

ALLEGATO 1

Progetto: Estate In Movimento 2022

Ente proponente: Comune di Ancona

Bisogni rilevati:

La popolazione anziana rappresenta una realtà complessa composta sia da anziani attivi ed in salute sia da anziani non autosufficienti. Gli anziani risultano comunque essere una categoria particolarmente colpita dalla povertà ed esposta a fenomeni di esclusione sociale, isolamento e abbandono.

Un effetto negativo dell'invecchiamento è costituito dall'aumento della disabilità legata a malattie croniche non trasmissibili (MCNT) e del numero di soggetti con ridotta autonomia e scarsa partecipazione alla vita attiva. Inoltre, al crescere dell'età risulta crescere in modo esponenziale il numero di persone affette da demenza.

I principali fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche non trasmissibili oltre al consumo di tabacco, l'abuso di alcool e la scorretta alimentazione sono dovuti proprio all'inattività fisica e alla sedentarietà.

Vi sono evidenze scientifiche che sostengono che lo svolgimento di un'attività fisica regolare può svolgere un ruolo fondamentale nel miglioramento delle capacità funzionali dell'anziano nel controllo delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) e al contempo nella promozione del benessere psicofisico, della qualità della vita e delle relazioni sociali.

Le Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute. (Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie – Anno 2021) in coerenza con le Linee Guida OMS 2020 indicano che, al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di MCNT, depressione e declino cognitivo, gli adulti over65 anni dovrebbero svolgere alla settimana dalle 2,5 alle 5 ore di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana. Viene raccomandata inoltre un'attività fisica multicomponente (combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio) per aumentare le capacità funzionali e ridurre il rischio di cadute accidentali. La promozione dell'attività fisica negli anziani inoltre è anche un mezzo per aumentare le opportunità di socializzazione. Praticare movimento in compagnia di altre persone per l'anziano risulta un importante elemento rinforzante che accresce i benefici dell'attività fisica migliorando al contempo il tono dell'umore e la qualità di vita percepita.

Target principale:

Adulti over 65

Target indiretto

Giovani e adulti che, in ottica intergenerazionale, potranno praticare l'attività fisica insieme al target principale

Obiettivi generali:

1. Promuovere l'Attività Fisica nella popolazione over 65;
2. Promuovere il benessere psicofisico della popolazione over 65 e salvaguardare al contempo le capacità funzionali;
3. Favorire occasioni di socializzazione finalizzate all'obiettivo condiviso di svolgere un'attività di movimento.

Modalità di realizzazione:

Promozione e realizzazione delle seguenti attività minime: gruppi di cammino, Yoga e ginnastica dolce nei parchi pubblici. Le attività, a titolo gratuito per i partecipanti, dovranno essere condotte da istruttori qualificati e rivolte al target principale e indiretto. Le attività dovranno avere adeguata copertura assicurativa sia degli insegnanti che dei partecipanti ai corsi.

Valore del contributo: € 3.000 (tremila)

Tempi di realizzazione e cronoprogramma di massima:

giugno-luglio-settembre-ottobre 2022 per le attività, novembre per consegna della relazione di verifica

	Primi 15gg di giugno 22	Secondi 15gg di giugno 22	Lug. 22			Sett. 22	Ott. 22	Nov. 22
Promozione dell'attività (sui canali informativi e attraverso i Medici di Medicina Generale)	X							
Raccolta Adesioni	X							
Individuazione partecipanti	X							
Avvio attività		X						
Monitoraggio frequenza		X						
Monitoraggio gradimento			X			X	X	
Verifica								X

Indicatori per la valutazione dei risultati:

INDICATORE	VALORE ATTESO
N. attività realizzate	> 4
N. partecipanti	> 60
Livello di gradimento	> 7 (su scala da 0 a 10)
N. abbandoni	< 10