

MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE

Indice

INTRODUZIONE

Gli stili di vita moderni sono caratterizzati da mancanza di attività fisica, cattiva alimentazione, fumo e consumo eccessivo di alcol. Di conseguenza, la sedentarietà è stata collegata alla morbilità e alla mortalità. Di conseguenza, l'aumento dell'attività fisica è stato identificato come uno dei fattori più importanti per la promozione della salute. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento fisico prodotto dai muscoli che richiede un consumo di energia. L'attività fisica può includere attività sportive, lavorative, domestiche, di svago, ecc. Un'attività regolare può migliorare la qualità della vita. È notevole che una persona di peso normale con scarsa forma fisica abbia più probabilità di morire per malattie cardiovascolari rispetto a una persona obesa con una forma fisica moderata o buona.

È stato ampiamente riconosciuto che l'attività fisica può avere importanti benefici immediati e a lungo termine per la salute, sia fisica che psicologica.

Benefici fisici: I benefici di un'attività fisica regolare includono una riduzione del rischio di infarto, una migliore gestione del peso, una riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue, una riduzione del rischio di diabete di tipo 2 e di alcuni tipi di cancro, una riduzione della pressione sanguigna, ossa, muscoli e articolazioni più resistenti, un minor rischio di osteoporosi, una riduzione del rischio di cadute, un recupero e una riabilitazione più rapidi e, infine, un miglioramento della qualità del sonno e della vita sessuale.

Benefici sociali/emotivi: In particolare, includono una maggiore fiducia in se stessi, l'accettazione, l'adattamento a nuovi ambienti, le capacità di leadership, la riduzione dei sentimenti di depressione e ansia, l'aumento dei livelli di energia, il miglioramento dell'umore e il benessere emotivo generale.

Benefici mentali: L'attività fisica non è benefica solo per il corpo, ma anche per la mente. In particolare, ritarda il declino delle funzioni cognitive che si verifica con l'età e ha un effetto benefico sulla salute del cervello. Inoltre, contribuisce a ridurre l'affaticamento mentale, a dare un senso di realizzazione, a migliorare la concentrazione e la motivazione, a ridurre la rabbia o la frustrazione, ad avere un sano appetito e a divertirsi.

Nonostante gli evidenti benefici dell'attività fisica, le persone rimangono in gran parte inattive e identificano una serie di barriere: La mancanza di tempo, le cattive condizioni di salute, la paura di cadere o di farsi male, l'ambiente sfavorevole e l'interesse generalmente ridotto per l'esercizio fisico sono i principali ostacoli citati (Moschny et al., 2011; Newson & Kemp, 2007).

La barriera più comune all'attività fisica regolare è la *mancanza di tempo*. La routine quotidiana, il lavoro, gli obblighi familiari spesso ostacolano le intenzioni di una persona di essere più attiva. Inoltre, uno dei motivi per cui le persone giustificano la mancanza di attività fisica è la *scarsa salute fisica* (Baert et al 2011). La mobilità ridotta, il dolore e altri sintomi di natura medica (ad esempio, la depressione) possono influenzare la capacità e/o la motivazione di una persona a praticare attività fisica.

La paura di farsi male (traumatofobia) è classificata come un'ulteriore barriera ed è importante notare che le persone anziane hanno un rischio maggiore di cadere a causa dei cambiamenti fisiologici che si sono verificati nel corso della loro vita.

Anche l'influenza sociale gioca un ruolo importante nell'attivazione o meno dell'individuo. Il sostegno di familiari e amici può aumentare i livelli di attività fisica e sviluppare lo spirito di comunità. La partecipazione ad attività di gruppo (come un gruppo di escursionismo o di danza) può incoraggiare la creazione di amici con interessi simili.

L'ambiente fisico è spesso citato come una barriera ai livelli di attività fisica. L'accessibilità alle piste pedonali e ciclabili, la distanza dalle strutture ricreative e la disponibilità di trasporti pubblici per raggiungere tali luoghi sono ulteriori barriere. Anche altri fattori ambientali, come strade trafficate, infrastrutture di pavimentazione scadenti, quartieri poco sicuri (criminalità) e inquinamento, possono avere un impatto negativo. Altri motivi comunemente citati per non partecipare all'attività fisica sono il costo e il clima (caldo eccessivo, freddo o piogge).

Oltre a quanto sopra, esistono molte altre barriere che variano a seconda dell'individuo e delle circostanze di vita. Tra le barriere personali vi sono la scarsa fiducia in se stessi, la noia (il non piacere di fare esercizio), la scarsa autoefficacia, la mancanza di capacità di stabilire obiettivi personali, di monitorare e premiare i progressi compiuti per raggiungere tali obiettivi.

Il fenomeno moderno della mancanza di attività fisica è stato descritto come una "pandemia". Recentemente, l'OMS ha riferito che circa 3,2 milioni di decessi ogni anno sono dovuti all'inattività fisica. La promozione di uno stile di vita più attivo è quindi un'importante priorità per la salute pubblica. La soluzione è semplice, poco costosa e non richiede molto tempo. Tuttavia, è necessario un cambiamento di mentalità e di comportamento per ottenere un aumento graduale dell'attività fisica e dei suoi effetti benefici attraverso semplici cambiamenti nelle nostre abitudini quotidiane.

È fondamentale iniziare a fissare obiettivi semplici, a breve termine, raggiungibili e realistici. In molti casi, obiettivi a lungo termine e molto ambiziosi portano alla frustrazione. Ad esempio, negli adulti che praticano attività fisica, 20 minuti di camminata 3 volte alla settimana possono essere un obiettivo iniziale a breve termine. Questo può diventare un obiettivo intermedio con un aumento graduale della durata e della frequenza (ad esempio 40 minuti/5 volte a settimana) e un obiettivo a lungo termine (5 km di camminata quotidiana). Inoltre, registrare il nostro sforzo quotidiano ci aiuta sia a mantenere la motivazione sia a monitorare i nostri progressi verso gli obiettivi prefissati. Inoltre, premiarci alla fine di ogni attività ci regala emozioni positive come soddisfazione, piacere, ecc. Le ricompense interne ed esterne che riceviamo quando raggiungiamo un obiettivo a breve termine sono una motivazione in più per i nuovi obiettivi a lungo termine. Inoltre, la scelta dell'attività è altrettanto importante. È dimostrato che un'attività che ci piace, ci diverte, mantiene vivo il nostro interesse e si trova vicino a casa o al lavoro aumenta la nostra motivazione all'esercizio.

Trovare opportunità di attività fisica nella nostra routine quotidiana! Per esempio, possiamo esercitarci a casa guardando la TV o ascoltando la musica, usando le scale invece dell'ascensore, camminando o andando in bicicletta al lavoro per fare la spesa. Allo stesso tempo, l'accettazione e

L'incoraggiamento delle "nostre" persone ci mantiene motivati. Possiamo programmare attività familiari che prevedano l'attività fisica, invitare gli amici a fare esercizio con noi, unirli a un gruppo di cammino.

Infine, ma non meno importante, dobbiamo essere flessibili. Non dobbiamo preoccuparci se impegni imprevisti intralciano la nostra routine di attività fisica. A volte una pausa è necessaria. Possiamo cercare dei modi per affrontare queste situazioni impreviste e adattare il nostro programma.

Negli ultimi anni una parte significativa della popolazione europea si è rivolta all'attività fisica (soprattutto nei grandi centri urbani). Correre, camminare, andare in bicicletta fanno parte della routine quotidiana dei greci. Allo stesso tempo, ci sono centri per adulti che attuano corsi di danza e fitness e organizzano escursioni all'aperto, aiutandoli a mantenere una buona condizione fisica. Tuttavia, la strada da percorrere per raggiungere le raccomandazioni dell'OMS è ancora lunga.

L'attività fisica, per i suoi effetti benefici sulla qualità della vita, può essere considerata una sorta di medicina. In effetti, è più importante dei farmaci, poiché il suo scopo è quello di prevenire le malattie e non di curarle in seguito.

Considerando gli obiettivi di questo progetto in relazione alla promozione dell'attività fisica e alla creazione di comunità fisicamente attive, lo scopo della fase di ricerca è stato quello di identificare i fattori che sono associati all'attività fisica o alla sua mancanza nei Paesi partner. In particolare, l'obiettivo era la raccolta di dati che avrebbero aiutato lo sviluppo di un algoritmo da utilizzare per ponderare il valore dell'attività fisica degli individui, considerando i fattori che migliorano o limitano l'attività fisica, come il sesso, l'età, lo stile di vita e altro ancora. A tal fine, è stata sviluppata un'indagine rivolta alla popolazione generale dei Paesi partner.

SONDAGGIO

Metodi

I partecipanti erano 1174 persone (493 maschi e 675 femmine, 6 non identificati per sesso) con un'età media di 37,8 anni e un IMC medio di 24,35. Tra questi, 232 provenivano dalla Bulgaria, 251 dalla Croazia, 139 dall'Italia, 259 dalla Grecia e 293 da altri Paesi. Il 26% dei partecipanti ha dichiarato di non essere mai stato un atleta, il 45% di esserlo stato in passato e il 29% di esserlo ancora.

I partecipanti hanno completato un'indagine (Appendice 1) che esplorava i modelli di attività fisica attraverso l'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - forma breve, Lee et al., 2011), le caratteristiche demografiche e altre variabili in grado di influenzare la partecipazione all'attività fisica.

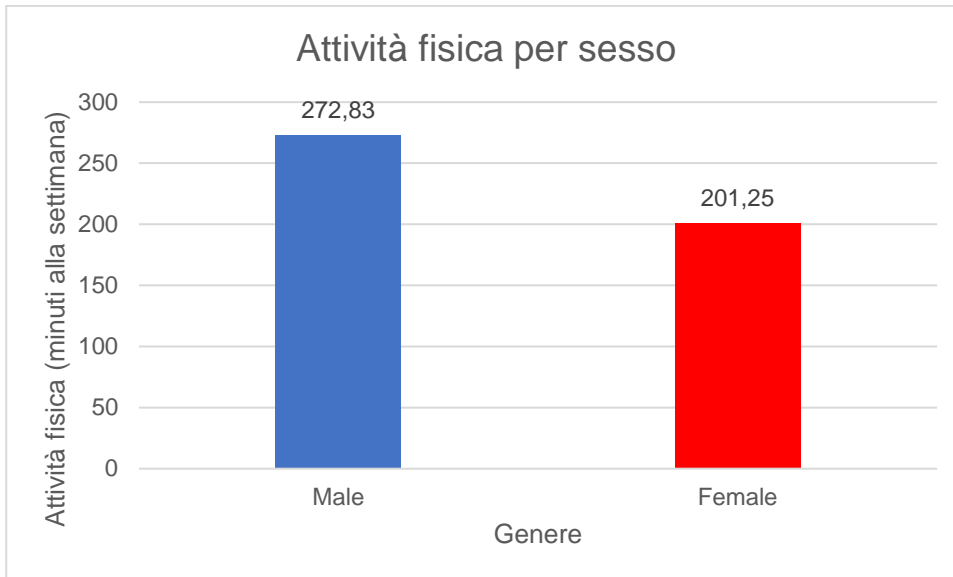
È stata condotta una serie di analisi della varianza per esplorare le differenze nell'attività fisica da moderata a vigorosa in funzione delle variabili demografiche. Per le variabili che si sono rivelate statisticamente significative, le differenze tra i gruppi sono state ulteriormente esplorate, per fornire suggerimenti sul peso che ciascun gruppo potrebbe ricevere per il calcolo dei crediti di esercizio per l'indice MCE. I risultati delle analisi e i pesi per le diverse variabili sono presentati di seguito. Le medie per tutti i sottogruppi sono presentate nella Tabella 1.

Risultati

Considerando le raccomandazioni dell'OMS, che suggeriscono che gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata alla settimana, l'analisi ha mostrato che i partecipanti a questo sondaggio erano ben al di sopra delle raccomandazioni minime, riportando in media 230 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa. Questo risultato deve essere interpretato con cautela, poiché è probabile che le persone che partecipano all'attività fisica siano state più propense a partecipare al sondaggio (infatti, il 71% dei partecipanti è stato o è tuttora un atleta). Tuttavia, i dati forniscono indicazioni preziose sui fattori che influenzano la partecipazione all'attività fisica. I risultati ottenuti confrontando i diversi sottogruppi in base alle caratteristiche personali e demografiche sono i seguenti.

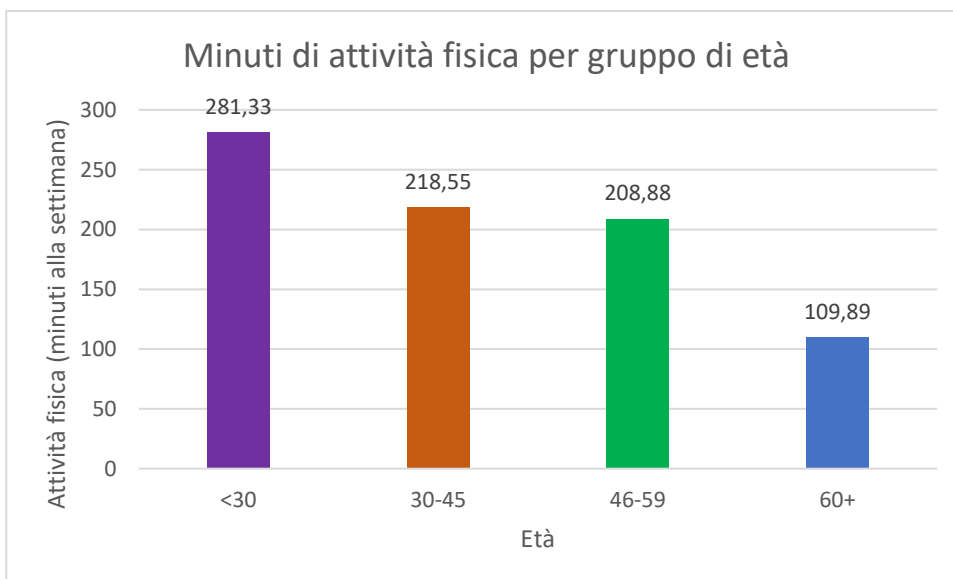
Per quanto riguarda il sesso, l'analisi ha mostrato differenze significative tra maschi e femmine, $F(1, 985) = 7,03, p < .01$, con i maschi che hanno riferito una maggiore attività fisica da moderata a vigorosa.

Figura 1. Minuti di attività fisica a settimana per sesso.



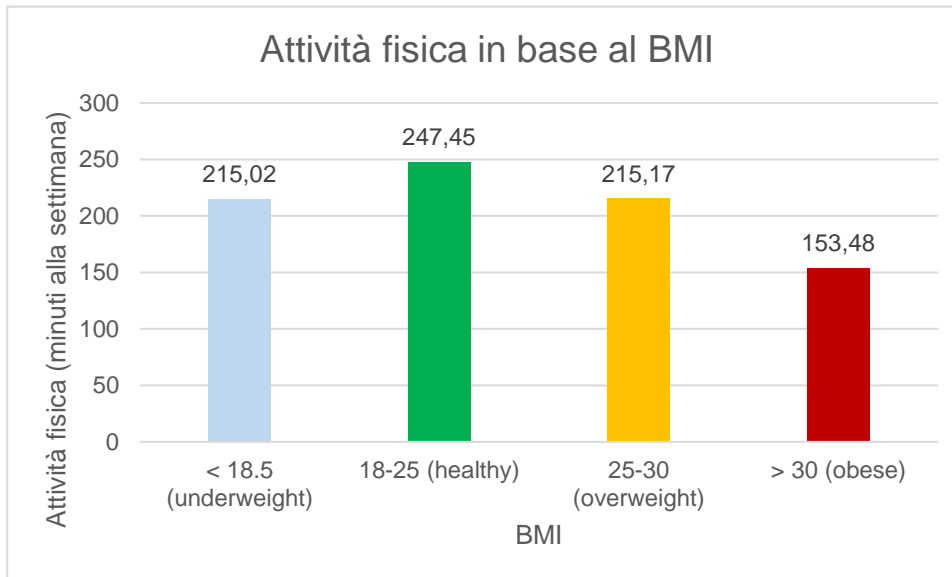
Per quanto riguarda l'età, l'analisi ha mostrato differenze significative tra i gruppi, $F(5, 972) = 3,65, p < .01$, con punteggi inferiori ai 30 anni superiori a quelli di 31-45 e 46-59, che hanno ottenuto punteggi superiori a 60 e oltre.

Figura 2. Minuti di attività fisica a settimana per gruppo di età.



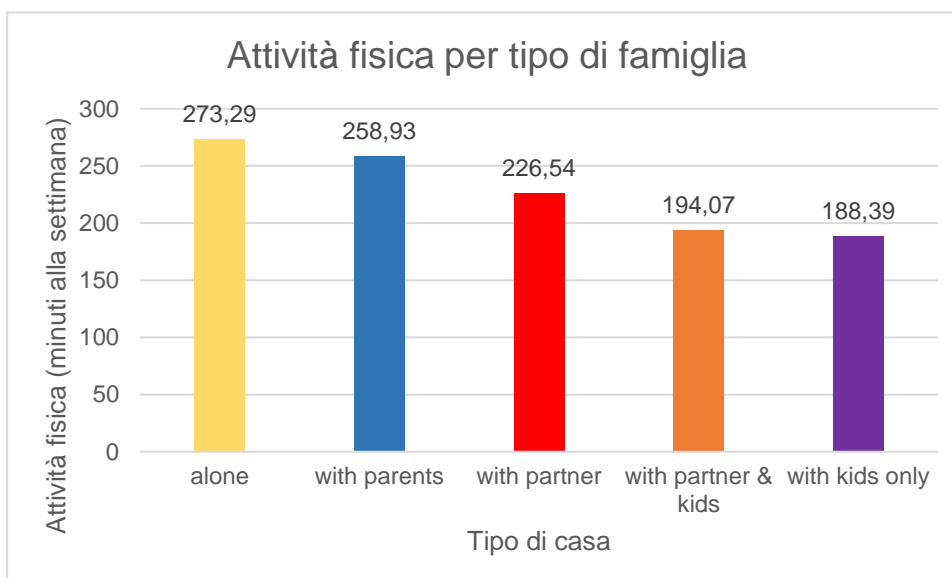
Per quanto riguarda il BMI, l'analisi ha mostrato differenze significative tra i gruppi, $F(3, 961) = 3,06, p < .05$, con i soggetti con BMI sano che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto ai soggetti sottopeso e sovrappeso, che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto ai soggetti obesi.

Figura 3. Minuti di attività fisica a settimana per gruppo BMI.



Per quanto riguarda gli abitanti della famiglia, l'analisi ha mostrato differenze significative tra i gruppi, $F(4, 985) = 2,99, p < .05$, con coloro che vivono da soli o con i genitori che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto a coloro che vivono con il partner, che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto a coloro che vivono con il partner e i figli, che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto a coloro che vivono solo con i figli.

Figura 4. Minuti di attività fisica a settimana per tipo di famiglia.



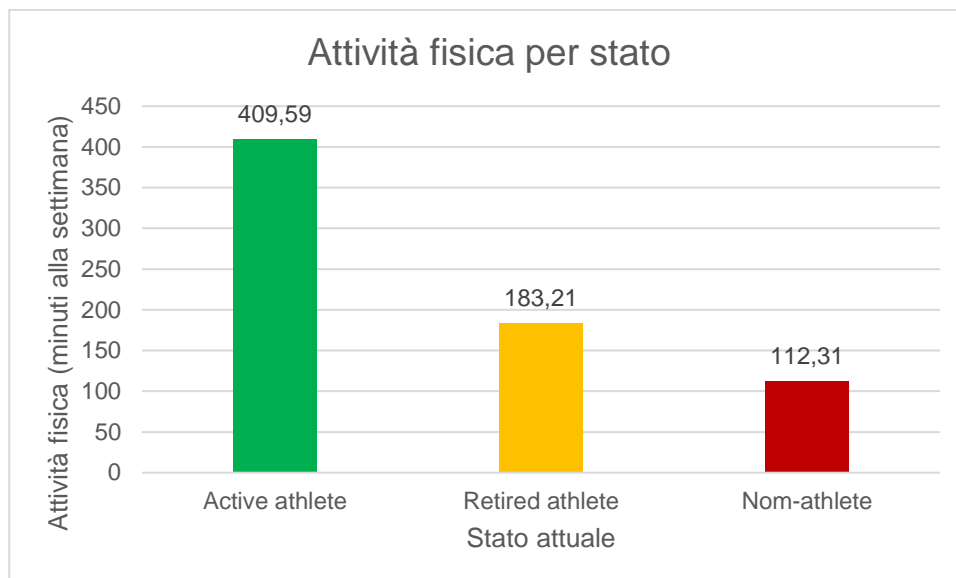
Per quanto riguarda l'occupazione, l'analisi ha mostrato differenze significative tra i gruppi, $F(4, 985) = 8,19$, $p < .01$, con i laureati che hanno ottenuto punteggi più alti rispetto agli occupati nel settore privato e ai titolari di un'attività in proprio, che hanno ottenuto punteggi più alti rispetto ai disoccupati e agli occupati nel settore pubblico.

Figura 5. Minuti di attività fisica a settimana per professione.



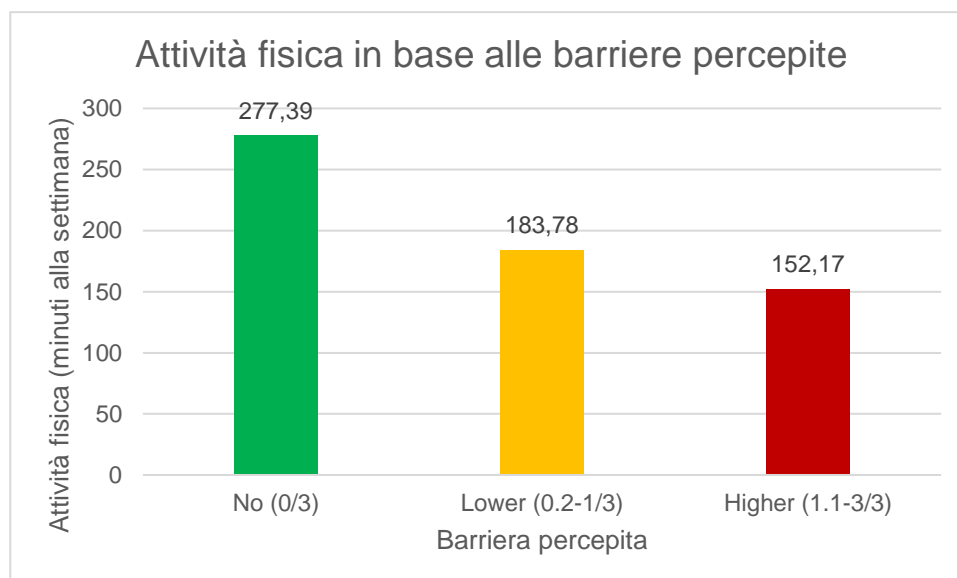
Per quanto riguarda lo status atletico, l'analisi ha mostrato differenze significative tra i gruppi, $F(2, 985) = 91,53$, $p < .01$, con gli atleti che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto agli ex atleti, che hanno ottenuto un punteggio più alto rispetto ai non atleti.

Figura 6. Minuti di attività fisica a settimana in base al background sportivo.



Per quanto riguarda le barriere all'attività fisica, l'analisi ha mostrato differenze significative tra i gruppi, $F(2, 985) = 15,51, p < .01$, con coloro che non hanno barriere che riferiscono una maggiore attività fisica rispetto a coloro che hanno barriere medie e superiori.

Figura 7. Minuti di attività fisica a settimana in base alle barriere percepite.



Non sono state individuate differenze significative tra i gruppi per quanto riguarda l'istruzione, lo stato civile, il tipo di residenza, il ceto, il reddito e il tipo di sport.

Considerando i risultati delle suddette analisi, il peso suggerito per ciascun livello delle variabili demografiche è presentato nella Tabella 1.

Tabella 1. Punteggi medi (minuti) sull'attività fisica da moderata a vigorosa per sottogruppo e coefficienti proposti per la formula dell'indice MCE.

Variabile	livelli	Media	Peso
Genere	maschile	272,83	1
	femminile	201,25	1.35
ETÀ	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
BMI	< 18,5 (sottopeso)	215,02	1.2
	18-25 (in buona salute)	247,45	1
	25-30 (sovrappeso)	215,17	1.2
	> 30 (obesi)	153,48	1.6
vivi	solo	273,29	1
	con i genitori	258,93	1
	con il partner/moglie/marito	226,54	1.2
	con il partner/moglie/marito e i figli	194,07	1.4
	solo con bambini	188,39	1.7
occupazione	nell'istruzione	314,92	1
	non funziona	133,28	2.2
	impiegato - stato	160,86	2.2
	dipendente - privato	233,98	1.3
	attività in proprio	249,63	1.3
Atleta	Sì, sono	409,59	1
	Sì, lo sono stato in passato	183,21	2.2
	No	112,31	3.5
Barriere (punteggio medio)	No (0/3)	277,3923	1
	Inferiore (0,2-1/3)	183,7806	1.6
	Superiore (1.1-3/3)	152,1729	1.6

APPENDICE - SONDAGGIO
Esperienza comunitaria multisport
WP2. La ricerca

SONDAGGIO

Lo scopo di questo progetto è lo sviluppo di un gioco comunitario di attività fisica, il **Multisport Community Experience!**

Completate il sondaggio e decidete se volete diventare membri della nostra Comunità.

Dati demografici

Genere	maschile femminile
età	
altezza (in cm, ad esempio 172)	
peso (kg)	
istruzione completata	primario secondario università
stato civile/familiare	singolo sposato divorziato/vedovo
numero di bambini	
età del bambino più giovane	
Paese di residenza	
vivi	solo con i genitori con il partner/moglie/marito con il partner/moglie/marito e bambini solo con bambini
descriverebbe la zona in cui vive come	Area rurale o villaggio Città piccola o media Grande città
vivi in	appartamento casa
la vostra residenza dispone di un cortile/area giochi/esercizi	no sì
descriveresti te stesso/la tua famiglia come appartenente a	classe inferiore/lavorativa classe media classe superiore
descriverebbe il suo reddito come	non hanno reddito piuttosto basso media piuttosto alto

occupazione	nell'istruzione non funziona impiegato - stato dipendente - privato attività in proprio
quale percentuale della vostra occupazione comporta	seduta ___% in piedi ___% spostamento ___%
come descriverebbe il suo stato di salute attuale	eccellente buono media piuttosto povero molto scarso
Avete una disabilità certificata	No Disabilità dello sviluppo Disabilità di apprendimento Salute mentale o disabilità emotiva Disabilità fisica Disabilità sensoriale

Lo sport

ha mai praticato uno sport organizzato (ad esempio, è stato membro di una squadra sportiva)?	Sì, sono Sì, lo sono stato in passato No
se sì (ora o in passato) ...	
tipo di sport	squadra individuale
sport	
per quanti anni	
a quale livello	locale/regionale nazionale internazionale

Accesso allo sport e all'esercizio fisico

ci sono strutture per lo sport e l'esercizio fisico (ad esempio, campi da ginnastica, parchi, campi sportivi, campi da gioco, palestre, centri fitness) nelle vicinanze della vostra residenza?	sì, raggiungibile a piedi o in bicicletta sì, ma ho bisogno di un'auto no
se sì, di che tipo	all'aperto all'interno
se sì, di che tipo	pubblico - accesso libero pubblico - con tariffa

	giornaliera/settimanale/mensile/annuale privato con canone giornaliero/settimanale/mensile/annuale
esistono programmi di sport/esercizio fisico/fitness organizzati dalla comunità?	no sì, gratis sì, a pagamento
qual è la tariffa media mensile per praticare attività fisica/sportiva in strutture/programmi pubblici/privati nella sua zona?	

Esercizio fisico

Per "esercizio fisico" si intende qualsiasi forma di attività fisica che l'utente può svolgere in un contesto sportivo (individuale o di squadra), o in un contesto legato all'esercizio fisico (come il nuoto, l'allenamento in un centro fitness, la corsa nel parco, ecc.

Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha camminato per almeno 10 minuti alla volta?	1 2 ... 7
Quanto tempo ha trascorso a camminare in uno di quei giorni?	10 20 ... 120
Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha svolto attività fisiche di intensità moderata (ad esempio, esercizi che la fanno respirare più del solito, come correre leggermente, andare in bicicletta, nuotare, giocare a tennis)? Non includere le passeggiate.	1 2 ... 7
Quanto tempo avete trascorso di solito a intensità moderata in uno di questi giorni?	10 20 ... 120
Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha svolto attività fisica vigorosa (ad esempio, un esercizio che la fa respirare molto più intensamente del solito, come correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, fare aerobica)?	1 2 ... 7
Quanto tempo ha dedicato di solito all'attività vigorosa in uno di quei giorni?	10 20 ... 120
Negli ultimi 7 giorni, quante ore ha trascorso seduto in media al giorno (rilassandosi, leggendo, studiando, frequentando corsi on-line, guardando la tv, giocando, parlando al telefono)?	1 2 ... 16

Se fa esercizio fisico, dove lo fa di solito	In un centro fitness In un centro sportivo/club A scuola o all'università Al lavoro A casa In un parco In strada
Se fate esercizio fisico, con chi lo fate?	solo con il partner con amici/colleghi con la famiglia

Ostacoli all'esercizio fisico

Secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni dovrebbero svolgere almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata; o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa; o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa durante la settimana. Allo stesso modo, i giovani di età compresa tra i 13 e i 17 anni hanno bisogno di almeno un'ora di attività fisica da moderata a vigorosa ogni giorno.

Se non fate affatto esercizio, o non ne fate abbastanza, quali sono le ragioni?

Rispondete in base alla seguente scala di valori.

1= non è vero per me, 2 = un po' vero per me, 3= piuttosto vero per me, 4 = per lo più vero per me, 5= assolutamente vero per me

Accesso					
Non ho strutture per l'esercizio fisico vicino alla mia residenza	1	2	3	4	5
Quello che voglio fare non viene offerto nelle vicinanze della mia residenza.	1	2	3	4	5
Non sempre ho i mezzi di trasporto per raggiungere le strutture di allenamento.	1	2	3	4	5
Tempo					
Non ho abbastanza tempo per questo	1	2	3	4	5
Sono troppo impegnato con il mio lavoro/studio	1	2	3	4	5
Al momento sono troppo impegnato con la famiglia	1	2	3	4	5
Personale					
Non sono un tipo da "esercizio fisico"	1	2	3	4	5
Non so come/dove fare esercizio fisico	1	2	3	4	5
Non trovo interessante l'esercizio fisico	1	2	3	4	5
Sociale					

I miei amici/partner non fanno esercizio, quindi non lo faccio nemmeno io.	1	2	3	4	5
La mia famiglia non mi incoraggia a fare esercizio fisico	1	2	3	4	5
L'esercizio fisico non è popolare nel mio ambiente sociale	1	2	3	4	5

Internet	
utilizzate internet	no sì
Quanti giorni alla settimana usa Internet?	1 2 3 4 5 6 7
Quante ore al giorno utilizza Internet?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Per quali motivi utilizza Internet	intrattenimento (ad esempio, musica, film, giochi) comunicazione (chat, social media) seguendo le notizie lavoro
Come ci si collega a Internet	PC Tavoletta Telefono
Quanto direbbe di avere dimestichezza/esperienza con Internet?	le basi solo quello che mi serve normalmente familiare esperto
utilizzate la posta elettronica	no occasionalmente ogni giorno più volte al giorno

sempre

Media sociali	
utilizzate i social media	sì - no
se sì ...	
quali applicazioni	Facebook Twitter Instagram Linkedin TikTok Altro, specificare
Quanti giorni alla settimana utilizzate i social media?	1 2 3 4 5 6 7
Quante ore al giorno trascorrete sui social media?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Per quali motivi utilizzate i social media	intrattenimento (ad esempio, musica, film, giochi) comunicazione (messaggistica, chat) seguendo le notizie lavoro autopromozione sport e attività fisica
Come ci si collega ai social media	PC Tavoletta Telefono
Quanto direbbe di avere dimestichezza/esperienza con i	le basi solo quello che mi serve

social media?	normalmente familiare esperto
---------------	----------------------------------

Activity tracker (dispositivi che rilevano/misurano/ cronometrano l'attività fisica e lo sport)	
sapete cos'è un activity tracker	no sì
utilizzate gli activity tracker	no sì
Se sì, che tipo di activity tracker utilizzate?	orologio telefono fascia da polso
Se sì, quale marca/applicazione utilizzate?	Amazfit Orologio Apple Fitbit Garmin Onore Huawei Polare Samsung Withings Xiaomi Altro ... specificare
Se sì, quali funzioni di monitoraggio dell'attività utilizzate?	tipo di attività durata dell'attività intensità dell'attività distanza contatore di passi frequenza cardiaca dispendio di calorie tempo in piedi Altro, specificare

Intenzione di partecipare alla nostra comunità di attività fisica

Lo scopo di questo progetto è lo sviluppo di un gioco comunitario di attività fisica, il Multisport Community Experience!

Il progetto Multisport Community Experience si avvarrà dell'applicazione Multisport Community Experience (MCEapp) che sarà una piattaforma perfetta per (a) creare eventi di attività fisica e sociale di propria preferenza e promuoverne la partecipazione, (b) misurare e valutare le prestazioni individuali e collettive (sia per le attività fisiche che sociali). La MCEapp potrebbe essere integrata in applicazioni già esistenti sul mercato; rappresenterà un hub in cui i partecipanti interagiranno con la Multisport

Community Experience per memorizzare l'attività fisica e i crediti, per tenere traccia del consumo di calorie o dell'interazione sociale utilizzando i moderni sensori di movimento dei cellulari.

saresti interessato a far parte di questa comunità?	no sì non sono sicuro; contattatemi per maggiori informazioni
se sì, o se desidera maggiori informazioni, scriva la sua e-mail e/o il suo numero di telefono*. * I vostri dati personali saranno utilizzati esclusivamente per contattarvi in merito alla vostra partecipazione alla Multisport Community Experience e per nessun altro motivo, e non saranno condivisi con terze parti.	tel: e-mail: