



## Progetto per il contrasto alla sedentarietà

### PARTE LA SPERIMENTAZIONE DEL PROTOCOLLO DI ATTIVITA' DI CONTRASTO ALLA SEDENTARIETA' DEL PROGETTO MEW

Prende avvio in Italia sabato 29 settembre la sperimentazione del protocollo di attività elaborato dallo Csen nell'ambito del Progetto MEW, insieme all'Università del Foro Italico, alla ASL RM2 e ai partner europei del progetto. Con l'incontro che si terrà alle h. 16:00 presso l'Hotel Abitart, in Via Pellegrino Matteucci, 10 a Roma, i 40 volontari reclutati in tutto il territorio italiano daranno inizio al periodo di 6 mesi in cui abbandoneranno il proprio stile di vita sedentario, per seguire le indicazioni e i consigli del protocollo MEW e dare il benvenuto alle buone abitudini. I partecipanti al progetto, tra i 30 e i 55 anni, prenderanno parte al programma sia individualmente che in gruppo, lavorando a stretto contatto con un trainer e monitorati costantemente. Attraverso sessioni di allenamento guidate una/due volte a settimana e indicazioni specifiche da seguire individualmente ogni giorno, sperimenteranno diverse modalità per condurre una vita attiva, in modo da integrare gradualmente il movimento nella loro vita quotidiana. Oltre a proposte per modificare le proprie abitudini motorie a casa, a lavoro e nel tempo libero, il protocollo contempla suggerimenti sull'alimentazione, sul sonno, sullo stretching e sul rilassamento, e mira a sviluppare competenze psicosociali in grado di far acquisire e mantenere nel tempo uno stile di vita sano a 360 gradi.

Al termine della sperimentazione, i dati italiani verranno confrontati con i risultati ottenuti dai volontari di Lettonia, Portogallo, Germania, Irlanda, Inghilterra, Olanda e Romania, per evidenziare gli effetti del protocollo su più di 200 soggetti, appartenenti a 8 diversi Paesi Europei.



“L'Italia è il Paese più sedentario d'Europa e grazie a questo progetto lo Csen ha l'opportunità di mettere la sua esperienza al servizio del contrasto all'inattività, oltre a sviluppare importanti collaborazioni con Paesi da cui poter imparare” afferma il Responsabile del Progetto Andrea Bruni.

Il Presidente Nazionale Csen Francesco Proietti commenta: “Siamo fieri di aver ideato e implementato questa importante azione in piena sintonia con la strategia dell'Ente, ma siamo soprattutto orgogliosi di poter contribuire allo sviluppo della Promozione Sportiva Nazionale”.

Il protocollo di attività per il contrasto alla sedentarietà del progetto MEW nasce dalla collaborazione di: Centro Sportivo Educativo Nazionale (C.S.E.N.), Università di Roma Foro Italico, ASL Roma 2 (Italia), Baltic Youth Way (Lettonia), Institute of Technology Tralee (Irlanda), International Centre for Coaching Excellence – ICCE (Regno Unito), International Council of Sport Science and Physical Education – ICSSPE (Germania), Polytechnic of Guarda (Portogallo), Veniti cu Noi (Romania) e Volkshochschule im Landkreis Cham (Germania).

MEW (Movement Environment Well-being) è un progetto cofinanziato dal Programma dell'Unione Europea Erasmus+ Sport.

[Read More](#)