

Progetto

**MUOVITI CHE TI
PASSA...**



**SPORT
MOVIMENTO
BENESSERE**

Nel 2020 una revisione di letteratura ha messo in evidenza gli effetti benefici determinati da un'attività fisica costante, regolare e crescente in termini di intensità e durata dimostrando che l'esercizio fisico va considerato come un vero e proprio strumento di prevenzione e terapia.

L'esercizio fisico regolare può migliorare la salute mentale agendo su stress, ansia, depressione, umore, autostima, autopercezione e immagine corporea, ritmo sonno/veglia. Una pratica fisica regolare, infatti, aumenta i livelli di dopamina, serotonina e noradrenalina. L'impatto positivo ricade anche su molte patologie croniche (esercizio-sensibili) come le malattie cardiovascolari e dismetaboliche (profilo glicemico, assetto lipidico, sovrappeso ,...). Gli sport svolti in gruppo, inoltre, rafforzano l'idea di appartenere a un collettivo, aumenta i legami di fiducia tra i compagni di squadra, aumenta la capacità di coesione e cooperazione.

**Dipartimento
Salute
Mentale**



OBIETTIVO GENERALE - Incrementare i livelli di attività a carattere sportivo in pazienti con diagnosi psichiatrica e comorbidità con malattie organiche (Obesità, DMT2, Dislipidemia, disturbi Cardio-Vascolari, ..) e assicurare il monitoraggio dello stato di salute (pre e post attività) attraverso la somministrazione di scale, esami ematochimici e strumentali.

DESTINATARI FINALI - Pazienti con diagnosi psichiatrica, di età compresa tra 18 e 60 anni, con presenza dei fattori di rischio o portatori di malattie dismetaboliche o cardio-circolatorie.

DESTINATARI INTERMEDI - Care-giver che supportano i pazienti nel cambiamento delle abitudini di vita.

RISULTATI ATTESI - Promuovere il benessere psicofisico delle persone con disturbi dello spettro psichiatrico attraverso la partecipazione ad attività motorie di gruppo regolari; ridurre l'esposizione ai principali fattori di rischio connessi a stili di vita non salutari (sedentarietà, inadeguata igiene personale, ...); incoraggiare l'instaurarsi di relazioni interpersonali positive migliorando l'autostima e la fiducia in sé stessi; promuovere l'integrazione con la comunità attiva e favorire l'inclusione sociale costruendo, con la persona, un percorso riabilitativo in cui sia possibile ri – appropriarsi di un piacere psico/motorio che consenta una via di uscita dalla solitudine; assicurare il monitoraggio dei percorsi attraverso scale di valutazione di tipo clinico e funzionale, controlli ematochimici e strumentali, parametri antropometrici.

ATTIVITA' PROPOSTE

FTW	FTW propedeutico	PISCINA	GINNASTICA a CORPO LIBERO	CALCIO	BASKET	TENNIS	GOLF
------------	-----------------------------	----------------	--------------------------------------	---------------	---------------	---------------	-------------

PARAMETRI di VALUTAZIONE

I percorsi riabilitativi a carattere sportivo spesso risultano faticosi e non lineari per questo è fondamentale lavorare sulla motivazione della persona al cambiamento. Gli obiettivi da raggiungere vanno monitorati e rivalutati periodicamente.

AREA CLINICA

- Monitoraggio compliance
- Efficacia – effetti collaterali dei farmaci
- Ricorso a ricovero/servizi di emergenza
- Gestione pre – post crisi

STILI di VITA

- Utilizzo sostanze psicoattive/tabacco
- Sedentarietà/attività
- Alimentazione/Cura di sé
- Consapevolezza importanza salute psicofisica
- Autonomia attività fisica/Autonomia spostamenti

ASPETTI SOCIO - RELAZIONALI

- Iniziativa e capacità relazionale
- Costruzione di una routine quotidiana (impiego del tempo)
- Maggiore consapevolezza e possibilità di adottare comportamenti e stili di vita più salutari anche in relazione alla terapia farmacologia assunta
- Progettualità (scuola, lavoro e tempo libero)

BENESSERE SOGGETTIVO

- Autostima, senso di sicurezza, fiducia e autoefficacia
- Controllo dell'impulsività e gestione delle emozioni
- Riduzione dei livelli di arousal, ansia, stress, noia, depressione

PARAMETRI METABOLICI

- Valutazione misure antropometriche (peso, altezza, circonferenza addominale, BMI, massa magra e massa grassa);
- ECG a riposo – eventuale ECG da sforzo - spirometria;
- Esami ematochimici: glicemia, trigliceridi, colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, elettroliti (Na e K).