



# Progetto CONI 2018





## START. E' IL MOMENTO!

### PERCHE' UN PROGETTO SULL'INATTIVITA'?

L'OMS individua tra i nove obiettivi a livello mondiale, la riduzione relativa del 10% della prevalenza dell'insufficiente attività fisica entro il 2025, individuando come possibile strategia, l'attività ad intensità moderata incentrata sui livelli di attività consigliati. Livelli raggiungibili anche con un esercizio ad intervalli relativamente brevi di tempo.

### GLI OBIETTIVI

L'obiettivo del progetto è individuare percorsi di avvicinamento alla attività motoria per contrastare il fenomeno della sedentarietà/inattività, costruendo sui singoli percorsi individuali e mirati.



# Start!

## *Individuare un gruppo*

Il primo step è individuare un gruppo di lavoro (anche eterogeneo) che sia al momento inattivo. Il gruppo verrà considerato un campione su cui lavorare con l'obiettivo di modificarne la percezione dell'attività sportiva.



1

# Raccogliere i dati

## Monitorare i partecipanti

Il progetto nasce con l'idea di avvicinare allo sport e di osservare i cambiamenti individuali. Ogni partecipante avrà una valutazione iniziale che si focalizza su:

- stato dell'umore
- test cosiddetti "da campo"
- valutazione dell'istruttore sulle potenzialità



2

## Il test POMS

### Profile of mood states

Il *POMS* è un metodo semplice e rapido per identificare e quantificare stati dell'umore. Il *POMS* è una misura sensibile degli effetti di varie condizioni sperimentali. Nel nostro caso verrà utilizzato per monitorare l'impatto e meno dell'attività sportiva sulla percezione dell'umore e quindi sul benessere complessivo della persona.

Uno psicologo somministrerà quindi il test all'inizio del percorso di avvicinamento allo sport.



3

## La frequenza

2 volte a settimana

I partecipanti saranno coinvolti in un programma di 8 settimane per un totale di 16 incontri. L'allenamento sarà stabilito dall'istruttore in modalità e durata.



## 4

# Tempistiche

L'attività deve iniziare entro il 30 Aprile 2018

- I nominativi dei partecipanti devono essere comunicati entro il **20 Marzo 2018** al Centro Nazionale, utilizzando il foglio excel “caricamento massivo” e saranno tesserati dal Centro Nazionale stesso prima di iniziare l'attività per essere coperti ai fini assicurativi
- i partecipanti devono presentare un “certificato non agonistico”



## Il contesto

- L'inattività fisica è il quarto fattore di rischio di mortalità nel mondo. E' è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, patologie cardiovascolari, tumori e diabete.
- Nel mondo, un adulto su tre non è sufficientemente attivo. Nel 56% degli Stati membri dell'Oms sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica.
- I dati emergono dall'informativa Oms sull'attività fisica.





Il "[Piano d'azione mondiale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020](#)" fornisce indicazioni agli Stati membri, all'Oms e alle altre agenzie delle Nazioni Unite sulla maniera di raggiungere efficacemente questi obiettivi.



## Il senso del progetto

### Osservare

Abbiamo scelto di concentrare il progetto su un gruppo relativamente ristretto di persone per raccogliere esperienze personali e dirette

### Cambiare idea

L'obiettivo è cambiare la percezione dello sport. Lavorando sulla sensazione di non compiere un esercizio per la forma fisica ma di restituire al corpo le capacità naturali di movimento



## Focus

### Dati

Semplici test sullo stato dell'umore, sulle condizioni fisiche accompagnati alla valutazione dell'istruttore saranno analizzati per valutare l'incidenza del lavoro svolto.

### Attività sportiva

L'approccio individuale (anche se si lavorerà in gruppi) è uno strumento per permettere un risultato nel breve termine.

### Racconto

Nel corso del progetto chiederemo ai partecipanti di raccontare in pillole (foto e video) la loro esperienza.



**Muoviti!**

L'istruttore agirà su: modelli positivi, socializzazione, capacità relazionali, valori comuni, salute.



## Dati Italia al 2017

33,3%  
Pratica sport

26,5%  
Pratica solo  
attività fisica

39,9%  
inattivi

0,4% non indicato



## La comunicazione del progetto





## Sul territorio

### Info point

Il Centro Nazionale, in collaborazione con un referente territoriale, predispone punti di raccolta adesione.

### monitoraggio

Somministrazione questionari e analisi finale dei dati.

### Informazione

Raccogliere le motivazioni dell'inattività sportiva dei partecipanti

### esperienza

Coinvolgere i partecipanti nel percepire il progetto come una esperienza da condividere (raccogliendo foto e video spontanei)

### Individuare gli istruttori

Gli istruttori individuati verranno formati sugli obiettivi specifici del progetto

### aggiornamento

È importante avere un flusso delle informazioni costante per comunicare il progetto in tutte le fasi.