



PROGETTO NAZIONALE DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

Il Veneto e la promozione dell'attività fisica

Il Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria rappresenta lo sviluppo più recente di un'azione di promozione dell'attività fisica nata venti anni fa, con l'avvio a Verona del progetto "La salute nel movimento" da parte del Comune, dell'Azienda Sanitaria Locale (ULSS n. 20) e della Facoltà di Scienze Motorie. Grazie a questo progetto, ogni anno all'incirca 1500 anziani praticano attività motoria in condizioni ottimali da un punto di vista tecnico e didattico, sia in palestra che in acqua. L'esperienza di Verona - di per sé estremamente positiva - ha tuttavia messo in risalto un limite fondamentale di tale iniziativa, e cioè l'impossibilità di ampliare l'offerta a tutti i 70.000 anziani residenti sul territorio.

Forti dell'esperienza di Verona e, al tempo stesso, consci dei suoi limiti, nel 2002 è stato attivato il programma regionale di "Lotta alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica", in cui la tradizionale modalità di intervento è stata affiancata da nuovi strumenti di promozione dell'attività motoria.

Sulla base delle evidenze scientifiche, sono state selezionate alcune tipologie di intervento capaci di rivolgersi all'intera popolazione, quali: le campagne di promozione dell'uso delle scale, l'attivazione e la gestione di gruppi di cammino, i Pedibus e le azioni mirate ad influire positivamente sui determinanti ambientali ed urbanistici. Come si vede, si tratta di iniziative svincolate dalla disponibilità di strutture, dai costi contenuti, semplici da un punto di vista organizzativo e, per questo, più adatte al coinvolgimento di ampie fasce di popolazione, indipendentemente dallo status socio-economico. Per quanto riguarda i risultati, 17 Aziende ULSS su un totale di 21 hanno preso parte al programma, realizzando iniziative tra cui: interventi di promozione del cammino e della bici nel percorso casa-scuola; mappatura delle strutture e degli spazi disponibili; recupero spazi urbani per la mobilità attiva; sistemazione di spazi e percorsi per aumentare la sicurezza di pedoni e ciclisti; interventi educativi con i bambini a scuola; formazione di operatori, ed altro ancora. Parlando di numeri, con le iniziative di Pedibus ad esempio, in alcuni casi si è arrivati nel corso degli anni a coinvolgere fino a duemila bambini.

Il Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria

I risultati ottenuti dal programma regionale veneto hanno posto le basi per un allargamento degli interventi a livello nazionale, con il coinvolgimento di ulteriori regioni. Grazie al finanziamento ricevuto dal "Centro nazionale per la prevenzione ed il controllo delle malattie" (CCM) è stato possibile dare avvio al "Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria". Il progetto, di durata biennale, nasce dall'accordo di collaborazione tra la Presidenza del Consiglio dei Ministri (Dipartimento per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive) ed il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali (Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione - Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria).

Sono sei le regioni che hanno aderito al progetto, coordinate dal Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda ULSS 20: Veneto, Emilia-Romagna, Piemonte, Lazio, Puglia e Marche. La cornice di riferimento è quella di "Guadagnare Salute", con una specifica attenzione verso la popolazione giovanile. Sempre in termini di partecipazione va aggiunto che le attività formative del progetto saranno aperte a tutte le singole aziende sanitarie interessate ad attuare percorsi strutturati di promozione dell'attività motoria.

Obiettivi

L'obiettivo generale del progetto è quello di incrementare la pratica di attività motoria delle popolazioni delle regioni aderenti. Per fare ciò, si è scelto di puntare su attività integrabili nelle normali attività della vita quotidiana, sostenibili dal punto di vista economico e che privilegino l'utilizzo degli spazi pubblici, nella consapevolezza che queste attività possono offrire l'opportunità di prevenire le malattie croniche attivando, al tempo stesso, strumenti di integrazione sociale. Inoltre, restando fedeli all'idea di allargare e facilitare il più possibile le azioni di promozione dell'attività motoria, il progetto punta anche ad eliminare gli ostacoli burocratici alla pratica di attività motoria, compresi i certificati inutili. È stato infatti ampiamente dimostrato che i benefici per la salute derivanti dalla pratica di attività motoria superano di gran lunga i possibili rischi derivanti dalla pratica stessa, e questo è valido anche quando si parla di popolazione anziana.

Questi gli obiettivi del progetto:

1. *diffondere iniziative efficaci e sostenibili per la modifica dei comportamenti sedentari*, che possano essere facilmente adottate e sostenute dai diversi attori sociali;
2. *individuare modi e tecniche di modifica del territorio*, di facile applicazione per favorire il coinvolgimento delle amministrazioni locali nell'impresa di rendere facili le scelte salutari;
3. *aumentare il livello delle conoscenze degli operatori sanitari* sui benefici dell'attività motoria per migliorare la capacità di promuovere stili di vita attivi;
4. *attuare campagne informative generalizzate*, che forniscano ai cittadini strumenti utili per fare scelte consapevoli per la salute e che creino un clima culturale favorevole per l'adozione di corretti stili di vita.

La struttura organizzativa

Ad ogni Regione partecipante spetta il compito di assicurare il supporto logistico necessario e di provvedere alle seguenti esigenze organizzative:

- individuazione di un *referente regionale Senior*, autorevole e riconosciuto, capace di coinvolgere attorno ad un obiettivo di salute settori politico-amministrativi estranei al Servizio Sanitario Regionale;
- individuazione di un *referente regionale Junior*, incaricato a tempo pieno, per la costruzione di alleanze a livello territoriale e per il coordinamento degli aspetti operativi del progetto;
- organizzazione di *eventi locali*, quali le iniziative di formazione a livello regionale per gli operatori sanitari.

Le azioni previste dal Progetto

A carico delle singole Regioni sono previste le seguenti azioni:

- attivazione di una *rete permanente di referenti* all'interno dei dipartimenti di prevenzione delle singole ASL, con il compito di promuovere in modo organico l'attività motoria;
- attivazione di *reti locali* di soggetti coinvolti nella promozione dell'attività motoria quali associazioni, comuni, scuole, operatori sanitari e altri soggetti pubblici e privati, compresi gli istruttori educatori che

- operano con gruppi particolari, quali le persone con disabilità diversificate;
- coinvolgimento dei *medici di medicina generale* attraverso la formazione e inserimento della *promozione/prescrizione dell'AM* negli accordi aziendali, integrando questa attività nella pratica ambulatoriale;
 - attivazione di alleanze locali con i responsabili della pianificazione territoriale, per migliorare la salute urbana e diffondere conoscenze scientificamente validate sugli interventi urbanistici in grado di influenzare positivamente gli stili di vita;
 - incentivazione di *iniziative locali*, come i gruppi di cammino per anziani, il Pedibus e altre attività da organizzarsi con le scuole;
 - organizzazione delle altre attività di formazione previste dal programma per i laureati in Scienze Motorie, i tecnici della prevenzione delle ASL, i tecnici comunali, altri operatori dei comuni, persone impegnate in associazioni di volontariato, walking leader, ecc.;
 - diffusione tra i partecipanti di informazioni nutrizionali di base.

Responsabile del progetto: Lucia De Noni – Dipartimento di Prevenzione – ULSS 20 di Verona

tel. 0458076034 e-mail pnpam@ulss20.verona.it

Referenti Regionali Senior (S) e Junior (J): per l'Emilia Romagna: Alberto Arlotti (S); per il Lazio: Edoardo Turi (S) - Donatella Mandolini (J); per le Marche: Patrizio Bacchetta (S) - Stefano Berti (J); per il Piemonte: Rosanna D'ambrosio (S) - Giorgiana Modolo (J); per la Puglia: Fulvio Longo (S) - Antonella Mincuzzi (J).