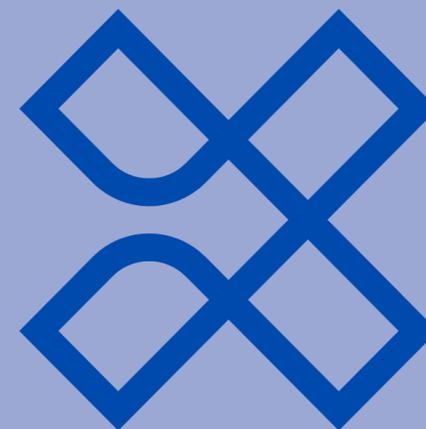


# PROJECT CONSORTIUM



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**ARIE**  
PROJECT

**A EU COLLABORATIVE  
PARTNERSHIP  
FOR ACTIVE  
LIFESTYLES  
FOR THE ADHERENCE  
TO THE HIV THERAPY  
AND TO PROMOTE  
FITNESS AS THERAPY**

## **COORDINATORE DEL PROGETTO**

ANLAIDS Sezione Lombardia  
via Monviso 28, 20514 Milan  
Mail: [info@anlaidslombardia.it](mailto:info@anlaidslombardia.it)

**[WWW.ANLAIDSLOMBARDIA.IT](http://WWW.ANLAIDSLOMBARDIA.IT)**



# CONTESTO

Praticare attività fisica in modo regolare può prevenire o ritardare l'insorgenza di alcune malattie (Linee guida UE sull'attività fisica) e considerando questo, il progetto ARIE vuole promuovere il **fitness come terapia** per le persone affette da HIV/AIDS (HIV+) ed in cura.

Con l'aumento dell'aspettativa di vita e il miglioramento della sintomatologia dell'HIV con l'avvento della terapia antiretrovirale (ART), stiamo ora registrando i cambiamenti metabolici associati alle implicazioni negative e che possono rivelarsi anche fatali per le persone HIV+.

ARIE vuole offrire alle persone HIV+ un protocollo di fitness innovativo che li aiuti ad accettare e riconnettersi con il proprio corpo, a ricostruire la fiducia in se stessi, ad affrontare i problemi di salute mentale e a migliorare il proprio benessere generale, senza dimenticare che una combinazione di esercizi aerobici e basati sulla resistenza possono aiutare a modificare i fattori di rischio. È stato dimostrato che il paziente HIV+ potrebbe trarre beneficio da questa attività fisica, migliorando così la loro aspettativa di vita e la qualità della vita correlata alla salute.

# OBIETTIVI

Oggi, la “**terapia del movimento**” è una forma ben nota di terapia complementare utilizzata negli ospedali e nelle cliniche anche per l'HIV. Nonostante ciò, tra le persone che vivono con l'HIV persistono ancora una serie di sfide alla regolare attività fisica:

- **Culturale:** la persona HIV+ e spesso chi la assiste non è consapevole dei danni collaterali legati all'inattività e dei benefici dell'attività fisica per prevenire, curare e migliorare la qualità della vita;
- **Psicologico:** non conoscendo bene i benefici fisici, le persone HIV+ non trovano sufficiente motivazione per iniziare a fare attività fisica;
- **Fisiologico:** gli effetti collaterali legati all'HIV amplificano i problemi e compromettono la qualità della vita in un paziente HIV+.

Per superare queste barriere, il progetto vuole:

- Creare un protocollo innovativo europeo per promuovere l'attività fisica (fitness) per le persone HIV+ di età compresa tra 18 e 50 anni.
- Organizzare un corso europeo "Train the Trainers" per operatori sanitari e formatori dei paesi partecipanti su come applicare al meglio il protocollo.
- Condividere tutte le conoscenze acquisite grazie al progetto a livello regionale, nazionale ed europeo per lo sviluppo di nuove reti sportive diversificate in tutta Europa.



# RISULTATI

1. Formare 15 professionisti durante un corso di formazione a Timisoara (Romania).
2. Replicare il corso di formazione in ogni paese partecipante al progetto per un totale di 60 professionisti.
3. Fornire 2 ore di attività fisica alla settimana per 4 mesi in ciascun paese partecipante per persone HIV+.
4. Coinvolgere nell'Azione Pilota almeno 60 partecipanti.
5. Organizzare 5 eventi di disseminazione a livello nazionale in ciascun paese partecipante.

# RACCOMANDAZIONI

1. Incoraggiare l'attività fisica, sostenendo l'attuazione delle raccomandazioni del Consiglio Europeo sull'attività fisica per migliorare la salute e in linea con le linee guida dell'UE sull'attività fisica.
2. Promuovere l'educazione nello sport e attraverso lo sport.
3. Rafforzare la cooperazione tra i partner che promuovono l'attività fisica come terapia nei vari paesi partecipanti al progetto.
4. Aumentare la qualità nella preparazione, attuazione, monitoraggio e follow-up dei progetti sportivi a livello UE e internazionale e aumentare le capacità di incoraggiare i cittadini a partecipare alla terapia fisica.

Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea (613062-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP- ERASMUS+ SPORT). Questo prodotto del progetto riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.