

MUOVI BRESCIA



marathon
SPORT CENTER

Gabriele Rosa gabriele.rosa@rosassociati.it +39 3482557350



I benefici dell'esercizio fisico sono molteplici e dimostrati dalla ricerca scientifica. Stare in forma, invecchiare attivamente, prevenire malattie, ridurre il sovrappeso, sono alcuni dei tanti vantaggi di una sana attività sportiva.

La sedentarietà e il sovrappeso, strettamente correlati, sono la causa di molte patologie. Tra le più impattanti e diffuse, il diabete, che nel 80-90% dei casi è riconducibile a tali cause.

Il diabete colpisce circa il 9% della popolazione adulta. 2/3 dei diabetici vivono nelle città.

Nel 2015 la spesa mondiale per il trattamento dei pazienti diabetici è stata pari all'11.6% del totale della spesa sanitaria mondiale. In Italia, le terapie costano al Sistema Sanitario Nazionale circa il 9% del bilancio, ovvero circa 8,26 miliardi di euro ogni anno.

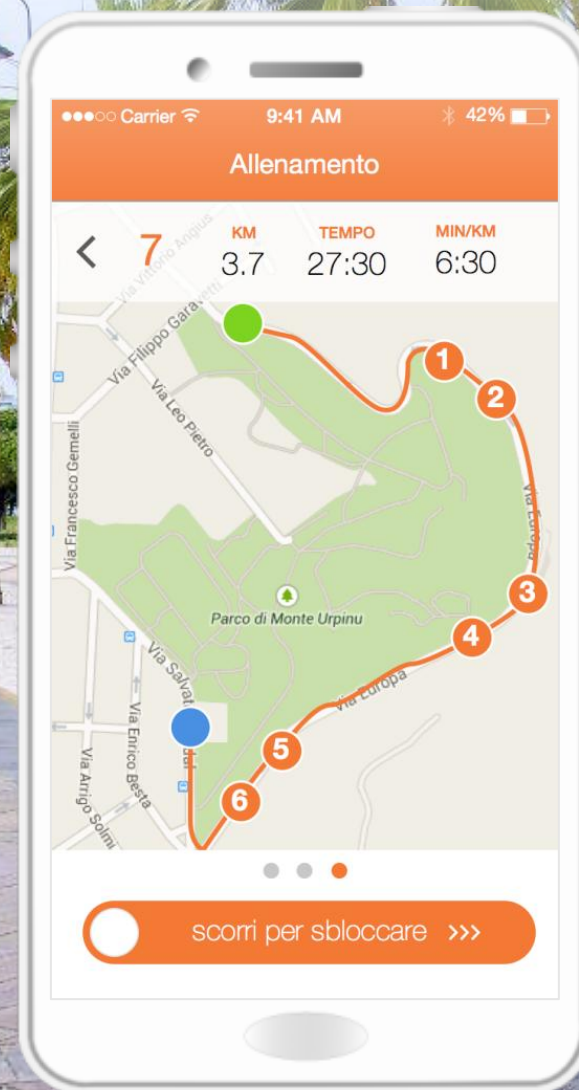
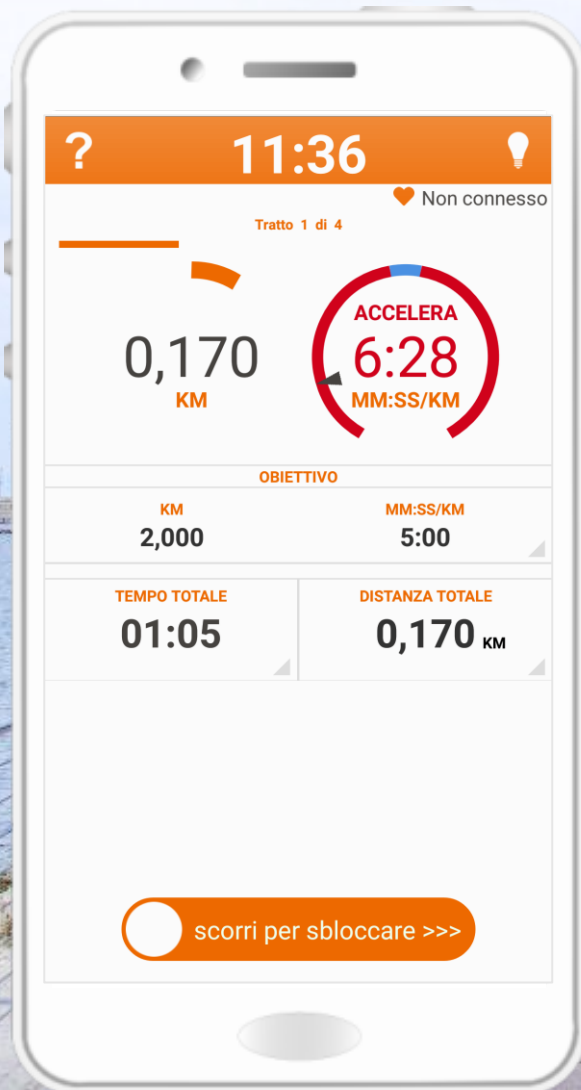
Muovi Brescia promuove uno stile di vita attivo, fornendo gli strumenti a supporto, garantendo la sicurezza per la salute e curando l'aspetto motivazionale, ritenuto elemento imprescindibile per l'aderenza a lungo termine ad uno stile di vita attivo.

Grazie all'utilizzo di soluzioni tecnologiche all'avanguardia, è possibile coinvolgere grandi fette della popolazione a costi estremamente contenuti, altrimenti non fattibile.

La tecnologia coadiuva l'intervento umano, dei medici/allenatori, moltiplicando esponenzialmente le loro possibilità di intervento.



Una piattaforma tecnologica all'avanguardia fornisce gli strumenti per praticare **camminate** e **corse** in modo sicuro, divertente e motivante



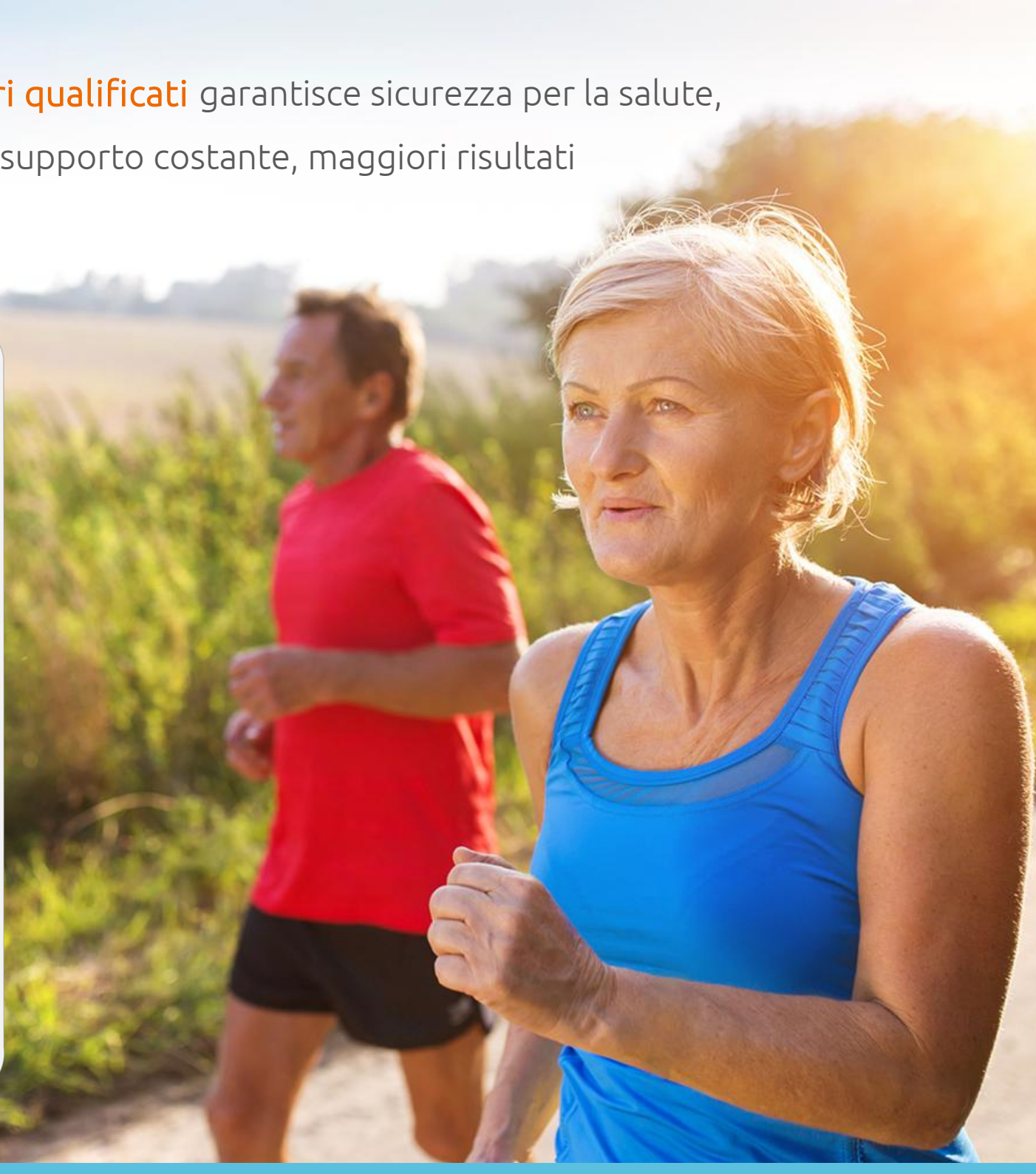
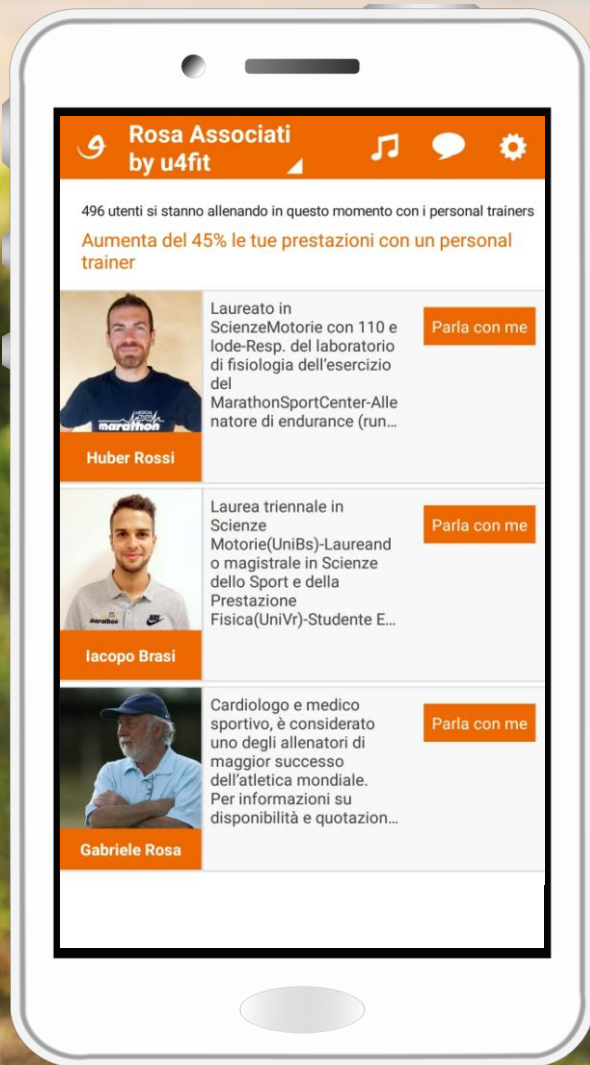
Dei medici/allenatori qualificati prescrivono l'esercizio fisico corretto per

migliorare la salute e la performance

(per varie esigenze e livelli: camminare, iniziare a correre, dimagrire, correre, ecc.)



La presenza di **medici/allenatori qualificati** garantisce sicurezza per la salute, obiettivi raggiungibili, supporto costante, maggiori risultati



Il **Virtual Trainer** accompagna e guida nello svolgere l'**allenamento correttamente**

Adesso corri
per 2 km

Accelera!

Istruzioni
visive
e
vocali

Il medico/allenatore supporta e controlla i progressi a distanza

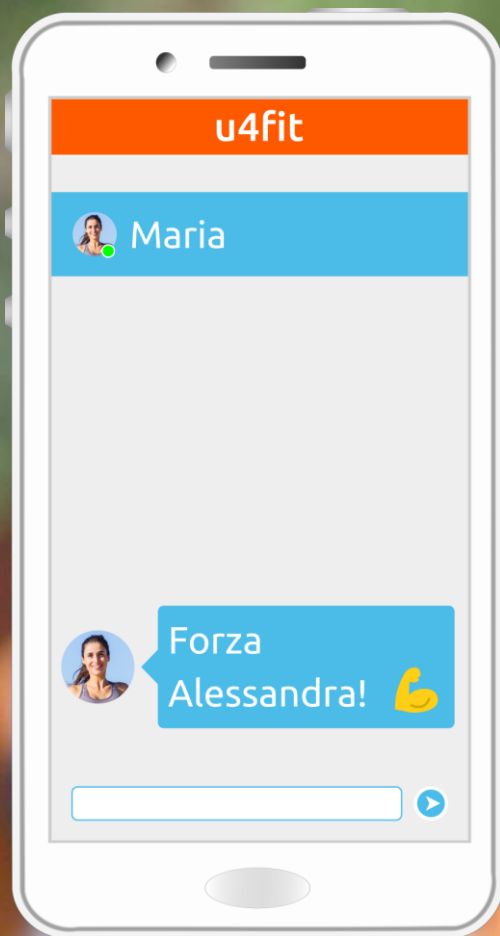
Attività	Distanza (m)	Passo al Km (min/sec)	Tempo (h/min/sec)
Data: 04/06/2015 19:20:04			
Distanza totale: 9984		Passo medio: 05:26	
CORSA	2000	05:40	00:11:20
	2000 <input checked="" type="checkbox"/> OK	05:33 <input type="text" value="-00:07"/>	00:11:06 <input type="text" value="-00:00:14"/>
CORSA	3000	05:30	00:16:30
	3000 <input checked="" type="checkbox"/> OK	05:27 <input type="text" value="-00:03"/>	00:16:22 <input type="text" value="-00:00:08"/>
CORSA	2000	05:20	00:10:40
	2000 <input checked="" type="checkbox"/> OK	05:16 <input type="text" value="-00:04"/>	00:10:33 <input type="text" value="-00:00:07"/>
CORSA	1000	05:10	00:05:10
	1000 <input checked="" type="checkbox"/> OK	05:05 <input type="text" value="-00:05"/>	00:05:05 <input type="text" value="-00:00:05"/>
CORSA	1000	05:40	00:05:40
	1000 <input checked="" type="checkbox"/> OK	05:30 <input type="text" value="-00:10"/>	00:05:30 <input type="text" value="-00:00:10"/>



Trainer



Il supporto costante di un professionista è un elemento chiave per perseguire uno stile di vita attivo



Chat integrata nella piattaforma



CHI SIAMO





U4FIT è una piattaforma tecnologica innovativa per la pratica del walking e del running *supervisionato a distanza* da professionisti reali.

È sviluppata da Everywhere Sport S.r.l., spin-off del dipartimento di Matematica e Informatica dell'Università di Cagliari, costituitosi nel 2013 per concretizzare numerosi anni di ricerca sulle tecnologie innovative per l'incentivazione di stili di vita attivi nella popolazione.

U4FIT si fonda sulla convinzione che la tecnologia debba essere al servizio di professionisti reali, gli unici in grado di interpretare correttamente i dati d'allenamento, aiutare nella definizione di obiettivi raggiungibili e sicuri, e capaci di motivare nel mantenimento di stili di vita attivi.

RICERCA E SVILUPPO U4FIT

Il rapporto con l'Università e la ricerca è tuttora fortemente presente e voluto. Le ultime attività di ricerca congiunte sono volte verso l'impiego dell'Intelligenza Artificiale, del Deep Learning, del Natural Language Processing e della Recommendation.

Uno dei risultati più rilevanti di queste ricerche* riguarda la capacità di predire l'abbandono della pratica sportiva di una persona (con oltre il 70% di accuratezza). Sarà utilizzato nella piattaforma U4FIT per allertare il professionista ad intervenire per motivare la persona.

Un'altra ricerca, in corso, riguarda l'utilizzo dell'intelligenza artificiale per la valutazione dei risultati di un allenamento. Verrà utilizzata per coadiuvare i professionisti nel loro lavoro, in particolar modo per allertarli ad intervenire prontamente e prioritariamente nelle situazioni di maggior bisogno.

** Pubblicata su una delle Top conference mondiali nel settore (RecSys)*

INIZIATIVE DI U4FIT

La piattaforma U4FIT è stata impiegata e validata con successo in vari progetti, sia di ricerca che aziendali, tra cui:

Cagliari Wellness: sperimentazione del progetto «City Wellness», sulla città di Cagliari, in collaborazione con l'assessorato allo sport e con il patrocinio del comune di Cagliari.

Centro Obesità: sperimentazione della piattaforma per l'utilizzo in pazienti obesi, per prescrivere routine di attività fisica e per il follow up a distanza.

Marina Militare: sperimentazione come strumento innovativo, digitale e moderno per gestire e garantire il mantenimento dell'efficienza psicofisica ed operativa del personale militare, richiesto dalla normativa militare. Ancora, come strumento in grado di fornire ai Comandanti dati oggettivi sullo stato di efficienza fisica del proprio personale.

CAGLIARI WELLNESS

Ha coinvolto oltre 500 partecipanti, che hanno ottenuto rilevanti risultati positivi in termini di diminuzione di peso, della circonferenza addominale e miglioramenti della sfera psico-fisica in generale.

Maria: "Grazie alla partecipazione al progetto Cagliari Wellness, sono passata dal divano a correre per 5 km!"

Marcello: "Il progetto Cagliari Wellness è stato per me una rivelazione! Mi ha fatto capire che, con i giusti allenamenti e con una buona dose di costanza e dedizione, sono in grado di superare i miei limiti. Dall'aver il fiatone dopo poche centinaia di metri, sono passato al riuscire a correre per 10 km!"

Lucia: "É stato un percorso molto stimolante. Mi sono sentita seguita e continuamente spronata dall'allenatore e così sono riuscita a non mollare e a portare a termine con grande soddisfazione tutto il progetto."



Rosa & Associati opera da 40 anni nel mondo sport, salute, benessere e propone alle persone uno stile di vita migliore, alla ricerca di un equilibrio tra sport, movimento e dieta.

Rosa & Associati è parte del Gruppo Rosa, a cui appartengono anche Marathon Medical Center (centro di medicina dello sport), Marathon Center Servizi (valutazione e preparazione sportiva) e LAMU Libera Accademia del Movimento Utile (onlus, progetti per il sociale).

Nell'ambito della corsa, gestisce oltre **200 atleti di livello mondiale**, con numerosi successi ottenuti negli anni: 8 Record del mondo, 20 Medaglie d'oro ai campionati del mondo, 19 Medaglie olimpiche, 48 Maratone del circuito top 6 vinte dai suoi atleti.

INIZIATIVE DI ROSA & ASSOCIATI

Oltre alla gestione di atleti d'élite, negli anni ha realizzato diversi progetti di benessere legati allo sport, rivolti a particolari categorie quali bambini, soggetti a rischio e con problemi di salute.

Ha portato a correre alla Maratona di New York ragazzi affetti da **Sindrome di Down**, ragazzi colpiti da **sclerosi multipla** (iniziativa «Correre oltre»), donne colpite da **tumore al seno** («Nothing Stops Pink», in collaborazione con la fondazione Veronesi), **ex tossicodipendenti** della comunità di San Patignano.

Si è dedicata a vari progetti di promozione dell'attività motoria nella popolazione, anche con iniziative specifiche per categorie particolari, quali obesi e diabetici. Tra questi, *Diabete Sport Training* e *Io Muovo la Mia Vita*.

Diabete Sport Training

Ha coinvolto circa 700 ragazzi di tutte le regioni d'Italia, con 8 campi su tutto il territorio nazionale in cui era presente una equipe di medici, infermieri, uno psicologo e un medico nutrizionista.

<http://www.diabetesporttraining.it>

L'obiettivo dell'iniziativa era quello di avvicinare all'attività sportiva le persone affette da Diabete di Tipo 1 (bambini, ragazzi e giovani adulti) facendo provare loro diversi tipi di sport e il piacere ad esso legato. Tramite l'attività sportiva svolta regolarmente, si voleva mostrare inoltre come si potesse migliorare il controllo della malattia e la qualità della vita.

I ragazzi hanno imparato come gestire la terapia insulinica adeguandola all'attività sportiva, gestire eventuali ipoglicemie e alimentarsi correttamente in funzione dell'attività fisica.

IO MUOVO LA MIA VITA

*Pazienti con obesità e diabete di corsa
con i loro medici verso la maratona*

L'iniziativa ha coinvolto 18 centri di cura del diabete universitari od ospedalieri sul territorio nazionale, che hanno arruolato 56 persone affette da obesità e diabete. 18 medici curanti si sono impegnati nella stessa sfida, per dimostrare in prima persona che credono ai benefici dell'attività fisica.

L'obiettivo del progetto era sensibilizzare l'opinione pubblica sull'efficacia dell'attività fisica per curare obesità e diabete mellito di tipo 2 (DM2). Un gruppo di persone con obesità e/o diabete ed i loro medici, partendo da zero, si è allenato per arrivare a correre insieme la Maratona di Milano, in un anno.

Pazienti e medici sono stati valutati dai centri di ricerca universitari prima e dopo la fine del progetto per una serie di parametri rilevanti a definire stato di salute, rischio cardiovascolare, benessere psicofisico e qualità di vita.

RISULTATI

Io muovo la mia vita

Il programma di corsa ha comportato notevoli benefici sul metabolismo, sul sistema cardiovascolare e sulla sfera psicologica, con **miglioramento della qualità della vita** e della autostima.


I pazienti obesi hanno avuto notevoli benefici in termini di calo ponderale con una perdita media di 13 kg di peso, una marcata riduzione della circonferenza vita (10 cm) e una **riduzione significativa del rischio di eventi cardiovascolari**.

I pazienti con diabete mellito di tipo 2 hanno in media ridotto il peso di 3 kg con una marcata riduzione della circonferenza vita che è diminuita di 6 cm. Il rischio di eventi cardiovascolari si è **significativamente ridotto**.

Questo ha portato ad un miglioramento della sensibilità all'insulina e alla **riduzione dell'uso dei farmaci anti-diabete**. Due pazienti che erano in terapia con dosi piene di anti-diabetici orali hanno sospeso i farmaci, **guarendo dal diabete** grazie all'abitudine di correre regolarmente.

PUNTI DI FORZA DELL'INIZIATIVA MUOVI BRESCIA





Muovi Brescia è un progetto che nasce con l'intento di rendere l'esercizio fisico e il movimento fruibile ad un numero elevato di persone, grazie all'ausilio di tecnologia facile da utilizzare e divertente.

L'obiettivo è quello di migliorare la salute fisica, cognitiva e psicologica dei cittadini attraverso il movimento più naturale e semplice per l'ESSERE UMANO: il cammino e la corsa.

Rosa&Associati e Marathon Center attraverso l'uso della APP Rosa/u4fit rendono disponibili gratuitamente alla città di Brescia programmi di movimento per tutti: per principianti che vogliono tenersi in forma, per sedentari che si affacciano per la prima volta alla corsa e per runner che desiderano migliorare la propria performance.

Un semplice click per migliorare la salute di un'intera città!!!

Anywhere, anytime...



Gabriele Rosa

gabriele.rosa@rosassociati.it

+39 3482557350