



**Regione Toscana**

## **PIANO SANITARIO SOCIALE INTEGRATO REGIONALE 2018-2020**

**SCHEDA OPERATIVA N. 32**

### **L'ATTIVITÀ MOTORIA (A TUTTE LE ETÀ) FATTORE DETERMINANTE DI SALUTE E STRUMENTO DI CRESCITA CIVILE DEI CITTADINI E DELLE COLLETTIVITÀ LOCALI**

#### **Messaggio chiave**

L'attività fisica come tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita. Secondo l'OMS, per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo".

Lo sport quale elemento socializzante ed integrante nel percorso di vita di ognuno. Valido e stimolante strumento per promuovere l'attività fisica in entrambi i sessi e a tutte le età quale fattore di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e strumento in grado di sostenere e rafforzare il benessere, la qualità della vita e la salute della popolazione, per il raggiungimento ed il mantenimento del benessere psicofisico.

Assicurare un'adeguata tutela sanitaria dei soggetti che praticano un'attività sportiva agonistica e non agonistica.

#### **Motivazione**

Le attività della Regione Toscana, sia in ambito motorio sia in ambito sportivo, si inseriscono nel contesto della programmazione regionale e sono volte a caratterizzare lo sport, il movimento e l'attività fisica quali elementi di valore nella formazione degli studenti, delle giovani generazioni, della comunità tutta e nei soggetti con disabilità.

Conoscere più da vicino le discipline sportive può rappresentare una positiva sintesi tra interessi personali, crescita culturale e responsabilità sociali, per aumentare l'attività fisica e disincentivare i comportamenti sedentari in tutte le fasce della popolazione, sia bambini sia adulti.

Lo sport è uno dei pilastri contemporanei della buona socialità, perché tiene assieme salute, benessere individuale e collettivo e, in larga parte, privilegia percorsi di integrazione sociale. La pratica sportiva e l'attività motoria sono una risposta alle esigenze personali di natura salutistica, al desiderio di curare passioni e piaceri. Inoltre, entrambe riducendo l'inattività e quindi le probabilità di ammalarsi di alcune patologie, producono benefici alle persone e vantaggi all'intero sistema pubblico, anche attraverso la riduzione della spesa sanitaria.

Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, l'attività fisica è necessaria allo sviluppo osteo-muscolare, contribuisce ad aumentare le capacità di apprendimento e il livello di autostima e rappresenta

un valido strumento di aggregazione sociale. Uno stile di vita attivo sin dall'infanzia, associato ad una corretta alimentazione, diminuisce inoltre il rischio di obesità infantile e di malattie croniche. In età adulta i benefici per la salute derivanti dall'attività fisica comprendono un minor rischio di contrarre malattie croniche - quali malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore come quello al seno, alla prostata e al colon - e il miglioramento della mineralizzazione ossea in età giovanile, che contribuisce alla prevenzione di osteoporosi. L'attività fisica migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale, è un fattore determinante per il dispendio energetico ed è quindi essenziale ai fini del controllo del peso corporeo. Ha effetti positivi sulla salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza. Riduce lo stress e l'ansia, migliora la qualità del sonno e l'autostima. In ambito lavorativo contribuisce a ridurre i congedi per malattia, con risvolti positivi anche in termini di produttività e di impatto economico.

L'attività fisica durante la gravidanza favorisce una buona circolazione con aspetti benefici sul feto, permette di tenere sotto controllo il peso corporeo, riduce il rischio di condizioni come il diabete gestazionale, la pre-eclampsia, la nascita pretermine, le varici venose e la trombosi delle vene profonde. A ciò si aggiungono i benefici psicologici che includono riduzione della stanchezza, dello stress, della depressione. Nel post-partum contribuisce a ridurre la depressione e l'ansia, a migliorare l'umore, la funzionalità cardiorespiratoria e a tenere sotto controllo il peso. In età avanzata, l'attività fisica aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza e favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale. Può, inoltre, ridurre il rischio di cadute, prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto.

L'attività e l'esercizio fisico costante apportano benefici anche nel trattamento delle dipendenze da nicotina, alcol o droghe, sia nell'allungamento dei tempi di astinenza sia nella riduzione dei sintomi e degli stati ansioso/depressivi. Tali effetti vengono registrati indipendentemente dal tipo di attività fisica svolta e dall'intensità. Inoltre, grazie al suo valore educativo, può essere un utile strumento di miglioramento del comportamento sociale. Interventi di recupero delle persone affette da tossicodipendenza che comprendano azioni di responsabilizzazione, nonché di promozione di corretti stili di vita e dell'attività fisica e sportiva, possono mettere tali soggetti in condizione di fare le scelte più appropriate per il miglioramento e il mantenimento della propria salute, facilitandone il reinserimento nella società.

L'attività fisica e sportiva, per il suo contributo anche all'inclusione sociale, svolge un ruolo rilevante nel miglioramento del benessere psichico e nella prevenzione e trattamento del disagio sociale nelle diverse fasce d'età, soprattutto durante lo sviluppo giovanile. Per le persone vulnerabili o con situazioni di disagio sociale o mentale, l'attività e l'esercizio fisico possono rappresentare uno strumento attraverso cui veicolare messaggi inerenti altri temi di salute, in un'ottica integrata di promozione della salute fisica, psichica e sociale, e facilitare il superamento di problematiche socio-comportamentali ai fini del reinserimento sociale.

## Descrizione

Le azioni della Regione Toscana sono volte alla promozione di corretti stili di vita; all'abbattimento di barriere architettoniche, sociali e culturali; al sostegno rivolto ai soggetti che operano in ambito sportivo ed alle istituzioni pubbliche per l'impiantistica sportiva; nonché alla promozione dei valori della Carta Etica. È importante valorizzare le politiche per lo sport in quanto esse sono portatrici di una grande valenza sociale e culturale, sempre tese a promuovere opportunità di inclusione, di socializzazione e di coesione sociale. Vengono sviluppati progetti che attraverso la pratica sportiva offrono contesti e spazi per la socialità e la condivisione. Lo sport è dunque un veicolo di crescita e benessere individuale e collettivo, strada maestra per il progresso e la crescita culturale e sociale della comunità.

Si sottolinea inoltre come l'attività fisica riguardi tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita: attività fisica lavorativa, di trasporto/spostamento, di tipo ricreazionale, legata ai lavori domestici, fino all'attività fisica strutturata in esercizio fisico programmato oltre alle pratiche sportive. Essa produce benefici per la salute lungo tutto il corso della vita: nei bambini e nei giovani promuove la crescita ed uno sviluppo sano, negli adulti previene l'aumento di peso, mantiene la funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico, migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale, il tono dell'umore, la qualità del sonno e l'autostima e riduce l'ansia e lo stress. Negli anziani, oltre a ciò, contribuisce al mantenimento delle funzioni cognitive e riduce il rischio di depressione e di demenza oltre a migliorare la qualità della vita e favorire le relazioni sociali, l'autonomia e l'indipendenza.

La finalità quindi è anche quella, in allineamento con le indicazioni del DPCM 12/01/2017 "Definizione e aggiornamento dei livelli essenziali di assistenza, di cui all'articolo 1, comma 7, del decreto legislativo 30 dicembre 1992, n. 502", in particolare l'Allegato I "Prevenzione collettiva e Sanità pubblica" - LEA F5 "Promozione dell'attività fisica e tutela sanitaria dell'attività fisica", di prevedere l'attivazione di programmi intersettoriali finalizzati ad incrementare la pratica dell'attività fisica nella popolazione in generale e in gruppi a rischio, promuovendo lo sviluppo di opportunità e di supporto da parte della comunità locale, nonché lo sviluppo per "setting" (ambiente scolastico, ambiente di lavoro, comunità) di programmi di promozione dell'attività fisica condivisi tra servizi sanitari e sociosanitari, istituzioni educative, datori di lavoro.

La Regione Toscana con DGR n.737 del 03 Giugno 2019 ha recepito l'Accordo 32/CSR/2019 sul documento concernente le "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione" nell'ambito delle attività di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e di tutti i problemi di salute imputabili all'inattività fisica andando ad illustrare, partendo dalle raccomandazioni dell'OMS, i livelli raccomandati di attività fisica e le modalità per raggiungerli che rappresentano un elemento di policy ed uno strumento a disposizione degli operatori sanitari e non, e dei diversi *stakeholder* coinvolti a vario titolo nella promozione dell'attività fisica con "un approccio life-course, per setting e di contrasto alle disuguaglianze di genere e sociali".

Ulteriore obiettivo specifico è la promozione di accordi di collaborazione e protocolli di intesa con e tra soggetti pubblici e privati che operano in ambito sportivo, sanitario e sociosanitario, le istituzioni educative come il Coni, il Cip, MIUR Ufficio Scolastico Regionale, Anci, Uisp, CSI ecc. ai fini di sostenere la realizzazione di un'offerta integrata di servizi e di opportunità, in un'ottica della "salute in tutte le politiche" di cui la Regione si fa promotrice.

Per quanto riguarda la tutela sanitaria dei soggetti che praticano un'attività sportiva agonistica e non agonistica, la L.R. 9 luglio 2003 n.35 "Tutela sanitaria dello sport" ed il successivo atto di indirizzo approvato con deliberazione della G.R. 17 maggio 2004 n.461, forniscono precise disposizioni in materia.

La Medicina dello sport, inserita all'interno del Dipartimento di Prevenzione, con evidenti finalità di disciplina preventiva, deve effettuare la valutazione dei soggetti praticanti attività agonistiche e professionistiche ed anche gli aspetti di educazione all'attività motoria di tutta la popolazione, con i seguenti obiettivi:

- l'avviamento alle attività fisiche e motorie di quelle fasce e di quei gruppi di popolazione che non svolgono alcuna pratica motoria;
- lo sviluppo delle iniziative già in essere per migliorare il livello di salute dei soggetti che praticano attività sportiva.

Sono inoltre obiettivi prioritari per la piena attuazione della L.R. n. 35/2003 e dell'attuazione del Piano Regionale per la Prevenzione:

- lo sviluppo delle modalità organizzative del rilascio delle certificazioni medico-sportive e l'evoluzione dell'anagrafe degli atleti attraverso l'implementazione del modulo "Medicina dello sport" e

della relativa cartella clinica informatizzata nell'ambito del Sistema Informativo Sanitario per la Prevenzione Collettiva (SISPC);

- la realizzazione di un programma di vigilanza

a) nei riguardi degli ambulatori privati accreditati che operano nel campo della medicina sportiva;

b) sul corretto rilascio e utilizzo delle certificazioni di idoneità allo sport agonistico e non agonistico;

c) sulle condizioni igienico sanitarie sugli impianti sportivi;

- lo sviluppo di programmi per il supporto ai sistemi di sorveglianza regionali.

## Azioni da sviluppare

### A) Promozione dell'attività motoria in ambito scolastico

La Regione Toscana ha realizzato il progetto "Sport e scuola: compagni di banco", iniziato nell'anno scolastico 2015/2016 e ancora in vigore. Il progetto ha avuto origine dal protocollo d'intesa fra Regione Toscana/Giovanisi; Università degli Studi di Firenze; Università degli Studi di Pisa; Coni Regionale Toscano e CIP Toscano; Ufficio Scolastico Regionale per la Toscana del MIUR.

È rivolto alle classi prime e seconde delle scuole primarie e consiste nella programmazione didattica congiunta dell'insegnante titolare con un esperto in scienze motorie e nell'affiancamento dell'esperto all'insegnante titolare per un'ora settimanale per 16 settimane.

È stato pensato con il duplice obiettivo di ampliare l'offerta formativa (promuovere lo sviluppo di interventi volti a favorire l'attività fisica all'interno del contesto scolastico) e offrire opportunità di lavoro ai giovani laureati (inserimento di un laureato scienze motorie nelle scuole primarie con lo scopo di diffondere e promuovere l'educazione fisica).

La Regione Toscana sta inoltre portando avanti un progetto relativo alla lotta al bullismo/cyberbullismo in ambito sportivo.

### B) Promozione dell'attività sportiva rivolta a persone diversamente abili

La Regione Toscana, in collaborazione con il CIP Toscana, ha sviluppato e sostiene i progetti "Un battito d'ali" e "Sport-habile" sostenendo iniziative volte a favorire lo svolgimento di pratiche sportive delle persone diversamente abili, affinché grazie allo sport possano iniziare un percorso di emancipazione psico-fisico-sociale.

La Regione Toscana sostiene inoltre gli Enti Locali nell'abbattimento delle barriere architettoniche nei luoghi dello sport.

### C) Sostegno rivolto ai soggetti che operano in ambito sportivo

La Regione Toscana promuove interventi contributivi diretti al sostegno di manifestazioni, iniziative ed eventi di carattere sportivo che si svolgono sul territorio regionale e che riguardano la promozione della carta etica dello sport; iniziative con finalità solidaristiche o di integrazione sociale; iniziative che promuovono lo sport in ambito scolastico o studentesco; iniziative che promuovono la pratica sportiva e/o motorio ricreativa per soggetti disabili e nei giovani con particolare attenzione a quelli in età scolare.

### D) Sostegno alle istituzioni pubbliche per l'impiantistica sportiva

Promuove inoltre il miglioramento/nuova realizzazione degli impianti sportivi attraverso l'erogazione di contributi in conto capitale. Viene favorita e promossa un'assegnazione delle risorse finanziarie che garantisca una copertura il più possibile ampia e diffusa in relazione a tutti i territori provinciali della Toscana. Viene finanziata la realizzazione di nuovi impianti; il completamento, recupero e ristrutturazione di impianti esistenti; l'ampliamento di complessi esistenti; l'acquisto di immobili (terreni e/o fabbricati) da destinare ad attività sportive e l'acquisto di attrezzature sportive.

E) Promozione dei valori della Carta Etica.

Le Amministrazioni pubbliche, le società e associazioni sportive dilettantistiche, le istituzioni sportive, i comitati regionali delle federazioni sportive, gli enti di promozione sportiva possono aderire alla Carta Etica.

La Carta Etica è costituita da 15 articoli che affermano il diritto di tutti a fare sport per stare bene, che definiscono la pratica dello sport *componente essenziale nel processo educativo* e la lealtà, ovvero il fair play, fondamentale in ogni disciplina sportiva sia a livello dilettantistico che professionistico.

F) Promozione del counseling sull'attività fisica da parte degli operatori sanitari, anche attraverso la promozione di programmi strutturati di esercizio fisico per tutti i soggetti a rischio.

G) Favorire la messa in rete dell'offerta di attività fisica presente sul territorio a tutti i livelli e la diffusione della relativa informazione.

H) Applicazione delle "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione" nell'ambito delle attività di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e di tutti i problemi di salute imputabili all'inattività fisica andando ad illustrare, partendo dalle raccomandazioni dell'OMS, i livelli raccomandati di attività fisica e le modalità per raggiungerli che rappresentano un elemento di policy ed uno strumento a disposizione degli operatori sanitari e non e dei diversi *stakeholder* coinvolti a vario titolo nella promozione dell'attività fisica con un approccio life-course, per setting e di contrasto alle disuguaglianze di genere e sociali.

I) Realizzare azioni ed attività di promozione dell'attività motoria in tutti i setting (scuola, comunità, lavoro), per tutte le età (approccio life course), come fattori determinanti di salute e strumento di crescita ed inclusione sociale dei cittadini e delle collettività locali, individuati dal nuovo PRP 2020-2025.

L) Rafforzamento e sviluppo della tutela sanitaria dell'attività sportiva attraverso le seguenti attività:

- sviluppo delle modalità organizzative del rilascio delle certificazioni medico-sportive e l'evoluzione dell'anagrafe degli atleti attraverso l'implementazione del modulo "Medicina dello sport" e della relativa cartella clinica informatizzata nell'ambito del Sistema Informativo Sanitario per la Prevenzione Collettiva (SISPC);

- la realizzazione di un programma di vigilanza

- a) nei riguardi degli ambulatori privati accreditati che operano nel campo della medicina sportiva;

- b) sul corretto rilascio e utilizzo delle certificazioni di idoneità allo sport agonistico e non agonistico;

- c) sulle condizioni igienico sanitaria sugli impianti sportivi;

- lo sviluppo di programmi per il supporto ai sistemi di sorveglianza regionali.

## Beneficiari

Bambini in età scolare

Adolescenti

Adulti

Lavoratori

Studenti di ogni età

Anziani

Soggetti con disabilità

Pazienti oncologici

Persone con patologie specifiche

Mondo associativo sportivo (associazioni/società sportive dilettantistiche, federazioni sportive ed enti di promozione sportiva)

Enti Locali

## Matrice delle responsabilità ed indicatori connessi

Azioni	Livello responsabilità regionale	Livello responsabilità Zona Distretto/SDS	Indicatori di risultato
<b>Promozione dell'attività motoria in ambito scolastico</b>	Programmazione Indirizzo Coordinamento interistituzionale Monitoraggio e valutazione esiti dei processi	- Condivisione - Coordinamento con le rappresentanze locali e le reti territoriali	Atti di programmazione relativi Rendicontazione degli obiettivi individuati Numero di classe/alunni che aderiscono ai progetti
<b>Promozione dell'attività sportiva rivolta a persone diversamente abili</b>	Programmazione Indirizzo Coordinamento Monitoraggio e valutazione esiti	- Condivisione - Coordinamento con le rappresentanze locali e le reti territoriali	Numero di atleti diversamente abili che praticano sport
<b>Sostegno rivolto ai soggetti che operano in ambito sportivo</b>	Programmazione Indirizzo Coordinamento Monitoraggio e valutazione esiti	- Condivisione - Coordinamento con le rappresentanze locali e le reti territoriali	Numero di eventi/manifestazioni sportive sostenute/promosse
<b>Sostegno alle istituzioni pubbliche per l'impiantistica sportiva</b>	Programmazione Indirizzo Coordinamento Monitoraggio e valutazione esiti	- Condivisione - Coordinamento con le rappresentanze locali e le reti territoriali	Numero di progetti finanziati per l'impiantistica sportiva
<b>Promozione dei valori della Carta Etica</b>	Programmazione Coordinamento	- Condivisione - Coordinamento con le rappresentanze locali e le reti territoriali	Numero di soggetti che aderiscono a Carta Etica
<b>Promozione del counseling sull'attività fisica da parte degli operatori sanitari, anche attraverso la promozione di programmi strutturati di esercizio fisico per tutti i soggetti a rischio</b>	Programmazione Indirizzo Coordinamento interistituzionale Monitoraggio e valutazione esiti dei processi	Programmazione Coordinamento Monitoraggio e verifica degli interventi	Atti di programmazione relativa Rendicontazione degli obiettivi
<b>Favorire la messa in rete dell'offerta di attività fisica presente sul territorio a tutti i livelli e la diffusione della relativa informazione</b>	Ricognizione Programmazione Coordinamento	Condivisione Coordinamento Supporto e monitoraggio	Atti relativi Informativa
<b>Applicazione delle "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione" nell'ambito delle attività di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e di tutti i problemi di salute imputabili all'inattività fisica andando ad illustrare, partendo dalle raccomandazioni dell'OMS, i livelli</b>	Programmazione Indirizzo Coordinamento interistituzionale Coordinamento degli stakeholders Monitoraggio e valutazione esiti dei processi	Programmazione Coordinamento Monitoraggio e verifica degli interventi	Atti di programmazione relativi

<p><b>raccomandati di attività fisica e le modalità per raggiungerli che rappresentano un elemento di policy ed uno strumento a disposizione degli operatori sanitari e non e dei diversi <i>stakeholder</i> coinvolti a vario titolo nella promozione dell'attività fisica con "un approccio life-course, per setting e di contrasto alle disuguaglianze di genere e sociali</b></p>			
<p><b>Realizzare azioni ed attività di promozione dell'attività motoria in tutti i setting (scuola, comunità, lavoro), per tutte le età (approccio life course), come fattori determinanti di salute e strumento di crescita ed inclusione sociale dei cittadini e delle collettività locali, individuati dal nuovo PRP 2020-2025</b></p>	<p>Programmazione Indirizzo Coordinamento interistituzionale Monitoraggio e valutazione esiti dei processi</p>	<p>Programmazione Attuazione della programmazione Monitoraggio Verifica degli interventi</p>	<p>Atti relativi e rendicontazione degli obiettivi individuati</p>
<p><b>Rafforzamento e sviluppo della tutela sanitaria dell'attività sportiva</b></p>	<p>Programmazione Indirizzo Coordinamento interistituzionale Monitoraggio e valutazione esiti dei processi</p>	<p>Programmazione Coordinamento Monitoraggio e verifica degli interventi</p>	<p>Atti di programmazione relativa Rendicontazione degli obiettivi</p>