

“PIÙ FORTI DI PRIMA” PROGETTO DI PROMOZIONE E PRESCRIZIONE DELL’ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO IN AMBITO ONCOLOGICO IN ATTUAZIONE DEL PP2 “COMUNITÀ ATTIVE” DEL PRP 2020-2025.

CODICE DEL PROGETTO	RAS-2023-PRP2020/25-PP2
RESPONSABILE DEL PROGETTO	Dott.ssa Maria Silvia Contini <i>Direttore Sostituto SC Prevenzione e Promozione della Salute</i>
REFERENTI DEL PROGETTO	Dott.ssa Alessia Angioni <i>Dirigente Medico SC Prevenzione e Promozione della Salute</i> Dott.ssa Tiziana Angioni <i>Infermiera SC Prevenzione e Promozione della Salute</i> Dott.ssa Maria Lucia Cau <i>Infermiera SC Prevenzione e Promozione della Salute</i>
STRUTTURA DI RIFERIMENTO	SC Prevenzione e Promozione della salute, Centro Screening, Malattie croniche e Promozione sani stili di vita e Medicina dello Sport

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

L'aumento della sopravvivenza delle persone con diagnosi di tumore, conseguente ai progressi della diagnosi precoce e delle terapie oncologiche, rende sempre più necessario sviluppare percorsi assistenziali capaci di rispondere ai bisogni clinici, funzionali e psicologici dei pazienti durante tutte le fasi della malattia e del follow-up. Le evidenze scientifiche attualmente disponibili riconoscono l'attività fisica come un intervento efficace e sicuro nella prevenzione e nella gestione delle patologie oncologiche. La pratica regolare di esercizio fisico contribuisce infatti a ridurre il rischio di insorgenza di alcune neoplasie, migliora la tolleranza ai trattamenti, contrasta gli effetti collaterali associati alle terapie, favorisce il recupero funzionale e determina un significativo miglioramento della qualità di vita. In particolare, nei pazienti oncologici l'attività fisica adattata consente di migliorare la capacità cardiorespiratoria, la forza muscolare, la composizione corporea e l'autonomia nelle attività della vita quotidiana, contribuendo alla riduzione della fatigue, dell'ansia e dei sintomi depressivi. Inoltre, numerosi studi hanno documentato una riduzione del rischio di recidiva e della mortalità per alcune tipologie di tumore.

In tale contesto, la SC Prevenzione e Promozione della Salute intende attivare un percorso di prescrizione dell'Esercizio Fisico Strutturato (EFS) rivolto a persone affette da tumore della mammella, tumori ginecologici, tumore del colon-retto e tumore della prostata, residenti nel territorio aziendale o, se non residenti, afferenti alle strutture sanitarie della ASL Medio Campidano. Il progetto, sviluppato in collaborazione con la SC Oncologia e con la Medicina dello Sport, si propone di garantire una presa in carico multidisciplinare dei partecipanti attraverso la valutazione clinico-funzionale, la prescrizione di programmi di esercizio fisico personalizzati e il monitoraggio degli esiti di salute nel tempo. L'iniziativa ha l'obiettivo di promuovere l'adozione di stili di vita salutari, migliorare il benessere fisico e

psicologico dei pazienti oncologici e favorire l'integrazione dell'esercizio fisico tra gli interventi prescrittivi routinari del percorso di cura, in coerenza con le più recenti evidenze scientifiche e con le raccomandazioni nazionali e internazionali in materia di Exercise Oncology e Attività Fisica Adattata.

La SC Prevenzione e Promozione della Salute assicura il coordinamento generale del progetto, curandone la programmazione, l'organizzazione e il monitoraggio delle diverse fasi operative. La SC Oncologia, in ragione della conoscenza diretta del quadro clinico dei pazienti, provvede all'individuazione dei soggetti eleggibili e alla loro segnalazione per l'inserimento nel percorso. Successivamente, gli utenti selezionati vengono contattati telefonicamente per la presentazione dell'iniziativa e l'acquisizione della disponibilità a partecipare. I partecipanti che aderiscono al progetto sono sottoposti a una valutazione clinico-funzionale effettuata dalla Specialista Ambulatoriale di Medicina dello Sport operante presso i Poliambulatori di Sanluri e Guspini. A seguito della valutazione vengono definiti e prescritti un programma di Esercizio Fisico Strutturato e un piano di attività motoria personalizzato, calibrati sulle condizioni cliniche e funzionali di ciascun paziente. L'attuazione dei programmi di esercizio sarà affidata a Chinesiologi delle attività motorie preventive e adattate (laureati in scienze motorie con specializzazione APA), individuati mediante apposita procedura selettiva. I professionisti avranno il compito di condurre e supervisionare le sedute di attività motoria, garantendo la corretta esecuzione degli esercizi e il monitoraggio dell'aderenza al programma. L'intervento avrà una durata complessiva non inferiore a sei mesi e prevede due sedute settimanali di attività fisica. Le attività saranno svolte presso le palestre riabilitative dei Poliambulatori di Sanluri e Guspini, utilizzate in orario pomeridiano, compatibilmente con le esigenze organizzative dei servizi e in assenza di attività istituzionali programmate. La SSD Affari Generali garantirà il supporto necessario per l'espletamento degli atti amministrativi, delle procedure di reclutamento del personale e degli adempimenti economico-contabili connessi alla realizzazione del progetto. Al fine di favorire il senso di appartenenza e la partecipazione attiva dei beneficiari, all'avvio del percorso verrà consegnato a ciascun partecipante un gadget identificativo dell'iniziativa recante il logo della ASL Medio Campidano. Il progetto si concluderà con un evento finale dedicato alla restituzione dei risultati, alla condivisione delle esperienze maturate dai partecipanti e alla valorizzazione dei benefici ottenuti attraverso il percorso di attività fisica adattata.

OBIETTIVI

Regionali :

Il progetto si inserisce nell'ambito del Programma Predefinito PP2 del Piano Regionale della Prevenzione, il cui obiettivo generale è promuovere l'attività fisica in tutte le fasce di età della popolazione al fine di contribuire alla riduzione del carico delle Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT), favorire il benessere psicologico, sostenere l'invecchiamento attivo e in buona salute e promuovere l'inclusione sociale, secondo l'approccio "Salute in tutte le politiche" raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

In tale contesto, il Programma prevede lo sviluppo e il consolidamento di percorsi di prescrizione dell'Esercizio Fisico Strutturato sia in ambito sanitario sia in ambito comunitario, rivolti alle persone affette da patologie croniche, con particolare attenzione ai soggetti più fragili, agli anziani e alle persone in condizioni di vulnerabilità sociale e sanitaria.

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini

Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)

Aziendali :

Obiettivo generale

Promuovere e consolidare un percorso strutturato di prescrizione e somministrazione dell'Esercizio Fisco Strutturato (EFS) rivolto ai pazienti oncologici della ASL Medio Campidano, integrato nei percorsi di cura e finalizzato al miglioramento della qualità della vita, del recupero funzionale e del benessere psico-sociale.

Obiettivi specifici

- Incrementare l'offerta aziendale di programmi di Esercizio Fisco Strutturato attraverso la presa in carico multidisciplinare dei pazienti oncologici eleggibili;
- Garantire la valutazione clinico-funzionale specialistica e la prescrizione personalizzata dell'esercizio fisico ai soggetti inseriti nel progetto;
- Assicurare la somministrazione tutorata dei programmi di esercizio fisico da parte di Chinesiologi delle attività motorie preventive e adattate, presso le palestre aziendali della ASL Medio Campidano;
- Favorire il mantenimento o il miglioramento della capacità funzionale, della forza muscolare, della resistenza cardiorespiratoria e dell'autonomia nelle attività della vita quotidiana;
- Contribuire alla riduzione della fatigue correlata alla malattia oncologica e ai trattamenti, nonché al miglioramento del benessere psicologico e relazionale dei partecipanti;
- Promuovere l'adozione di stili di vita salutari e l'adesione a programmi di attività fisica regolare anche dopo la conclusione del percorso assistito;
- Realizzare azioni di informazione e sensibilizzazione rivolte ai cittadini e ai professionisti sanitari sul ruolo dell'esercizio fisico nella prevenzione e nella gestione delle patologie oncologiche;
- Favorire il recupero funzionale e psico-sociale dei partecipanti, contribuendo alla prevenzione delle complicanze e al miglioramento degli esiti di salute nell'ambito della prevenzione terziaria;
- Valutare l'efficacia del progetto attraverso il monitoraggio dell'adesione, della partecipazione e degli esiti clinico-funzionali e percepiti dai pazienti;

BENEFICI E RISULTATI ATTESI

L'attuazione del progetto è finalizzata a produrre benefici significativi sia per i partecipanti sia per il sistema sanitario, contribuendo al miglioramento degli esiti di salute e della qualità della vita delle persone affette da patologia oncologica. In particolare, si prevede di:

- favorire il recupero funzionale e psico-sociale dei partecipanti attraverso un percorso strutturato di presa in carico multidisciplinare e di esercizio fisico adattato;
- migliorare la qualità della vita dei pazienti oncologici, contrastando gli effetti collaterali della malattia e dei trattamenti e contribuendo alla prevenzione delle complicanze correlate;
- incrementare la capacità funzionale, la forza muscolare, la resistenza cardiorespiratoria e il livello di autonomia nelle attività della vita quotidiana;
- ridurre la fatigue correlata al cancro, migliorare il tono dell'umore e favorire il benessere psicologico dei

partecipanti;

- rafforzare l'autostima, la percezione di autoefficacia e la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e relazionali;
- promuovere la socializzazione e contrastare il rischio di isolamento, favorendo la partecipazione attiva e l'inclusione sociale;
- incentivare l'adozione e il mantenimento di stili di vita salutari, favorendo la prosecuzione della pratica di attività fisica anche al termine del percorso supervisionato;
- aumentare la consapevolezza del ruolo dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e supporto terapeutico nelle patologie oncologiche;
- contribuire alla riduzione del rischio di disabilità, perdita di autonomia e ricorso a prestazioni sanitarie correlate alle complicanze della malattia;
- generare benefici per il sistema sanitario e per la comunità attraverso la riduzione dei costi sociali e assistenziali associati alle patologie oncologiche, in un'ottica di prevenzione terziaria e promozione della salute.

I risultati attesi saranno valutati attraverso il monitoraggio dell'adesione al programma, della partecipazione alle sedute, degli indicatori clinico-funzionali rilevati durante il percorso e della percezione del benessere e della qualità della vita espressa dai partecipanti.

INDICATORI DI PROCESSO E DI RISULTATO

Indicatori di processo

- Numero di pazienti segnalati dalla SC Oncologia.
- Numero di pazienti aderenti al progetto.
- Numero di valutazioni medico-sportive effettuate.
- Numero di programmi di esercizio fisico personalizzati prescritti.
- Numero di sedute di attività fisica realizzate.
- Percentuale di partecipazione alle sedute programmate.
- Numero di partecipanti che completano il percorso di 6 mesi.

Indicatori di risultato

- Percentuale di partecipanti che dichiarano di praticare regolarmente attività fisica al termine del progetto.
- Livello di soddisfazione dei partecipanti nei confronti del percorso svolto.
- Almeno il 70% dei partecipanti completa il percorso previsto e riporta un miglioramento percepito dello stato di salute, della qualità della vita o della capacità funzionale.



Fase 1	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Reclutamento dei soggetti a cui somministrare l'Esercizio Fisico Strutturato (EFS)	Selezione dei soggetti e chiamata attiva per proporre l'adesione all'attività	SC Prevenzione e Promozione della Salute SC Oncologia	Luglio 2026	Settembre 2026
Fase 2	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Valutazione funzionale e prescrizione EFS	Visita Medicina Sportiva	Specialista ambulatoriale di Medicina dello Sport	Luglio 2026	Ottobre 2026
Fase 3	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Reclutamento Chinesiologi delle attività motorie preventive e adattate	Scorrimento graduatorie già esistenti/indicazione manifestazione di interesse	SSD Affari Generali SC Prevenzione e Promozione della Salute	Settembre 2026	Ottobre 2026
Fase 4	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Somministrazione Esercizio Fisico Strutturato (EFS)	Incontri bisettimanali presso le palestre aziendali di Sanluri e Guspini	Chinesiologi delle attività motorie preventive e adattate Partecipanti	Novembre 2026	Giugno 2027

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini
Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)

Fase 5	Risultato	Attività	Attori	Data Inizio	Data Fine
	Evento finale e raccolta feedback dei soggetti coinvolti	Incontro conclusivo	SC Prevenzione e Promozione della salute SC Oncologia Specialista ambulatoriale di Medicina dello Sport Chinesiologi delle attività motorie preventive e adattate Partecipanti	Giugno 2027	Giugno 2027

CRONOPROGRAMMA												
Attività	Lug 2026	Ago 2026	Set 2026	Ott 2026	Nov 2026	Dic 2026	Gen 2027	Feb 2027	Mar 2027	Apr 2027	Mag 2027	Giu 2027
Fase 1	x	x	x									
Fase 2	x	x	x	x								
Fase 3			x	x								
Fase 4					x	x	x	x	x	x	x	x
Fase 5												x

PIANO FINANZIARIO

Fonte di finanziamento	RAS-2023-PRP2020/25-PP2
Importo del finanziamento	€ 25.826,00
Residuo finanziamento	€ 25.826,00

TIPOLOGIA DI SPESA ASL	DETTAGLIO	CENTRO DI RISORSA	IMPORTO
Retribuzione Laureati in Scienze Motorie	€25/ora per n. 400 ore	SC Acquisti	€ 10.000
	Rimborso chilometrico		€ 4.000
Altre spese	Acquisto gadget, attrezzatura specifica e organizzazione evento conclusivo		€ 2.000
TOTALE			€ 16.000

Sanluri, 08/07/2026

Il Referente del Progetto

ANGIONI
ALESSIA

Firmato digitalmente
da ANGIONI ALESSIA
Data: 2026.07.08
12:49:16 +02'00'

Il Responsabile del Progetto



MARIA SILVIA
CONTINI
08.07.2026
12:45:31
GMT+02:00

ASL MEDIO CAMPIDANO

Sede Legale
Via Ungaretti n. 9
CAP: 09025 Città: Sanluri
C.F.: 03990320925
P. IVA: 03990320925
sito internet : <https://www.aslmediocampidano.it>
e-mail: direzione.generale@aslmediocampidano.it

Direttore S.C. - ASL MEDIO CAMPIDANO

Dr.ssa Maria Silvia Contini

Via Bologna 13 - 09025 Sanluri
Sanluri tel. 070 9359 500 - 502 - fax 070 9359504
Mail: mariasilvia.contini@aslmediocampidano.it
Tel. 070/9359453
Sede: Via Bologna 13 – 09025 – Sanluri (SU)