

PROGETTO TITOLO: "Comunità Attive: Promozione dell'Attività Fisica e Stili di Vita Sani nel Territorio della ASL di Nuoro"

CODICE DEL PROGETTO▶

UP-3-2023-10

RESPONSABILE DEL PROGETTO▶

DOTT. SSA MARIA ANTONIETTA CALVISI

RESPONSABILE SCIENTIFICO

DOTT.SSA ROBERTA BOSU

STRUTTURA DI RIFERIMENTO▶

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE E SSD PREVENZIONE E PROMOZIONE SALUTE

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Il progetto "Comunità Attive - *Caminadores*" è finalizzato alla promozione dell'attività fisica come strumento di prevenzione e miglioramento della salute, in linea con le raccomandazioni dell'OMS e il Piano Regionale di Prevenzione della Sardegna (PRP 2020-2025). L'obiettivo principale è favorire uno stile di vita attivo e inclusivo, riducendo inattività, sedentarietà e il carico di malattie croniche, specialmente tra le fasce più svantaggiate e gli anziani ultra64enni. Per raggiungere questi obiettivi, il progetto coinvolge vari attori: Comuni, medici di medicina generale, pediatri di libera scelta, enti sportivi, scuole e cittadini.

Si prevedono campagne di sensibilizzazione, attività di gruppi di cammino strutturati, guidati inizialmente da professionisti qualificati e successivamente da conduttori formati appositamente, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita, favorire l'inclusione sociale e prevenire problemi come cadute e declino funzionale.

La strategia prevede anche l'estensione e l'implementazione di queste iniziative in tutti i 52 comuni della ASL di Nuoro, con eventi educativi e pratici rivolti a tutte le età, in collaborazione con enti locali, professionisti sanitari e scolastici.

Inoltre, il progetto mira a coinvolgere le scuole attraverso percorsi partecipativi di educazione alla salute, rendendo studenti protagonisti attivi nella promozione di corretti stili di vita nelle proprie comunità.

In sintesi, il progetto si propone di creare un network diffuso di gruppi di cammino e attività di promozione della salute, favorendo l'adozione di stili di vita più attivi e salutari, con un'attenzione particolare alle fasce più vulnerabili e alle giovani generazioni.

La buona riuscita del progetto sarà possibile anche grazie al collegamento con i programmi predefiniti e liberi del PRP:

PP1 "Scuole che promuovono la salute";

PP3 "Luoghi di lavoro che promuovono salute" PP4 "Dipendenze";

PP5 "Sicurezza negli ambienti di vita";

PP6 "Piano mirato di prevenzione";

PP7 "Prevenzione in edilizia e agricoltura";

PP8 "Prevenzione del rischio cancerogeno professionale, delle patologie professionali dell'apparato muscolo-scheletrico e del rischio stress correlato al lavoro";

PP9 "Ambiente, clima, salute";

PL12 "Promozione della salute materno infantile e riproduttiva";

PL 13 "Consolidamento dei Programmi di screening oncologico".

OBIETTIVI

Regionali

Favorire la cooperazione dei sistemi sanitari con altre istituzioni, organizzazioni ed enti della collettività, per l'attuazione

di programmi intersettoriali coinvolgendo anche i cittadini, secondo i principi del Programma nazionale "Guadagnare salute" (DPCM 4.5.2007)

Favorire l'inclusione attiva, il benessere delle persone non autosufficienti, delle persone anziane e a rischio di emarginazione sociale

Promuovere le abilità e le potenzialità delle persone con disabilità e favorire una sempre più qualificata presa in carico globale della persona e della sua famiglia

Promuovere la cultura della salute e della prevenzione, in particolare i corretti stili di vita e la pratica dell'attività fisica nella quotidianità

Prescrizione dell'esercizio fisico alle persone con patologie croniche in attuazione del Piano regionale di prevenzione

Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età, integrando cambiamento individuale e trasformazione sociale

Ridurre il carico prevedibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili, anche tramite la promozione di stili di vita sani e attivi in tutte le fasce d'età della popolazione

Rendere l'attività motoria un'abitudine nella vita quotidiana per contrastare la sedentarietà e promuovere stili di vita salutari, anche attraverso la diffusione di strumenti di digitalizzazione, delineando modelli di partecipazione a programmi di promozione del benessere che comprendano,

Aziendali

Realizzare interventi di promozione dell'attività fisica/esercizio fisico, nelle diverse fasce d'età, in collaborazione con i Comuni, con i MMG, PLS, Scuole e con Enti di promozione sportiva, sociale, culturale, Medici Competenti in sinergia con il Programma Predefinito PP3.

Adozione del metodo della prevenzione, anche attraverso la promozione di corretti stili di vita con particolare riguardo all'attività motoria, alla pratica sportiva e all'educazione alimentare

Attivazione di palestre della salute e definizione di un approccio integrato alla gestione della cronicità

Prosecuzione e implementare all'interno di tutti i Comuni aderenti una rete di *Gruppi di Cammino- Caminadores* quale modello strutturato per la promozione della salute, con particolare riferimento agli anziani ultra64enni ed alle persone fragili, con fattori di rischio, affette da patologie croniche e persone con disturbo mentale

Favorire l'adesione ai gruppi di cammino e l'adozione di uno stile di vita attivo attraverso la realizzazione di iniziative rivolte ai diversi stakeholder, Enti locali, Istituzioni, Terzo settore, associazioni sportive finalizzate alla co-progettazione degli interventi di promozione dell'attività fisica/esercizio fisico nel territorio della ASL di Nuoro

Favorire l'accesso a percorsi protetti e spazi attrezzati, in modo da massimizzare i livelli di comfort e sicurezza delle attività

Realizzazione di una campagna informativa sul sito aziendale e su organi di stampa, distribuzione di materiale e organizzazione di giornate informative per la popolazione.

Favorire l'attivazione di programmi di prescrizione dell'attività fisica autonoma (AFA) e dell'esercizio fisico adattato (EFA), di cui agli indirizzi regionali emanati con la DGR n. 43/34 del 22.9.2022, rivolti a persone con fattori di rischio intermedi o patologie croniche conclamate, compresi gli anziani, in sinergia con il Programma Predefinito PP5 "Sicurezza negli ambienti di vita" per ridurre il rischio di cadute.

Favorire l'invecchiamento attivo e in buona salute

Contribuire alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e alla riduzione delle loro complicanze

Indurre effetti positivi sulla salute mentale nella popolazione coinvolta

BENEFICI E RISULTATI ATTESI	
Aumento della consapevolezza individuale dell'importanza dei corretti stili di vita in particolar modo dell'attività fisica in tutte le fasce di età Incremento nella popolazione della capacità di fare scelte consapevoli Aumento dell'adesione dell'attività fisica/esercizio fisico nei soggetti ➤ in tutte le fasce di età, ➤ con patologie croniche ➤ in condizione di fragilità ➤ anziani ultra64enni ➤ affetti da patologia mentale Miglioramento del livello di efficienza psico-fisica e del benessere percepito dagli anziani, dai soggetti affetti da patologie croniche non trasmissibili dai soggetti in condizione di fragilità e dalla popolazione generale. Mantenimento dell'autonomia personale nei soggetti anziani, rallentando i processi degenerativi a carico delle strutture osteo-articolari e quindi riducendo il rischio di cadute. Miglioramento dell'inclusione sociale Diffusione dei gruppi di cammino in tutti i 52 comuni del territorio di competenza della ASL di Nuoro	

PIANO OPERATIVO					
Fase	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
1	Realizzazione di interventi di comunicazione/informazione	Costruire strumenti di comunicazione e organizzare interventi di informazione	Personale della dirigenza e del comparto ASL Nuoro/ laureato in scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	04/2026	31/12/2026
2	Coinvolgimento dei Comuni per la necessaria collaborazione	Informazione ai comuni, incontro con i sindaci per la condivisione del progetto	ASL Nuoro	01/2026	31/12/2026
3	Coinvolgimento dei MMG/PLS per la necessaria collaborazione	Informazione ai MMG/PLS	Personale della dirigenza e del comparto ASL Nuoro/	05/2026	31/12/2026
4	Elaborazione di progetti adattati a ciascuna realtà locale, sulla base delle peculiarità specifiche di ciascun territorio	Pianificazione e Organizzazione attività fisica/gruppi di cammino	ASL Nuoro / Comuni del territorio/ laureato in scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/2026	31/12/2026
5	Favorire l'adesione ai gruppi di cammino	Incontri con la popolazione	ASL Nuoro/Comuni del territorio/ laureato in scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/2026	31/12/2026
6	Diffusione dell'esercizio fisico AFA/EFA	Facilitare l'accesso e attivazione alle palestre /	ASL Nuoro/Comuni del territorio/ laureati in scienze motorie/	04/2026	31/12/2026

		reclutamento personale specializzato			
7	Individuazione di eventuali criticità	Monitoraggio continuo	ASL Nuoro	01/2026	31/12/2026
8	Diffusione stili di vita sani e riduzione della sedentarietà nella popolazione di ogni età	Incremento numero dei gruppi di cammino nei comuni della Asl di Nuoro/attivazione palestre della salute	ASL Nuoro/ Scuole (in sinergia con PP1-PRP 2020-25)/Comuni del territorio/ laureato in scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica/medicina dello sport	04/2026	31/12/2026

FONTEDI FINANZIAMENTO	Delibera del Commissario Liquidatore ATS-Sardegna n.281 21.06.2023 Determinazione RAS n.1299 del 23.11.2022-Deliberazione del Direttore Generale Asl Nuoro n.960 del 13.11.2023 Determinazione RAS n.1369 del 16.11.2023 Determinazione RAS n. 1375 del 21.10.2024
RESIDUO DEL FINANZIAMENTO	€ 20.181,00
FINANZIAMENTO 2025 CON STESSE FINALITA'	Quota parte delle Risorse stanziare con Det. RAS n.661 del 25/6/2025 per un totale di € 18.273 (Iniziative di "Formazione-Azione e prescrizione di AFA e EFA)
SOMMA PROGRAMMATA	€ 38.454

TIPOLOGIA DI SPESA ASL	DETTAGLIO	CENTRO DI RISORSA	IMPORTO
Servizi	Sanitari	Ufficio Personale/Varie strutture	
	Non Sanitari -Costi per altre consulenze non sanitarie (laureati in scienze motorie/isef/istruttore con formazione specifica a partita IVA)	Ufficio Personale/Varie strutture	€ 33.454,00
	Totale fornitura di servizi		€ 33.454,00
Beni	Sanitari		
	Non sanitari (Campagna informativa - stampati)	Ufficio acquisti/ Varie strutture	€ 5.000,00
	Totale fornitura di beni		€ 5.000,00
Totale			€ 38.454,00

CRONOPROGRAMMA (CONSIDERARE TUTTE LE MENSILITÀ PER L'ATTUAZIONE DEL PROGETTO)												
Attività	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Costruzione di strumenti di comunicazione e/o organizzazione di eventi informativi				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attivazione di accordi con stakeholder	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Informazione ai Comuni, incontro con i Sindaci, coinvolgimento delle scuole	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Informazione ai MMG					X	X	X	X	X	X	X	X
Reclutamento laureati in scienze motorie/ Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attivazione palestre della salute				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pianificazione e Organizzazione di eventi di promozione dell'attività fisica anziani/ MCNT e popolazione generale	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoraggio e identificazione criticità	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Diffusione stili di vita sani nella popolazione e implementazione numero gruppi di cammino				X	X	X	X	X	X	X	X	X

Indicatore	Fonte di Verifica	Valore Atteso
n. di Accordi con Enti locali, Istituzioni, Terzo settore ed associazioni sportive e altri stakeholder	SSD Prevenzione e Promozione Salute	incremento rispetto al 2025
n. di eventi di promozione dell'attività fisica	SSD Prevenzione e Promozione Salute	incremento rispetto al 2025
n. di interventi di comunicazione ed informazione	SSD Prevenzione e Promozione Salute	incremento rispetto al 2025

Il Redattore del Progetto e
Responsabile scientifico



ROBERTA
BOSU
09.03.2026
17:42:01
GMT+01:00



Il Direttore Sanitario

 Azienda Socio-Sanitaria Locale
N° 3 - Nuoro
Direttore Sanitario
Dott.ssa Maria Antonietta Calvisi