ATTIVITA' SPORTIVA

Quali sono le norme che regolamentano l'attività sportiva?
L'attività sportiva agonistica è regolamentata dal Decreto Ministeriale del 18 febbraio 1982, mentre la regolamentazione dell'attività amatoriale ludico-motoria e dell'attività non agonistica è disciplinata dal Decreto Ministeriale del 24 aprile 2013 e dall'art. 42-bis della Legge 09/08/2013 n. 98. Inoltre si tiene conto delle Linee Guida emanate del Ministero della Salute con Decreto del 08/08/2014.
Per quanto riguarda le specificità regionali, si tiene conto della Legge Regione Toscana n. 35 del 09/07/2003, che ha sostituito la precedente Legge Regionale n. 94 del 15/12/1994.

Quali sono le tipologie di attività fisica di cui si occupano queste norme?
Sono sostanzialmente tre, in ordine crescente di impegno psico-fisico:
- L'attività ludico-motoria/amatoriale;
- L'attività sportiva non agonistica;
- L'attività sportiva agonistica.

Cominciamo proprio dall'attività ludico-motoria/amatoriale. Cos'è, con maggiore esattezza?
Per attività ludico-motoria/amatoriale si intende quella praticata da soggetti non iscritti presso società sportive o enti di promozione sportiva e finalizzata al raggiungimento e al mantenimento del benessere psico-fisico della persona.
L'attività ludico-motoria/amatoriale, quindi, non è finalizzata al raggiungimento di prestazioni sportive di livello e non prevede un aspetto competitivo.

Si può fare qualche esempio di attività ludico-motoria/amatoriale?
Ad esempio fare jogging al parco, fare fitness in palestra, fare danza, andare in piscina o altre attività similari. Anche fare calcetto o giocare a tennis con gli amici è attività ludico-motoria/amatoriale se l'attività viene svolta al di fuori di ogni contesto di gare o competizioni promosse da società sportive.
Se invece queste stesse attività sono praticate da soggetti che le svolgono presso società sportive affiliate alle rispettive Federazioni nazionali, allora si ricade nell'attività sportiva vera e propria che può essere di tipo agonistico o non agonistico a seconda dell'impegno psico-fisico richiesto.

Allora, per andare in palestra è necessario o no il certificato medico?
Come detto sopra, se la palestra è affiliata al CONI per tramite di una Federazione Sportiva o Ente di promozione sportiva e il cliente viene tesserato all'atto dell'iscrizione in palestra, allora è necessario produrre il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica. In tal caso la palestra deve rilasciare al cliente un modulo ove richiede il certificato medico esplicitando chiaramente a quale Federazione Sportiva o Ente di promozione sportiva è affiliata.
Se, invece, la palestra non è affiliata al CONI, allora il cliente vi svolge soltanto un'attività ludico-motoria e quindi non serve alcun certificato medico.
Vi possono essere palestre affiliate al CONI, in cui alcuni clienti vengono tesserati, mentre altri no. In questi casi, solo i clienti tesserati devono presentare il certificato per attività non agonistica, mentre gli altri non devono presentare alcunché.
Ovviamente quanto detto sopra vale non solo per le palestre, ma anche per le piscine e altri impianti sportivi.

Per lo svolgimento dell'attività ludico-motoria/amatoriale è necessaria una valutazione medica con relativa certificazione?
Come detto sopra, non è necessaria alcuna certificazione medica e quindi l'attività ludico-motoria può essere svolta in forma libera.
In ogni caso, pur non essendovi nessun obbligo di certificazione medica, il cittadino può certamente chiedere un consiglio al proprio medico sull'attività che intende intraprendere.
Ma non perché vi sia un obbligo in tal senso, ma solo per una valutazione di opportunità.

In questo caso, a quale medico sarebbe opportuno rivolgersi?
Preferibilmente al medico di famiglia o pediatra che conosce l'assistito e quindi è in grado di valutare il caso con maggiori elementi di giudizio. Ma in linea di principio qualunque medico è in grado di dare questo tipo di consigli.

E se il cittadino richiede comunque al medico la redazione di un certificato?
Il medico, dopo aver fatto presente che questo certificato non è necessario, può comunque rilasciarne uno dove attesta che il cittadino gode di buona salute e non ha patologie in atto.

Questo certificato di "buona salute" è a pagamento?
Sì, perché trattandosi di un certificato non necessario, non è coperto dal Servizio Sanitario Nazionale.

Quant'è l'importo da pagare?
Non esiste una tariffa predeterminata, per cui l'importo della prestazione è lasciato alla valutazione del medico che però deve farlo conoscere in anticipo all'assistito.

Passiamo all'attività sportiva non agonistica. Cos'è di preciso?
Si considera attività sportiva non agonistica quella svolta dai seguenti soggetti:
- Alunni che svolgono attività sportiva organizzata dalle scuole nell'ambito delle attività parascolastiche in orario extra-curriculare;
- Studenti che partecipano ai Giochi della Gioventù nelle fasi precedenti a quella nazionale;
- Tutti coloro che svolgono attività organizzate dal CONI, da società sportive affiliate alle Federazioni sportive nazionali, agli enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI, che però non siano considerati atleti agonisti.

Per l'attività sportiva non agonistica, come sopra definita, è necessario il certificato medico?
Sì, è obbligatorio il certificato medico.

Chi può rilasciare questo certificato?
I medici specialisti in medicina dello sport presso gli ambulatori delle ASL o presso i centri privati autorizzati, i medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta convenzionati con il SSN, limitatamente ai propri assistiti e i medici della Federazione medico-sportiva del CONI.

Quali esami clinici sono necessari?
Prima del rilascio del certificato, il medico deve raccogliere l'anamnesi ed eseguire un esame obiettivo con misurazione della pressione.
Inoltre deve acquisire agli atti copia del referto di un elettrocardiogramma a riposo effettuato dal paziente almeno una volta nella vita.
Se il paziente ha più di 60 anni e presenta fattori di rischio cardiovascolare, è necessario prescrivere un elettrocardiogramma basale ogni anno. Anche in questo caso, copia del referto deve essere acquisita agli atti del medico certificatore.
A prescindere dall'età, se il paziente soffre di patologie croniche conclamate che comportano un aumento del rischio cardiovascolare, è necessario prescrivere un elettrocardiogramma basale ogni anno. Anche in questo caso, copia del referto deve essere acquisita agli atti del medico certificatore.

Il medico può in ogni caso prescrivere anche altri accertamenti ed esami, in relazioni alle specifiche necessità del paziente, così come può avvalersi, secondo il suo giudizio clinico, della consulenza di un medico sportivo o di un altro collega specialista nella specifica branca.

I certificati per l'attività non agonistica sono a pagamento?
Se rilasciati dai medici sportivi sono a pagamento.
Se rilasciati dai medici di famiglia o dai pediatri di libera scelta convenzionati con il SSN, sono gratuiti ma solo nei seguenti casi: attività sportive parascolastiche, su richiesta del Dirigente Scolastico, e partecipazione ai Giochi della Gioventù nelle fasi precedenti a quella regionale. Ovviamente la gratuità riguarda la visita e la certificazione, non l'eventuale esame strumentale ECG, il cui costo è a carico del cittadino.

Quanto tempo vale il certificato di idoneità per l'attività non agonistica?
Ha validità per 1 anno dalla data del rilascio.

Cosa deve scrivere il medico sul certificato che rilascia?
Deve attestare che, sulla base della visita medica effettuata, nonché dell'eventuale referto del tracciato ECG, il soggetto non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica.
Inoltre il medico deve indicare che il certificato ha validità di 1 anno dalla data del rilascio.

A proposito di studenti: per frequentare le ore di educazione fisica è necessario un qualche tipo di certificato medico?
Assolutamente no. L'educazione fisica è una materia scolastica curriculare e, in quanto tale, la sua frequenza è obbligatoria per tutti gli studenti senza alcuna necessità di certificazione medica.
Semmai il certificato medico potrebbe essere necessario nell'ipotesi contraria, cioè per chiedere l'esonero dalla frequenza delle lezioni di educazione fisica, quando lo stato di salute dello studente ne sconsiglia la partecipazione.

Esistono alcune attività fisiche specifiche che impongono una particolare attenzione clinica?
Sì, quando un soggetto non tesserato ad una società sportiva partecipa a manifestazioni di "particolare ed elevato impegno cardiovascolare" patrocinate da società sportive.
Ad esempio: manifestazioni podistiche di lunghezza superiore ai 20 km, granfondo di ciclismo, di nuoto, di sci di fondo o altre tipologie analoghe.
In questi casi, il controllo medico deve necessariamente comprendere, oltre alla rilevazione della pressione arteriosa, un elettrocardiogramma basale, uno step test o un test ergometrico con monitoraggio dell'attività cardiaca e altri eventuali accertamenti ritenuti utili e opportuni a giudizio del medico.

Quali medici possono rilasciare questo tipo di certificato?
I medici specialisti in medicina dello sport presso gli ambulatori della ASL o i centri privati autorizzati o i medici di medicina generale e pediatri, limitatamente ai propri assistiti.

I certificati per attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare sono a pagamento?
Sì, con oneri a carico del richiedente.

Quanto tempo vale questo tipo di certificato?
Ha validità per 1 anno dalla data del rilascio.

Cosa deve scrivere il medico sul certificato che rilascia?
Deve attestare che, sulla base della visita medica effettuata, dei valori di pressione arteriosa rilevati, nonché del referto degli esami strumentali eseguiti (con indicazione della tipologia e della della data dei vari test ed esami svolti), il soggetto non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare di cui all'art 4 del Decreto Ministeriale 24/04/2013.
Inoltre il medico deve indicare che il certificato ha validità di 1 anno dalla data del rilascio.

Parliamo infine dell'attività agonistica. Cos'è esattamente?
Per attività agonistica si intende quella attività praticata continuativamente, sistematicamente ed esclusivamente in forme organizzate dalle Federazioni sportive nazionali, dagli enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI e dal Ministero dell'Istruzione, per quanto riguarda i Giochi della Gioventù a livello nazionale.
Tale attività ha lo scopo di conseguire prestazioni sportive di elevato livello.
La qualificazione sportiva agonistica, anche in base ai limiti di età, è stabilita da ogni singola Federazione sportiva e dagli enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI.

Cos'è il libretto sanitario sportivo?
E' il libretto strettamente personale sul quale devono essere annotati i dati dell'atleta e gli estremi delle visite medico-sportive superate.
E' un documento indispensabile per l'attività sportiva agonistica, che ogni atleta deve possedere e che deve essere esibito in occasione delle visite medico-sportive.

Chi rilascia il libretto sanitario sportivo?
I centri di medicina dello sport delle ASL o privati accreditati al momento della prima visita medico-sportiva.

Chi può rilasciare il certificato di idoneità all'attività agonistica?
Esclusivamente i medici specialisti in medicina dello sport presso i centri pubblici o privati accreditati.

Chi deve richiedere l'idoneità sportiva agonistica? L'alteta o la società sportiva cui appartiene?
La richiesta deve provenire dalla società sportiva e deve essere redatta secondo il modulo regionale. L'alteta si deve presentare al centro di medicina dello sport con tale richiesta e con il suo libretto sanitario sportivo.

Perché non può essere l'atleta stesso a richiedere l'idoneità agonistica?
Perchè la valutazione del tipo di attività svolta dall'atleta e la qualificazione di tale attività come agonistica o non agonistica, spetta alla società sportiva, sulla base delle determinazioni delle Federazioni sportive nazionali e del CONI.
La richiesta a titolo personale da parte del cittadino di idoneità all'attività agonistica è possibile solo per quelle attività che non rientrano sotto l'egida del CONI, come ad esempio quando un soggetto intende partecipare al concorso per allievi ufficiali e deve dimostrare di possedere l'idoneità agonistica.

Come si svolge la visita per attività agonistica?
Il medico specialista in medicina dello sport deve effettuare personalmente la visita medica, garantendo l'effettuazione di tutti gli accertamenti clinici e di diagnostica strumentale necessari. In altre parole, il giudizio finale di idoneità non può essere disgiunto dalla effettuazione degli atti necessari alla formulazione del giudizio stesso.
In particolare deve essere effettuato l'IRI test, sotto il controllo dello specialista e monitoraggio elettrocardiografico. Per tutti gli alteti di età superiore ai 40 anni deve essere eseguito il test da sforzo massimale al cicloergometro o al nastro trasportatore con registrazione del tracciato ECG prima, durante e dopo lo sforzo.
La visita può essere integrata da accertamenti, di laboratorio o strumentali, laddove il medico sportivo li ritenga necessari a chiarire eventuali dubbi

diagnostici.
Infine è dovere del medico sportivo informare l'atleta sui rischi per la salute connessi all'uso di sostanze dopanti.

C'è un limite di età per l'attività agonistica?
Come detto sopra, spetta alle Federazioni sportive nazionali e al CONI stabilire, per ciascuna disciplina sportiva, i limiti minimi ed eventualmente massimi di età per accedere all'attività agonistica.
Per esempio, per il tennis l'età minima per l'attività agonistica è 8 anni; per il calcio, l'atletica leggera e le arti marziali è 12 anni; per il ciclismo 13, per il pugilato 14.

Nel caso di atleti minorenni, serve il consenso dei genitori?
Certamente sì. Infatti al momento della visita deve essere presente almeno un genitore.

Cosa va scritto sul certificato per l'attività agonistica?
Una dizione corretta è la seguente: "Si certifica che il Sig. (nome e cognome) è idoneo all'attività sportiva agonistica per la disciplina .....".
L'indicazione della specifica disciplina sportiva per il quale viene formulato il giudizio di idoneità per attività agonistica è indispensabile. Pertanto se l'atleta pratica più attività sportive, tutte in maniera agonistica, avrà bisogno di distinti e separati certificati di idoneità, uno per ogni disciplina sportiva agonistica.

Quanto tempo vale il certificato per l'attività agonistica?
Di norma ha validità di un anno dalla sua emissione, salvo che per alcuni sport per il quale vale due anni (ad esempio per le bocce, il golf).

C'è altro da sapere?
L'attività motoria e sportiva deve essere valorizzata, in quanto strumento per promuovere corretti stili di vita e benessere igienico-sanitario. Il ruolo del medico, quindi, non deve essere solo quello di puro e semplice "certificatore", ma soprattutto di soggetto fiduciario che è in grado di consigliare, spiegare e suggerire le migliori scelte ai propri assistiti, soprattutto sensibilizzando gli sportivi, in particolar modo quelli più giovani, a rifuggire le tentazioni del doping. In questo senso, l'opera del medico di famiglia e del pediatra è particolarmente utile e preziosa.