



# Progetto "SPORT TERAPIA" Integrata

*Sviluppo nazionale  
dello sport del canottaggio  
come terapia integrata*



## INDICE

**1** **Presentazione**

**2** **I fondamentali del Progetto**

**3** **Il Piano Operativo**

**4** **Le Testimonianze**



## PRESENTAZIONE

Il Progetto "Sport Terapia" Integrata, promosso dalla Federazione Italiana Canottaggio e dalla rete di Federsanità e A.N.C.I nel quadro del progetto "Città sane", nasce con l'obiettivo di diffondere la pratica remiera come disciplina volta alla promozione del benessere e alla prevenzione delle malattie e, nello specifico, a favorire percorsi di riabilitazione per persone che hanno sofferto di pregresse patologie oncologiche.

Il canottaggio diventa, in ambito medico-sanitario, attività elettiva per la completezza nell'impiego dei distretti muscolari e per la caratteristica di "morbidezza" del gesto tecnico, favorito dalla unicità dell'azione su un carrello scorrevole che annulla grandemente le compressioni articolari impresse dalla gravità, lavorando su un piano perfettamente orizzontale. Straordinario anche il contatto con la natura attraverso la pratica all'aria aperta, aspetto che favorisce il rafforzamento del metabolismo cellulare tramite l'azione benefica della luce solare. Laddove inoltre non è possibile la pratica all'aria aperta, il canottaggio può essere praticato «indoor» con l'utilizzo del remoergometro, strumento che consente di lavorare al coperto o in assenza di specchi d'acqua, ma che permette di acquisire il gesto tecnico propedeutico alla voga su imbarcazione. In più il remoergometro di ultima generazione consente una serie di rilevazioni durante la prestazione atletica, utili nel percorso riabilitativo. Infine, grazie al lavoro aerobico e alla ciclicità ripetuta del gesto, il canottaggio, sia «indoor» che all'aria aperta, favorisce la circolazione sanguigna anche periferica e la variazione in generale della densità dei fluidi, prerogativa importante in un'ottica di prevenzione e benessere.

Il Canottaggio viene inteso quindi non solo come sport ma soprattutto come disciplina, rappresentando la soluzione ideale per uno stile di vita corretto, in un giusto equilibrio tra mente e corpo.

**"Sport Terapia" Integrata**



## I FONDAMENTALI DEL PROGETTO

### IL MESSAGGIO

Uscire dalla malattia significa superarla anche in termini dialettici e poter praticare una disciplina che non si caratterizzi come "riabilitativa" nel senso medico del termine ma un'attività per il benessere in senso olistico accessibile a tutti, per una miglior qualità della vita che favorisca naturalmente la prevenzione.

Il canottaggio è ideale per la riabilitazione e per scoprire un nuovo stile di vita a contatto con la natura nel quadro ampio di Sport e Salute.

Pratica all'aria aperta ed il concetto di equipaggio rendono il canottaggio disciplina eletta per chi ha affrontato il percorso faticoso della malattia come ad esempio la patologia oncologica.



**"Sport Terapia" Integrata**



## I FONDAMENTALI DEL PROGETTO

### IL RAZIONALE ALLA BASE

Da sempre il Canottaggio viene considerato disciplina tra le più complete in assoluto attivando oltre 200 distretti muscolari.

Tra le caratteristiche che rendono la voga ideale come terapia integrata possiamo ascrivere il concetto di "morbidezza" nel gesto tecnico realizzato su un piano orizzontale con seggiolino scorrevole.

Tale dinamica unita alla pressione costante e ripetuta dei piedi in spinta sulla pedaliera, favorisce la circolazione anche periferica nonché la risalita linfatica che viene potenziata in modo naturale ed efficace anche dall'otto disegnato nel ciclo di voga.



**"Sport Terapia" Integrata**



# I FONDAMENTALI DEL PROGETTO

## GLI OBIETTIVI DELL'INIZIATIVA

### Sport, Salute e Benessere

- Diventare il principale modello di riferimento a livello nazionale per il raggiungimento del benessere psicofisico degli adulti nonché nella prevenzione ed il recupero da numerose patologie oncologiche.
- Diffusione della disciplina del Canottaggio Terapia Integrata nelle principali città italiane con bacini per il canottaggio e relative strutture sanitarie.
- Rendere prescrivibile da parte dei medici la pratica del Canottaggio Terapia Integrata.

### Istituzionali

- Creazione della categoria federale Canottaggio Terapia Integrata per raggiungere un bacino di 10.000 potenziali nuovi canottieri l'anno.
- Formazione Istruttori Canottaggio Terapia Integrata e definizione protocolli di allenamento per Istruttori, Medici e Canottieri
- Valorizzazione dei Circoli di Canottaggio esistenti allargando le loro attività sociali.
- Apertura del primo galleggiante Circolo Canottieri Terapia Integrata, sede dell'Ufficio Formazione e del Centro Ricerche Scientifiche Canottaggio Terapia Integrata

## I FONDAMENTALI DEL PROGETTO

### AIUTARE LA RICERCA SCIENTIFICA

- Creare il Centro Ricerche Scientifiche Canottaggio Terapia Integrata per elaborare letteratura scientifica sui vantaggi del gesto tecnico di voga effettuato secondo i principi specifici della disciplina.
- Avviare un monitoraggio scientifico su base volontaria.
- Creare la prima Barca Laboratorio Terapia Integrata.



“Sport Terapia” Integrata



## I FONDAMENTALI DEL PROGETTO

### Utenza Nazionale SPORT TERAPIA INTEGRATA

Obiettivo ambizioso ma raggiungibile è avviare al Canottaggio Integrato oltre 10.000 tra pazienti, ex-pazienti e medici nei primi 4 anni.

<i>Anno</i>	<i>2022</i>	<i>2023</i>	<i>2024</i>	<i>2025</i>
Breast Unit coinvolte	<b>35</b>	<b>55</b>	<b>85</b>	<b>120</b>
<i>Nord</i>	10	20	30	50
<i>Centro</i>	15	20	30	40
<i>Sud</i>	10	15	25	30
Bacino Utenti Breast Unit*	5.250	8.250	12.750	18.000
Bacino Utenti Oncologico nazionale**	3.000	5.000	7.000	10.000
Totale Bacino Utenti	8.250	13.250	19.750	28.000
<i>conversione***</i>	10%	12%	15%	20%
Nuovi Canottieri Sport Terapia integrata	825	1.590	2.963	5.600
<b>Complessivo Sport Terapia integrata</b>	<b>1.025</b>	<b>2.615</b>	<b>5.578</b>	<b>11.178</b>

\* Ogni Breast Unit deve fare almeno 150 interventi anno. Tutti gli interventi prevedono rimozione linfonodo sentinella. In Totale 60.000 interventi mammella anno di cui 15.000 mastectomie 179 Breast Unit in Italia di un fabbisogno stimato di 230 .Fonte: Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) e Senonetwork

\*\* Il Bacino Utenti Oncologico nazionale è relativo a pazienti con diagnosi di tumore non riferita al seno.

\*\*\* Le percentuali di conversione sono basate sui dati dell'evento RemaRoma per la Vita 2021.

### "Sport Terapia" Integrata

## IL PIANO OPERATIVO

### PAZIENTI, CIRCOLI e OSPEDALI UNITI IN BARCA

Abbiamo avuto modo di osservare quanto è importante che il medico comprenda il valore terapeutico del gesto tecnico attraverso l'esperienza diretta.

Nella grandissima maggioranza dei casi egli fa una vera e propria "scoperta", comprende ciò che non è facile intuire solo con l'osservazione esterna. La meraviglia nello scoprire il ruolo del quadricipite, della cintura lombare, dei muscoli addominali, del "muscolo dell'anima" lo Psoas che ci permette la rotazione del bacino e quindi del tronco!

Il disegno ergonomico fluido e ripetuto che attraverso la pianta dei piedi esercita una pressione benefica e ciclica sulla pedaliera da vita a una nuova visione a chi opera sui muscoli del petto come nel caso del senologo che pratica la linfectomia necessaria sul linfonodo «sentinella».

- Partiamo dalla necessità di informare e formare gli oncologi nello specifico i responsabili delle cd. Breast Unit, circa 160 strutture ospedaliere che operano in Italia, per poter consigliare le Pazienti post acuzie quando diventa necessario superare la malattia e riaffacciarsi alla vita in modo attivo e positivo.
- Ecco quindi la possibilità di creare veri e propri Open Day dedicati alla formazione ed informazione dei quadri sanitari.
- Altro punto cruciale sono i Circoli dove si pratica il canottaggio, che necessariamente potrebbero diventare centri specializzati per il Canottaggio Integrato collegandosi con le strutture ospedaliere "invianti".



**"Sport Terapia" Integrata**

## IL PIANO OPERATIVO

### I CIRCOLI REMIERI AL CENTRO DI PREVENZIONE E SALUTE

- I Circoli dove si pratica il canottaggio sono un punto cruciale del programma perché potrebbero diventare centri specializzati per il Canottaggio Integrato collegandosi con le strutture ospedaliere "inviati".
- Il canottaggio integrato segue un percorso diverso dalla pratica agonistica ed ha scopi nel tempo diversi. Sarà quindi importante coinvolgere gli Istruttori Professionisti a cui va trasferito il bagaglio necessario per gestire la relazione virtuosa ospedale-paziente-circolo.
- Questa connessione virtuosa parte dalla attività di sensibilizzazione da attivare presso i Circoli non certo per insegnare la tecnica di voga, saldo patrimonio degli stessi, ma piuttosto per trasferire una modalità di comunicazione e allenamento adeguato al settore di riferimento.
- Da qui la necessità di selezionare Società che abbiano già una consolidata esperienza nel trattare canottieri Master amatoriali e dotate di un parco barche idoneo di tipo regolamentare.





## IL PIANO OPERATIVO

### I CIRCOLI REMIERI AL CENTRO DI PREVENZIONE E SALUTE

La Federazione Italiana Canottaggio ogni anno conta circa 230 Società sportive affiliate distribuite lungo tutto il territorio nazionale.

Di seguito le 26 Società remiere che hanno aderito al Progetto Sport Terapia Integrata (l'elenco è in continuo aggiornamento):

PIEMONTE: Cus Torino, SC Armida, SC Cerea, SC Caprera

LIGURIA: SC Sanremo, SC Argus, SC Velocior, Molledo S. Michele, SC Elpis

CAMPANIA: Lago Patria, CC Irno, RYCC Savoia

LAZIO: Affari Esteri, Tevere Remo, Sportivamente Insieme, Baja Deportivo

LOMBARDIA: Lago di Pusiano

TOSCANA: Firenze, DLF Chiusi

SICILIA: Telimar, SC Palermo, Roggero di Lauria, Peloro

PUGLIA: LNI Barletta, Brindisi Rowing Club

FRIULI VENEZIA GIULIA: Società Canottieri Trieste

ABRUZZO: Val di Sandro, La Pescara, Canottieri Giulianova

SARDEGNA: Ichnusa, Tula

UMBRIA: CLT Terni

*elenco aggiornato a marzo 2022*

**“Sport Terapia” Integrata**



## IL PIANO OPERATIVO

### IL COMITATO SCIENTIFICO

Il Comitato Scientifico rappresenta l'organo che valuterà i dati scientifici che la ricerca produrrà circa i benefici della pratica del canottaggio integrato. Lo scopo è quello di creare la prima letteratura scientifica legata al canottaggio quale disciplina integrata per esplorare i benefici sia per la persona che per il sistema sanitario, nell'economia di scala che si realizza attraverso il trattamento e la prevenzione e delle patologie attraverso lo sport.

Nel piano pluriennale si prevede anche la creazione di un laboratorio scientifico itinerante nella forma di 'rowing lab' ospitato su una barca dedicata.

#### ***Presidente Comitato Scientifico***

**Prof. Antonio Spataro**

Medico federale Federazione Italiana Canottaggio

#### ***Membri Comitato Scientifico***

**Prof. Riccardo Masetti**

Direttore Unità operativa di chirurgia senologica

Fondazione Policlinico Gemelli

Presidente Komen Italia

**Prof. Simonetta Stani**

Dir. Oncologia medica ASL RM1

**Prof. Giovanni Dal Pra**

Dir chirurgia plastica e ricostruttiva ASL Rm 1

**Dott.ssa Patrizia Frittelli**

Dir. Chirurgia senologica

San Giovanni Calibita Fatebenefratelli

**Dott. Stefano Magno**

Chirurgo senologo

Responsabile Centro Komen Italia per i trattamenti integrati in oncologia

Fondazione Policlinico Gemelli

**Dott. Girolamo Tartaglione**

Medico Nucleare

Ospedale Cristo Re Roma



## IL PIANO OPERATIVO

### PRIMO STUDIO SUGLI EFFETTI POSITIVI DELLA PRATICA DEL CANOTTAGGIO IN DONNE A RISCHIO DI LINFEDEMA DOPO TUMORE AL SENO

Lo studio, che vede coinvolto il Policlinico Gemelli di Roma, partendo dall'ipotesi secondo la quale la composizione tessutale (massa grassa, magra e osso) dell'arto interessato da Linfedema può essere positivamente modificata in risposta ad un programma di attività fisica contro resistenza con carichi lentamente progressivi - Slowly Progressive Resistance Training (SPRT), intende dimostrare l'importanza del canottaggio nella prevenzione e nel miglioramento dei pazienti con diagnosi di tumore al seno a rischio di sviluppo di linfedema.

Lo studio osservazionale prenderà in considerazione 100 pazienti che verranno seguite in un arco temporale di 12 mesi durante il quale saranno avviate ad un programma di «Slowly Progressive Resistance Training» attraverso la pratica del canottaggio, sotto supervisione.

Il protocollo di studio è mirato a valutare i benefici che tale disciplina remiera può generare nei praticanti con pregresse patologie oncologiche.

L'obiettivo è quello di offrire ai pazienti a rischio di linfedema una diagnosi precoce che permetta un trattamento tempestivo (che può includere l'esercizio muscolare come *first-line treatment*) per una migliore qualità di vita ed una riduzione delle complicanze mediche e disabilità.



## IL PIANO OPERATIVO

### PRINCIPALI ATTIVITA' DA REALIZZARE

- Attivazione di uno staff organizzativo permanente che curi la realizzazione del progetto su scala Nazionale.
- Attivazione di una Segreteria Dedicata con la funzione di collegamento permanente tra Ospedali, Pazienti e Circoli associati al progetto.
- Avviamento del Comitato Scientifico.
- Progettazione e Realizzazione dei canali di Comunicazione digitali e tradizionali a supporto della vita e crescita del progetto.
- Realizzazione degli Eventi regionali dedicati alla formazione di Istruttori qualificati per il Canottaggio Integrato.
- Realizzazione di Open Day presso i Circoli aderenti in cui si offre la possibilità di provare la prima esperienza in barca e si gettano le basi per una proficua sinergia con gli Ospedali.
- Sviluppo delle Iniziative Speciali quali il STI Rowing Boat Lab.
- Cura dei rapporti con le Istituzioni, i Media e la Stampa.
- Fundraising e Sponsorships.

**“Sport Terapia” Integrata**

## IL PIANO OPERATIVO

### TIMELINE

- 35 Breast Units
- **900** tesserati STI
- 6 Open Day
- 30 Istruttori STI
- Costituzione Comitato Scientifico
- Sito Web, Social, PR
- Segreteria Dedicata attivata
- Progetto Galleggiante dedicato e STI Rowing Lab

**2022**

- 55 Breast Units
- **1600** tesserati STI
- 10 Open Day
- 40 Istruttori STI

**2023**

- 85 Breast Units
- **3000** tesserati STI
- 15 Open Day
- 50 Istruttori STI

**2024**

- 120 Breast Units
- **5500** tesserati STI
- 20 Open Day
- 50 Istruttori STI

**2025**



## IL PIANO OPERATIVO

### LA ONLUS RowingLAB

Il progetto verrà implementato operativamente attraverso la costituenda onlus RowingLab in cui vi sarà rappresentanza nel direttivo di un membro della Federazione e del Comitato Scientifico.

La onlus RowingLab darà servizi agli associati in relazione al mondo del Canottaggio integrato, potrà lavorare nella gestione dei rapporti tra Federazione, Regioni, Province e Sanità nei rapporti con gli Assessorati, Ospedali, Breast Unit e Associazioni per lo sviluppo del comparto del Canottaggio Integrato.

Potrà inoltre partecipare a bandi regionali, nazionali ed Europei ed organizzare eventi a supporto e promozione del Canottaggio Integrato. Potrà altresì riunire i rappresentanti delle società sportive che attiveranno corsi.





## LE TESTIMONIANZE

### L'ESPERIENZA PREGRESSA

La base dalla quale il progetto prende corpo vanta già quasi dieci anni di esperienze e di studio a diversi livelli e vede coinvolti medici di molti ospedali ed alcune importanti associazioni come ad esempio la Susan Komen Italia con la quale è stato sottoscritto un protocollo di intesa sulle modalità di inclusione ed avviamento al canottaggio delle proprie ex Pazienti inviate.

La nuova visione del canottaggio Sport Terapia Integrata ha trovato la sintesi perfetta nell'evento remiero Rema Roma per la Vita svoltosi nel mese della prevenzione ed esattamente il 15 e il 16 ottobre u.s. a conclusione del Convegno scientifico dal titolo: "Tumore alla mammella, covid ,cure, ricostruzione e sport", organizzato e presieduto dal Prof. Giovanni Dal Pra in collaborazione con la ASL ROMA 1, presso la Sala Alessandrina del Complesso Monumentale Arcispedale Santo Spirito in Saxia a Roma.

Per la prima volta ben 12 equipaggi sono scesi in acqua sul Tevere nel suo tratto urbano più bello tra Castel Sant'Angelo ed il Ponte Regina Margherita, a bordo di barche regolamentari 8 Yole per un magnifico defilamento celebrativo.

Gli equipaggi, tutti al femminile, erano composti da quattro medici, dottoresse per lo più oncologhe, e quattro ex Pazienti che in perfetta armonia hanno vogato assieme.

Ogni Armo rappresentava un Ospedale romano con vessillo e maglietta che lo caratterizzava.

Una magnifica scenografia fluviale a rappresentare una metafora della vita dove non esistevano più differenze di ruolo e condizione ma dove tutti remavano nella stessa direzione per la prevenzione ed una migliore qualità della vita.

Ecco come strutture sanitarie e circoli remieri hanno fatto sinergia con entusiasmo per un progetto inclusivo di benessere collettivo.

**"Sport Terapia" Integrata**

## LE TESTIMONIANZE

### La voce dei MEDICI



*«Attenzione il Canottaggio può dare dipendenza... genera benessere»*

**Tiziana Mastropietro** chirurgo senologo  
AO San Giovanni Addolorata

**Floriana Arelli** chirurgo plastico AO San  
Giovanni Addolorata

**Diana Spallone** chirurgo plastico AO  
San Giovanni Addolorata

**Ingrid Febbraro** gastroenterologa  
Ospedale Pertini

### Patrizia Frittelli

Direttrice U.O.C Chirurgia Senologica  
Responsabile Breast Unit Ospedale  
Fatebenefratelli



*«La mia esperienza con il canottaggio integrato? Entusiasmante!*

*Un benessere olistico che passa anche attraverso un corretto rispetto delle strutture muscolari stressate dalla Chirurgia e dalla Radioterapia enfatizzando il grande valore dello sport nel processo di riabilitazione e nella riduzione del rischio di recidiva della donna con storia di tumore della mammella»*

### Stefano Magno

Chirurgo senologo  
Responsabile Centro Komen Italia per  
i trattamenti integrati in oncologia  
Fondazione Policlinico Gemelli



*Fare in prima persona l'esperienza del canottaggio sul Tevere mi ha regalato una grande emozione. Quella di una disciplina antica, basata sul movimento fluido e cadenzato, unito alla gioia di una squadra che si muove all'unisono. Una sorta di meditazione condivisa.*

## LE TESTIMONIANZE

### La voce degli EX PAZIENTI



**Carolina Gualtieri**

*"Sono approdata al canottaggio poco dopo un intervento per un tumore al seno. L'effetto magico di questa disciplina su di me? Già alla seconda uscita avevo dimenticato il motivo che mi aveva condotto lì" (Il canottaggio convoglia corpo e mente verso uno stato meditativo, di grazia, quello che gli inglesi chiamano "swing")*



**Paola Nobili**

*«Questa foto è un simbolo di quello che è per me il canottaggio: lasciarsi alle spalle la nebbia con i remi in spalla. Grazie!»*



**Mario Lombardo**

*«Il canottaggio e i canottieri sono stati la mia terapia di recupero dopo mesi e cicli di chemio. La barca ti riporta all'essenziale, a sentire un battito per la vita. E' un risveglio dopo la battaglia.»*



**Paola Pastore**

*«La disciplina del canottaggio mi sta insegnando a vivere nel "qui ed ora", a silenziare il frastuono della mente, ad affrontare la vita con la giusta morbidezza. Il canottaggio è il mio viaggio in una dimensione fuori dal tempo e dallo spazio. Il mio unico rimedio anti-stress per portare gioia a me e a chi mi sta intorno!»*

## LE TESTIMONIANZE

### UNA NUOVA VIA

«Non solo movimento ma soprattutto determinazione, volontà e forza fisica. Il canottaggio non è solo uno sport ma uno stile di vita che allena tutti i gruppi muscolari, migliora la resistenza e libera dall'ansia. Uno sport tra i più completi che centra appieno gli obiettivi dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) di promozione di sani stili di vita per contrastare l'invecchiamento della popolazione, l'aumento delle malattie croniche, migliorare la salute nelle città. Così come nelle politiche pubbliche, anche nel proprio percorso di vita, dobbiamo essere consapevoli dell'importanza di un approccio «one health» che favorisca il benessere fisico insieme al benessere emotivo. Dobbiamo fare la nostra parte per rendere le città promotrici di salute e di corretti stili di vita, e non aggravanti di malattie. Praticare uno sport completo come il canottaggio ci insegna che sport e salute sono alleati. Non solo perché fare attività fisica fa bene al corpo e, quindi, aiuta il nostro organismo a prevenire le patologie, ma anche perché il linguaggio sportivo spinge verso il superamento di certi obiettivi e il raggiungimento dell'armonia come solo uno sport di squadra sa insegnare.»



**Tiziana Frittelli Presidente Federsanità**



## **Vi aspettiamo a bordo per remare insieme**

*Progetto a cura di Nicolò Cavalcanti  
approvato da FIC con delibera n. 238 del  
18 dicembre 2021*

