

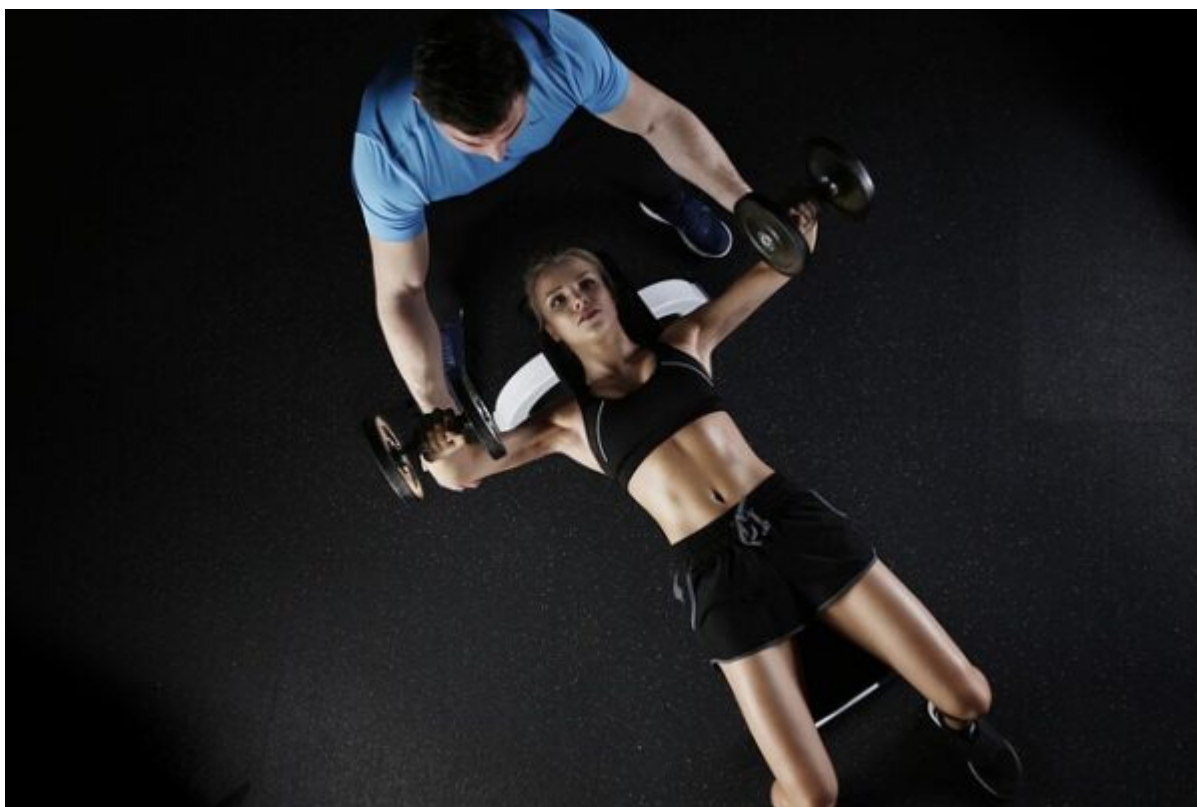


LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Certificato medico ludico motorio

Autore: Carlos Arijia Garcia | 06/07/2019



È obbligatorio l'attestato del dottore per andare in palestra o in piscina? E cosa ci vuole per la pratica dello sport non agonistico?

In primavera perché si vuole passare la prova costume. Dopo l'estate perché durante le vacanze ci si rilassa troppo e si esagera un po' con il cibo. A gennaio perché durante il Natale più che esagerare con il cibo si fa una strage a tavola. E durante tutto l'anno perché tenersi in forma ci fa stare meglio. Qualsiasi momento

è buono, insomma, per fare attività sportiva. Che sia uscire a correre in città o in mezzo ai campi, che si tratti di andare in palestra o in piscina. C'è anche chi si fa prendere da un'attività non agonistica oppure agonistica. La domanda è: se tenersi in forma è sinonimo di avere cura della propria salute, per non compromettere il tutto ci vuole un **certificato medico ludico motorio**?

La smania di perdere peso e di irrigidire la tartaruga addominale spesso porta agli eccessi. Ci si fida troppo del proprio istinto, si tende a tirare la corda perché «tanto ce la faccio, mica sono stanco». Non è sempre vero che noi siamo i migliori medici di noi stessi: sopravvalutarci può essere molto rischioso. Ecco perché se si vuole andare oltre la solita passeggiata sul lungo mare o sul lungolago, oltre la corsetta di qualche chilometro o la scalata ad una piccola cima in montagna, non guasta farsi visitare prima da un medico. Giusto perché sia lui a metterci un limite un base alle nostre condizioni fisiche e a dirci se ci vuole un certificato medico ludico motorio oppure no. O se, in base all'attività sportiva che intendiamo svolgere, c'è proprio l'obbligo di un certificato medico di un altro tipo.

Il ministero della Salute distingue diversi generi di **attività sportiva**: quella ludico motoria, quella non agonistica e quella agonistica. Ciascuna di queste comporta l'obbligo o l'esenzione di un certificato medico. Vediamo.

Attività ludico motoria: che cos'è?

Per **attività ludico motoria** si intende quella praticata a livello individuale o collettivo da persone che non sono tesserate ad una federazione sportiva nazionale, ad una disciplina associata o ad un ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni.

Parliamo, dunque, di chi va a **correre** la mattina in città, su una strada di campagna, al parco o sul lungo mare per tenersi in forma. Oppure di chi va a [nuotare in piscina](#) prima o dopo una giornata di lavoro. Ma anche di chi va in **palestra** per conto suo.

Ci vuole il certificato medico?

No. Nel senso che il **certificato medico ludico motorio** non è più obbligatorio dal 2013, cioè dall'entrata in vigore del cosiddetto Decreto Balduzzi **[1]**. In pratica, chi vuole andare in piscina, in palestra a correre nel parco o a fare una passeggiata

sui colli non ha bisogno di questo certificato.

Quello che può succedere è che qualche struttura chieda un attestato di questo tipo per potervi accedere. Che, ad esempio, una palestra pretenda un **certificato medico** prima di consegnare la tessera di frequentazione ad una persona, giusto per tutelarsi da qualche imprevisto. In questo caso, che fare?

È possibile ottenere un certificato medico ludico motorio su richiesta da qualsiasi medico iscritto all'Albo professionale. Non comporta l'obbligo di un elettrocardiogramma, anche se alcuni centri sanitari lo fanno comunque di prassi, ed è **valido per un anno**.

Può riportare qualche limitazione che riguarda l'intensità, la frequenza o il tipo di attività da svolgere. Ad esempio, il medico può certificare che sei adatto ad andare in bicicletta, ma non a fare una salita impegnativa. Oppure può dirti che il tuo fisico ti consente di nuotare regolarmente, ma non di [correre](#).

Il costo del certificato può variare da regione a regione. Di norma si parte dai 40 euro.

Attività non agonistica: che cos'è?

A differenza di quella **ludico motoria**, praticata dalla maggior parte delle persone che vogliono tenersi in forma, l'**attività sportiva non agonistica** è quella che viene svolta dai **tesserati** ed organizzata:

- dal Coni;
- da una società sportiva affiliata ad una federazione nazionale (Figc nel caso del calcio, Fin per il nuoto, Fit per il tennis e così via);
- da una disciplina associata (ad esempio la Fasi per l'arrampicata sportiva);
- da un ente di promozione sportiva riconosciuto dal Comitato olimpico nazionale (ad esempio il Centro sportivo italiano Csi, l'Unione italiana sport per tutti Uisp, ecc.);
- da un organo scolastico.

Ci vuole il certificato?

Per l'**attività non agonistica** viene richiesto ai tesserati un certificato medico sportivo, con due eccezioni:

- i tesserati che non esercitano un'attività fisica, cioè i dirigenti;
- i tesserati a cui non viene richiesto un impegno fisico particolare, come può essere un giocatore di bridge iscritto alla relativa federazione.

Il certificato per la pratica di un'attività non agonistica può essere rilasciato a **pagamento** da:

- uno specialista in **medicina dello sport**;
- un medico di medicina generale;
- un pediatra.

L'attestato dovrà riportare:

- il risultato di anamnesi e di esame obiettivo, cioè di una visita medica;
- l'esito della misurazione della pressione;
- l'esito di un elettrocardiogramma a riposo.

Il certificato è **gratuito per eventi scolastici**: il dirigente, infatti, può chiedere l'esenzione dal pagamento.

Attività agonistica: che cos'è?

Per **attività sportiva agonistica** si intende quella svolta in modo continuativo dai tesserati ad una federazione o ad un ente riconosciuti dal Coni. Significa che questi atleti partecipano regolarmente a gare o a incontri sportivi.

Ci vuole il certificato?

Sì. Per la pratica dello sport agonistico è necessario un **certificato** rilasciato da uno specialista in **medicina sportiva** che attesti l'idoneità del richiedente a svolgere tale attività.

L'attestato dovrà riportare gli esiti di esami più approfonditi rispetto a quelli richiesti per lo sport non agonistico, come ad esempio un test sulle urine, uno visivo, un elettrocardiogramma sotto sforzo, ecc.