

## NOTA INFORMATIVA

# TRA-SPORTARE

Il progetto TRA-*SportARE* nasce con l'obiettivo di contrastare la sedentarietà infatti gli italiani sono tra i più sedentari, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%. Inoltre solo il 34% degli adolescenti europei di età compresa tra 13 e 15 anni è fisicamente attivo ai livelli consigliati dalle presenti linee guida. In aumento i bambini sovrappeso ed obesi in Europa, soprattutto tra le fasce socio-economiche più deboli.



Il progetto TRA-*SportARE* si propone di seguire le due raccomandazioni emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con le nuove Linee guida per l'attività fisica:

- Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica per gli adulti;
- Almeno 60 minuti al giorno per bambini e giovani;

### Come funziona il progetto TRA-*SportARE*?

Negli incontri si avrà la possibilità di:

- Conoscere qual è la gravità dei disturbi e dei problemi di salute da provocati dalla sedentarietà e da una errata fisio-dinamica dei movimenti quotidiani;
- Raggiungere una maggiore consapevolezza dell'importanza di fare regolare attività fisica seguita da esperti;
- Riappropriarsi del movimento, essere più agili;
- Saper fare e apprezzare i movimenti corretti del nostro corpo;
- Cogliere l'opportunità di unire le attività quotidiane con i benefici dell'esercizio fisico finalizzato al mantenimento della salute;
- Scoprire i vantaggi e le opportunità che offrono i parchi sotto casa propria;
- Migliorare la nostra qualità di vita e costruire relazioni in armonia con noi stessi e con gli altri;

### Chi può partecipare gratuitamente al progetto TRA-*SportARE* ?

Il progetto TRA-*SportARE* è per tutti, adulti e bambini dai 4 anni in su!

- I bambini possono partecipare se accompagnati da un genitore partecipante
- Tutti possono partecipare sia da soli che in coppia o in gruppo

### Quando inizia il progetto TRA-*SportARE* ?

Il programma della durata di 4 mesi prevede due incontri alla settimana a partire dal 6 dicembre 2022

## Cosa consiste in pratica il progetto TRA-*SportARE* ?

Il primo incontro sarà di tipo conoscitivo, si eseguono delle dimostrazioni semplici e pratiche per conoscere il proprio movimento e prendere consapevolezza di eventuali posture o abitudini non corrette che possono provocare nel tempo i **Disturbi Muscoloscheletrici**.

**Se dopo il primo incontro**, volete partecipare al progetto TRA-*SportARE* occorre compilare il **modulo di partecipazione** per la copertura assicurativa e consegnare il **certificato medico per attività sportiva non agonistica**.

Negli appuntamenti settimanali presso il parco scelto, si svolgeranno le attività fisiche all'aperto al fine di recuperare l'agilità e la libertà di movimento, assumere posture corrette e adottare abitudini corrette.

Gli esercizi pratici e le attività fisiche sono sviluppati considerando la variabilità individuale del partecipante, ovvero le caratteristiche morfologiche, anagrafiche e funzionali.

### IN PARTICOLARE

- Il Partecipante può partecipare in maniera sporadica o continuativa;
- Il partecipante che segue in modo continuativo può, nel caso di un imprevisto o impedimento di forza maggiore, saltare l'incontro.
- Nel caso di avverse condizioni meteorologiche, l'Istruttore può decidere di annullare l'incontro o in accordo con i partecipanti, la dove fosse possibile, stabilire un'altra data per lo svolgimento dell'incontro.
- Si suggerisce una partecipazione attiva con almeno l'80% di presenza agli incontri.
- Il partecipante si rende disponibile a partecipare a questionari conoscitivi (in forma anonima) che riguardano lo stato di salute, il lavoro e l'alimentazione.

## Dove si svolge il progetto TRA-*SportARE* ?

- Parco Siro Vannelli
- Parco di Via Giotto
- Orto dei Cappuccini
- Terrazza Pasolini

## I Contatti del progetto TRA-*SportARE* ?

- Segreteria: (solo whatsapp) 351 555 9372
- Segreteria.csicagliari@gmail.com
- [www.csicagliari.it](http://www.csicagliari.it)
- <https://trasportare.csicagliari.it>
- codice QR

