



LA SALUTE AL CENTRO

Progetto realizzato con il contributo
del Dipartimento per lo Sport

Obiettivi del progetto

Il progetto "La Salute al Centro" ha l'obiettivo di promuovere l'attività sportiva su tutto il territorio nazionale, apportando un cambiamento significativo nello stile di vita e nelle abitudini degli individui.

Facilitatori di questa trasformazione, che prima di tutto è sociale e culturale, sono i Centri Sportivi della Salute che avvalendosi della professionalità delle proprie figure di riferimento (Active Ageing Leader, Specialist Health Operator e Social Sport Coach), hanno proposto delle azioni attive verso categorie di soggetti definiti "fragili" per motivi differenti.

- per situazione socio economica (nel caso dei minori in età 6/17 anni)
- per età (nel caso degli anziani)
- per condizione patologica (nel caso di persone con patologie croniche non trasmissibili in condizioni stabilizzate)

"La Salute al Centro" mira a divenire per i destinatari un valido strumento per il cambiamento delle abitudini e degli stili di vita scorretti e per il raggiungimento di una condizione di maggiore benessere psicofisico.

I numeri del Tour della Salute 2022

20 Piazze in tutta Italia
12.000 Screening effettuati nel 2022
13 Milioni di utenti raggiunti nel 2022

La valutazione:

È stato realizzato uno studio osservazionale di tipo prospettico sui partecipanti per valutare gli effetti dell'attività svolta nei Centri Sportivi della Salute.



PIU' DI 190 ORE
TRA FORMAZIONE
E CONSULENZA
PERSONALE

01

FORMAZIONE

CIRCA 300 ORE DI
PROMOZIONE IN PIAZZA

02

PROMOZIONE

OLTRE 42 ORE
DI ALLENAMENTO

03

ALLENAMENTO

L'indagine è stata condotta da personale specializzato – tecnici delle ASD/SSD – attraverso uno studio pre-post intervento mediante la compilazione on line di una scheda di valutazione funzionale

Periodo rilevazione: da settembre e dicembre 2022.

Caratteristiche del campione

Numero totale di test: 2014

Numero di ASD/SSD coinvolte: 107

Caratteristiche dei partecipanti

Donne: 53%

Uomini: 47%

- 54,3% con presenza di patologie pregresse
- 29,1% segue una terapia per la pressione arteriosa
- 28,8% sovrappeso / 11,9% obeso
- 16,4% con limitazioni nelle attività della vita quotidiana

Cambiamenti rilevati

Quanti partecipanti hanno migliorato il risultato di almeno un test da inizio progetto?

Peggiorato in almeno un test;

3,1%

Rimasto invariato in tutti i test;

39,6%

Migliorato in almeno un test;

57,3%

Percentuale di partecipanti che ha avuto un miglioramento in almeno un test

con limitazioni funzionali

45,3%

senza limitazioni funzionali

63,4%

Percentuale di partecipanti che hanno espresso un punteggio di soddisfazione della propria vita ≥ 8

Presenza di limitazioni funzionali

51,4%

Assenza di limitazioni funzionali

56,3%

Popolazione italiana 14+*

46,0%

* Indagine ISTAT, «Aspetti della vita quotidiana», 2021

Percentuale di partecipanti che hanno aumentato il grado di soddisfazione della propria vita da inizio progetto

- con limitazioni funzionali: 74,8%
- senza limitazioni funzionali: 80,4%

Macro aree coperte dal questionario:

- informazioni sociodemografiche (genere, sesso);
- condizioni di salute (BMI, frequenza cardiaca a riposo, pressione arteriosa);
- svolgimento di attività fisica (camminate, attività cardio (camminata veloce, corsa, nuoto), potenziamento muscolare, sport a basso impatto);
- storia di patologie/traumi pregressi e limitazioni funzionali nelle attività della vita quotidiana;
- abitudini alimentari;
- test fisici (ad inizio e a fine progetto): Push up test, Curl up/Crunch test, Chair stand test, Sit and reach test, Apley Scratch test, Valsalva test;
- percezione sul proprio stato di salute e sulla soddisfazione per la propria vita.

Confronto inizio-fine progetto

MIGLIORATO INVARIATO PEGGIORATO

Push Up

60,1%

39,6%

0,2%

Curl Up Crunch

55,2%

44,7%

0,1%

Sit and Reach

47,2%

52,0%

0,8%

Chair Stand

29,3%

68,4%

2,3%

Apley Scratch

1,4%

98,6%

0,0%

Valsalva

0,0%

100%

0,0%

L'attività fisica realizzata all'interno dei centri sportivi della salute non impatta solo in termini di incremento del benessere fisico dei partecipanti ma anche di quello psicologico:

quasi 3 persone su 4 (71%) dichiarano che il loro stato di salute è migliorato rispetto a 12 mesi prima (percentuale che sale al 74,8% nelle persone con limitazioni funzionali);

infine, quasi 3 persone su 4 (71%) dichiarano che il loro stato di salute è migliorato rispetto a 12 mesi prima.