



PROGETTO

IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA' MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS

SOMMARIO

SINTESI DEL PROGETTO

1 SOGGETTO PROPONENTE ED ATTUATORE

- 1.1 Soggetto proponente il progetto
- 1.2 Rete di Associazioni di Dragon Boat in Rosa
- 1.3 Responsabile del progetto

2 IL PROGETTO

- 2.1 Premessa
 - 2.1.1 Linfedema
- 2.2 Perché il Dragon Boat
 - 2.2.1 Studi scientifici sui benefici psico-fisici del Dragon Boat
- 2.3 Le donne operate al seno
- 2.4 Le squadre di Dragon Boat in Veneto
- 2.5 Obiettivi
- 2.6 Azioni da attuare

3 COSTI E RISORSE UTILIZZATE

- 3.1 Cronoprogramma
- 3.2 Piano economico previsionale



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS****PREMESSA**

Le donne sopravvissute al carcinoma mammario (chiamate anche BCS da "breast cancer survivors") affrontano nella fase di superamento della malattia svariate problematiche di natura fisica, economica, sociale, psicologica. La patologia fisica più frequente è il linfedema. Talvolta, gli operatori sanitari non hanno un'adeguata percezione dell'importanza dell'esercizio fisico per questa patologia e una sufficiente conoscenza delle possibilità che offre il territorio.

Il Dragon Boat, disciplina sportiva di squadra, costituisce una possibile risposta ad alcune di queste problematiche ed in particolare al supporto verso le BCS in termini di attività fisica, con benefici sotto il profilo psicologico e sociale.

Il progetto si propone quindi di intervenire a livello regionale sui bisogni, tramite il supporto di questa disciplina sportiva e delle associazioni che rivolgono attività alle BCS, oltre che attraverso una campagna informativa e di divulgazione scientifica rivolta sia agli operatori sanitari e sportivi, che al pubblico.

In particolare, si prevede la realizzazione di un ciclo di eventi articolati in Open Day e in formazione/informazione rivolta ai medici e agli operatori sanitari che si occupano di BCS.

Al termine del ciclo di incontri sarà realizzata la Giornata Veneta del Dragon Boat in Rosa, dove verrà disputata una gara fra le squadre di Dragon Boat in rosa del Veneto e delle altre regioni d'Italia e verrà dedicato uno spazio alla presentazione dei risultati del progetto.



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS****PROGETTO****1 SOGGETTO PROPONENTE ED ATTUATORE:****1.1 Soggetto proponente il progetto**

Associazione UGO Unite Gareggiamo Ovunque Onlus, con sede a Padova, via Polveriera n. 3/G – C.F. 92297940287

e-mail: info@ugopadova.org

sito: www.ugopadova.org

cell.: 347/9759077 – 335/6691337

1.2 Rete di Associazioni di Dragon Boat in Rosa

Al progetto partecipano le squadre formate da donne operate per tumore al seno che praticano il Dragon Boat presenti nel territorio veneto. In particolare:

- Forza Rosa Donna 2000, Jesolo/Cavallino (VE);
- Trifoglio Rosa Mestre, Mestre Venezia;
- Pink Lioness in Venice, Venezia;
- San Donà Di Piave, San Donà di Piave (VE);
- Akea Rosa LILT-Treviso, Treviso;
- Pink Darsena del Garda, Bardolino (VR);
- Brentane, Vicenza.

1.3 Responsabili del progetto

Associazione UGO Onlus – Valeria Mazzucato e Cristina Vaccario.

2 IL BISOGNO**2.1 Premessa**

Più del 20% delle pazienti sottoposte a interventi chirurgici o radioterapici per il cancro al seno sviluppa il linfedema correlato, che spesso ha un impatto negativo sulla loro qualità di vita e richiedono massaggi linfodrenanti specifici e regolari.

2.1.1 *Linfedema*

Il linfedema è una malattia cronica e debilitante caratterizzata da accumulo di liquidi nei tessuti, che causa gonfiore anomalo nel seno, nel tronco o nel braccio del lato interessato, dolore e riduzione della funzionalità, in particolare nell'arto superiore. Può essere primario (di origine congenita) o secondario (causato da fattori esterni, come l'intervento chirurgico per il tumore al seno e la radioterapia). Il linfedema secondario è in aumento, con un'incidenza che può raggiungere il 30-35% con



17915207



IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA' MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS

l'asportazione dei linfonodi. Il rischio di sviluppare linfedema persiste per tutta la vita e non diminuisce nel tempo.

2.2 **Perché il Dragon Boat**

Il tumore al seno è la neoplasia più diffusa tra le donne e le BCS, affrontano diversi e numerosi problemi di natura fisica e psicologica.

Il Dragon Boat risulta essere una disciplina sportiva particolarmente utile, unendo la ripresa fisica (soprattutto per la riabilitazione del braccio dal lato dell'intervento chirurgico) **con quella psicologica e sociale**; lo "spirito di squadra", l'unione, il cameratismo e la sana competizione, si rivelano essere elementi "terapeutici" molto efficaci di sostegno reciproco nella lotta alla malattia oncologica e per una ripresa della vita dopo la malattia.

Uno studio del 2019 condotto presso l'Università di Padova ha confermato i benefici del Dragon Boat per migliorare la qualità di vita delle BCS e ha suggerito l'importanza di riconoscerlo a livello istituzionale come sport di riabilitazione.

2.2.1 *Studi scientifici sui benefici psico-fisici del Dragon Boat*

La prima ricerca scientifica sul tema fu realizzata nel 1996 dal medico dello sport dr. Donald McKenzie (University of British Columbia, Vancouver, Canada) con il progetto "*Abreast in a boat*", con il quale iniziò ad allenare un gruppo di 24 donne operate.

Lo scopo del progetto era quello di confutare la teoria del tempo secondo cui le donne operate di tumore al seno dovevano evitare qualsiasi attività sportiva che coinvolgesse la parte superiore del corpo; si sosteneva che questo tipo di attività potesse favorire il linfedema. Gli studi pilota condotti dal dr. McKenzie, invece, dimostrarono che durante e dopo l'esercizio fisico, il muscolo scheletrico sintetizza e rilascia una serie di molecole, le miochine, che esercitano i loro effetti sia per via sistemica che locale. In particolare, esse modulano la risposta infiammatoria sistemica stimolando la produzione di citochine antinfiammatorie, inibendo la produzione del fattore di necrosi tumorale. L'azione antinfiammatoria nelle donne operate di tumore al seno è importante, perché in grado di attenuare significativamente alcuni sintomi e di migliorare la qualità della vita. I risultati di questo studio sottolineano gli effetti benefici dell'esercizio fisico osservati sulla salute dei soggetti e dimostrano che il movimento ritmico della pagaiata è una sorta di linfodrenaggio naturale che migliora la funzionalità dell'arto superiore del lato interessato.

Altri studi hanno, inoltre, confermato che l'esercizio fisico vigoroso e ripetitivo non provoca e non peggiora un linfedema preesistente: viceversa



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS**

influenza positivamente la qualità di vita e migliora il benessere, agendo positivamente sulla mobilità articolare e sulla tonicità muscolare.

Ulteriori studi hanno indagato gli aspetti psicologici dimostrando che **il Dragon Boat aumenta la determinazione, la fiducia, l'autostima e facilita il sostegno sociale e la condivisione tra donne che affrontano le stesse sfide e comuni esperienze di sopravvivenza.**

2.3 Le BCS

L'idea del presente progetto nasce dall'esigenza **supportare, promuovere e riconoscere formalmente il Dragon Boat come attività fisica per aiutare le BCS a ritrovare l'equilibrio psico-fisico** che gli interventi chirurgici e le cure hanno pesantemente influenzato.

Mira a promuovere i benefici dell'attività fisica, gli aspetti positivi dello sport e la salute psico-fisica delle donne operate al seno.

Inoltre, **attraverso il Dragon Boat si contribuisce a fare prevenzione** diffondendo l'importanza ed i benefici del benessere psicofisico e dello svolgimento di uno sport di squadra con indubbi benefici anche di carattere relazionale.

2.4 Le squadre di Dragon Boat in rosa in Veneto

Nel Veneto la pratica del Dragon Boat da parte delle BCS è molto diffusa; 5 province su 7 accolgono nel loro territorio almeno una squadra di Dragon Boat di BCS.

Nello specifico le squadre sono presenti a:

- **VENEZIA** – in questa provincia sono attive quattro squadre:
 - o Forza Rosa 2000 di Jesolo Cavallino, nata nel 2008;
 - o Pink Lioness in Venice di Venezia facente parte dell'Associazione AVAPO, nata nel 2009;
 - o Trifoglio Rosa Mestre Aps di Mestre San Giuliano, nata nel 2011;
 - o San Donà di Piave di San Donà di Piave facente parte dell'ANDOS, nata nel 2019;
- **TREVISO** – Akea Rosa di Treviso facente parte della LILT, nata nel 2015;
- **PADOVA** – UGO Onlus di Padova, nata nel 2015;
- **VERONA** – Pink Darsena del Garda di Bardolino, nata nel 2019;
- **VICENZA** – Brentane di Solagna facente parte dell'Associazione Oncologica San Bassiano, nata nel 2019.



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS****2.5 Obiettivi del progetto**

Il progetto, condiviso con le altre squadre venete di Dragon Boat in rosa, che aderiscono al progetto, si pone i seguenti principali obiettivi:

- A. il riconoscimento e la **promozione del Dragon Boat** come attività complementare alla riabilitazione psico-fisica delle BCS;
- B. la **promozione della prevenzione terziaria** attraverso l'attività sportiva del Dragon Boat e l'adozione di sani stili di vita;
- C. la **promozione della prevenzione primaria** del tumore al seno attraverso l'adozione di comportamenti e stili di vita in grado di ridurre il rischio di insorgenza della malattia.

Il progetto si propone come messaggio di positività, finalizzato a permettere il miglioramento della qualità di vita.

Per rendere questa pratica sportiva un'attività fisica consolidata nel territorio e poter così coinvolgere un numero sempre maggiore di donne è necessario che le diverse realtà territoriali possano dotarsi di un centro sportivo dove praticare l'attività, con il supporto di allenatori con specifiche competenze per la preparazione atletica e di un'adeguata attrezzatura sportiva.

Organizzare degli Open Day nelle diverse province costituisce un mezzo per far avvicinare le donne a questo sport, far sperimentare i benefici del Dragon Boat e il potere curativo della condivisione.

Inoltre, costituiscono anche l'occasione per poter incontrare medici, fisioterapisti e allenatori per reperire informazioni e consigli su questa attività riabilitativa.

2.6 Azioni da attuare**Azione 1: analisi del contesto**

Analisi e raccolta dati delle squadre di Dragon Boat in rosa sul territorio veneto con particolare riferimento al tipo di offerta (modalità di svolgimento delle attività sportive), al numero di donne che regolarmente partecipano alle attività sportive, alla capacità "di assorbimento" di nuove richieste ed al numero massimo di persone che sono in grado di accogliere.

L'analisi mirerà, inoltre, a verificare l'organizzazione e gli spazi delle strutture dove si svolgono le attività sportive, a rilevare le attrezzature sportive a disposizione di ogni squadra e la presenza di preparatori sportivi dedicati.

Sono previste anche visite, verifiche e avvio di contatti nelle province e nelle aree territoriali nelle quali attualmente non sono presenti squadre di Dragon Boat in rosa, al fine di verificare la disponibilità di strutture di appoggio e l'interesse riscontrato nel corso degli appositi Open Day (vedi azione 2).



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS**Dettagli

La rilevazione sarà realizzata prevalentemente tramite canali informatici e telefonici. Si prevedono anche visite in loco.

Indicatori di risultato: n. di associazioni esaminate
n. di partecipanti agli Open Day
n. di partecipanti agli Open Day nelle provincie di Rovigo e Belluno

Azione 2: Evento lancio, Open Day del Dragon Boat in Rosa, Giornata Veneta del Dragon Boat in Rosa

Si propone di dare avvio al progetto con una **conferenza stampa** di presentazione, nella quale annunciare gli *Open Day* programmati. Si prevede di invitare:

- o Regione Veneto;
- o AULSS Veneto;
- o Università di Padova;
- o Ministero della Salute
- o Rappresentanti della rete delle squadre di Dragon Boat in Rosa.

Si richiede l'utilizzo di una sala istituzionale individuata dalla Regione Veneto.

Definizione di un format di Open Day con contenuti e modalità di svolgimento. Gli Open Day verranno realizzati con lo stesso "format" in ogni provincia dove sono presenti le Associazioni aderenti al progetto, ma saranno previsti incontri anche nelle provincie di Rovigo e Belluno.

L'Open Day prevede **una prima parte a contenuti formativi/informativi con l'intervento di relatori esperti** (senologi, fisiatri, preparatori atletici e testimonianza delle atlete in rosa del territorio) inviati dalle ULSS.

La seconda parte della giornata, invece, sarà dedicata alla **prova pratica della disciplina del Dragon Boat**, da parte degli operatori sanitari, delle donne e delle altre persone che intendano provare il Dragon Boat.

Realizzazione della **Giornata Veneta del Dragon Boat in Rosa, manifestazione sportiva fra le squadre di Dragon Boat in Rosa del Veneto** aderenti al progetto, aperta anche alle squadre in rosa delle altre regioni d'Italia.

La manifestazione sportiva si aprirà con uno spazio dedicato alla presentazione dei risultati del progetto.

Dettagli:

Quanto agli **Open Day**, questi hanno una duplice finalità:



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS**

- informare operatori sanitari, terapeuti ed allenatori circa gli effetti benefici del Dragon Boat e l'esistenza delle tante realtà già esistenti sul territorio;
- far conoscere alle donne BCS e ai loro familiari il programma di allenamento e gli effetti positivi del Dragon Boat sulle loro specifiche problematiche.

In aggiunta, sarà possibile raccogliere i pareri dei partecipanti agli Open Day al fine di migliorare e adattare l'organizzazione in base alle esigenze emerse, nonché per valutare se gli obiettivi prefissati sono stati raggiunti.

Gli Open Day saranno promossi tramite i canali "istituzionali" delle ULSS e della Regione, nonché tramite i canali informativi usuali delle singole associazioni [Azione 3].

Giornata Veneta del Dragon Boat in Rosa: competizione di Dragon Boat fra le squadre di BCS del Veneto e del resto d'Italia.

Lo svolgimento della competizione permetterà di assistere in modo concreto e tangibile, oltre che avvincente, agli effetti benefici del Dragon Boat sulle BCS. Sarà anche l'occasione di incontrare il pubblico per portare un messaggio di prevenzione e spiegare nel dettaglio i benefici del Dragon Boat e per presentare i risultati del progetto.

La promozione dell'evento sarà l'occasione per **diffondere materiali informativi** al pubblico e alle BCS.

Indicatori di risultato: n. e qualità dei partecipanti Evento Lancio
n. di Open Day realizzati
n. di partecipanti
n. pareri raccolti dai partecipanti
qualità delle risposte pareri raccolti

n. di partecipanti pubblico gara
n. di articoli / post / servizi giornalistici

Azione 3: Informazione e comunicazione

L'Associazione si rende disponibile a provvedere all'impaginazione ed eventualmente alla stampa di un **documento informativo di carattere tecnico scientifico** contenente delle linee guida per la pratica del Dragon Boat da parte delle BCS, prodotto in collaborazione con la Regione del Veneto - Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria e l'Azienda ULSS 2 Marca Trevigiana. Detto documento sarà veicolato ai



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS**

medici, agli operatori sanitari, alle BCS e ai preparatori sportivi che si rivolgono alle BCS.

La comunicazione inerente il progetto sarà svolta in collaborazione con la Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria, integrandola con la strategia della comunicazione afferente al Piano Regionale Prevenzione.

La rete di Associazioni si propone in particolare di seguire:

- la comunicazione via web e social sui propri canali ufficiali;
- il supporto alla diffusione dei materiali di divulgazione rivolti ai centri terapeutici, ai medici ed agli operatori sanitari.

I **social media** più diffusi saranno periodicamente popolati con le informazioni di accesso alle diverse iniziative e la descrizione del loro svolgimento e consentiranno di valutare costantemente l'iniziativa attraverso i commenti. Consentiranno inoltre di sfruttare il notevole bacino di follower delle diverse associazioni partecipanti all'iniziativa.

Indicatori di risultato: n. di stampati
n. di centri terapeutici raggiunti dagli stampati

statistiche traffico web e social

Azione 4: Sostegno alle squadre regionali

Sulla base dei risultati dell'analisi di contesto saranno **sostenuti economicamente degli interventi finalizzati allo sviluppo ed al rafforzamento delle squadre** di Dragon Boat in rosa e alle Associazioni che le gestiscono.

Dettagli

Ciò avverrà tramite contributi concordati con le singole squadre e finalizzati, a titolo esemplificativo:

1. all'acquisto di materiali ed attrezzature;
2. al coinvolgimento di istruttori e alla loro formazione;
3. al sostegno amministrativo alle Associazioni;
4. all'individuazione di strumenti che amplino l'offerta alle associate, ad esempio consentendo gli allenamenti anche nei mesi invernali.

Il tutto in base alle esigenze manifestate dalle singole squadre, verificate e concordate anche tramite l'implementazione della rete collaborativa tra le associazioni coinvolte.

Indicatori di risultato: valore dei contributi erogati
n. di accordi con singole associazioni



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS****Azione 5: Monitoraggio e valutazione del progetto**

Realizzazione di un report sulle attività di diffusione al pubblico svolte.

Reportistica dei risultati in termini di partecipazione agli Open Day e di numero complessivo di nuove iscritte in ambito regionale.

Realizzazione di una rendicontazione economico contabile delle spese sostenute dall'Associazione capofila, direttamente o per il tramite delle altre associazioni aderenti al progetto, nell'ambito delle azioni sopra elencate.

Dettagli

La reportistica sarà realizzata:

- quanto al **raggiungimento del pubblico**, ci si avvarrà della rete delle associazioni aderenti e del supporto delle atlete socie e volontarie;
- quanto al sostegno alle squadre locali, tramite la verifica delle spese sostenute.
- la **rendicontazione economico contabile** sarà affidata ad un consulente esperto che supporterà anche gli aspetti gestionali della progettazione.

3. COSTI E RISORSE UTILIZZATE**3.1 Cronoprogramma**

Svolgimento dell'analisi del contesto (vedi Azione 1).

L'avvio delle attività verso il pubblico è previsto con l'evento **lancio del progetto** (Conferenza stampa di presentazione).

Successivamente all'evento lancio ci sarà la fase di informazione e comunicazione, propedeutica agli Open Day.

In seguito, si svolgeranno gli Open Day nelle diverse province, il cui calendario terminerà con la manifestazione sportiva.

Il progetto si concluderà con la Giornata Veneta del Dragon Boat in Rosa che vedrà le squadre venete e del resto d'Italia sfidarsi in una competizione sportiva.

Nel corso dell'evento verranno presentati i risultati del progetto.



17915207



**IL DRAGON BOAT: DISCIPLINA SPORTIVA E ATTIVITA'
MOTORIA PER LE BREAST CANCER SURVIVORS**

3.2 Piano economico previsionale

Nei limiti dell'importo di euro 50.000,00 che verrà stanziato dalla Regione del Veneto, le voci di spesa riferite al piano dei costi di seguito indicato potrebbero variare di un 20% in più o in meno, in base a quanto emergerà dall'analisi di quanto presente sul territorio.

Dettaglio dei costi per Azione		
Contributo vs. Associazione UGO Onlus		
Descrizione	Azione	Costo lordo
Rilevazione squadre - viaggi e trasferte e altri rimborsi spese	1	€ 2.000,00
Conferenza stampa di apertura, Open Days, Giornata regionale del Dragon Boat in Rosa	2	€ 20.000,00
Comunicazione (solo impaginazione e stampa)	3	€ 5.000,00
Contributo di sostegno alle associazioni	4	€ 18.000,00
Monitoraggio e valutazione del progetto	5	€ 5.000,00
TOTALI	€ -	€ 50.000,00

Padova, 31 ottobre 2023

Soggetto promotore del progetto



U.G.O. Unite
Gareggiamo Ovunque
Onlus

Altri soggetti coinvolti nel progetto:

Forza Rosa Donna 2000

Trifoglio Rosa Mestre

San Donà Di Piave

Akea Rosa LILT

Pink Darsena del Garda

Brentane



17915207

