ВО							
	FC							
	FE MO							
	PC							
	PR							
	RA							
	RE							
	RN							SOT THE LITTLE TO THE

							_
	PROVINCI	OPES	ENDAS	ASC	CSAIN	PGS	LIBER
REGIONE	PROVINCI A	01 25		1100		1 40	TAS
FRIULI-VENEZIA							
GIULIA	GO						
	PN						
	TS						
	UD						
LAZIO	FR						
	LT						
	RI						
	RM						
	VT						
LIGURIA	GE						
	IM						
	SP						
	SV						
LOMBARDIA	BG						
	BS						
	СО						
4	CR						
	LC						
	LO						-
	МВ						
	МІ						A Company
1	MN						\
Ti and the second	PV						X
1	SO						
	VA						^
MARCHE	AN						
3	AP						
	FM						
	MC						
	PU						
MOLISE	СВ						
	IS						

						7				
REGIONE	PROVINCI A	OPES	ENDAS	ASC	CSAIN	PGS	LIBER TAS			
PIEMONTE	AL									
T LEWIS TO LE	AT									
	BI									
	CN									
	NO									
	ТО									
	VB									
	VC									
PUGLIA	BA									
	BR									
	BT									
/	FG									
<u> </u>	LE									
<u></u>	TA									
SARDEGNA	CA									
305	NU									
	OR									
	SS									
CICILIA	SU									A-AYA-A
SICILIA	AG									
	CL CT									
	EN									
	ME									
	PA									
	RG									
T.	SR							A MARINE SALAR EL		
	TP									

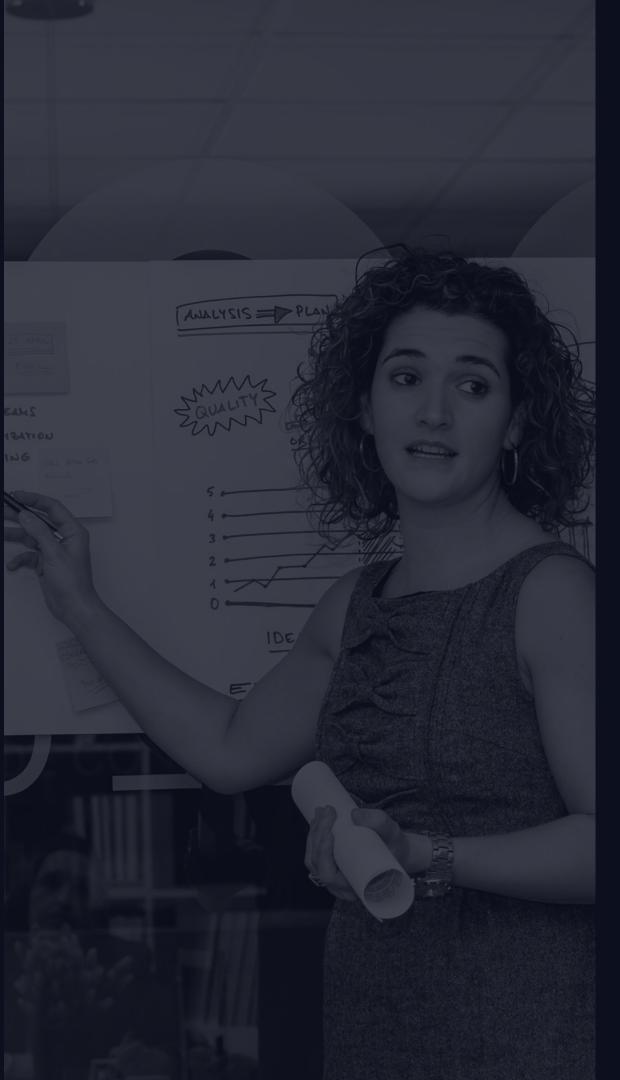
		-11/11	De 1916 de	11 1 1000 1000	1/1/1		
REGIONE	PROVINCI A	OPES	ENDAS	ASC	CSAIN	PGS	LIBER TAS
TOSCANA	AR						
	FI						
	GR						
	LI						
	LU						
	MS						
	PI						
	PO						
	PT						
	SI						
TRENTINO-ALTO ADIGE	BZ						
	TN						
UMBRIA	PG						
	TR						
VALLE D'AOSTA	AO						
VENETO	BL						
	PD						
	RO						
	TV						
	VE						
	VI						
	VR						



Il progetto ha una durata prevista di 12 mesi. La Fase I "Coordinamento e management" accompagnerà tutto lo sviluppo progettuale come la Fase 2 "Comunicazione e capitalizzazione dei risultati" che prevede al suo interno sia le attività di sensibilizzazione iniziale, utili anche all'ingaggio dei potenziali destinatari del progetto, che le attività di capitalizzazione finale dei risultati del progetto nonché tutte le attività di comunicazione in itinere. La Fase 3 "Formazione territori e tecnici", che si esaurirà nel primo semestre del progetto, è chiaramente preliminare all'avvio della Fase 4 "Svolgimento attività sportive" che ha una durata prevista di 10 mesi.

FAS E	M1	M2	М3	M4	M5	M6	M7	M8	М9	M10	M11	M12
1												
2												
3												
4												





#### PROJECT MANAGER

Si occuperà di coordinare il team di progetto sui territori, gestendo le risorse umane e le risorse materiali, pianificando le attività ed occupandosi di raccordare le realtà territoriali al fine dello svolgimento delle stesse.

#### PERSONALE INTERNO

Racchiude tutte quelle professionalità interne agli enti che si occuperanno dell'implementazione delle attività progettuali.

#### PERSONALE ESTERNO

Racchiude quelle professionalità che gli enti dovranno reperire esternamente al fine dell'implementazione delle attività.

#### ISTRUTTORI

Gli istruttori svolgeranno le attività sportive vere e proprie e saranno inoltre soggetti alla formazione di progetto.

#### FORMATORI

Si occuperanno delle attività di formazione da erogare al fine di uno svolgimento delle attività che sia mirato e completo.

#### RESPONSABILE COMUNICAZIONE

Si occuperà della supervisione della realizzazione dei materiali comunicativi e della loro diffusione sul territorio attraverso canali diversificati.

#### SEGRETERIA

La segreteria si occuperà dell'amministrazione del progetto.

#### VOLONTARI

I volontari supporteranno i professionisti nello svolgimento delle attività.

# 10 - Raccordo con il territorio e rete di collaborazioni

Il progetto "SOS - Sport & Opportunità di Salute", a rilevanza nazionale, sarà il frutto di lavoro di squadra che svilupperà collaborazioni con differenti realtà sociali, con lo scopo di coinvolgere tipologie ampie e distinte di destinatari. In primis, tutti i comitati provinciali e regionali degli EPS coinvolti faranno da raccordo diretto con il territorio di riferimento ma anche come punti operativi di progetto. Essi avranno il compito di gestire, in prima persona, il contatto con gli altri soggetti della rete da coinvolgere nelle attività di progetto. Congiuntamente, tutti contribuiranno all'analisi dei bisogni dei destinatari, all'individuazione delle professionalità giuste per le diverse azioni progettuali e orienteranno i destinatari al progetto.

Gli altri soggetti che saranno coinvolti appartengono sia al settore pubblico sia al settore privato ossia Istituzioni Scolastiche, ASL, Enti Pubblici Territoriali (Province, città metropolitane, liberi consorzi comunali e regioni), ASD e SSD affiliate, APS, Enti di Terzo Settore, Centri di Aggregazione giovanile, Case Famiglia, Centri Sociali, Parrocchie. Il raccordo con le Istituzioni Pubbliche, i Centri di Aggregazione, le Case Famiglia, i Centri Sociali e le Parrocchie sarà funzionale ad intercettare le realtà territoriali in cui lavorare per il coinvolgimento di tutti i destinatari, in condizione di maggiore svantaggio ed al fine di inserirli in un programma di attività sportive inclusive, educative e volte a contrastare le disuguaglianze.

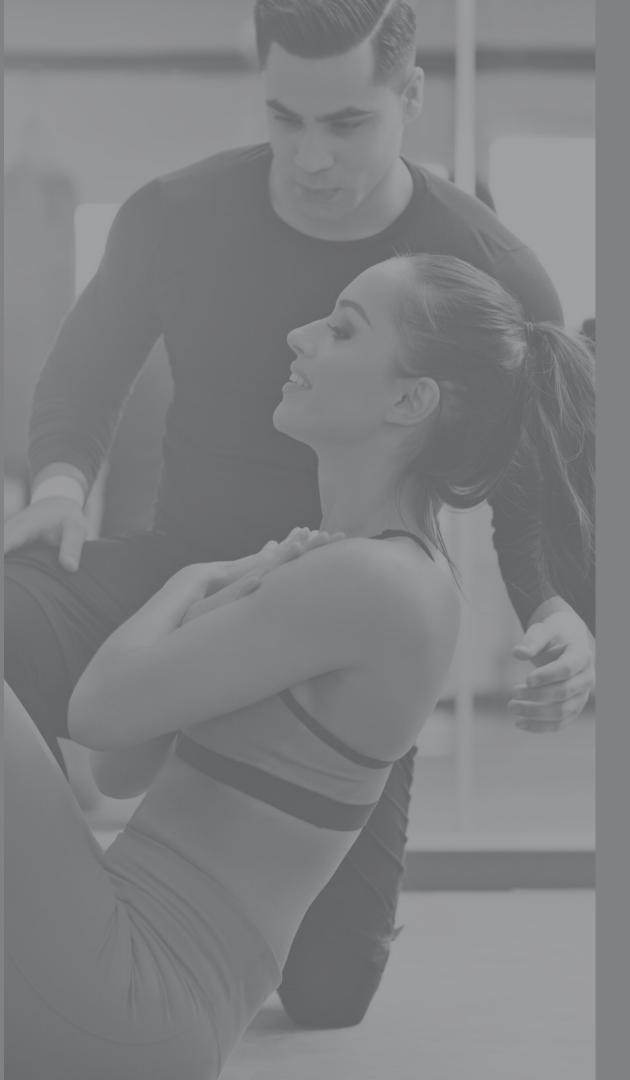
Invece il raccordo con ASD, SSD, APS ed ETS avrà lo scopo di creare il più radicato scambio di esperienze, competenze e risorse al fine dell'implementazione delle azioni progettuali nonché il raggiungimento degli obiettivi. Ciascuno dei soggetti, quindi, nel logico rispetto delle azioni previste dal progetto si adopererà nel settore di propria competenza e disciplina in un contesto armonioso, tenendo conto delle esigenze di ciascun destinatario.



L'obiettivo prioritario del progetto, coerentemente con le linee guida di Sport e Salute, è l'aumento effettivo dei livelli di pratica dell'attività fisica e sportiva di base e l'aumento del numero di persone che conducono stili di vita attivi per ridurre, da un lato, e prevenire, dall'altro, fenomeni quali la sedentarietà, l'obesità e altri fattori di rischio per la salute così come i processi di esclusione sociale: in altre parole, in linea con il titolo del progetto, lo "sport come opportunità di salute".

Le diverse azioni di diffusione e promozione della pratica sportiva implementate attraverso il progetto (Fasi 2 e 4), rafforzate dal processo di qualificazione dei tecnici e degli istruttori sportivi che beneficeranno delle attività formative (Fase 3), consentiranno di raggiungere quasi 90.000 destinatari complessivi distinti, con specifico riferimento alle diverse categorie di destinatari sopra illustrate e agli EPS coinvolti, come specificato in tabella.

		ENDA	7			LIBER	TOTAL
Tipologia di destinatari	OPES	S	ASC	CSAIN	PGS	TAS	Е
bambini e adolescenti	9000	10700	3500	4500	4000	9100	40800
gruppi socio-economici fragili	1900	3500	1700	6400	2300	1800	17600
over 65	3500	3500	9800	3200	1500	1300	22800
donne	3500	0	0	1400	700	3200	8800
TOTALE	17900	17700	15000	15500	8500	15400	90000



Nella categoria dei gruppi socio-economici fragili sono compresi soggetti con caratteristiche diverse - persone con difficoltà economiche in primis, ma anche, in numero più contenuto, persone con malattie croniche non trasmissibili in condizioni stabilizzate, persone con disabilità, migranti e carcerati - che saranno oggetto di specifiche proposte di intervento.

Con riferimento all'obiettivo di aumentare la pratica di attività fisica e sportiva da parte dei destinatari, il risultato atteso è di registrare un incremento del 70% a fine intervento della quota di quanti praticano con continuità attività fisica e un analogo miglioramento nei parametri di valutazione del benessere della persona che saranno oggetto di specifica azione valutativa pre e post intervento come più avanti descritto.

Il progetto mira altresì a coinvolgere come target intermedio - agente di cambiamento - circa 3.650 tecnici, istruttori e allenatori sportivi che beneficeranno delle attività formative previste nella Fase 3 del progetto.

		ENDA	3			LIBER	TOTAL
Target intermedio	OPES	S	ASC	CSAIN	PGS	TAS	E
Tecnici, istruttori e allenatori	750	550	550	750	550	500	3.650

Infine, le azioni di comunicazione previste nella Fase 2 del progetto, prevedono la sensibilizzazione della più ampia platea rappresentata della popolazione generale e mirano al coinvolgimento di almeno 120.000 persone negli eventi che saranno realizzati, senza considerare i beneficiari di tutte le azioni di comunicazione digitale e/o social che saranno messe in atto per favorire la conoscenza delle opportunità di sport e salute messe in atto dal progetto.

A tutela della salute di tutti i soggetti coinvolti, le attività sportive progettuali si svolgeranno nel rispetto delle norme Anti-Covid, in conformità a quanto prescritto dai vigenti provvedimenti legislativi. Sarà prevista l'applicazione delle misure di prevenzione igienicosanitarie previste per lo svolgimento delle attività sportive sul territorio nazionale.

In caso di ripresa della pandemia e a seguito di una eventuale emanazione di nuove normative a tutela della diffusione del Covid19, le attività previste dal progetto potrebbero subire una rimodulazione nei tempi e nei risultati attesi.





11.2 - Modello di valutazione

La valutazione del progetto rappresenta un elemento di fondamentale importanza perché consente di verificare l'effettiva capacità di raggiungimento degli obiettivi dichiarati in sede progettuale. In particolare - con riferimento alla catena di valore del progetto (INPUT ⇒ ATTIVITA'  $\Rightarrow$  OUTPUT (prodotti)  $\Rightarrow$  OUTCOME (esiti)  $\Rightarrow$  IMPATTO SOCIALE) - l'attenzione è posta sulla valutazione delle performance (attività e prodotti) e, soprattutto, degli impatti del progetto (esiti e impatto sociale), raccogliendo, da un lato, informazioni sul grado di realizzazione di quanto progettato, sulla partecipazione, sulla soddisfazione dei partecipanti e, dall'altro, sui cambiamenti prodotti in termini di modifiche dei comportamenti dei beneficiari dell'attività relativamente allo svolgimento di attività fisica, motoria e sportiva. La valutazione delle performance accompagnerà e monitorerà tutto lo sviluppo progettuale attraverso la raccolta puntuale di dati relativi alle diverse azioni (eventi, interventi formative, attività sportive) realizzate, alla loro durata, al numero di partecipanti e alla loro soddisfazione attraverso l'utilizzo di strumenti condivisi a livello di raggruppamento quali i registri di presenza alle attività, l'app Sport-in per il monitoraggio dell'attività sportiva e, infine, questionari di soddisfazione rivolti ai fruitori delle diverse azioni. In questo modo sarà possibile anche garantire un tempestivo allineamento a Sport e Salute sullo stato di avanzamento delle azioni progettuali.

Il principale target sul quale si concentrerà, invece, la valutazione dell'impatto sono i destinatari del progetto al quale sarà somministrato, grazie alla collaborazione dei tecnici sportivi, un test pre e post svolgimento dell'attività sportiva (rispettivamente all'inizio e al termine del periodo di attività sportiva previsto dal progetto) per rilevare lo stato di salute della persona. La rilevazione preliminare consentirà quindi anche di definire in maniera più adeguata il piano di attività che verrà proposto alla persona favorendo una personalizzazione mirata dell'attività sportiva. I temi affrontati in questo "test del benessere", attraverso strumenti e test validati in letteratura, saranno, a titolo esemplificativo, relativi a:

1.verifica del livello di attività fisica;

2.verifica della flessibilità articolare (test sit & reach);

3.verifica della mobilità articolare (test di Apley);

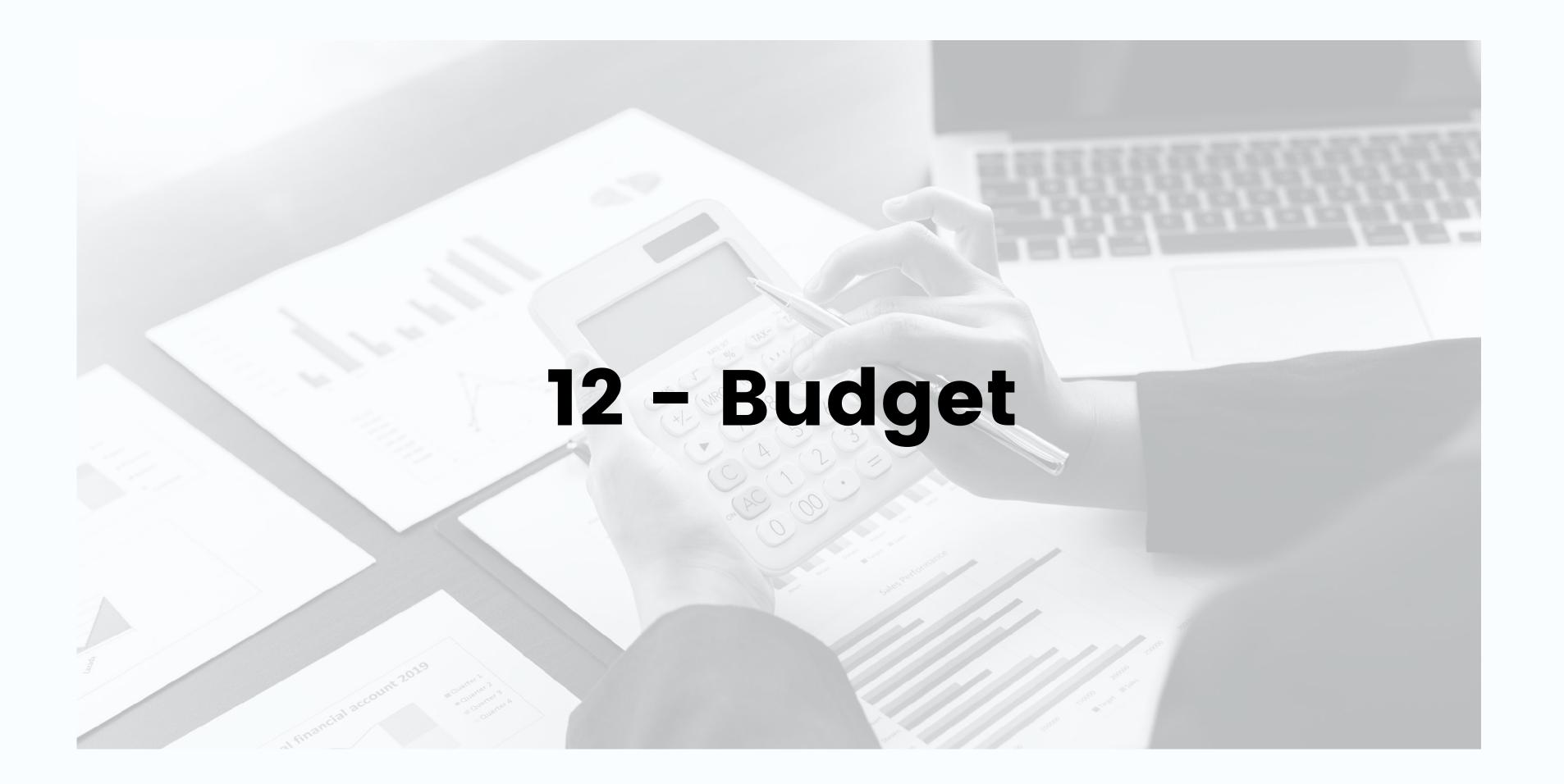
4.verifica della forza muscolare arti superiori (test push up);

5.verifica della forza muscolare arti inferiori (test sit up);

6.verifica dell'indice di massa corporea (BMI, Body Mass Index) e/o misurazione del rapporto vita/fianchi (WHR, Waist to Hip Ratio);

7. verifica della coordinazione respiratoria.

La rilevazione prevista al completamento del periodo di svolgimento di attività sportiva consentirà di verificare i miglioramenti raggiunti dai singoli - permettendo quindi di fornire indicazioni utili anche rispetto alla prosecuzione piuttosto che alla modifica del piano di attività sportiva (e quindi inglobando a pieno titolo l'azione valutativa nell'attività sportiva) - e nell'insieme della popolazione destinataria delle attività progettuali. Per efficientare e coordinare l'attività dei diversi Enti di Promozione Sportiva coinvolti è prevista la definizione di una piattaforma condivisa di raccolta ed elaborazione dei dati i cui risultati saranno condivisi a Sport e Salute nella relazione finale di progetto.



La costruzione della richiesta economica per un progetto di valenza nazionale di questo tipo ha tenuto conto dei seguenti parametri:

- 1 Le fasce di età e la tipologia dei cittadini target del progetto sono tra di loro molto differenti, questo significa che i corsi e le attività in cui saranno coinvolti sono tra di loro estremamente diversificate e di conseguenza con costi non immediatamente assimilabili.
- 2 L'ambizioso obiettivo di questa progettazione è quello di portare alla pratica sportiva cittadini che, o a causa delle conseguenze della pandemia, o per ragioni dichiaratamente economiche, o semplicemente per radicate convinzioni, non si sono mai fatti coinvolgere, persone insomma da cercare, convincere, accompagnare e per almeno un certo periodo monitorare perché non rinuncino al progetto, numeri necessariamente non altissimi in quanto, almeno fino ad oggi, parliamo di individui refrattari alle offerte associative tradizionali.

- 3 Una progettazione su scala nazionale deve necessariamente tenere conto delle diverse realtà geografiche coinvolte, aree urbane ed aree interne, grandi centri e piccoli paesi, zone turistiche e periferie industriali etc.
- 4 Solo nell'ultimo anno la crisi energetiche si è abbattuta sulle asd e ssd gestori di impianti in modo drammatico, quelle che erano le quote di iscrizione di settembre/ottobre si stanno rivelando insufficienti a gestire i budget associativi.
- 5 È ragionevole immaginare che nell'arco di vita del progetto entri in vigore l'auspicata riforma del lavoro sportivo, ma questo significa ad oggi scommettere al buio su quelli che potrebbero essere, legittimi per carità, gli aumenti delle retribuzioni di istruttori ed altre figure impegnate nel lavoro.

Sono questi i criteri che ci hanno portato a definire le quote applicate alle varie tipologie di attività, a partire quindi dal costo medio dei corsi abbiamo valutato di coinvolgere anche le nostre affiliate a cui chiederemo, a fronte delle possibilità di crescita, promozione e formazione degli operatori che il progetto offre, di collaborare nel raggiungimento dell'obbiettivo di aumentare la pratica sportiva con l'offerta di scontistiche particolari al completamento dell'attività progettuale ai fini della successiva prosecuzione delle attività sportive da parte dei beneficiari.

Il costo complessivo del progetto è 3.601.800 € che sarà ripartito fra i soggetti proponenti secondo le seguenti quote:

· OPES: 22%

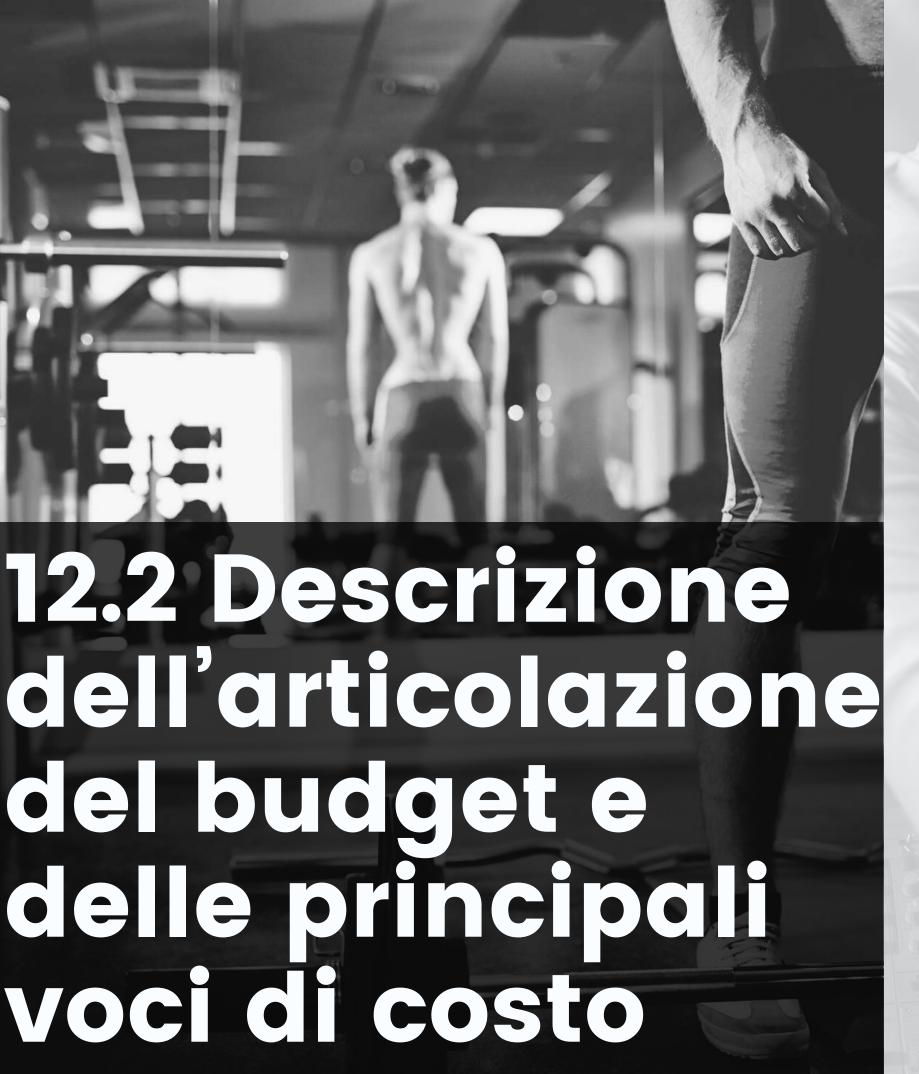
· ASC, CSAIN, ENDAS, LIBERTAS: 17%

· PGS: 10%

In tabella è riportata l'articolazione del budget di progetto per Fase, Macro-voce (Risorse umane, Acquisto di servizi strumentali e accessori, Acquisto di beni strumentali e accessori, Altre voci di costo) e Micro-voce di costo; in allegato è riportata l'analoga tabella per singolo EPS. Per meglio comprendere i costi che si prevede di sostenere è stata inserita anche una breve descrizione degli stessi.



# 12.1 Prospetto excel di sintesi (con dettaglio per Fase e EPS)



Il progetto prevede un forte investimento sulle attività sportive rivolte ai destinatari (Fase 4) la cui realizzazione assorbe il 75% del budget complessivo del progetto. Fra le principali voci di costo dirette di questa fase del progetto troviamo i contributi alle ASD/SSD affiliate (26%) e il contributo alle strutture territoriali degli EPS proponenti (21,1%) per la realizzazione delle attività sportive, unitamente alle spese per i collaboratori esterni impiegati nelle attività (14,9%) e all'acquisto di materiale sportivo (11,8%) nonché la componente relativa alla dimensione assicurativa (7,9%).

Le attività di coordinamento e management (Fase 1) di un progetto così articolato e complesso sono comunque state contenute sotto al 10% del budget e saranno garantite principalmente attraverso l'impegno del personale delle segreterie nazionali degli EPS partner (68,9% dei costi diretti della fase) e dei collaboratori esterni (13,7%).

Alle attività di comunicazione e diffusione dei risultati (Fase 2) è stato assegnato l'8% del budget che sarà utilizzato principalmente per la predisposizione di tutti i materiali di comunicazione del progetto (39,4% dei costi diretti della fase) nonché per sostenere il costo del personale delle segreterie nazionali (31,4%) e dei collaboratori esterni (11,3%) impegnati nelle azioni di comunicazione. Il budget delle attività di comunicazione è stato contenuto anche in previsione di un forte ricorso agli strumenti di promozione digitale.



Analoga dotazione (7,4% del budget di progetto) è stata prevista per le attività formative (Fase 3) per le quali la maggior parte delle risorse sarà assorbita dalla voce di costo relativa ai formatori (45,7% dei costi diretti della fase) e ai collaboratori esterni (31,2) impegnati nella realizzazione delle relative attività; è stata prevista anche una quota pari al 12,0% dei costi diretti per materiali didattici.

Infine, le spese generali di funzionamento sono state contenute al 8% dei costi diretti in modo da consentire un maggiore investimento di risorse nelle spese specifiche per l'offerta di attività sportive ai destinatari.

## 13 - Allegati



13.1

Auto-dichiarazione partner



13.2

Budget dettagliato per EPS