



**Poliambulatorio  
SaluSanGiorgio**

## **SPORT E MEDICINA**

### domande frequenti

#### **Quali norme regolamentano la tutela della salute del cittadino per l'attività sportiva?**

L'attività sportiva agonistica è regolamentata dal D.M. 18/02/198 mentre l'attività ludico motoria amatoriale e l'attività sportiva non agonistica sono regolamentate dal D.M. 24/04/2013 e da art. 42bis Legge 09/08/2013 n. 98.

#### **Cosa si intende per attività ludico motoria amatoriale?**

E l'attività sportiva finalizzata al proprio benessere psico-fisico e praticata da chiunque, come: jogging, fitness, danza, nuoto, calcetto, tennis ... svolta al di fuori di contesti di gara o competitivi.

Se le stesse attività sportive sono praticate da sportivi iscritti a Società sportive, affiliate alle rispettive Federazioni nazionali e al CONI, allora l'attività sportiva è intesa non più come ludico motoria amatoriale e può essere agonistica o non agonistica e classificata a seconda dell'impegno psicofisico richiesto.

#### **Per andare in palestra è necessario il certificato medico?**

Se la palestra è affiliata al CONI e lo sportivo / atleta viene tesserato, è obbligatorio produrre il Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

Se la palestra non è affiliata al CONI o, seppur affiliata, allo sportivo non viene richiesto il tesseramento, allora si tratta di attività ludico motoria amatoriale e non occorre certificato medico, anche se è sempre consigliabile chiedere un consiglio al proprio medico sull'attività sportiva che intende intraprendere.

Il Medico di famiglia o il Pediatra sono in grado di valutare il caso e possono rilasciarne un generico certificato di buona salute. Tale certificato, anche se non necessario è sempre consigliabile.

#### **Che cosa si intende per attività sportiva non agonistica?**

Il D.M. 24/04/2013 considera attività sportiva non agonistica quella svolta da: 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 pre nazionali; tutti coloro che svolgono attività organizzate dal CONI, da società sportive affiliate alle Federazioni sportive nazionali e dagli enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI, che però non siano considerati atleti agonisti.

#### **Per l'attività sportiva non agonistica è obbligatorio il certificato medico?**

Sì, è obbligatorio il Certificato medico, redatto sia dal Medico Specialista dello sport che dal Medico di famiglia o dal Pediatra. Questi ultimi Medici, però, possono refertare solo per i propri Assistiti e, a seconda del loro giudizio clinico, possono sottoporre il paziente ad un elettrocardiogramma e avvalersi della consulenza del Medico Specialista dello sport o di altri Specialisti.

#### **Per l'Educazione fisica scolastica è necessario il certificato medico?**

No, semmai il certificato medico è necessario per chiederne l'esonero quando lo stato di salute dello studente ne sconsiglia la partecipazione.

### **Che cosa è la Medicina dello sport?**

La Medicina dello sport è una medicina preventiva e come tutte le forme di prevenzione in Medicina (come nella vita) è non solo utile ma risulta spesso fondamentale

### **Chi è il Medico Specialista dello sport?**

E' un Medico con specifiche competenze fisiologiche, cardiologiche, pneumologiche, endocrinologiche, neurologiche e osteoarticolari, che è in grado di valutare la fisiologia dell'Atleta in rapporto allo sport praticato dallo stesso e di fornirgli, come al genitore del bambino che inizia uno sport, le indicazioni fisiologiche corrette per la pratica dello sport, i consigli sull'alimentazione e sui mezzi di prevenzione e cura delle patologie che possono insorgere a seguito della pratica dello specifico sport.

### **Quali attività sportive specifiche non agonistiche impongono particolare attenzione clinica?**

Tutte quelle a particolare ed elevato impegno cardiovascolare, come le gare podistiche oltre i 20 km o le granfondi di ciclismo, di nuoto, di sci di fondo ...

In questi casi, la visita medica deve comprendere la rilevazione della pressione arteriosa, l'elettrocardiogramma basale, lo step test o il test ergometrico con monitoraggio dell'attività cardiaca e altri eventuali accertamenti ritenuti utili e opportuni a giudizio del Medico.

### **Quanto costa il certificato per l'attività non ludico motoria amatoriale o non agonistica?**

Se rilasciati dai Medici Specialisti dello sport sono a pagamento, con una tariffa media di 50 €, oltre al costo di eventuali esami di laboratorio o strumentali necessari a giudizio del Medico.

Se rilasciati dai Medici di base o Pediatri, sono gratuiti ma solo per gli assistiti diretti e per le attività sportive parascolastiche o di partecipazione ai Giochi della Gioventù (per le fasi pre regionali) e la gratuità riguarda la visita e la certificazione ma non gli eventuali esami di laboratorio o strumentali.

### **Cosa attesta questo certificato?**

Attesta che sulla base della visita medica e degli esami svolti, con indicazione di tipo e data, il soggetto non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica e, nei casi dovuti, con riferimento al particolare ed elevato impegno cardiovascolare (all'art 4 D.M. 24/04/2013), con validità di 1 anno.

### **Cos'è l'attività sportiva agonistica.?**

E' quella attività sportiva 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 e la qualifica "sportiva agonistica" è stabilita da ogni singola Federazione.

### **C'è un limite di età per l'attività agonistica?**

Le Federazioni sportive stabiliscono, per ciascuna disciplina sportiva, i limiti minimi ed eventualmente i massimi di età per iniziare e svolgere l'attività agonistica; ad 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...

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

### **Chi deve richiedere l'idoneità sportiva agonistica?**

La richiesta deve provenire dalla Società sportiva o dal singolo Atleta, solo se non è tesserato.

### **Cos'è il libretto sanitario sportivo?**

È un documento indispensabile per svolgere l'attività sportiva agonistica, che ogni Atleta deve possedere e che deve essere esibito in occasione delle visite medico sportive, poiché annota i dati dell'atleta e gli estremi delle visite medico sportive superate

### **Chi può rilasciare il certificato di idoneità all'attività agonistica?**

Esclusivamente i Medici Specialisti in medicina dello sport e la visita deve essere svolta presso i Centri di medicina dello sport pubblici o privati accreditati ma non presso le sedi di Federazioni, Impianti sportivi, Palestre o altre Strutture sportive.

### **Come si svolge la visita per attività sportiva agonistica?**

Il Medico Specialista in medicina dello sport effettua la visita medica, garantendo l'effettuazione di tutti gli accertamenti clinici e di diagnostica strumentale necessari a seconda delle indicazioni di Legge.

Lo stesso Medico e non altri, redige e rilascia il giudizio di idoneità o non idoneità o idoneità temporanea.

La visita comprende sempre l'I.R.I. test, la spirometria e il visus test.

Per gli Atleti di età superiore a 35 - 40 anni (a seconda dello sport) si esegue il Test da sforzo massimale al cicloergometro o al nastro trasportatore ed a giudizio del Medico, la visita può essere integrata da accertamenti di laboratorio o strumentali.

### **Cosa attesta il certificato di idoneità per l'attività sportiva agonistica?**

Attesta che sulla base della visita medica e degli esami svolti, con indicazione di tipo e data, il soggetto non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva agonistica ed ha validità 1 anno (per alcune discipline, 2 anni).

Per eventuali altre attività sportive agonistiche praticate dallo stesso Atleta, sono necessari distinti certificati di idoneità.

### **Quanto costa il certificato per l'attività sportiva agonistica?**

Se rilasciati dai Medici Specialisti dello sport sono a pagamento, con una tariffa media di 60 € oltre al costo di eventuali esami di laboratorio o strumentali necessari a giudizio del Medico.

***Per tutti le altre curiosità o domande specifiche, sia la Segreteria del Poliambulatorio SaluSanGiorgio che il nostro Medico Specialista dello sport sono a disposizione.***