

**Codice Progetto: PP2 Comunità attive****Descrizione: Programma Predefinito PP2 “Comunità Attive”****REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' CORRELATE AL PROGRAMMA PREDEFINITO PP02 “Comunità attive” –  
Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2020-2025****Responsabile del progetto: Dott. Dino Garau****Struttura di riferimento: S.C. Prevenzione e Promozione della Salute ASL Ogliastra****DESCRIZIONE DEL PROGETTO**

Con Deliberazione della Giunta Regionale n.50/46 del 28/12/2021 la Regione Sardegna ha approvato il Piano Regionale di Prevenzione (PRP) 2020/2025, dando concreta attuazione a tutti gli obiettivi individuati nel Piano Nazionale della Prevenzione (PNP). Il PRP rappresenta il quadro strategico di riferimento per le attività di prevenzione e promozione della salute da realizzare nel contesto regionale.

Il PRP 2020/2025 è articolato in 10 Programmi Predefiniti (PP) e 3 Programmi Liberi (PL): tra questi vi è il Programma Predefinito PP02 “Comunità attive”.

**Descrizione**

La promozione dell’attività fisica, secondo le raccomandazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ha come obiettivo principale quello di favorire uno stile di vita attivo che permetta di ottenere benefici significativi e diffusi nella popolazione.

Inattività fisica e sedentarietà, infatti, contribuiscono al carico di malattie croniche ed impediscono un invecchiamento in buona salute.

Di converso, una regolare attività fisica non solo contribuisce a migliorare la qualità della vita in ogni età, ma influisce positivamente sulla salute, sul benessere e sull’adozione di altri stili di vita salutari, quali una alimentazione equilibrata e varia.

In particolare, nelle persone anziane ultra65enni l’attività fisica quotidiana favorisce il mantenimento di più elevati livelli di autonomia nel tempo, aiuta a ridurre i fattori di rischio intermedi correlati alle malattie cronico-degenerative e le loro complicanze, prevenire il declino funzionale e il rischio di cadute, migliorare il benessere psicologico, anche favorendo processi di inclusione ed aggregazione nella società.

Stante le premesse è di fondamentale importanza promuovere in tutta la popolazione la cultura di corretti stili di vita e, nello specifico, l’attività fisica quotidiana attraverso il coinvolgimento attivo di Comuni, Medici di Medicina Generale (MMG), Pediatri di Libera Scelta (PLS), Enti di promozione sportiva, sociale e culturale, Istituti scolastici di ogni ordine e grado e, ovviamente della popolazione generale.

Risulta quindi necessario pianificare e organizzare campagne informative e di sensibilizzazione e procedere alla implementazione di **Gruppi di Cammino** strutturati, rivolti alle diverse fasce di età, compresi gli anziani ultra 65enni, i soggetti con fattori di rischio per malattie croniche non trasmissibili (MCNT), i soggetti con disturbo mentale, per migliorare la qualità della vita soprattutto delle persone sedentarie.

Nello specifico, i **Gruppi di Cammino** che verranno attivati dovranno riunirsi sotto la guida, inizialmente, di un laureato in scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica e, successivamente, di un conduttore interno al gruppo (c Capo Passeggiate o Walking Leader) che verrà appositamente istruito e inizialmente affiancato e supportato. Tale figura professionale dovrà avere la capacità di infondere entusiasmo e coesione al gruppo adattando il livello di attività alle capacità dei suoi partecipanti, predisporre un programma di esercizi di stretching, essere in grado di valutare eventuali rischi per i partecipanti e conoscere le basi del primo soccorso.

Al fine di trasmettere, fin dalla più giovane età, comportamenti sani e adeguati stili di vita si ritiene appropriato attivare nelle Scuole percorsi di progettazione partecipata di promozione della salute, coinvolgendo i docenti e le famiglie nella trasmissione della conoscenza sui benefici correlati, in particolare, alla regolare attività fisica e alla corretta alimentazione, ma anche sull’importanza fondamentale di agire sui fattori di rischio modificabili lungo tutto il corso della

vita e sulle strategie più idonee per adottare corretti stili di vita e mantenerli nel tempo.  
Agli studenti, quale risorsa indispensabile, deve essere attribuito il ruolo di protagonisti attivi sia in fase di progettazione che di organizzazione, rendendoli parte attiva all'interno della propria comunità.

<b>OBIETTIVI</b>	
<b>Regionali</b>	
<p>Obiettivo generale del Programma Predefinito PP02 è quello di promuovere l'attività fisica in tutte le fasce di età della popolazione per contribuire a ridurre il carico di MCNT, indurre effetti positivi sulla salute mentale, favorire l'invecchiamento attivo in buona salute e l'inclusione sociale, attraverso lo sviluppo di strategie basate sul modello "Salute in tutte le politiche" raccomandato dall'OMS e l'applicazione di un approccio One Health per assicurare l'attuazione di programmi sostenibili di protezione ambientale e promozione della salute.</p> <p>In particolare è importante perseguire le seguenti priorità:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Promuovere la cooperazione tra SSR e altri settori della società (Ministero dell'Istruzione, ANCI, Enti di promozione sociale e sportiva, Associazioni di anziani, Associazioni di pazienti, Ordini professionali, Imprese pubbliche e private, etc.), secondo il succitato approccio dell'OMS, in modo da sviluppare interventi sostenibili ed integrati di promozione della salute per contrastare i fattori di rischio delle MCNT, in grado di influire efficacemente sia sui comportamenti che sui contesti ambientali e sociali;</li> <li>Coinvolgere attivamente i MMG e i PLS nella prevenzione delle patologie cronico-degenerative, sia per promuovere l'adozione di corretti stili di vita tra i propri assistiti e identificare precocemente i soggetti ad aumentato rischio, che per prevenire o ritardare le complicanze in persone già affette da patologia cronica;</li> <li>Sviluppare programmi di prescrizione dell'Attività Fisica Autonoma (AFA) e dell'Esercizio Fisico Adattato (EFA), sia nel setting comunitario che nel setting sanitario, in grado di favorire il benessere psicofisico di persone con malattie croniche conclamate, con particolare attenzione agli anziani e a coloro che presentano condizioni di maggiore esposizione e vulnerabilità sociale sanitaria;</li> <li>Sensibilizzare le Istituzioni e la popolazione generale sull'importanza dei Gruppi di Cammino mediante attività di pubblicizzazione e diffusione su tutto il territorio regionale, con azioni di informazione capillare: incontri, locandine, comunicati stampa, volantini, brochure, spot pubblicitari, etc.</li> </ol>	
<b>Aziendali</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Realizzare interventi di promozione dell'attività fisica/esercizio fisico, nelle diverse fasce d'età, compresa la popolazione scolastica e gli ultra 64enni, in collaborazione con i Comuni, i MMG e PLS, gli Istituti scolastici e gli Enti di promozione sportiva, sociale, culturale;</li> <li>Implementare, nei Comuni aderenti all'iniziativa, una Rete di <i>Gruppi di Cammino</i> quale modello organizzato per la promozione dell'attività fisica, con particolare riferimento agli ultra64enni e alle persone fragili, con fattori di rischio, affette da patologie croniche e persone con disturbo mentale;</li> <li>Assicurare, tramite la collaborazione con le Associazioni sportive che operano sul territorio, a ciascun Gruppo di Cammino della Rete, un conduttore/capogruppo "qualificato". Si rende pertanto necessario reclutare, in una prima fase, un laureato in Scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di esperienza nel settore e individuare, successivamente, un Capo Passeggiata o Walking Leader, interno al Gruppo, che verrà appositamente istruito attraverso uno specifico percorso formativo;</li> <li>Favorire l'accesso a percorsi protetti e spazi attrezzati sui territori comunali, al fine di massimizzare i livelli di comfort e sicurezza delle attività dei Gruppi di Cammino della Rete;</li> <li>Favorire coinvolgimento e formazione degli operatori del SSR, compresi i MMG e i PLS;</li> <li>Promuovere l'adesione ai Gruppi di Cammino e l'adozione di uno stile di vita attivo attraverso la realizzazione di iniziative dirette 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 dell'Ogliastra;</li> <li>Sostenere l'adesione ai Gruppi di Cammino e l'adozione di uno stile di vita attivo attraverso l'attivazione di campagne informative sul sito aziendale e su organi di stampa, distribuzione di materiale divulgativo e organizzazione di giornate informative per la popolazione;</li> </ol>	

8. 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 eventuale sinergia con il Programma Predefinito PP5 "Sicurezza negli ambienti di vita" per ridurre il rischio di cadute che sono la principale causa di incidenti domestici;
9. Favorire l'invecchiamento attivo in buona salute e l'inclusione sociale in tutte le fasce di età della popolazione nei setting di vita e di lavoro, con particolare riguardo ai soggetti ultra64enni;
10. Contribuire alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, alla riduzione delle loro complicanze e indurre effetti positivi sulla salute mentale nella popolazione coinvolta;
11. Favorire comportamenti sani e corretti stili di vita nell'età scolare, con particolare riferimento alla attività fisica, comprendendo la fascia di età 6 - 12 anni, attraverso la sensibilizzazione e il coinvolgimento di studenti, docenti e famiglie sulle strategie più idonee per adottarli e per mantenerli nel tempo;
12. Riduzione delle disuguaglianze di salute delle persone con malattia mentale grave (schizofrenia, depressione maggiore), più esposti, in quanto soggetti vulnerabili, ai rischi comportamentali (sedentarietà, scorretta alimentazione, fumo e alcool) e ai rischi intermedi (obesità, ipertensione, iperglicemia, dislipidemia) per MCNT mediante lo sviluppo di programmi strutturati di promozione e prescrizione dell'esercizio fisico (gruppi di cammino, trekking, nordic walking, attività ludiche quali calcio, nuoto, danza, etc.).

#### **BENEFICI E RISULTATI ATTESI**

1. Incremento nella popolazione generale di soggetti aventi la consapevolezza sull'importanza di adottare stili di vita sani/attivi e capacità di compiere scelte consapevoli in tema di salute;
2. Aumento dell'adesione ad una qualsiasi forma di attività motoria/esercizio fisico in tutte le fasce di età, compresa quella scolastica, e, in particolare, nei soggetti con fattori di rischio intermedi per MCNT, patologie croniche conclamate, patologia mentale, soggetti ultra64enni, soggetti in condizioni di fragilità, attraverso la realizzazione di campagne informative sul sito aziendale e sugli organi di stampa, la distribuzione di materiale divulgativo e l'organizzazione di giornate di informazione e sensibilizzazione della popolazione generale;
3. Miglioramento del livello di efficienza psico-fisica e del benessere percepito negli anziani, nei soggetti affetti da patologie croniche non trasmissibili o da disturbi mentali, nei soggetti in condizione di fragilità e nella popolazione generale;
4. Mantenimento dell'autonomia personale nei soggetti anziani, rallentando i processi degenerativi a carico delle strutture osteo-articolari e quindi riducendo il rischio di cadute;
5. Aumento della consapevolezza sull'importanza degli stili di vita sani e, in particolar modo, dell'attività fisica in età scolare;
6. Attivazione di una Rete di Gruppi di Cammino nei Comuni dell'ASL Ogliastra.

PIANO OPERATIVO					
Fase	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
1	Partecipazione a di 1 percorso formativo nel 2025	Formazione sul counselling motivazionale breve per operatori del SSR, compreso MMG e PLS	Personale dirigenza e del comparto della S.C. Prevenzione e Promozione della Salute ASL Ogliastra	01/01/2025	31/12/2026
2	Sottoscrizione di 1 accordo	Accordi con Enti locali, Istituzioni, Terzo settore, Associazioni sportive e altri stakeholder	Personale dirigenza e del comparto ASL Ogliastra	01/01/2025	31/12/2026
3	Realizzazione di almeno 1 intervento di comunicazione / informazione	Promuovere incontri di Formazione-Azione diretti agli stakeholder presenti nel territorio	Personale dirigenza e del comparto ASL Ogliastra/Laureato in Scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/01/2025	31/12/2026
4	Coinvolgimento dei Comuni nelle attività di programmazione e implementazione dei Gruppi di Cammino	Informazione ai Comuni, incontri con i Sindaci per la condivisione del progetto e la scelta del percorso	Personale dirigenza e del comparto ASL Ogliastra	01/01/2025	31/12/2026
5	Coinvolgimento dei MMG e PLS per la necessaria collaborazione	Informazione ai MMG e PLS	Personale dirigenza e del comparto ASL Ogliastra	01/01/2025	31/12/2026
6	Favorire l'adesione ai Gruppi di Cammino	Incontro con la popolazione finalizzato a trasmettere l'importanza dell'attività motoria e in particolare dei Gruppi di Cammino	ASL Ogliastra, Comuni del territorio, Laureato in Scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/01/2025	31/12/2026
7	Implementazione di almeno 3 Gruppi di Cammino/anno adattati a ciascuna realtà locale, sulla base delle specifiche peculiarità del territorio	Pianificazione e organizzazione di eventi di promozione dell'attività fisica e/o Gruppi di Cammino	ASL Ogliastra, Comuni del territorio, Laureato in Scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/01/2025	31/12/2026
8	Realizzazione di 3 eventi/anno (anziani/MCNT, pazienti con disturbo mentale)	Pianificazione e organizzazione di eventi di promozione dell'attività fisica e/o Gruppi di Cammino	ASL Ogliastra, Comuni del territorio, CSM, Laureato in Scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/01/2025	31/12/2026
9	Favorire comportamenti sani e corretti stili di vita nell'età scolare	Pianificazione e organizzazione di eventi di promozione dei corretti stili di vita, corretta alimentazione e dell'attività fisica nelle scuole	ASL Ogliastra, Scuole, Comuni del territorio, Laureato in Scienze motorie/Isef/Istruttore in possesso di formazione specifica	01/01/2025	31/12/2026
10	Attivazione di programmi di prescrizione dell'attività fisica autonoma (AFA) e dell'esercizio fisico adattato (EFA) rivolti a persone con fattori di rischio intermedi o patologie croniche conclamate	Pianificazione e organizzazione delle attività	Personale dirigenza e del comparto ASL Ogliastra, Medico Specialista in Medicina dello Sport, UISP/Laureato in Scienze Motorie	01/01/2025	31/12/2026
11	Individuazione eventuali criticità e proposta di soluzioni	Monitoraggio periodico	ASL Ogliastra	01/01/2025	31/12/2026

<b>Attività</b>	<b>CRONOPROGRAMMA (CONSIDERARE TUTTE LE MENSILITÀ PER L'ATTUAZIONE DEL PROGETTO)</b>																							
	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Formazione sul counselling motivazionale breve	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Elaborazione di strumenti di comunicazione e/o organizzazione di interventi di comunicazione e informazione alla popolazione	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attivazione di accordi con Enti locali, Istituzioni, Terzo Settore, Associazioni Sportive, altri stakeholder	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Informazione ai Comuni, incontri con i Sindaci e/o loro referenti	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Informazione ai MMG e PLS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	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	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pianificazione e organizzazione di eventi di promozione di corretti stili di vita e dell'attività fisica in età scolare	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Attivazione di programmi di prescrizione dell'attività fisica autonoma (AFA) e dell'esercizio fisico adattato (EFA) rivolti a persone con fattori di rischio intermedi o patologie croniche conclamate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoraggio e identificazione delle criticità e proposte di soluzioni	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**PIANO FINANZIARIO**

<b>FONTE DI FINANZIAMENTO □</b>	Determinazione di assegnazione n. 1284 Prot. n. 26534 del 23/11/2022, Determinazione di impegno n. 1299 Prot. n. 26624 del 23/11/2022 e Determinazione di liquidazione e pagamento n. 1341 Prot. n. 26895 del 25/11/2022 di <b>€ 8.272,00</b>
	Determinazione di assegnazione n. 1334 Prot. n. 28962 del 14/11/2023, Determinazione di impegno n. 1369 Prot. n. 29259 del 16/11/2023 e Determinazione di liquidazione e pagamento n. 1414 - Prot. n. 29816 del 21/11/2023 di <b>€ 7.593,00</b>
	Determinazione di assegnazione n. 1363 Prot. n. 28312 del 17/10/2024, Determinazione di impegno n. 1375 Prot. n. 28524 del 21/10/2024 e Determinazione di liquidazione e pagamento n. 1386 - Prot. n. 28648 del 22/10/2024 di <b>€ 7.587,00</b>
	Determinazione di assegnazione n. 641 Prot. n. 16974 del 24/06/2025, Determinazione di impegno n. 661 Prot. n. 17167 del 25/06/2025 e Determinazione di liquidazione e pagamento n. 675 - Prot. n. 17525 del 30/06/2025 di <b>€ 12.864,00</b>
<b>IMPORTO DEL FINANZIAMENTO □</b>	<b>Importo finanziato: € 55.580,00</b> <b>Risorse disponibili al 30/09/2025: € 55.580,00</b>

<b>TIPOLOGIA DI SPESA ASL</b>	<b>DETALLO</b>	<b>CENTRO DI RISORSA</b>	<b>IMPORTO</b>
Formazione	<b>Corsi di Formazione</b>	Servizio Formazione	<b>€ 3.000,00</b>
Personale	Co.Co.Co. – Area Sanitaria	Servizio Gestione e Sviluppo Risorse Umane	€
	Co.Co.Co. – Area non Sanitaria		€
	T. Det. – Area Sanitaria		€
	T. Det. – Area non Sanitaria		€
	Straordinario – Area Sanitaria		€
	Straordinario – Area non Sanitaria		€
	Prestazioni Aggiuntive – Area Sanitaria		€ 10.000,00
	Prestazioni Aggiuntive – Area non Sanitaria		€
<b>Totali Risorse Umane</b>			<b>€ 10.000,00</b>
Beni	Sanitari	Farmacie Ospedaliere Farmacia Territoriale	€
	Non Sanitari	Presidi Ospedalieri -area Amministrativa	€
	<b>Totali fornitura di beni</b>		€
Servizi	Sanitari	Servizio Amministrativo Territoriale Serv. Programmazione e Controllo Varie strutture	€
	Non Sanitari (liquidazione fatture UISP per Laureato in Scienze Motorie / Isef / Istruttore con formazione specifica a partita IVA)	Ufficio Bilancio Asl Ogliastra	€ 35.000,00
	Non Sanitari (campagna informativa)		€ 2.000,00
	<b>Totali fornitura di servizi</b>		<b>€ 37.000,00</b>

Investimenti	Attrezzature Sanitarie (defibrillatori, saturimetri, sfigmomanometri digitali, etc.)	Settore Ingegneria Clinica	€ 5.580,00
	Mobili e Arredi	Servizio Contratti, Appalti e Acquisti	€
	ICT	Servizio Sistemi Informativi	€
	<b>Totale Investimenti</b>		<b>€ 5.580,00</b>
<b>TOTALE</b>			<b>€ 55.580,00</b>

<sup>1</sup> Determinazione di impegno (RAS) o di altro provvedimento adottato da un ente pubblico/privato (con cui vengono assegnati i finanziamenti), da note e comunicazioni certe in merito all'attestazione delle risorse, dal versamento sul conto corrente aziendale di donazioni monetarie da parte di soggetti esterni (pubblici o privati) o dall'incasso di ricavi diretti dell'azienda (per esempio gli introiti derivanti dall'attività di prevenzione o dalle prestazioni erogate extra LEA secondo il D.P.C.M. 12 gennaio 2017).

SISTEMA DI MONITORAGGIO			
Indicatore	Fonte di Verifica	Valore Atteso	Valore Verificato
Numero accordi con Enti locali, Istituzioni, Terzo Settore, Associazioni Sportive, altri stakeholder	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	
Numero eventi di promozione dell'attività fisica anziani/MCNT e popolazione generale	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	
Numero di Gruppi di Cammino attivati	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	
Numero eventi di promozione corretti stili di vita e attività fisica in età scolare	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	
Numero di programmi di prescrizione dell'attività fisica autonoma (AFA) e dell'esercizio fisico adattato (EFA)	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	
Numero eventi di promozione corretti stili di vita e attività fisica in persone con disturbo mentale	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	
Numero interventi comunicazione e informazione	S.C. Prevenzione e Promozione della salute	Incremento attività rispetto al 2024	

Data 24 / 10 / 2025

Firma del Responsabile redattore del Progetto  
Dott. Dino Garau

Il medico del SPPS  
Dott. Ignazio Dei